

---

# NEWSLETTER

---

LUGAR SEGURO

Nº11 NOVEMBRO | 2016



**LUGAR SEGURO®**

clínica de psicologia e hipnose clínica

*o seu porto de abrigo*

# ÍNDICE

## 03 APRESENTAÇÃO

Mensagem do Diretor Clínico

## 04 SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

Avaliação Psicológica de Candidatos a Conductor e Condutores

## 06 LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

“A aparência” – Uma metáfora da leitora Mónica Silva

## 10 ARTIGO DO MÊS

“Emoções e sua expressão nas perturbações neuro-psiquiátricas e neurológicas”

## 17 TESTEMUNHO DE PESSOAS FANTÁSTICAS

“Como ultrapassei a depressão com ajuda da Lugar Seguro”

## 18 EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS

Entrevista a ESH (Sociedade Europeia de Hipnose)

## 22 Formação Internacional do Diretor Clínico, Dr. Carlos Castro

## 26 Solidariedade – Campanha de Inverno

## 27 FORMAÇÃO NO IIPDP - “Comunicação Eficiente... com PNL”

## 28 NOVO PARCEIRO - Associação Planeta Sorriso

## 29 EVENTOS/FORMAÇÕES FUTURAS

Campanha de Natal

Jantar de Natal

## 30 FORMAÇÃO FUTURA “Comunicação Eficiente com...PNL”

## 31 FORMAÇÃO FUTURA “Falar em Público com... PNL”

## 32 FORMAÇÃO FUTURA “Reiki Nivel I”

## 33 CURIOSIDADE CIENTÍFICA

“Caminhar modifica o seu cérebro quando você sofre de depressão”

## 37 SERVIÇOS LUGAR SEGURO

## 40 PARCERIAS



**LUGAR SEGURO**<sup>®</sup>  
clínica de psicologia e hipnose clínica  
*o seu porto de abrigo*



Dr. Carlos Castro

Diretor Clínico

Cara(o)s amiga(o)s,

Desejo a todos umas festas muito felizes!

Nesta mensagem de final de ano destacamos mais um serviço da sua clínica Lugar Seguro na avaliação psicológica de condutores, obrigatória por lei.

Sempre existe um Lugar de Destaque dos nossos leitores que nos brindam com a sua criatividade e conhecimento, como é o texto da nossa leitora Mónica Silva.

O artigo do mês permite-nos conhecer de que forma as emoções se expressam nas perturbações, escrita pela Dr<sup>a</sup>. Ana Leite.

Como sempre um lugar para um testemunho de uma pessoa fantástica que aproveitou um momento da sua vida para se dedicar a si e evoluir.

Damos a conhecer nesta Newsletter algumas formações a nível Internacional que de acordo com o trabalho de investigação desenvolvido ao longo dos anos nos permitem estar atualizados e desenvolver técnicas específicas e eficazes no tratamento de diversas perturbações.

A Solidariedade é uma prática comum na vida da Lugar Seguro e assim divulgamos mais uma iniciativa de ajuda aos mais necessitados com recolha de roupa e brinquedos para crianças.

Damos as boas vindas a mais um parceiro que se juntou a nossa grande família, a Associação Planeta Sorriso.

Divulgamos também a formação de Excelência que consideramos fundamentais para o crescimento pessoal e profissional que é transversal a todas as pessoas.

Na rubrica “curiosidades científica” explicamos como uma simples caminhada modifica o nosso cérebro e tem influência no nosso estado de espírito.

É com um sentimento de Alegria e de gratidão que desejo a todos os nossos leitores um Feliz Natal e umas festas muito felizes.

Um abraço amigo e festivo até 2017.

## SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO



**Dr.ª. Patrícia Fonseca**

### **AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DE CANDIDATOS A CONDUTOR E CONDUTORES**

O decreto-lei nº 138/2012 estabeleceu o novo Regulamento da Habilitação Legal para Conduzir, tornando obrigatória a realização de uma Avaliação Psicológica/ Avaliação Psicotécnica para a Obtenção ou Renovação da Carta de Condução das seguintes categorias:

- Categorias C, C+E, D, D+E;
- subcategorias C1, C1+E, D1 e D1+E;
- Categorias B e B+E, em condições especiais;

Ø condução de veículos prioritários: ambulâncias, veículos de bombeiros, transporte de doentes;

Ø condução de veículos de transportes coletivo de crianças;

Ø condução de táxis;

Ø instrutores e examinadores de condução.

- Troca de título de condução estrangeiro.

A Renovação é obrigatória, quando o titular da Carta de Condução atinge o limite de idade imposto por lei.

O exame psicológico pode ser realizado até 6 meses, que antecedem as idades obrigatórias para as respetivas categorias. Para os condutores com título de condução obtido anteriormente a 2 de Janeiro de 2013, este deve ser renovado nos seguintes limites de idade, de acordo com as respetivas categorias de veículo:

- C, CE, C1, C1E: 50, 60, 65, 70, e posteriormente, de 2 em 2 anos;
- D, DE, D1, D1E: 50, 55 e 60 anos;
- B, BE, com averbamento do grupo 2 : 50, 55, 60, 65, 70, e posteriormente de 2 em 2 anos.

Para os condutores com título de condução obtido posteriormente a 2 de Janeiro de 2013, este deve ser renovado de acordo com as respetivas categorias de veículo:

- C, CE, C1, C1E: 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, e posteriormente, de 2 em 2 anos;
- D, DE, D1, D1E: 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 e 60 anos;
- B, BE, com averbamento do grupo 2 : 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, e posteriormente, de 2 em 2 anos.

## SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

### *AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DE CANDIDATOS A CONDUTOR E CONDUTORES*



## AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DE CANDIDATOS A CONDUTOR E CONDUTORES

O exame psicológico pode ser realizado até 6 meses, que antecedem as idades obrigatórias para as respetivas categorias. O exame psicológico é constituído por uma entrevista psicológica e um conjunto

de provas, em que são avaliadas as seguintes áreas: perceptivo-cognitiva, psicomotora e psicossocial e os seus resultados indicam a presença/ausência de aptidões mínimas indispensáveis para um desempenho adequado do condutor.

No âmbito da Psicologia do Tráfego, a Avaliação Psicológica de Condutores assume assim um papel fulcral na prevenção rodoviária.

Segundo o decreto-lei nº 37/2014, a Avaliação Psicológica de Candidatos a Condutor e Condutores deve ser realizada por psicólogos no exercício da sua profissão, pelo IMT – Instituto de Mobilidade dos Transportes, ou por entidades designadas por este. Na Lugar Seguro poderá contar com uma avaliação competente, reconhecida e de acordo com as normas do IMT.

**Sempre com o objetivo de potenciar o desenvolvimento humano, a Lugar Seguro oferece-lhe mais este novo serviço!**

## LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR



### **A APARÊNCIA**

Há muitos anos atrás numa aldeia muito pobre vivia um menino chamado João.

O seu pai era um lenhador/ carpinteiro, um pai muito amigo e trabalhador, tudo o que fazia era em função do seu filho, tinha ficado viúvo quando a mãe deu à luz o seu primeiro e único filho João.

Após a perda da sua esposa o pai de João teve que cuidar dele como se fosse a sua mãe ia buscar o leite as vacas que pastavam perto da aldeia e o pouco que fazia tentava amearhar para que nada faltasse ao seu filho amado.

Foi construindo aos poucos a sua humilde casa e todos os dias se sentava ao pé do menino lendo a bíblia e ensinando o menino a orar e a agradecer tudo o que tinham, que era tão pouco, mas mesmo assim agradeciam todos os dias por deus lhes ter dado a vida e fazer acreditar que mesmo sendo pobres podem ser felizes.

O João foi crescendo e ganhado calos nas mãos ajudando o pai a trabalhar para o rei e populares da terra.

Certo dia uma tempestade enorme se levantou e o vento que se fez foi de tal maneira forte que derrubou muitas árvores da floresta onde viviam acabando por destruir também a sua casa.

O pai de João ficou em pânico não sabia para onde ir

## LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

com o seu filho aquela casa já não dava para arranjar estava toda destruída.

Desesperado correu a floresta que ficava em direção ao castelo da aldeia para ir ter com o rei para pedir ajuda, mas ao se deparar com uma cerca que rodeava uma casa antiga e velha o fez chamar a atenção, abriu a cancela e entrou na casa.

A casa por fora estava em muito mau estado, mas por dentro tudo parecia estar direito e seguro e pensou será que o rei me deixara viver aqui com o meu filho!!!

E dito isto saiu da casa e foi ter com o rei.

Pediu aos criados para informarem o rei que precisava falar com ele.

O empregado mais chegado ao rei foi ter com ele e disse: senhor esta ali o lenhador da aldeia e diz que quer falar com vossa excelência, o rei respondeu podes mandar entrar eu precisava mesmo de falar com esse pobre homem, preciso de umas mesas para uma festa que eu vou dar no próximo mês e as que tenho com certeza não vão chegar precisarei de mais, o empregado foi chamar o pai de João este entrou e se

ajoelhou aos pés do rei cumprimentando-o e disse: senhor eu perdi a minha casa com a tempestade desta noite o vento forte que se fez deitou a minha casa abaixo e eu não tenho para onde ir... com arrogância o rei respondeu que queres que eu faça homem eu não te posso ajudar não tenho casa para ti nem espaço para te por aqui com o teu filho, o pai de João dizia: senhor eu vi uma casa na floresta abandonada e queria pedir se me deixava ir para la, o rei deu uma gargalhada e disse aquela casa!!! tu queres ir viver para aquela casa??? o lenhador disse: sim eu quero, diz o rei, aquela casa esta assombrada ninguém consegue lá viver há uma lenda muito antiga que diz que lá morreu uma princesa e que após a sua morte os seus pais adoeceram e morreram também.

