

# NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº12 DEZEMBRO | 2016



**LUGAR SEGURO<sup>®</sup>**

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

Libertar-se da Depressão

## 05 LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

“A Luz e a Escuridão” – Uma metáfora da leitora Mónica Silva

## 07 ARTIGO DO MÊS

“Resgate de nossas crianças feridas ”

## 10 TESTEMUNHO DE PESSOAS FANTÁSTICAS

“Como resolvi a minha compulsão alimentar com a ajuda da Lugar Seguro”

## 11 EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS

Passeio e Jantar de Natal

## 12 Solidariedade

## 15 EVENTOS/FORMAÇÕES FUTURAS

Grupo “Aprender a Ser Feliz”

## 16 Comunicação Eficiente e Falar em Público com PNL

## 17 CURIOSIDADE CIENTÍFICA

“O maravilhoso cérebro da mulher depois dos 40”

## 21 SERVIÇOS LUGAR SEGURO

## 24 PARCERIAS



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



Dr. Carlos Castro  
Diretor Clínico

Cara(o) amiga(o)

É chegado o momento de fazer balanços do ano que terminou e começar a traçar objetivos e delinear novos desafios. Assim a Lugar Seguro também continua a inovar e a preparar novos e uteis serviços para ajudar a potenciar recursos e capacidades de todos os que pretendem evoluir.

Apresentamos nesta edição um serviço com dinâmicas de grupo para ajudar as pessoas a libertarem-se da depressão e acima de tudo para “Aprender a Ser Feliz”.

No Lugar de destaque, a nossa leitora Mónica Silva, presenteou-nos com uma metáfora muito interessante que se relaciona com o artigo do Mês e a forma como tratamos a nossa criança interior.

O testemunho das pessoas que procuram a Lugar Seguro é extremamente importante pois permite dar a conhecer na primeira pessoa a qualidade dos nossos serviços nas diversas patologias.

Em Dezembro realizamos o nosso jantar de Natal habitual com cerca de 50 pessoas que nos brindaram com a sua companhia e assim rumamos a Coimbra durante a tarde e terminamos na Mealhada para degustar o famoso leitão.

Sempre com o objetivo traçado de ajudar os mais carenciados a Lugar Seguro, em conjunto com outras Instituições, realizou uma recolha de roupa e brinquedos que tornou o Natal de muitas famílias mais feliz.

As formações futuras começam já em Janeiro e para quem quiser potenciar os seus recursos e tirar mais proveito da vida, pode inscrever-se no grupo “Aprender a Ser Feliz”. Se a sua evolução passa pela melhoria da comunicação eficiente ou aprender a falar em público, inscreva-se já e aprenda com os melhores formadores de PNL.

A rubrica Curiosidade Científica deste mês é dedicada ao maravilhoso cérebro das mulheres depois dos 40 e as suas potencialidades. Uma informação que nos permite compreender e admirar realmente as mulheres.

Um abraço amigo e com o Sorriso de Sempre!

## SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

### **LIBERTAR-SE DA DEPRESSÃO**



A Lugar Seguro ® - Clínica de Psicologia e Hipnose Clínica vai ajudá-lo a libertar-se da Depressão para sempre e ao mesmo tempo ensinar-lhe novos hábitos de vida saudáveis que lhe permitem viver feliz!

O ano passado, e pela primeira vez em Portugal, foi realizado um trabalho de investigação no combate à Depressão em Grupo com a integração de várias técnicas e ciências. Criamos um grupo composto por pacientes da Lugar Seguro e outros enviados por colegas de outras clínicas e instituições e realizamos esta intervenção em grupo. O sucesso foi tão notório, que este mesmo tipo de intervenção está já a ser implementado internacionalmente e apresentado em várias Universidades. Foi também apresentado nas Jornadas Internacionais de Hipnose Clínica.

Sabemos que ultrapassar uma depressão é um desafio que requer ferramentas adequadas. É necessário, por vezes, reaprender a viver saudavelmente e ter prazer naquilo que fazemos diariamente.

