

NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº1 JANEIRO | 2016



LUGAR SEGURO[®]

clínica de psicologia e hipnose clínica

o seu porto de abrigo

ÍNDICE

- 03** - Apresentação - Mensagem do Diretor Clínico
- 04** - Notícias Internacionais - Formação México
- 06** - Apoio Solidário
- 07** - Jantar de Natal
- 08** - Workshop Janeiro | Nutrição
- 08** - Workshop Fevereiro | O que esperar do outro... e de mim?
- 09** - BGV - Banda Gástrica Virtual
- 10** - Artigo do Mês: Luto, A Dor da Perda
- 12** - Serviços da Lugar Seguro
- 15** - Parcerias



LUGAR SEGURO[®]

clínica de psicologia e hipnose clínica

o seu porto de abrigo



Dr. Carlos Castro

Diretor Clínico

Caros amigos,

A mente humana caracteriza-se pela complexidade mas também pela capacidade de realizar fenómenos extraordinários. A procura incessante de compreender, alterar, modificar saudavelmente estados anímicos é uma dedicação permanente da Lugar Seguro.

Assim investimos constantemente em investigação para ajudarmos mais eficientemente os nossos pacientes.

Tenho tido o prazer de ser convidado a apresentar em Congressos, faculdades, comunicação social,... as descobertas e aplicações em terapia que existem na Lugar Seguro.

Outra forma de ajudar o próximo é através do apoio solidário que é uma das missões da Lugar Seguro, desta vez traduzida pelo protocolo assinado com a Instituição Renascer.

Apresentamos também nesta Newsletter os Workshops gratuitos de Janeiro e Fevereiro. Este mês sobre nutrição e o próximo sobre relacionamentos.

O artigo do mês é dedicado à dor pela partida de pessoas queridas, assinada pela Dr^a. Ana Leite.

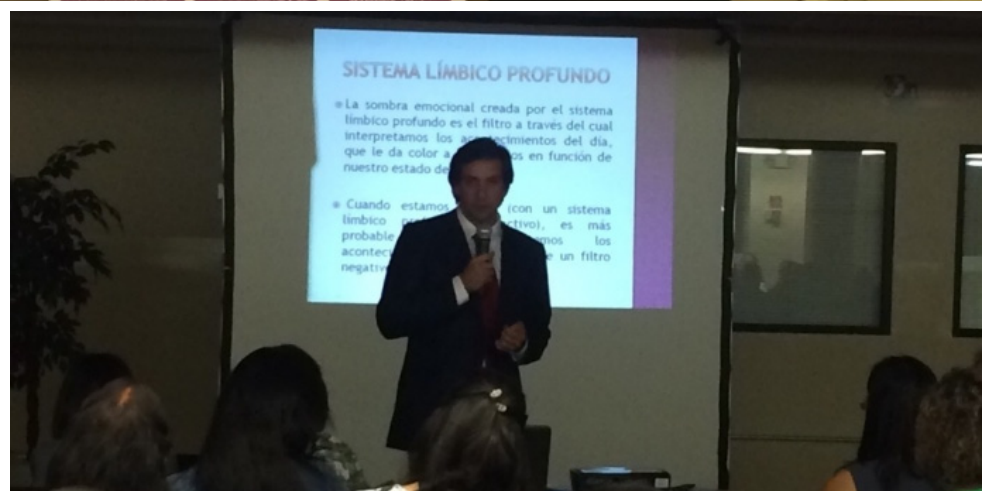
Gratos pela sua atenção, continuamos aqui para o ajudar nesta etapa maravilhosa que chamamos de vida.

Um abraço amigo, com o sorriso de Sempre...do seu Lugar Seguro.

CONGRESSO INTERNACIONAL - MÉXICO



Dr. Carlos Castro foi convidado pela AHNL para palestrar no V Congresso Internacional de Hipnosis Clínica y Terapia Breve em Cancún no México e apresentar um trabalho de investigação sobre a depressão assim como a sua técnica no trabalho com seniores no Envelhecimento Ativo.



FORMAÇÃO MÉXICO

O Diretor Clínico da Lugar Seguro, Dr. Carlos Castro foi convidado para dar formação em várias cidades do México (Aguascalientes, Mexicali, Tijuana, San Carlos,...) pelo Centro Eriksoniano do México e pela Universidad La Concordia em Aguascalientes onde também deu algumas entrevistas na comunicação social nomeadamente rádio, Televisão e canal privado da faculdade.