Aquela casa nunca mais foi visitada porque quem lá passava dizia ouvir vozes, e sons estranhos, daí ter ficado ao abandono.

O lenhador admirado com tudo o que estava a ouvir não queria acreditar pois algo o fez entrar e o que sentiu não foi medo, mas sim uma sensação de paz.



## LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR



O rei ao vê-lo pensativo disse: então já não queres a casa?... também tens medo hahaha eu até te passo uma declaração em como ficas a ser o dono daquela casa e terreno pois essa casa foi uma herança dos meus avós, em troca fazes umas mesas para mim, que me dizes!...

O lenhador respondeu de imediato, aceito sim senhor, responde o rei, então assina aqui em como me fazes as mesas em troca da casa.

E assim o fez o pai de João aceitou a proposta e saiu rumo à floresta.

Quando chega ao pé de João que estava desolado com tudo o que tinham perdido lhe diz, filho já temos casa não vamos ficar ao relento, o rei deu-nos uma casa que fica no fundo da floresta.

O João admirado responde, como pode ser pai, o rei é muito avarento não dá nada a ninguém, o pai conta como tudo aconteceu e João ao ouvi-lo não se conti-

nha com tamanha alegria, no entanto tinham muito que trabalhar pois tinha que fazer as mesas para o rei e outros trabalhos que já estavam a fazer tinham que ser entregues o mais rápido possível, para assim poder ganhar dinheiro e fazer de graça as mesas para o rei.

Os dias foram passando as mesas estavam quase prontas o cansaço era muito, mas quando chegavam a casa era como se entrassem num mundo diferente sentiam-se relaxados e em paz.

Na semana seguinte foram entregar as mesas ao rei que ficou admirado com tamanha perfeição, as mesas eram diferentes de todas aquelas que já tinha tido.

Após a sua entrega seguiram rumo a casa, quando de repente a terra começou a tremer ficaram sem chão, os gritos e correria eram muitos não sabiam o que estava a acontecer, foi quando de repente uma luz forte se fez e estava direcionada para a floresta, todos os populares viram e a curiosidade que sentiram foi tanta

## LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

que correram em direção à luz que se fazia sentir, e ao chegarem ao fundo da floresta não queriam acreditar no que estavam a ver, o eco que se fez sentir em grupo ouviu-se longe hohohohoho a casa que diziam assombrada tinha deixado cair todas as tabuas ficando assim ao descoberto um lindo castelo dourado com uma maravilhosa cerca luminosa, o brilho era tanto que quase segava aqueles que para ela olhavam, o lenhador e seu filho ao verem tamanha beleza se ajoelharam e agradeceram ao seu deus.

O rei que estava a descansar foi interrompido pelo seu criado que aflito lhe dizia, sua majestade aconteceu um milagre na floresta, o rei atordoado respondeu, o que dizes palerma um milagre como... como???

A casa assombrada não era nada mais nada menos que um castelo feito de ouro, estás a delirar verme como se isso fosse possível, não acredito dizia o rei.

E dito isto vestiu-se e foi no seu cavalo em direção à floresta quando se estava a aproximar sente que o caminho estava mais iluminado que nunca, ao chegar perto da cerca repara que esta é de ouro sai do cavalo e entra empurrando as pessoas que lá estavam, o que se passou aqui como é possível esta casa estava a cair de velha não tinha nada de bonito aqui... mas de repente uma luz forte se fez no céu, seguida de uma estrela brilhante com uma voz vinda de muito longe que dizia, nem tudo o que vemos por fora é por dentro, temos que observar as coisas pelo que são, não pelo que aparentam.

Todos ouviram a voz, e comentavam uns com os outros, é verdade nós passávamos aqui e nunca entramos porque diziam que a casa estava assombrada

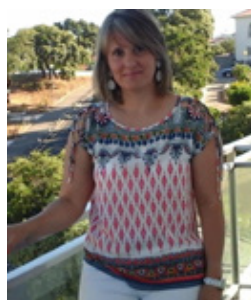
e como parecia estar a cair de velha nunca tivemos curiosidade em entrar.

Mas a voz nos percebeu que nem tudo o que parece é, antes de julgarmos temos que ver com os nossos próprios olhos e sentir com o coração não com insignificância.

O rei com as mãos na cabeça dizia hooo... como pude eu dar este património todo nunca pensei que tinha tanto valor, agora eles ficam com um castelo mais bonito que o meu.

Um relâmpago de luz emergiu no céu e a voz voltou a falar dizendo: São raros aqueles que olham por dentro, nem todos conseguem ver a luz, só um bom coração humilde e sincero consegue perceber que a maior riqueza é aquela que vem de dentro.

Ficando assim uma lição de vida para todos aqueles que de uma maneira ou de outra passavam despercebidos pela beleza da floresta.



Metáfora escrita e gentilmente cedida pela leitora

Mónica Silva



## EMOÇÕES E SUA EXPRESSÃO NAS PERTURBAÇÕES NEUROPSIQUIÁTRICAS E NEUROLÓGICAS

### Emoções – O que são?

“ (...) a emoção é um estado psicológico (estou frontalmente em desacordo com quem afirma ser “um sentimento”): a emoção é uma resposta reactiva e automática, ao nível do inconsciente, perante o perimundo.” (pp. 89-90). Freitas-Magalhães (2007)

Ainda para o autor, a “emoção” ocorre ao nível de estados mentais superiores com manifestações psicofisiológicas. Pode apresentar elementos cognitivos, fisiológicos, motivacionais e subjectivos. Tem um papel fundamental na nossa conduta e o seu controle é importante para seleccionar comportamentos ajustáveis. Como principais funções apresenta: preparação para a acção, para a conduta e regulação da interacção por meio da voz, da expressão facial, etc.

Damásio (2010) divide as emoções em universais ou primárias, ou seja, fundamentais, básicas e inatas, como: alegria, tristeza, medo, surpresa, cólera e aversão. Em emoções de fundo, provenientes de factos

circunstanciais e/ou de estados internos, como: entusiasmo e desencorajamento e em emoções sociais ou secundárias, de natureza complexa e mistura das primárias, também denominadas de auto conscientes. Sendo essas evolutivas, aprendidas socialmente, morais e compreendem a compaixão, o embaraço, a vergonha, a culpa, o ciúme, a inveja, o desprezo, o orgulho e a admiração.

Segundo Strongman (2002) a emoção pode ser explicada por diversas teorias: evolutiva ou primitiva, fenomenológica, comportamentalista, fisiológica, cognitivista, desenvolvimentalista, social, clínica e culturalista, sendo ainda descrita por diversos autores. Não existe uma teoria para as emoções que seja universal, ainda segundo o mesmo autor.

Entre vários temas, Darwin teve uma grande influência sobre a compreensão das emoções, numa perspectiva primitiva/naturalista. Para Darwin, a expressão da emoção não apresentava uma função comunicativa. Este autor defendia que a expressão facial da emoção não era na realidade uma expressão, mas algo que surgiria à posteriori da emoção. Darwin postulava que não havia uma evolução das emoções, uma vez que estas não dependem de uma selecção natural. Elas dependem sim de como está concebido o sistema nervoso. Entendendo os seres humanos como uma

## ARTIGO DO MÊS

James (1884) tentou explicar o que eram as emoções. Na mesma altura Lange também escrevia sobre emoção e apresentava teorias semelhantes às de James. Como resultado, surgiu a teoria James-Lange. Esta teoria sugere que a experiência subjectiva da emoção é a consequência da nossa percepção às nossas respostas emocionais. Isto é, a emoção ocorre como resultado de uma reacção fisiológica a um evento e à interpretação que o sujeito faz dela. Assume assim uma certa relevância uma vez que estimulou a criação de outras teorias. James atribuiu um papel importante às vísceras e aos músculos voluntários na emoção. Isso levou a que a sua pesquisa incidisse sobre os padrões corporais da emoção e à criação de teorias que referem o significado da expressão facial da emoção.

Cannon (1927) criticou a teoria de James-Lange, sugerindo que as reacções fisiológicas do indivíduo são causadas pelas suas emoções. Logo, as emoções são sentidas e experimentadas corporalmente, como tensão muscular, taquicardia, tremores, etc. Ou seja, esta teoria refere que as emoções resultam quando o tálamo envia uma mensagem ao cérebro em resposta a um estímulo, resultando em uma reacção fisiológica. Quando surge a descarga do tálamo, a emoção e as modificações corporais são quase que simultâneas. Esta teoria é importante devido à relevância dada à neurofisiologia da emoção.

Com base em Cacioppo et al. cit in Oatley & Jenkins (2002), as emoções manifestam-se por alterações corporais, mas também de outras formas. Em emoções subjectivas nem sempre ocorre alteração corporal, outras vezes ocorrem variados tipos de alteração corporal para um tipo de emoção. Pode-se então dizer que para emoções diferentes pode ocorrer apenas um tipo de alteração corporal.