Para o ajudar nesta fase difícil, à semelhança do que fizemos no ano anterior, criamos um novo grupo no qual iremos colocar em prática todas as evidências científicas mais recentes, bem como técnicas inovadoras desenvolvidas aqui na Lugar Seguro e que apresentam resultados comprovados relativamente à melhoria da qualidade de vida. Este novo grupo terá início já a 19 de Janeiro de 2017.

Assim dessa forma, em paralelo com o acompanha-

mento individual, faremos o acompanhamento em grupo colocando em prática os conhecimentos obtidos nessa mesma investigação, que confirmam que em grupo se alcançam resultados muito eficazes. Reforçando a máxima de que sozinhos podemos chegar longe, mas acompanhados podemos chegar muito mais rápido.

Utilizando as diversas técnicas e abordagens que implementamos nesta terapia em grupo, tornamos possível, entre outras coisas, que os recursos adquiridos fiquem bem cimentados para o futuro e o perigo de recaída seja praticamente inexistente.

Para todos os interessados, estão já abertas as inscrições para integrar o próximo grupo deste programa de combate à depressão que terá nova edição em Março de 2017, com a duração de 7 semanas, duas sessões semanais de 1:30h, num total de 14 sessões.

Porque desejamos que reencontre o seu sorriso interior e o utilize ao longo da sua vida, temos uma equipa especializada à sua espera para o ajudar.

Para inscrições e ou mais informações, contacte-nos:

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: [geral@lugarseguro.pt](mailto:geral@lugarseguro.pt)

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

Facebook: <http://www.facebook.com/lugarseguro.pt>

## LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR



### **A LUZ E A ESCURIDÃO**

Certo dia a luz se cruzou com a escuridão, e resolveram brincar uma com a outra, a luz gostava de brincar durante o dia, já a escuridão gostava mais de brincar à noite.

A luz tentava sempre iluminar os caminhos por onde a escuridão se escondia, já a escuridão pregava partidas e furava por de baixo da terra para que a luz não a pudesse alcançar.

Um dia a escuridão já chateada foi ter com a luz e disse que não queria brincar mais com a luz estava farta do seu brilho e não suportava ver toda a sua alegria.

A luz triste com a sua decisão aceitou e não procurou mais a escuridão.

Os dias foram passando a luz nunca deixou de brilhar, todos os dias vinha dar os seus bons dias ao universo, e nunca se sentia sozinha.

A escuridão por sua vez estava cada dia mais triste os dias não faziam sentido e a luz era a sua salvação para que conseguisse sair daquela agonia que sentia.

Resolveu então sair da sua toca e foi ter com a luz, que estava a repousar no lago mais luminosa que nunca.

A escuridão foi-se aproximando devagarinho, a luz sentiu que algo se estava a aproximar e quando olha vê que tinha ficado noite de repente, uma noite sem luar onde a escuridão tinha tomado conta do seu leito.

A escuridão envergonhada e com algum receio perguntou! Luz eu posso ficar aqui um pouco contigo? Não me tenho sentido muito bem, e a tua ausência

## LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

não fez com que eu ficasse mais forte, eu queria te derrubar queria mostrar que a escuridão podia vencer toda a tua luz, mas isso não aconteceu eu senti-me perdida e não sabia que rumo tomar estava cega e não queria ver aquilo que não posso ignorar, a tua luz.

A luz sorriu e disse, eu tento iluminar quem esta na escuridão, lá é um sitio frio e muito feio não se consegue sonhar, brincar e ser feliz.

A escuridão levantou a cabeça e disse, é verdade eu não sou feliz, e não faço os outros felizes os arrasto para a depressão, o desanimo, a tristeza e tiro-lhes a vontade de viver.

Quero mudar sei que vou existir sempre pois faço parte desta vida, no entanto não vou mais influenciar ninguém, vou deixar que cada uma escolha o seu caminho.

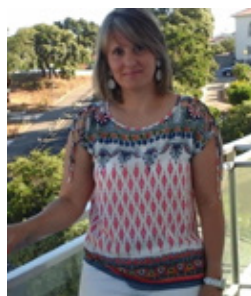
A luz não se contia de tanta felicidade, a escuridão tinha aprendido a lição, e respondeu com a sua voz doce e delicada, eu só ilumino o caminho de quem se quer aproximar de mim, mostro-lhes toda a sua força interior que se é capaz de conseguir tudo o que se quer, basta acreditar e agradecer todos os dias ao

universo por nos presentear pelas coisas boas da vida.