Dr Carlos Castro numa entrevista para a comunicação social



Dr Carlos Castro como orador



Dr Carlos Castro com um dos grupos de Formação

APOIO SOLIDÁRIO



Na Lugar Seguro, entendemos que todo o Ser Humano tem direito a Ser feliz não obstante a sua capacidade financeira. Para garantir esse direito, criamos um programa de Solidariedade Social que consiste no apoio a pessoas carenciadas financeiramente e necessitadas psicologicamente.

A AJUDA PSICOLÓGICA SOLIDARIA é um ato de bondade pois é feito com a boa vontade de todos os intervenientes. Mas é essencialmente um ato de Amor pois a intenção com que atuamos é devolver um sorriso no rosto de um Ser Humano.

Neste sentido, é com imenso prazer que anunciamos

um protocolo com a Liga Renascer onde iremos proporcionar um rastreio de saúde mental e posterior acompanhamento psicológico gratuito a um universo de cerca de 100 pessoas, onde estão incluídas crianças, adultos e seniores, em situações de risco como abandono, dificuldades financeiras, pobreza,...

Para a Liga Renascer um abraço enorme de gratidão pelo trabalho gigante e dedicação genuína na ajuda em prol dos mais necessitados.

Com esta iniciativa é o nosso desejo contribuir para um Ano de 2016 mais Feliz para todos!

JANTAR DE NATAL



Dr. José Fonseca, Dra. Ana Leite, Dr. Carlos Castro e Enf.ª Tânia Marques.

Porque o Natal é uma época essencialmente de Amor entre as pessoas onde o convívio é uma forma de expressar essa ligação eis alguns momentos de confraternização entre a equipa da Lugar Seguro.



Enf.ª Tânia Marques com o Dr Carlos Castro no jantar de Natal

WORKSHOP GRATUITO DE NUTRIÇÃO



Sónia Taboada
Nutricionista



LUGAR SEGURO
clínica de psicologia e hipnose clínica
o seu porto de abrigo

R Júlio Dinis, 748, 3º andar
sala 311, Porto
915 100 103 | 223 267 608



A Vitamina C no Inverno

Já todos ouvimos falar do seu papel na prevenção da gripe, hoje sabe-se que não atua bem na prevenção, mas no tratamento, daí a sua importância sobretudo nesta altura do ano. Conhecida também como Ácido

Ascórbico, esta vitamina hidrossolúvel tem variados papéis no seu organismo. Será que tem uma alimentação rica nesta vitamina? Se não está na hora de trabalhar nisso. Basta incluir os alimentos certos nas suas refeições diárias!

WORKSHOP FEVEREIRO

O que esperar do outro... e de mim??

Interessante... e gratuito!!!
Vou já inscrever-me pelo
geral@lugarseguro.pt ou
915 100 103

Serei Forever Alone?

Falha nas relações é "culpa" de quem?

Porque as relações amorosas falham?

As novas formas de namoro.