### *O Cérebro e as Emoções na Ressonância Magnética Funcional*

Com o avanço da tecnologia na medicina, começou a ser possível a obtenção de informação funcional dinâmica pela Ressonância Magnética Funcional (RMf). Isto permite detectar as ínfimas variações no grau da oxigenação de hemoglobina que ocorrem quando há resposta à estimulação mental, originando assim mudanças na actividade cerebral. Para a produção das imagens sequenciais do cérebro inteiro são utilizadas “bobinas eco-planares” (máquinas de RMf) e estas fotografias permitem detectar as mudanças efémeras da actividade funcional e diversas áreas do córtex cerebral durante a execução de tarefas mentais. Estudos que utilizam esta técnica demonstram que pacientes esquizofrénicos com sintomas de alucinação visam a apresentar uma activação atenuada do córtex temporal durante a audição verbal, isto comparado com os indivíduos normais. A anomalia tende a apresentar uma reversão relativa após o tratamento. Este resultado alvitra que os mesmos circuitos corticais activados para a audição normal são engajados durante a actividade alucinatória da esquizofrenia. Existem também estudos da RMf com a esquizofrenia que replica o achado da hipofrontalidade durante tarefas cognitivas e outros que mostram anomalias em área límbicas durante a realização de tarefas que induzem à tristeza (Bussato et al., 2000).

Segundo Covolan et al. (2004) pequenas alterações hemodinâmicas nas regiões envolvidas com determinadas funções cerebrais produzem imagens funcionais do cérebro e que podem ser mapeadas. Essa técnica foi chamada de Ressonância Magnética funcional (RMf) e baseia-se no efeito BOLD que

se relaciona com o nível de oxigenação do sangue. A RMf tem sido aplicada em estudos funcionais, como: investigações neuropsicológicas envolvendo reacções emocionais e julgamentos morais, estudos ligados a funções cognitivas como linguagem e memória, entre outros.

Pedro (2007) confirmou por meio da ressonância nuclear magnética (RNM) do cérebro humano a interacção de várias das suas áreas (córtex cingular posterior, girus frontal mediano, sulco temporal superior) para a natureza da decisão moral e estas estão relacionadas com o funcionamento e a organização do “cérebro das emoções”, mais do que numa decisão de base racional.

Palmini (2010) destacou as interacções entre os circuitos cerebrais que geram respostas emocionais ao ambiente e aqueles que regulam a forma como reagimos às emoções, tendo como base as expectativas sociais, culturais e históricas que fazem parte do processo de tomada de decisões. O cérebro flexibiliza então o comportamento e gera as interacções entre o que sentimos, as vontades que temos e as formas de controlo para adequar as nossas reacções a estes estímulos, sendo dependente da razão e da emoção. Lesões e experiências psicossociais traumatizantes nas regiões pré-frontais, interferem com o controlo comportamental e geram respostas socialmente pouco adequadas. Estudos como a ressonância magnética funcional com o indivíduo em repouso têm demonstrado que as redes neurais se desenvolvem ao longo da infância com o objectivo de modular o comportamento social. Pontos nodais destas redes, como nos lobos frontais e a amígdala do lobo temporal, podem ser modificados por traumas ao longo do desenvolvimento, o que deixa vulneráveis os sujeitos a actos anti-sociais. Estes circuitos amígdalo-frontais são fundamentais para a integração entre emoção e razão e controla

as respostas ligadas à sensação de medo, necessárias para o desenvolvimento do respeito a regras e padrões sociais.

Wietske et al. (2012) realizaram um estudo para a investigação da amígdala por meio da ressonância nuclear magnética. Dezoito voluntários saudáveis observaram faces que expressavam medo com olhar directo ou desviado em curta e longa duração de apresentação, na ordem aleatória. Concluiu-se que valores altos são alcançados na amígdala pela detecção de pequenas mudanças de sinal BOLD para a apresentação de um olhar directo ou desviado em uma face que expressa o medo, sendo dependente da duração do estímulo. A amígdala é portanto uma estrutura envolvida na percepção das emoções como: alegria, raiva e medo.

Em relação ao processamento da emoção relacionada às diferentes expressões faciais Morris et al. cit in Bussato (2006) demonstraram que as expressões faciais de medo provocam aumento do fluxo na amígdala esquerda.

Para Phillips et al. cit in Bussato (2006) verificaram que a expressão de nojo não activou a amígdala, mas a ínsula anterior, implicada no processamento de estímulos gustativos.

No estudo de Whalen et al. cit in Bussato (2006) confirmaram que a amígdala é activada durante a apresentação de faces em períodos curtos de tempo, insuficientes para que a estimulação do medo fosse conscientemente percebida pelos sujeitos, em comparação com faces felizes.

Outros estudos com indivíduos saudáveis confirmaram que a actividade funcional de diferentes áreas límbicas e/ou neocorticais é modulada conforme o significado emocional das faces apresentadas (Vuilleumier & Pourtois, cit in Bussato, 2006).

## ARTIGO DO MÊS

Nos transtornos mentais, como em sujeitos portadores de fobia social, segundo Stein et al, cit in Bussato (2006) verificaram-se alterações na actividade funcional de regiões cerebrais envolvidas no processamento emocional de faces pouco amistosas com hiperactividade da amígdala.

Num estudo de Beauregard et al. cit in. Bussato (2006) com sujeitos normais e sujeitos depressivos unipolares foi induzida a emoção da tristeza e verificou-se activação do córtex pré-frontal medial e inferior, córtex temporal médio, núcleo caudado e cerebelo em todos os sujeitos. Porém, com activação maior em córtex pré-frontal medial esquerdo e cíngulo anterior direito nos sujeitos deprimidos.

Markowitsch, Vandekerckhove, Lanfermann e Russ cit in Bussato (2006) relataram aumentos de actividade funcional no cíngulo anterior, amígdala dorsal, pálido ventral, precúneo e áreas de neocórtex frontal e temporal na emoção da felicidade.

Para Bussato (2006) os estudos de neuroimagem funcional comprovam que determinadas regiões cerebrais estão envolvidas na regulação do humor e geração de emoções (negativas e positivas): córtex pré-frontal dorsolateral e medial; córtex órbito-frontal; amígdala; cíngulo anterior; corpo estriado; e córtex insular. Demonstram ainda relações específicas entre algumas regiões cerebrais e certos tipos de emoções como: o envolvimento da amígdala na origem da emoção do medo e da porção subcalosa do giro do cíngulo na emoção da tristeza.

Considera-se a existência de dois sistemas neurais (ventral e dorsal) responsáveis pelas diferentes etapas da geração e controle de estados afectivos. O sistema ventral envolvendo amígdala, ínsula, corpo estriado ventral, regiões ventrais do cíngulo anterior e córtex órbito-frontal, relacionado à identificação do significado emocional de estímulos e de produ-

ção dos estados afectivos específicos em resposta a tais estímulos. No sistema dorsal, incluído o hipocampo, regiões dorsais do cíngulo anterior e córtex pré-frontal, seria responsável pela regulação dos estados afectivos e modulação dos processos acima descritos para a obtenção das respostas comportamentais apropriadas. O equilíbrio desses dois sistemas é dependente de conexões recíprocas existentes entre eles, permitindo a modulação mútua para gerar comportamentos e emoções complexas.

### *Psicopatia – vista no cérebro.*

Super cit in Ferreira (s/d) refere que cerca de 3% dos homens e 1% das mulheres sofrem de psicopatia. O psicopata normalmente tem o objectivo de conseguir benefícios e vantagens para si a todo custo. Poucos deles cometem suicídio.

Para Silva (2009) o psicopata geralmente não segue o padrão de valores da humanidade, isto é, não internaliza as leis, transgressões ou culpa, sentindo-se acima da lei:

“Se existe de fato um kit de moralidade instalado em nosso “hardware” cerebral (nossa composição biológica), como explicar o comportamento desumano dos psicopatas? Tudo indica que esses indivíduos apresentam uma “desconexão” dos circuitos cerebrais relacionados à emoção. Só podemos ter senso moral quando manifestamos um mínimo de afeto em relação às pessoas e às coisas ao nosso redor. Dessa maneira, o comportamento frio e perverso dos psicopatas não pode ser atribuído à má criação ou educação”. (Silva, 2008, pp. 89).