A escuridão agradeceu e desapareceu da vida da luz, a luz todos os dias olhava a noite, mas a escuridão essa nunca mais voltou.

As noites eram iluminadas e logo ao amanhecer a lua ainda brilhava no lago, era primavera as flores se cumprimentavam as cores se misturavam entre si e o som da natureza era mais suave que nunca.

O voo da lua ia bem longe deixando uma mensagem ao universo mostrando que a distancia maior é aquela que devemos percorrer dentro de nós mesmos, agradecendo à luz divina por ter colocado o brilho de sua alma na vida de muitos que se encontravam na escuridão.



Metáfora escrita e gentilmente cedida pela leitora

Mónica Silva



## ARTIGO DO MÊS

### **RESGATE DE NOSSAS CRIANÇAS FERIDAS**

“Todos nós, adultos, sabemos que dentro de nós habita um lado infantil. Sentimos isso quando nos permitimos ser autênticos, vulneráveis, transparentes, sem nos importar com a opinião de terceiros.

Entramos em contato com nosso lado criança sempre que nos reencontramos com amigos da escola ou do bairro onde crescemos e damos risada de trivialidades que vivemos juntos nos bons anos de infância.

Permitimo-nos liberar nossa faceta infantil saudável quando vamos ao parque com filhos, sobrinhos ou afilhados e nos permitimos sentir o frio na barriga de descer no tobogã ou a adrenalina de embarcar na aventura de uma montanha russa.

Essa criança alegre, inocente e autêntica vive em todos nós e sentimos um imenso prazer em resgatá-la sempre que possível.

Há, porém, outra faceta infantil que habita em todos nós e com a qual temos muita dificuldade de entrar em contato. É o que John Bradshaw chamou de “criança ferida”, ou, como preferiu apelidar Patrícia Gebrim, nossa “criança abandonada”. Essa criança triste, frus-

trada, solitária e revoltada vive em nosso interior, mas, muitas vezes, preferimos ignorar sua presença, pois lidar com ela não é tão simples e fácil.

Resgatar e cuidar de nossas crianças feridas exige que fortaleçamos nosso lado adulto e maduro; afinal, se somos os únicos responsáveis por nossas vidas, nada mais coerente do que usarmos nossas próprias fortalezas para tratar com carinho nosso aspecto infantil, que, muitas vezes, nos boicota e nos envergonha: a nossa criança ferida.

O mais “difícil” de todo esse processo é aceitar que, como adultos e responsáveis pelos caminhos que decidimos trilhar, temos de impor LIMITES a essa criança. Além disso, é necessário entender que, juntamente com esses limites, precisamos, acima de tudo, AMAR, compreender, amparar e proteger essa criança que faz parte de quem somos.

Esse nosso lado infantil é carente e precisa de atenção e amor. Se continuarmos a ignorá-lo, seremos para sempre reféns de suas birras, revoltas e atitudes pouco maduras.

Venho trabalhando esse tema (do resgate da criança ferida) em minha vida e, curiosamente, assisti a dois filmes muito interessantes nos quais são notórios os traços das crianças feridas dos protagonistas.

O primeiro é “Na natureza Selvagem” (Into the wild), no qual o personagem principal sentia uma evidente raiva e uma também visível revolta, decorrente do que ele julgava “falta de amor” de seus pais durante sua infância. No curso de toda a narrativa, fica claro que a “criança ferida” dele fez de tudo para chamar a atenção dos pais e, no final das contas, para receber o amor que tanto anelava. Como não conseguiu o que desejava, em sua vida adulta, ele acabou fugindo do contato com esse seu lado infantil, se isolou de tudo o que o fizesse “lembrar da dor de não haver sido amado” e escolheu um fim pouco feliz para a sua promissora jornada.