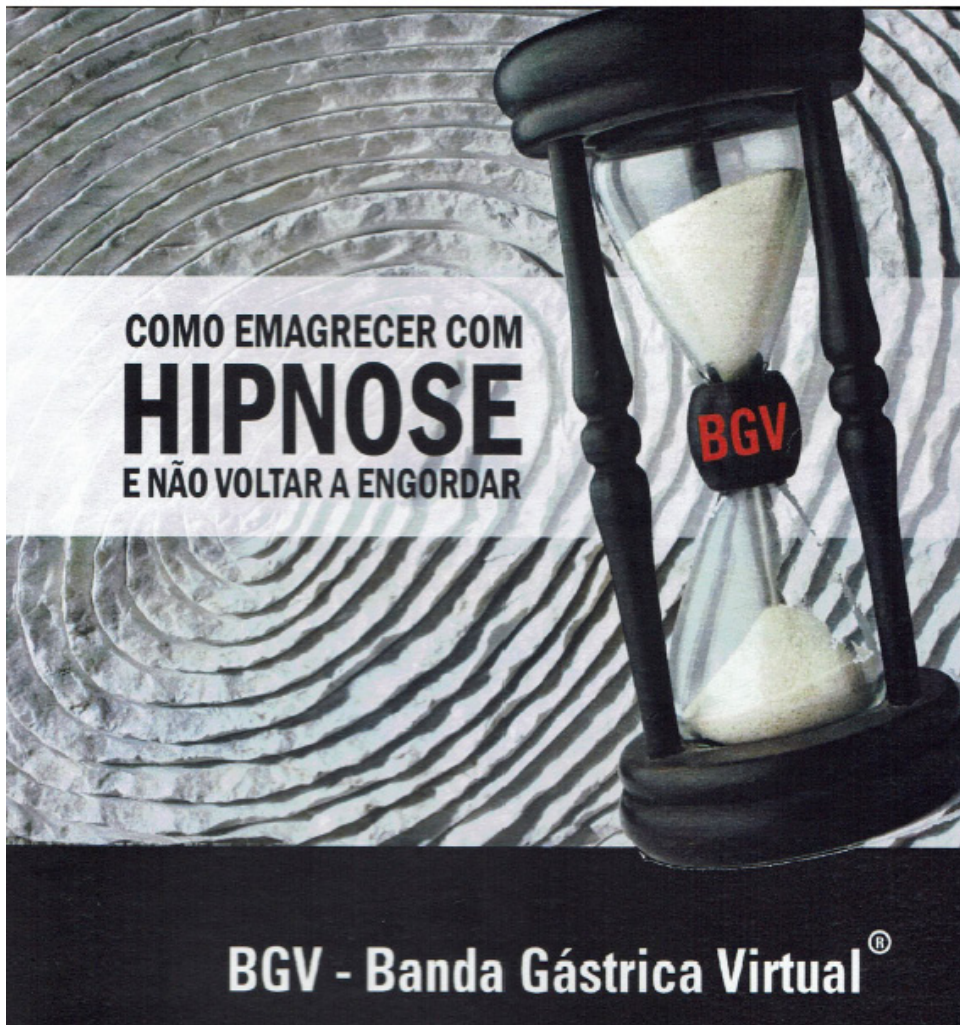
O que podemos melhorar em nós?

Relações amorosas que desafiam?

Tem-se jeito para namorar?

Palestrante: Profª Dra. Isabel Santos

BGV - BANDA GÁSTRICA VIRTUAL



Chegou a Portugal o método mais moderno e eficaz para baixar de peso para sempre!

Vamos fazer uso de todos os recursos que nos oferecem as sugestões hipnóticas e a reprogramação subliminar para atacar o problema desde a fonte, diminuindo drasticamente o seu desejo de comer, fazendo com que a sua mente (onde está enraizado completamente o problema) se satisfaça com muito menos quantidade de comida, tal e qual como sucederia se tivéssemos reduzido cirurgicamente o estômago a menos de

metade da sua capacidade anterior.

Ensinar-lhe-emos e implantaremos no seu inconsciente novos hábitos de alimentação. Conhecerá finalmente a saciedade, essa experiência que aos gordos nos soa quase misteriosa.

Marque já a sua consulta de esclarecimento totalmente gratuita para uma nova forma de Estar em 2016!!!

ARTIGO DO MÊS: A DOR DA PERDA



Em algum momento da nossa vida, todos nós passamos pela experiência da perda. Seja de um ente querido que partiu, seja devido ao fim de uma relação afectiva.

Nem sempre conseguimos ultrapassar essa dor de uma forma saudável. É como se algo dentro de nós se tivesse partido, tivesse morrido junto com essa pessoa e a vida deixa de fazer sentido.

Esquecemo-nos de nós, esquecemo-nos de apreciar o que a vida tem para nos oferecer diariamente. Simplesmente não há força interior para avançar. Por mais que nos digam que temos que seguir em frente, que o ente que partiu não iria gostar de nos ver assim, não conseguimos. Podíamos até aproveitar a experiência para crescer com essa dor, podemos até saber o que seria certo fazer para recuperar a alegria de viver, mas algo dentro de nós simplesmente desistiu, ficou cinzento e partiu-se a alavanca que nos impulsiona para a acção.