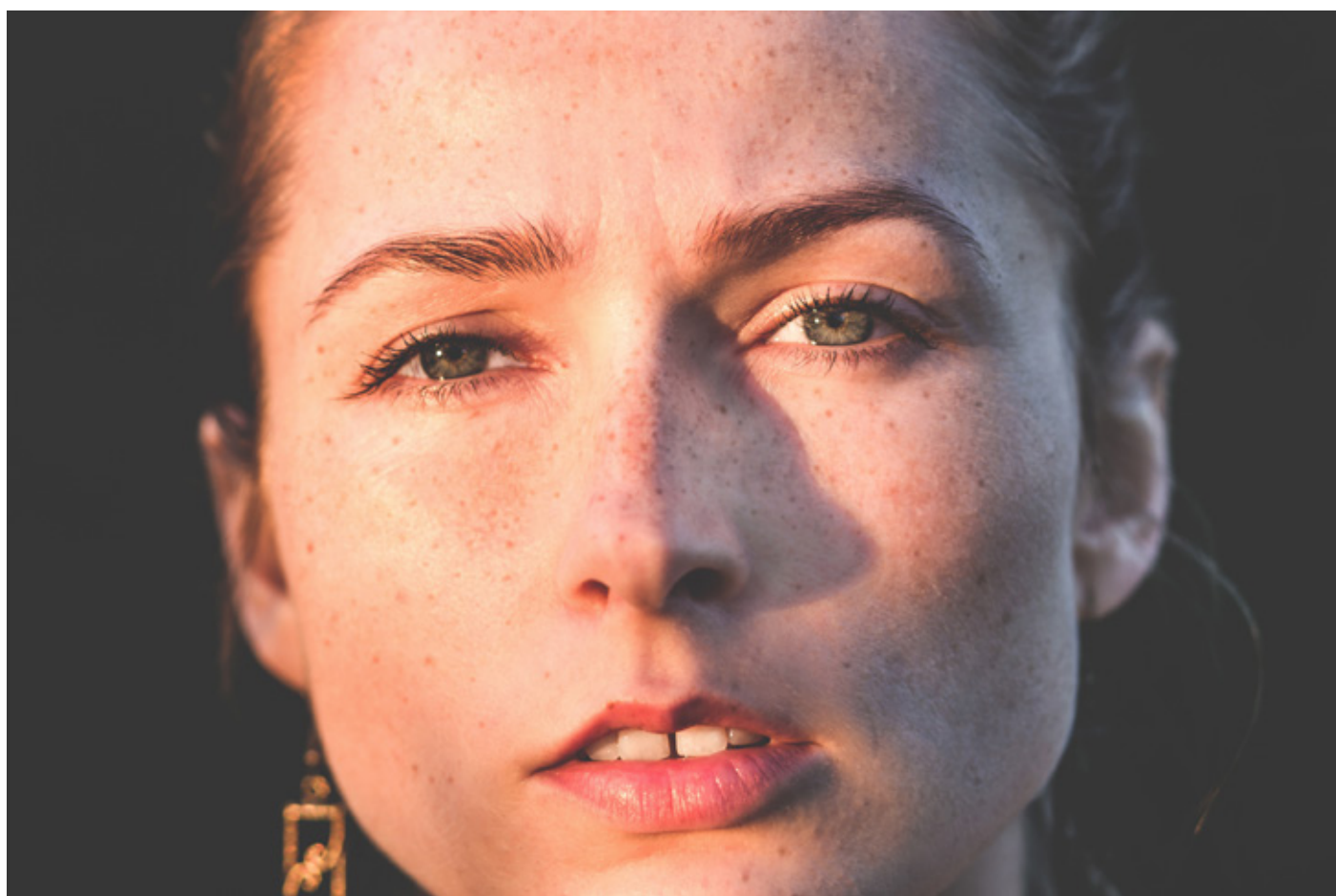
Para Ferreira (s/d) o psicopata insere-se dentro do chamado transtorno de personalidade anti-social descrito no DSM-IV (2008). Estes sujeitos costumam ser destrutivos e não sentir remorsos. Cau-

sam sofrimento às pessoas que estão ao seu redor, principalmente à sua família. Diante de certos actos, como o criminal, referem que o mesmo foi executado sem consciência, não sentindo culpa ou remorso. O transtorno de personalidade anti-social caracteriza-se pela falta de apego emocional e sentimentos superficiais, gerando muitas vezes vários relacionamentos, sem que isso o venha a prejudicar. Apresentam-se como indivíduos portadores de charme superficial, superestima, mentira patológica e insensibilidade afectivo-emocional.

A causa do transtorno pode ter como origem vários factores, como os genéticos e ambientais, podendo surgir em uma criança com predisposição para impulsividade, tendo como etiologia a disfunção da região frontal e límbica do cérebro, combinado com os contextos social e familiar. (Trindade, 2009).

Existem alguns estudos que pretendem responder a algumas questões relacionadas à psicopatia, tais como a recorrência de um padrão de emocionalidade negativa nos psicopatas, as diferenças entre género e idade e perceber melhor as causas biológicas e ambientais por detrás desta patologia e do processamento emocional e expressão emocional correspondente.

Os psicopatas podem apresentar alterações no lobo frontal (área do cérebro responsável pelo controlo do relacionamento com os outros) e também nos circuitos relacionados com o controlo das emoções. Estas alterações são responsáveis pelos seus comportamentos que envolvem agressividade, irritabilidade e que as suas relações sejam perturbadas. A ausência de empatia, remorsos, culpa, promiscuidade sexual, impulsividade, incapacidade



## ARTIGO DO MÊS

em assumirem a responsabilidade das suas acções, mentira, manipulação, uma certa sedução superficial, são características destes indivíduos.

Foi realizado um estudo recorrendo à RMf, com 279 indivíduos que apresentavam distúrbios neuropsiquiátricos, pelo psiquiatra Renato Oliveira. Através desta técnica, o investigador pode concluir que o cérebro de alguns indivíduos responde de forma diferenciada em relação a indivíduos normais, quando são levados a realizar julgamentos morais e que envolvam emoções sociais como o arrependimento, a culpa ou a compaixão. As emoções sociais são mais sofisticadas do que as emoções primárias, como por exemplo o medo que temos em comum com os animais, são também exclusivas dos humanos. Esta sofisticação e exclusividade estão relacionadas com a nossa interacção com os outros. Os resultados preambulares desta investigação aventam que os psicopatas apresentam reduzida ou ausência de culpa ou compaixão, considerados pelo investigador dois alicerces da capacidade de cooperação humana. Por outro lado sentem desprezo e desejo de vingança. As imagens obtidas através da RMf evidenciam uma reduzida actividade nas estruturas cerebrais relacionadas com as emoções morais e às emoções primárias. Em oposto, surge um aumento da actividade nos circuitos cognitivos. Isto leva a concluir que os psicopatas funcionam com muita razão e pouca emoção (Oliveira, 2004).

Um outro estudo com psicopatas, fez o mapeamento das emoções. Foi feito um estudo comparativo entre indivíduos normais e psicopatas, recorrendo-se ao teste Bateria de Emoções Morais (BEM), onde eram recolhidas imagens através da RMf. Foi observado que quando um indivíduo normal faz julgamentos morais, as áreas activadas são as áreas pré-frontais, às quais estão associados os aspectos cognitivos (frios e racionais) do julgamento.

Activam-se também o hipotálamo, que está associado às emoções básicas como o medo e a cólera e também o lobo anterior, que está associado às emoções morais, características dos humanos. Os resultados iniciais desta investigação sugerem que há uma ligeira diminuição da activação das áreas relacionadas quer com as emoções primárias, quer com as emoções morais e verifica-se um aumento na actividade das áreas pré-frontais, que estão associadas aos circuitos cognitivos, da razão pura (Oliveira, 2004).

### *Considerações finais*

As emoções dependem de vários factores, entre os quais temos os individuais, sociais e culturais. Ao contrário dos animais, nos quais as reacções emocionais são imediatas e determinadas biologicamente como resposta a um estímulo, no homem essas reacções são mediadas por meio de esquemas sociais, fisiológicos e cognitivos. O julgamento e a interpretação dos estímulos internos e externos qualificam as emoções.

Para entender um pouco melhor como se processam as emoções a nível cerebral, bem como a construção da expressão facial das emoções, vários estudos têm sido realizados recorrendo, entre outros instrumentos, à ressonância magnética funcional. Esses estudos têm sido realizados com indivíduos saudáveis e também em indivíduos com patologias do foro neurológico ou neuropsiquiátrico, como por exemplo na psicopatia.

A psicopatia é um tema que desperta um grande interesse em muitos investigadores, devido também a tudo o que a caracteriza e às características destes indivíduos que são vistos pela sociedade como frios, calculistas, manipuladores e com total ausência de sentimentos e emoções. Incapazes de

criar empatia com o outro, limitam-se a imitar emoções quando isso lhes é conveniente. São vários os factores que estão por detrás desta patologia, nomeadamente ambientais, sociais (como traumas) e também fisiológicos e genéticos. Através da ressonância magnética funcional é possível descortinar um pouco mais sobre o cinzento existente nas emoções destes indivíduos.

As expressões emocionais faciais, dentro da linguagem não-verbal, são um importante meio de comunicação entre os indivíduos. Saber reconhecer de forma rápida e eficaz estas expressões, capacitam-nos a um bom funcionamento interpessoal. Compreender os mecanismos neurais envolvidos neste reconhecimento, conduz-nos a uma melhor compreensão dos constituintes básicos da interacção humana.

O Sistema Límbico, por exemplo, assume uma grande importância como sendo o responsável pelo processamento do significado emocional contido na expressão facial.

Vários estudos utilizando a RMf em pacientes com lesões cerebrais, têm procurado identificar as áreas cerebrais relacionadas com o reconhecimento de faces e também com o reconhecimento das expressões emocionais das mesmas. Verifica-se que a amígdala é uma das estruturas que se destaca no processamento destas informações, em especial no que se refere à expressão emocional do medo, cólera, alegria, aversão, tristeza e surpresa.

Outros estudos incidem sobre a psicopatia, recorrendo também à RMf e também com o objectivo de avaliar os processos relacionados com as emoções e construção da expressão facial. Sendo o psicopata caracterizado como um indivíduo que tem dificuldade em ser empático, que apresenta desprezo pelas normas sociais, não é um indivíduo facil-

mente moldável ou modulado através da punição e apresenta, com frequência, comportamentos de agressividade e até violência como consequência da sua intolerância à frustração. Normalmente este indivíduo está em conflito com o seu meio, com a sociedade, pois tem tendência a culpar o outro pelo seu comportamento ou racionaliza-o, encontrando uma explicação lógica para o seu acto.