O segundo foi “O contador” (The accountant), em que o protagonista (quem sofre com um raro transtorno mental) acaba transformando toda a sua revolta com o “abandono” e os abusos sofridos na infância em atitudes adultas, ao mesmo tempo e de maneira contraditória, pouco éticas e generosas. Em diversos trechos, quando tem surtos, ele lembra [com muita tristeza e revolta] da forma dura, pouco amorosa e fria

que seu pai o educou. Sua dificuldade em manter relações sociais íntimas e profundas é bastante similar àquela do protagonista do filme Na Natureza Selvagem.

Muitos adultos (ousaria até arriscar que a maioria de nós) estão vivendo alguma ou algumas situações em que deixam suas crianças feridas controlarem suas vidas. Basta observar pessoas que vivem relacionamentos amorosos abusivos; que são demasiado relaxadas com sua alimentação (permitem-se comer exatamente aquilo que desejam, assim como faz uma criança sem limites); que são irresponsáveis com suas finanças (cometem gastos impulsivos, comprando aquilo que desejam); que são indisciplinados com seus horários de dormir e acordar (assim como são as crianças) ou até mesmo os que cultivam vícios (buscando suprir vazios de sentimentos com outras “coisas”).

Por mais duro que possa parecer, o processo de entrar em contato com essa criança ferida, de conhecê-la e entender quais as suas necessidades, é indispensável, se desejamos viver uma vida adulta plena e sob



## ARTIGO DO MÊS



controle. Curar as feridas dessa criança permitirá que liberemos o potencial criativo, mágico, feliz e encantador de nossa “criança maravilha” e que tenhamos em nossas mãos as rédeas de nossos destinos!

Para quem deseja conhecer mais a respeito do tema e descobrir como cuidar dessa criança ferida que habita as almas de todos nós adultos, recomendo as seguintes leituras:

1. Volta ao Lar- como resgatar e defender sua criança interior. John Bradshaw. Editora Rocco

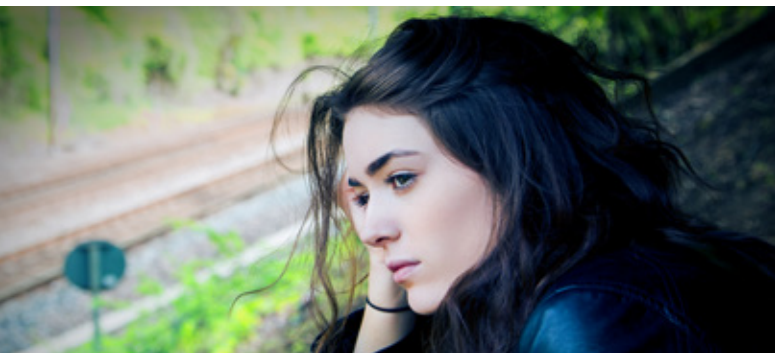
2. Curar a criança interior. Charles L. Whitfield. Editora Europa América.

3. Gente que mora dentro da gente. Patricia Gebrim. Editora Pensamento.”

\*Lara Lobo

## TESTEMUNHO DE PESSOAS FANTÁSTICAS

### COMO RESOLVI A MINHA COMPULSÃO ALIMENTAR COM A AJUDA DA LUGAR SEGURO



“Tive um distúrbio alimentar (compulsão alimentar) durante vários anos que começou a ser um problema quando percebi que sozinha não conseguia ultrapassar. Já tinha recorrido a uma psiquiatra, mas sem efeito a longo prazo e também já tinha feito 3 sessões de hipnoterapia que surtiram efeito imediato, mas não a médio e longo prazo...”

Tinha todas as expectativas depositadas neste tipo de tratamento pois já tinha sentido a sua eficácia a curto prazo, mas desta vez “pus as minhas fichas todas” nesta clínica e no hipnoterapeuta que eu escolhi para me ajudar novamente neste processo.

#### **As suas expectativas foram alcançadas.**

Sem dúvida! Consegui compreender a origem do meu problema (emocional), visualizei a situação específica (fim de namoro e as suas razões), “fiz as pazes” com este fim da relação e fechei o ciclo de comportamentos que tinha adoptado para lidar com os vários tipos de situações, fossem similares ou não.