Na Lugar Seguro entendemos bem essa dor, e por isso mesmo temos técnicas para o ajudar a recuperar a vontade de viver, ajudá-lo a sair desse canto vazio e escuro e recuperar o seu sorriso interior, reaprender a apreciar a vida, em todos os pequenos detalhes que ela nos oferece diariamente.

Para o psicólogo, a espiritualidade é um instrumento para auxiliar o enlutado a lidar com sua perda e que pode ser usado no consultório. No entanto, mais importante que a teoria, ouvir o paciente atentamente e desprendido de qualquer julgamento é a melhor forma de aprender sobre ele, pois é o paciente que vai ensinar ao profissional os significados de cada atributo da sua vida, é o paciente que vai direccionando o profissional e ouvir atentamente torna-se fundamental para se auxiliar efectivamente a pessoa em processo de luto, pois a perda, a ausência de uma pessoa querida na vida de qualquer um é uma dor muito intensa. A morte dá uma rasteira na vida das pessoas, ela can-

A DOR DA PERDA

cela planos, ela modifica rumos, ela separa, ou ela junta, ela traz transformações e para nada disso existe uma preparação, um planeamento ou uma elaboração prévia. A espiritualidade, como factor inerente ao ser humano, tende a aparecer ainda mais nesses momentos de perda.

Existe a possibilidade de complementaridade entre a ciência e a espiritualidade. A actuação do psicólogo, pode tornar-se mais completa e eficaz quando ele tem um conhecimento sobre as diversas áreas que abrangem o ser humano. E a espiritualidade, como factor inerente ao homem, pode ser utilizada como meio auxiliar nas consultas. Existindo um conhecimento das diversas formas de expressão espiritual, recorrer-se de uma escuta activa no sentido de perceber como a espiritualidade se manifesta e seu significado na vida do paciente e a partir daí usá-la a favor do melhor acompanhamento terapêutico, sempre com o objectivo principal do bem-estar do paciente, sempre priorizando a sua saúde física, mental e espiritual.

Afinal todo o ser humano é composto de pelo menos essas três instâncias e será mais completo e mais feliz quando elas estiverem em perfeito equilíbrio.

As perdas fazem parte da vida, e hoje em dia cada vez mais os profissionais de saúde têm consciência da importância de um acompanhamento adequado àqueles

que se sentem impotentes para superar uma perda, para fazer o luto.

Com Amor, vamos devolver-lhe a alavanca da mudança, para que esse lugar escuro e vazio onde se encontra agora passe a ser apenas uma memória. Uma memória de um momento marcante que lhe permitiu crescer e tornar-se mais forte.



Texto da autoria de Dra. Ana Leite

Lic. Psicologia/ Hipnoterapeuta

www.lugarseguro.pt

geral@lugarseguro.pt

Telf: +351 223 267 608 Tlm: +351 915 100 103

Rua Julio Dinis, 748 - 3º Sala 311 | 4050-012 Porto



SERVIÇOS LUGAR SEGURO

A **Clinica Lugar Seguro** esta situada na cidade do Porto e é constituída por psicólogos clínicos e hipnoterapeutas especializados em diversas áreas, tais como:

• *Consultas de Psicologia Clínica e Hipnose Clínica*

Prática de terapêuticas individuais para tratamento de todo o tipo de perturbações do foro psicológico, como por exemplo a depressão, ansiedade, perturbações alimentares, luto, adições (tabaco, álcool, drogas ...). Utilizando técnicas da psicologia e da hipnose clínica tendo sempre como principal objetivo o restabelecimento mais célere e efetivo do paciente.

As técnicas terapêuticas utilizadas pelos nossos psicólogos e terapeutas são baseadas na mais recentes investigações e com os resultados comprovadamente apresentados de forma a poder ajudar mais eficazmente e de uma forma mais célere os nossos pacientes.

• *Terapia familiar e de casal*

Sublinhando uma abordagem interpessoal ou rela-

cional, trabalha no sentido da identificação de problemas comunicacionais que muitas vezes acabam por criar um círculo vicioso, fomentando um mal estar e a impossibilidade de se crescer na e com a relação.

Com a ajuda de um profissional, o indivíduo consegue não só lidar como ultrapassar a maioria das suas dificuldades e “nós” relacionais.