A psicopatia parece estar relacionada a algumas disfunções ao nível cerebral e em áreas importantes, como as relacionadas com as emoções. Caracteristicamente, os indivíduos com psicopatia apresentam ausência das emoções mais importantes ou então num nível muito reduzido, o que os leva a terem uma necessidade constante de estímulos. Parecem não sentir medo, aversão ou remorsos. Emitam as emoções dos outros, não as chegando a sentir verdadeiramente.

Através da RMf, em estudos neuropsiquiátricos, tem-se percebido que no psicopata a razão sobrepõe-se à emoção, baseado no facto de o cérebro do psicopata responder de forma diferente aos mesmos estímulos aplicados em indivíduos normais, como o são o caso de respostas de culpa ou compaixão, as quais o psicopata não apresenta. Os circuitos cerebrais activados de forma mais intensa são os que se relacionam com o raciocínio lógico e não com a emoção.



Dr.ª Ana Leite  
Lic. Psicologia  
e hipnoterapeuta.

# TESTEMUNHO DE PESSOAS FANTÁSTICAS

## COMO ULTRAPASSEI A DEPRESSÃO COM AJUDA DA LUGAR SEGURO

*“Venho por este meio dar o meu testemunho, sobre o que me levou a procurar ajuda no sentido de dar resposta a todas as minhas dúvidas e inseguranças.*

*Devo dizer que não fui referenciada por ninguém apenas procurei na internet uma clínica que fizesse hipnose, e por incrível que pareça apesar de haver várias foi esta que me chamou a atenção, talvez pelo seu nome: Lugar Seguro*

*Quando verifico com atenção toda a equipa, houve uma pessoa que me chamou a atenção não só pelo seu sorriso, como a esperança que era aquela pessoa que me iria ajudar.*

*Devo dizer que logo na primeira consulta já vim diferente, deitei para fora tudo o que estava preso e deixei emergir todas as minhas emoções, despi-me de preconceitos e deixei as lágrimas correrem o meu rosto, de alma lavada e com a satisfação que tive ao ouvir” o tempo é seu, se tiver mais algo a dizer estou aqui” saí de lá com a certeza que o universo me tinha presenteado com aquele ser maravilhoso.*

*As minhas expectativas estavam a dar frutos, a terapia que fiz ao longo das minhas sessões me projetaram e levaram para as memórias mais marcantes da minha vida.*

*Devo dizer que iniciei uma nova viagem, com um guia turístico maravilhoso, que me levou ao passado e me entregou um folheto de recomendação, dizendo que para curar as nossas feridas temos que cicatrizar muito bem, não podemos deixar que curem, sem que nada façamos para que não fiquem cicatrizes.*

*Apesar de algum receio de entrar no passado, devo dizer que fui muito feliz ao regressar no tempo, onde me vi pequenina de novo, fiz as pazes comigo mesma, se era capaz de dar tanto amor ao próximo porque não o fazia comigo!...*

*Permaneci algum tempo no meu passado resolvendo o que tinha para resolver, e após tudo esclarecido o meu guia tu-*

*ristico levou-me ao presente, quando olho para trás, aquela sensação que tinha antes desapareceu, vi o caminho mais iluminado e percebi que para seguir uma viagem temos que deixar aquilo que nos deixou presos no passado, não esquecendo mas com as recordações mais bonitas e as fotos mais ilustradas.*

*O meu guia era extraordinário sabia os caminhos todos onde me levar e presenteava-me sempre com o seu sorriso, fez-me acreditar que sou capaz, desafiou-me a voltar a escrever e o mais incrível foi me dizer; “porque não escreve para crianças e lhes dá reiki”, os meus olhos brilharam pois já lhe tinha confidenciado que adorava crianças, e que queria sentir-me realizada profissionalmente.*

*Tinha o nível 1 de reiki mas como andava desanimada não dei seguimento, no entanto aquelas palavras caíram como um bálsamo para mim, era tudo o que precisava de ouvir.*

*Hoje já tenho o nível 2 e vou ser voluntária numa instituição para dar reiki a crianças.*

*Resumindo, todo este processo fez com que eu renascesse de novo, o que aprendi nesta viagem foi de uma aprendizagem inexplicável, e quando olho para o futuro acredito que a vida me oferecerá aquilo que mereço!...*

*Todas as manhãs agradeço ao universo a bênção recebida, o estarmos vivos é a melhor coisa que nos pode acontecer, acreditar em nós na nossa mente reconhecer que a nossa luz interior nos conduzirá sempre para cima e para a frente, não fomos feitos para a solidão, mas sim para sermos felizes junto daqueles que nos fazem bem...*

*Hoje sou grata por ter encontrado um guia turístico á altura que me levou a bom porto, Lugar Seguro, é assim que eu me sinto segura determinada e com projetos para o futuro.*

*Obrigada Doutora Ana Leite por ter sido o meu guia turístico nesta minha viagem emocionante que me levou a caminhos de luz, luz essa que nunca irá deixar de brilhar...”*

*M.S.*

# EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS

## ENTREVISTA A ESH (SOCIEDADE EUROPEIA DE HIPNOSE)

Foi com sentimento de honra que na qualidade de Presidente da Assembleia Geral da APHCH, o nosso diretor clínico, Dr. Carlos Castro, foi convidado a dar uma entrevista a ESH (Associação Europeia de Hipnose)

divulgando assim a hipnose em Portugal e a Associação que mais se tem demarcado na formação e credibilização dos hipnoterapeutas em Portugal.

### ESH Newsletter

Volume 1, 2016

#### Contents

#### Letter from the President

(By Consuelo Casula) / 2

#### In honour of Hygge

(By András Költő) / 7

#### ESSAY

#### Discovering Dr James Braid

(By Mike Gow) / 8

#### INTERNATIONAL CORNER

#### A Report on the Neuroscience and Hypnosis meeting in Paris

(By Graham Jamieson) / 15

#### FRENCH CORNER

(By Christine Guilloux) / 17

#### SOCIETY NEWS

#### News from VHYP Belgium:

Growth in the logo and the working alike

(By Nicole Ruysschaert) / 19

#### Notes for a theorisation of Hypnotic Psychotherapy: A Theoretical Didactic Manifesto

(By European School of Hypnotic Psychotherapy, AMISI) / 20

#### ESH NEWS

#### The Board of Directors at the Annual Congress of the Danish Society of Clinical Hypnosis

(By András Költő) / 24

#### INTERVIEWS

#### Interview with Katalin Varga and Tamás Dávid, Immediate Past President and New President of Hungarian Association of Hypnosis

(By Consuelo Casula and András Költő) / 26

#### Interview with Carlos Castro, President of Portuguese Association of Clinical Hypnosis and Hypnoanalysis

(By Consuelo Casula) / 29

#### Interview with Klaus Hönig, president of German Society for Hypnosis and Hypnotherapy

(By Stefanie Schramm) / 32

#### NEWS ON ESH CONGRESS 2017

(by Ann Williamson) / 34

#### CALENDAR OF FORTHCOMING EVENTS

(by Christine Henderson) / 35

#### LIST OF CONTRIBUTORS / 40



(Photography by Jim Nix)

ESH Central Office:  
Inspiration House, Redbrook Grove,  
Sheffield S20 6RR, United Kingdom  
Telephone: + 44 (0)843 523 5547  
Email: [mail@esh-hypnosis.eu](mailto:mail@esh-hypnosis.eu)  
Website: [www.esh-hypnosis.eu](http://www.esh-hypnosis.eu)



## Interview with Carlos Castro, President of Portuguese Association of Clinical Hypnosis and Hypnoanalysis (APHCH)

By Consuelo Casula



Carlos Castro

**CONSUELO:** First, please tell us about yourself. What is your profession? How did you first get involved with hypnosis? What is your professional background and is your main interest in treatment of patients /research or both?

**CARLOS:** I am a clinical psychologist and my connection with hypnosis began about 20 years ago, when, for leisure, I was watching a television program on hypnosis. I was really struck by the extraordinary ability of our mind. I thought, if our mind is capable of something so fantastic, we could use all the unconscious ability to help people in their recovery. That was the moment when I felt that this would be my way in the future, my career choice and my devotion in life.

So I started my training in that area. Because in Portugal the course of clinical psychology does not

provide expertise in hypnosis, I chose to take hypnosis training and almost simultaneously, I completed clinical psychology as academic training.

Over the years, with more experience and more knowledge about the extraordinary capacity of the unconscious mind, it was practically impossible not to move forward in terms of research and investigation.

**How much do you use hypnosis in your practice?**

Nowadays, I use hypnosis in 95% of my clinical cases, as I believe that the use of this clinical practice allows the recovery of the well-being of the patient in a faster, more efficient way and with a permanent effect, as it is the patient who has the control of the process and acts on the change he/she needs. I also do research, primarily in the area of depression and spirituality.

**When and how did you become president of your society? What do you hope to achieve during your presidency? What are your main goals and what is the term of your presidency? Is the role as president for one term only or if the president be re-elected? If your society allows more than one term as president is this the first time you have been president or have you previously held this post with your society?**

In Portugal, Associations are led by three organisations, called "General Assembly", "Direction" and "Supervisory Board". I had been working as a hypnotherapist for several years when I was invited five years ago by a friend to revive the inactive association that had been established ten years before. I immediately accepted, because it was a way to get others to know about this fantastic technique and to promote hypnosis with the seriousness and credibility it deserves. The term of office is three years, after which there will be elections and we can always re-apply and continue the work. I am already in my second term and with objectives clearly set and defined for each three-year period. The main objectives are:

- Present an evidence-based methodology on clinical hypnosis.
- Provide adequate training properly recognized to researchers and institutions as well as provide an update to therapists already formed.
- To investigate, publicise and advise on the effect of new investigations and activities about hypnosis and its practical effects in the clinical setting.

# ESH Newsletter

Volume 1, 2016

- Establish agreements and protocols with partners in the field of medicine and complementary medicine, to contribute to a broader and integrative health in order to generate mutual gains.
- To promote social solidarity actions in order to help people who because of financial needs are unable to see guaranteed their right to be happy and find their natural psychological well-being.

**Please tell me about your team. How many people are involved in the operation of the Constituent Society? How many members are in your CS?**

The APHCH is constituted by nine elements distributed over the above mentioned three governing bodies that always work together as a team. The APHCH is the most representative association of hypnosis, with over one hundred members, and still growing every year.

**When was your society established (how many years ago)? When and why did it become a member of ESH (which year)?**

The APHCH was established 15 years ago, but only about five years ago began its work with defined objectives and initiatives to achieve. In 2015 we decided to join the ESH, because we believe that it is an association that has played a key role in the credibility of hypnosis and promotion as a fundamental technique for the treatment of psychological disorders. We understand that associations are the mirror of their representatives. Having personally known its president Consuelo Casula, and having recognized in her the skills and aspects of her fantastic personality, also drove us to apply for ESH membership.

**Does your CS have formal or informal working relationships with traditional medicine?**

In Portugal there is still no regulation of clinical hypnosis so any person can use hypnosis as a technique without having a qualification. The APHCH also emerged in order to bridge this gap and credibility in hypnosis as well as to recognise appropriately trained therapists. The APHCH has been working for regulation so it becomes a reality. For this, we have already made several meetings with the government of Portugal. APHCH has appropriately trained members from various professions such as psychologists, doctors, psychiatrists, teachers, nurses ...).

These members have to be adequately trained and fulfil the criteria for membership of APHCH including supervised training to be recognised as a hypnotherapist.

APHCH, represented by its president of Direction, was the first association to do research in a reference hospital in Porto with scientific validation of the effectiveness of hypnosis in pain analgesia.

**Does your society collaborate with Medical Universities? Does your society have publications in scientific journals?**

The governing bodies of APHCH are constantly requested for lectures, workshops, training, debates etc. in various hospital congresses, national and international universities, as well as in the media (TV, newspapers ...) to discuss and demonstrate the applicability of this technique. I think this is a fantastic option to increase the credibility and capability of hypnosis.

**Can you give some examples of the best practices in your society (research, teaching, congress organisation, clinics...) and how your society has developed them over the years?**

The APHCH over the years has been hearing the opinions of therapists in order to understand their difficulties and improve those deficiencies and thereby contribute to the dignity of their profession and Hypnosis.

The APHCH aims and values excellence of hypnotherapists in Portugal. To ensure this goal the APHCH offers training in psychology, history of techniques and quality of care and psychological disturbances and other topics to encourage greater professionalism and greater efficiency in the therapist.

APHCH has been promoting various television programs, lectures, workshops in the media, in order to promote the practice of hypnosis in clinical context.

The APHCH organises an international conference every year with professionals from various fields of psychology and medicine. Hypnotherapists from Portugal and other countries are invited to share their expertise, and to provide knowledge from their professional practice, so we can learn about the most up-to-date clinical practice and research findings in hypnosis.

**Please indicate if your CS involves, or has members who are involved in, hypnosis research. We would be grateful if you could tell us about the most interesting or renowned research projects that your society has been, or is currently, involved in and who the principal investigators are?**

# ESH Newsletter

Volume 1, 2016

There are several research programs in Portugal in which some members of APHCH are involved and that stand out for their professionalism and for the results obtained:

- Dr. Carlos Manuel Castro, Psychologist / Clinical Hypnotherapist and Director at Lugar Seguro - Clinical Psychology and Clinical Hypnosis, developed research of treating depression with hypnosis in a group of seniors. He also conducted research on treatment of depression in line with the neuroscientific findings.
- Dr. Alberto Lopes, Neuropsychologist / Hypnotherapist and Clinical Director at *Clinica Dr. Alberto Lopes*, has conducted research work in a hospital with the title "Analgesia: Effect of Hypnosis versus Opioid Treatment".
- Dr. Paulo Dias, Neuropsychologist / Hypnotherapist made research in Development of Children and treatment of psychopathology with hypnosis.

The APHCH supports and provides the necessary means that can help in the investigation as well as to the dissemination of the findings.

## What is the next project of your society?

There are several projects underway. We keep on disseminating hypnosis as an excellent technique for mental health. Our work continues to focus on seeing Hypnosis recognised as a therapy and to have its practice regulated in Portugal. We do our best to support research, its application and dissemination throughout the society. We continue to promote

awareness and solidarity of psychological support to minorities. And as a continuous project: to disseminate about hypnosis in a serious, credible and scientific way, to raise awareness to all the benefits of using it.

**Now a change of topic! This is about the relationship between your society and ESH. What would you like to have from ESH? How can ESH help you to achieve the goals and projects that you want for your society? What do you think the main role of ESH should be? How can ESH improve relations with each CS and between CSs? What do you think should be the main role of ESH congress?**

Much of what we consider important to have from the ESH already exists. Their Board is a professional, serious team, dedicated, friendly, efficient and available to listen and hear their associates. No doubt, the ESH deserves public recognition for their work and the quality and professionalism of the staff that make it up, especially in the person of its current president Consuelo Casula.

The main role of ESH should be the dissemination and sharing of findings presented by various scholars and therapists across Europe by ESH. In my opinion it is an asset to bring the members closer, and at the same time to contribute to the diffusion of hypnosis. In general, I consider that the ESH has played an outstanding role on behalf of Hypnosis and European associations. My congratulations on your excellent performance.

## EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS

### FORMAÇÃO INTERNACIONAL DO DIRETOR CLINICO, DR. CARLOS CASTRO



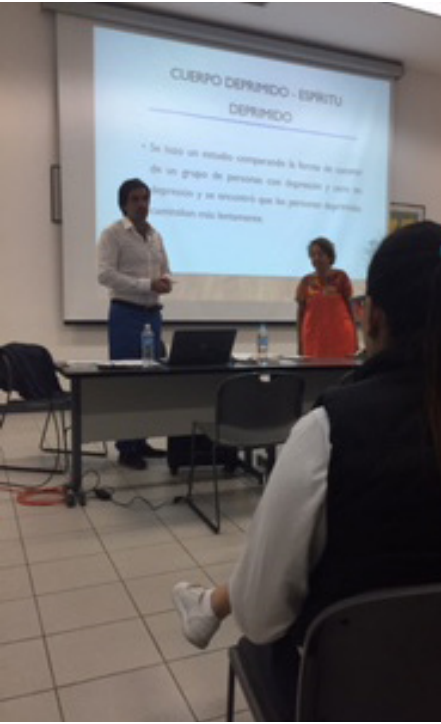
Mais uma vez, foi o nosso diretor clínico, Dr. Carlos Castro, convidado a dar aulas, seminários e formações em diversos países e Universidades.

A cidade do México foi a primeira eleita onde deu formação a professores do CEM sobre a investigação Neurológica sobre a depressão e apresentação da sua técnica de “Transformação do EU Interior”.

Seguida da cidade de Bogotá na Colômbia, onde deu formação a terapeutas formação sobre conversação

hipnótica, linguagem eficiente, metáforas e técnicas para trabalhar os sintomas físicos.

Várias cidades do México, como Poza Rica, Xalapa e Veracruz se seguiram a convite da Universidade Veracruzana onde deu formação e seminários a psicólogos, Mestres de saúde mental, Médicos,... levando assim a sua investigação e técnicas específicas para tratamento das perturbações de humor como a depressão e ansiedade.



## EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS

### ***DIVULGAÇÃO PELA COMUNICAÇÃO SOCIAL DA UNIVERSIDADE VERACRUZANA***



Xalapa, Ver., 24/11/2016.- La Universidad Veracruzana (UV), a través del Centro para el Desarrollo Humano e Integral de los Universitarios (Cendhiu), impartió el seminario “Técnicas ericksonianas para el manejo de depresión y desorden de ansiedad”, encabezado por Carlos Manuel Paiva de Castro, psicólogo clínico miembro de la Asociación Portuguesa de Hipnosis Clínica e Hipnoanálisis (APHCH), y Teresa Robles Uribe, psicóloga clínica adscrita al Centro Ericksoniano de México.

Enrique Hernández Guerson, coordinador general del Cendhiu, relató que este seminario realizado el 22 de noviembre en la Unidad de Servicios Bibliotecarios y de Información (USBI) se desarrolló para contribuir en la formación de recursos humanos y facilitar herramientas y técnicas que ayuden a hacer frente a la depresión y al desorden de ansiedad, trastornos que,

según organismos internacionales de salud, para el año 2020 serán considerados como primeras causas de demanda de atención.