• *Terapia Infantil em processos de divórcio*

Com uma abordagem quer individual e centrada na criança, quer mais sistémica e centrada na família e na resolução de algumas falhas comunicacionais, ajudamos as nossas crianças a serem mais felizes.

• *Mediação Familiar*

O divórcio é também um fenómeno emocional, afetivo e cultural, envolvendo na maioria das vezes uma ou mais crianças que sem serem auscultadas se vem perdidas no meio de discussões e usadas como armas de ataque ao companheiro/a.

Sendo esta uma realidade complexa e dolorosa mas minimizável, oferecemos, serviços altamente espe-

cializados no acompanhamento as crianças e aos pais (Incluindo a mediação familiar) no intuito de promover um salutar desenvolvimento emocional da criança e potenciar as capacidades parentais.

• **Avaliação psicológica**

A avaliação psicológica é um método científico de observação e análise do funcionamento psicológico de uma pessoa. O processo de avaliação decorre ao longo de um número restrito de consultas, consistindo numa entrevista clínica e da aplicação de testes e provas psicológicas, tendo em vista a elaboração de um relatório de avaliação psicológica.

• **Reabilitação cognitiva**

Reabilitação em todas as faixas etárias com programa específico de reabilitação para os séniores tanto a nível cognitivo como no aumento de qualidade de vida, através de técnicas de out door criadas exclusivamente para esse efeito.

• **Orientação vocacional e profissional**

Esta especialidade visa dar resposta às indecisões

que surgem em jovens ou adultos relativamente ao rumo a dar à sua carreira académica e/ou profissional. Através da orientação vocacional e profissional, pretende-se dar uma resposta às necessidades identificadas pelo individuo, fazendo uma avaliação que permita analisar o que o motiva, ou seja, os seus interesses e também identificar que áreas apresentam uma maior facilidade de aprendizagem, isto é, as suas aptidões.

• **Banda Gástrica Virtual (BGV)**

Aplicação de tratamentos com base em reprogramação subliminar por hipnose clinica no emagrecimento, sem dietas, medicamentos, sem efeitos secundários, sem sacrifícios e privações e com resultados garantidos em todo o mundo.

• **Nutrição**

Um acompanhamento nutricional personalizado vai ajudá-lo(a) não só a atingir o peso que deseje como a mantê-lo ao longo do tempo. Adquirir um estilo de vida mais saudável



com bons hábitos alimentares é a base de todo o processo. A nossa missão é que se sinta bem continuamente por dentro e por fora.

• *Reiki*

O Reiki é procurado por homens e mulheres de todas as idades, sendo especialmente indicado para o tratamento de stress, depressão, ansiedade, insónia, para diminuir o ritmo cardíaco e a pressão arterial, melhorar o sistema imunitário (para que funcione corretamente), aliviar dores (incluindo as crónicas) e tensão muscular.

• *Cura Reconnectiva*

Estudos científicos realizados até ao momento defendem que as Frequências de Luz só recentemente estão disponíveis no Planeta, a que todos nós po-

demos aceder, sendo que, o contacto com estas frequências é naturalmente benéfica pois interage ao nível do ADN Humano e são facilitadoras de processos de cura, que podem ocorrer a nível físico, mental e/ou espiritual.

A nossa equipa é constituída por profissionais motivados e talentosos e todos partilhamos do mesmo desejo e objetivo:

Ajudar as pessoas a encontrarem a sua Grandeza e direito a serem Felizes!

Marque já a sua consulta e comece a fazer as mudanças que precisa para ser Feliz!!

Esperamos por si...com o Sorriso de Sempre!

Contatos: 915 100 103 ou 223 267 608

geral@lugarseguro.pt; www.lugarseguro.pt;

<https://www.facebook.com/lugarseguro.pt/?ref=hl>



PARCERIAS



CONTACTOS

Rua Júlio Dinis N 748, 3 Andar Sala 311
Parque Itália
4050-012 PORTO

Tel.: +351 223267608
Tlm.: +351 915100103
www.lugarseguro.pt
geral@lugarseguro.pt



Com a apresentação deste voucher a clínica Lugar Seguro tem o prazer de oferecer **30% de desconto** na primeira consulta de qualquer especialidade.

Esperamos por si...com o sorriso de Sempre!