Las técnicas ericksonianas, explicó, son ejercicios para imaginar, recordar y sentir el cuerpo, con la intención de lograr un estado amplificado de conciencia que de manera automática opere cambios duraderos en las emociones y reacciones.

Hernández Guerson declaró que estas técnicas pueden ser aplicadas no sólo por especialistas en el tema, sino por personas que sufren depresión y desorden de ansiedad, lo cual les ayudará a combatirlos.

Resaltó que en la época de crisis social y violencia que atraviesa el país, se debe adoptar la estrategia de atacar males que afectan a la sociedad por medio de la colaboración universitaria, para ayudar a elevar el nivel

## EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS

de vida.

Dentro del seminario los participantes conocieron lo esencial de las bases neurológicas de la depresión y la ansiedad, el funcionamiento de las técnicas que conforman el modelo ericksoniano, así como una visión antropológica de estos trastornos.

Además conocieron un esquema de trabajo con personas con depresión y ansiedad, por medio de técnicas en demostraciones y prácticas en grupo, las cuales consistieron en exposiciones teóricas y prácticas supervisadas.

Carlos Manuel Paiva compartió que actualmente se dispone de técnicas muy específicas para tratar la parte del cerebro cuando las personas presentan episodios de depresión, mismas que son de gran ayuda para eliminarlos.

Añadió que quien padece depresión requiere adquirir hábitos de vida saludables pues está demostrado científicamente que a través de modificar acciones cotidianas, este trastorno se combate de manera eficiente.

Teresa Robles mencionó que la psicoterapia ericksoniana está basada en técnicas derivadas de la hipnosis, las cuales brindan a quien la usa cambios positivos importantes en periodos cortos de tiempo, por lo que es ideal para combatir trastornos como depresión y ansiedad.

Aseveró que al llevar a cabo este seminario, la UV cumple con la importante función de difundir diferentes tipos de escuelas, técnicas y formas de trabajar, y a la vez proporciona herramientas académicas para combatir males que afectan a la población.



**CAMPANHA DE INVERNO**

A LUGAR Seguro, em parceria com outras instituições, está a realizar até 15 de Dezembro, uma recolha de vestuário, calçado e brinquedos para entregar a famílias carenciadas e devidamente assinaladas.

Junte-se a nós nesta campanha solidária, seja nosso

parceiro individual ou como instituição e ajude-nos a proporcionar um Natal mais aconchegante a várias famílias a quem ainda falta o essencial. Deixe roupas ou brinquedos na nossa clínica ou nos nossos parceiros.



## SOLIDARIEDADE

### CAMPANHA DE INVERNO

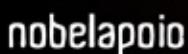
Com o início do Inverno as dificuldades para as famílias carenciadas aumentam.

A Lugar Seguro, em parceria com as empresas abaixo apresentadas, promovem uma recolha de roupa, sapatos, roupa de criança e brinquedos até dia 15 de Dezembro.

Contribua como puder, contribua para a felicidade de uma família!

Seja solidário! A felicidade aumenta ao ser partilhada!

Ligue para 915 100 103 ou [geral@lugarseguro.pt](mailto:geral@lugarseguro.pt)



# FORMAÇÃO NO IIPDP

## COMUNICAÇÃO EFICIENTE COM PNL

No mês de Novembro o nosso parceiro, Sabedoria Universal – IIPDP, deu continuidade ao seu propósito de investir em formações de excelência, desta vez com a formação “Falar em Público...com PNL”, ministrada pelo Dr. Ricardo Vilaverde.

Nesta formação foi possível aos formandos adquirir várias técnicas para usarem, quer na sua vida pessoal, quer na sua vida profissional.

Parabéns a todos os formandos e obrigada pela partilha de experiências e conhecimentos tão ricos.



---

## NOVO PARCEIRO

---

### **ASSOCIAÇÃO PLANETA SORRISO**

E é com muito prazer que partilhamos com todos um novo parceiro aqui do nosso e seu Lugar Seguro!

Continuando a nossa missão solidária, estabelecemos parceria com a Associação Planeta Sorriso.

Esta Associação tem por objeto promover o desenvolvimento e apoio social de crianças, jovens, adultos e idosos, através da dinamização de iniciativas de apoio às atividades de solidariedade social, de promoção cultural, recreativa e desportiva, bem como de educação, formação profissional e enriquecimento cívico.



**planeta  
sorriso**



## EVENTOS/FORMAÇÕES FUTURAS

### CAMPANHA DE NATAL

Natal...magia, luzinhas, presentes...afetos...especialmente afetos! E porque para a Lugar Seguro você é alguém muito especial, queremos presentear-lo com a magia do Natal, para que haja mais brilho na sua vida e possa viver esta quadra festiva com mente sã em corpo sã.

Durante o mês de Dezembro oferecemos-lhe 30% de desconto na primeira consulta de qualquer um dos nossos serviços. É este o nosso presente para si...com todo o nosso afeto!

Sabemos que não vai deixar de aproveitar este mimi-nho...para que viva esta quadra com toda a sua doçura mágica.

Esperamos por Si...com o Sorriso (Natalício) de Sempre!

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

**TEMOS UM PRESENTE PARA SI!**

*Já se sente a Magia do Natal no ar,  
e a Lugar Seguro também se deixou  
envolver por ela...*

Assim, durante o mês de Dezembro,  
oferecemos-lhe 30% de desconto  
na primeira consulta de qualquer uma  
das nossas especialidades.

*Aproveite e desfrute desta época, com doçura... na mente e no corpo!  
Esperamos por Si...com magia e o Sorriso de Sempre!*

Para mais informações: [www.lugarseguro.pt](http://www.lugarseguro.pt); 915 100 103

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

**PASSEIO E JANTAR DE NATAL**

**Dia 3 de Dezembro  
14.30h**

Com destino à cidade  
de Coimbra para passear.  
Jantar de Natal na bairrada  
com tudo à descrição.

### JANTAR DE NATAL

Como todos sabem, a LUGAR Seguro além de uma clínica de excelência é também uma grande família.

Por isso mesmo, o nosso jantar de Natal é para todos!

No dia 3 de Dezembro vamos realizar uma viagem até à cidade de Coimbra e no regresso jantaremos na Bairrada.

Contamos consigo...com o Sorriso de Sempre!

Inscrições obrigatórias e limitadas, para reservarmos os lugares.

**COMUNICAÇÃO EFICIENTE COM PNL**

Com a certeza de que a Comunicação hoje tem um papel fundamental no nosso sucesso profissional e pessoal, o nosso parceiro Sabedoria Universal - IIPDP, vai realizar uma nova edição das seguintes formações: “Comunicação Eficiente com PNL” e “Falar em Público...com PNL”.

Nestas formações irá aprender:

- A relacionar-se positivamente com os outros.
- “Ler” os outros e perceber as suas mensagens.
- Identificar a comunicação Não Verbal das pessoas.
- Ajudar mais eficazmente os seus pacientes/clientes.
- Progredir mais favoravelmente na vida profissional.
- Presença Pessoal, carisma
- Preparação de apresentações em público
- ...

É já em Janeiro de 2017! Inscreva-se já e beneficie de um desconto especial!

IIPDP, onde a Excelência do Saber é a nossa marca!

**COMUNICAÇÃO EFICIENTE COM PNL**

ALCANÇE A EXCELÊNCIA NO SEU DESENVOLVIMENTO PESSOAL!  
COM A PNL (PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA) APRENDA A:

- CRIAR RELAÇÕES EMPÁTICAS;
- RESOLVER CONFLITOS;
- MOTIVAR PESSOAS;
- AUMENTAR A SUA CAPACIDADE DE COMUNICAÇÃO;
- POTENCIAR O SEU DESEMPENHO PESSOAL E PROFISSIONAL
- MELHORE O SEU RELACIONAMENTO COM OS OUTROS!

FORMADOR: DR. RICARDO VILAVERDE  
(Trainer internacional de PNL certificado pelo NTI Institute)

Inscreva-se já em [GERAL@IIPDP.COM](mailto:GERAL@IIPDP.COM) ou 915 100 103

A EXCELÊNCIA DO SABER É A NOSSA MARCA  
INVESTIMOS EM SI PARA O SEU DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Rua Júlio Dinis 748, Andar 3 Sala 311, Porto, PT |  
Telefone: 223267608 | Telemóvel: 915100103 |  
[geral@iipdp.com](mailto:geral@iipdp.com) | [geral@iipdp.com](http://geral@iipdp.com)

# FORMAÇÃO FUTURA

## FALAR EM PÚBLICO... COM PNL

Com a certeza de que a Comunicação hoje tem um papel fundamental no nosso sucesso profissional e pessoal, o nosso parceiro Sabedoria Universal - IIPDP, vai realizar uma nova edição das seguintes formações: “Comunicação Eficiente com PNL” e “Falar em Público...com PNL”.

Nestas formações irá aprender:

- A relacionar-se positivamente com os outros.
- “Ler” os outros e perceber as suas mensagens.
- Identificar a comunicação Não Verbal das pessoas.
- Ajudar mais eficazmente os seus pacientes/clientes.
- Progredir mais favoravelmente na vida profissional.
- Presença Pessoal, carisma
- Preparação de apresentações em público
- ...

É já em Janeiro de 2017! Inscreva-se já e beneficie de um desconto especial!

IIPDP, onde a Excelência do Saber é a nossa marca!



## FALAR EM PÚBLICO... COM PNL

Neste curso, extremamente prático, são abordados, entre outros aspetos, a capacidade de criação de estados anímicos favoráveis à apresentação em público, o desenvolvimento de autoconfiança e a capacidade de superação de obstáculos e “medos do palco”, serão desenvolvidas diversas técnicas e estratégias de comunicação, bem como o conceito de “presença pessoal”, carisma, e como fazer apresentações memoráveis. Irá ainda aprender a engajar, motivar e manter a atenção dos seus interlocutores.

**FORMADOR: DR. RICARDO VILAVERDE**  
(Trainer internacional de PNL certificado pelo NTI Institute)  
Inscreva-se já em [GERAL@IIPDP.COM](mailto:GERAL@IIPDP.COM) ou 915 100 103

A EXCELÊNCIA DO SABER É A NOSSA MARCA  
INVESTIMOS EM SI PARA O SEU DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Rua Júlio Dinis 748, Andar 3 Sala 311, Porto, PT |  
Telefone: 223267608 | Telemóvel: 915100103 |  
[geral@iipdp.com](mailto:geral@iipdp.com) | [geral@iipdp.com](mailto:geral@iipdp.com)

# FORMAÇÃO FUTURA

## REIKI

E é já em Janeiro que o nosso parceiro, Sabedoria Universal - IIPDP, vai dar início a mais uma formação de Excelência - Formação de Reiki Nível 1!

Formação ministrada pelo Mestre de Reiki Júlio Fonseca, reconhecido e certificado.

Inscriva-se já e beneficie de um desconto especial!



### CURSO DE REIKI NÍVEL 1

SHODEN - A DESCOBERTA E O ACORDAR DO CURADOR INTERIOR.

Reconhecido como Terapia pela Organização Mundial de Saúde.

No nível 1, o REIKIANO é sintonizado na energia REIKI, recebendo o conhecimento necessário à autoaplicação, em terceiros, em plantas e animais.

Neste nível o REIKIANO pode aplicá-lo imediatamente e pelo resto de sua vida.

#### DATAS:

DIA 07/01/2017 - DIA TODO (8 HORAS)	DIA 28/01/2017 - MANHÃ (4H15)
DIA 14/01/2017 - MANHÃ (4H15)	DIA 04/02/2017 - MANHÃ (4H15)
DIA 21/01/2017 - MANHÃ (4H15)	

**INVESTIMENTO: 120€**

INSCRIÇÕES até ao dia 1 DE DEZEMBRO beneficiam de 20% DE DESCONTO

### INSCRIÇÕES OBRIGATÓRIAS E LIMITADAS

Rua Júlio Dinis 748, Andar 3 Sala 311, Porto, PT |  
 Telefone: 223267608 | Telemóvel: 915100103 |  
 geral@iipdp.com

## CURIOSIDADE CIENTÍFICA

### **“CAMINHAR MODIFICA SEU CÉREBRO QUANDO VOCÊ SOFRE DE DEPRESSÃO”**

“Você sabia que a prática de exercícios físicos moderados, mas constantes, pode ajudar a fazer você se sentir melhor se sofre de depressão? Basta caminhar meia hora por dia para aproveitar seus benefícios. Caminhar modifica seu cérebro quando você sofre de depressão.

Quando você sofre de depressão, seu mundo tem um outro ritmo. Um cérebro que atravessa este processo experimenta um nível muito menor de atividade e há menos conexões neuronais.

Assim como nos explica um estudo realizado pela Universidade de Illinois (Estados Unidos), a amígdala, a estrutura que atua quase como um sentinela de nossas emoções, se caracteriza por funcionar em um nível muito mais baixo durante os estados depressivos.

Todas estas características têm uma finalidade muito concreta: obrigar-nos a nos centrar em nós mesmos. Tudo funciona na mínima capacidade para que esta introspecção nos permita analisar este mundo interior,

compreendê-lo e resolvê-lo.

No entanto, conseguir fazer isso nunca é fácil. Uma depressão não se cura como quem acaba com uma gripe ou infecção. Para superar esta doença é preciso abordar o problema a partir de diversos enfoques.

Em primeiro lugar, se nosso médico assim decidir, seguiremos um tratamento farmacológico, complementando com uma terapia adequada.

Além disso, atualmente os neurologistas focam neste processo falando do que se conhece como neuroplasticidade neuronal.

Experimentar novos estímulos e novas sensações intensas e significativas pode “reativar” nossa conexão neuronal. Algo tão fácil quanto sair para caminhar todos os dias por um cenário natural pode ser muito terapêutico.

A seguir oferecemos todos os dados. Vale a pena levá-los em conta.

Se você sofre de depressão, não se esqueça: saia para caminhar

Scott Langenecker, psiquiatra da Universidade de Illi-

## CURIOSIDADE CIENTÍFICA

nois, explica que um dos fatores que costumam desencadear uma depressão é o “pensamento ruminante”.

As pessoas passam por épocas em que ficam obcecadas com determinadas ideias negativas e fatalistas.

É como uma melodia incessante. A estes pensamentos negativos vamos acrescentando outros até que geramos um processo emocional tão fatalista que caímos em nosso próprio buraco negro.

Hoje muitos de nós vivemos em cidades. Além disso, nossa área de movimento é limitada.

A rotina, o fato de vivermos em espaços pequenos, ou inclusive o fato de nos relacionarmos sempre com

as mesmas pessoas, pode intensificar mais ainda o “pensamento ruminante”.

Tanto é assim que a depressão é muito mais comum em contextos urbanos do que nas cidades menores em que as pessoas estão em contato com a natureza.

É importante ressaltar que não se trata de largar tudo e ir viver em uma montanha. Somente temos que buscar algumas horas para nós mesmos nas quais podemos, simplesmente, nos conectarmos com a natureza.

Se você sofre de depressão, saia para caminhar todos os dias em um parque, em um bosque, em uma praia. A alguma área verde onde exista uma área preparada para andar com facilidade.



## CURIOSIDADE CIENTÍFICA



O que vamos notar após alguns dias é o seguinte:

Nosso estado de ânimo muda.

Quando fazemos exercícios – de fato, basta caminhar durante meia hora – nosso cérebro libera endorfinas.

As endorfinas interagem com os receptores no cérebro reduzindo a percepção da tristeza, da negatividade e inclusive a dor.

Conforme os neurologistas nos explicam, as endorfinas nos oferecem uma sensação de prazer, que muitos descrevem como “a euforia do corredor”.

É uma sensação positiva e energizante que rompe com o pensamento obsessivo e fatalista. Isso nos ajuda a relativizar muitas coisas.

Favorece a conectividade neuronal.

Falamos antes sobre a desconexão neuronal associada à depressão. É interessante saber que o exercício físico moderado, mas constante, melhora o rendimento de nosso cérebro.

Neurônios ativados graças à caminhada.

Algo tão maravilhoso pode ser conseguido de diversas formas.

Em primeiro lugar aparece algo chamado “neurogênese”, ou seja, são criadas novas células cerebrais.

O ritmo cardíaco se regula, o cérebro recebe mais oxigênio e, além disso, favorecemos a liberação de neuroquímicos mais prazerosos, mais positivos e motivantes.

Toda esta “química” interna cria novas células e favorece conexões neuronais mais fortes.

Estes benefícios não serão notados no primeiro dia nem no segundo. Precisamos ser constantes nestas rotinas diárias de exercícios.

Basta sair para caminhar todos os dias durante meia hora, sendo conscientes de que é “um instante somente para nós”.

Um momento de prazer.

Caminhar potencializa nossa criatividade

É possível que você se pergunte de que maneira a criatividade pode ajudá-lo quando você sofre de depressão. Acreditemos ou não, esta capacidade é incrivelmente poderosa para favorecer a melhoria, para ver um caminho mais positivo em nossa recuperação.



Caminhar relaxa. Cada passo que você dá e cada punhado de oxigênio que você recebe estimulam seu cérebro.

Nestes momentos de conexão com si mesmo e de bem-estar conseguimos relativizar muitas coisas. Além disso, pensamos em outras novas.

Todo pensamento novo e positivo é uma forma de ir rompendo as pequenas cadeias que nos aprisionam em nossa prisão depressiva.

É muito possível que, se hoje você sair para caminhar,

tenha outra ideia. Esta criatividade não precisa estar relacionada a algo artístico. Falamos da criatividade pessoal que nos ajuda a sair de nossos abismos.

Superar uma depressão não é fácil. No entanto, um dia surge uma expectativa nova, um projeto, um desejo e, mais tarde, uma decisão que muda tudo.

Vale a pena colocar isso em prática. Se você sofre de depressão, saia para caminhar e permita que seu cérebro vá se curando pouco a pouco.”

Fonte: “Melhor com Saúde”



# 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 relacional, trabalha no sentido da identificação de proble-

mas 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 especializados 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 seniores 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 deseja 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 podemos 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](mailto:geral@lugarseguro.pt); [www.lugarseguro.pt](http://www.lugarseguro.pt);

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



## PARCERIAS



ORDEM  
DOS  
ENGENHEIROS



Final Website  
Agência Webdesign

zen<sup>®</sup>  
comunicação



## CONTACTOS

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

Tel.: +351 223267608

Tlm.: +351 915100103

[www.lugarseguro.pt](http://www.lugarseguro.pt)

[geral@lugarseguro.pt](mailto: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!*