#### **Considera que a terapia resolveu apenas o seu problema ou contribuiu com algo mais.**

Para além de ter resolvido o problema da compulsão alimentar, esta terapia fez com que eu olhasse para mim de uma forma diferente, que eu agora queira sempre e acima de tudo o meu bem-estar físico e emocional, independentemente de estar sozinha ou numa relação amorosa. Alimento-me melhor e mais saudavelmente, faço exercício físico diário, estou mais atenta aos sinais do meu corpo e mente.

#### **Como considera a atuação do seu Psicólogo/hipnoterapeuta**

Volto a reforçar a ideia de que o Dr. Carlos mudou a minha vida! Agora a forma como o fez é que é “de se lhe tirar o chapéu”!J

Características como atencioso, delicado, cuidadoso, simpático, afável, cúmplice, disponível, motivador, confiável, comunicativo, bom ouvinte, bem-disposto, competente e conhecedor da sua área, ... são só algumas que posso afirmar ter e que faz uso delas (e outras) sempre de uma forma profissional e brilhante. Também merece (e muito) ser elogiado pela sua forma de ser e de estar na sua profissão. ;)

Desde o 1º dia que percebeu logo o que me levava ali, as minhas preocupações e expectativas em relação à solução do meu problema... Sempre me disse que tudo ia correr bem e fez-me acreditar que sim. O diagnóstico foi em cheio! As emoções, as relações afectivas/amorosas... Depois, escolheu as terapias certas para os momentos certos. Durante o transe hipnótico sempre me ajudou a sentir-me ainda mais segura e protegida quando tocava/segurava a minha mão... E eis que ao fim de 5 sessões, deu-me “alta”!!!J Sinto que sou digna de a ter pois fizemos os dois um caminho fantástico juntos, em equipa/parceria! O B R I G A D A !!!

Sempre que puder vou recomendá-lo a quem precisar de ter este tipo de terapia e de acompanhamento.

R.F.

# EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS

## PASSEIO E 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 foi bastante especial pois todas as pessoas que compõem esta grande família foram convidadas a juntarem-se a nós num passeio à cidade de Coimbra e a um delicioso jantar na Bairrada.

Foram momentos muito especiais, onde partilhamos histórias, experiências, e claro...muito Sorrisos!

Obrigada a todos pela vossa presença. Obrigada por contribuírem para o nosso sucesso e fazerem parte deste caminho.

Desejamos a todos Um Feliz Natal, muito doce, mágico e...aquele Sorriso de Sempre!

**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.

Lugares limitados.  
Inscreva-se pelo geral@lugarseguro.pt ou 915 100 103 | Preço com tudo incluído 27€



## EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS

### SOLIDARIEDADE

E no dia 17 de dezembro vivemos momentos de grande felicidade aqui na LUGAR Seguro!

Tivemos a oportunidade de receber os representantes das instituições de solidariedade social Planeta Sorriso e Liga Renascer e em conjunto com os nossos parceiros e todos aqueles que desejaram estar presentes e contribuir para esta acção solidária, tivemos a oportunidade de entregar todos os bens recolhidos para distribuir por famílias carenciadas já devidamente referenciadas.

Também fomos presenteados com uma exposição do artista João Pedro Ramos que não quis deixar de participar nesta iniciativa, doando parte do valor obtido com a venda das suas obras às instituições de solidariedade social nossas parceiras.

Um agradecimento a todos aqueles que contribuíram para esta iniciativa, mas em especial queremos agradecer às instituições que deram o seu exemplo e participaram ativamente com verdadeiro espírito de Missão Solidária:

**IIPDP e Be Happy – Carlos Castro**

**Artista – João Pedro Ramos**

**Nobelapoio – Noémia Trindade**

**FinalWebsite – José Macedo**

**LetraZen – Isabel Teixeira**

Ajudando quem mais precisa, tornando o seu Natal mais aconchegante...com o Sorriso de Sempre!



## EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS



# EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS

## SOLIDARIEDADE



# FORMAÇÃO FUTURA

## GRUPO “APRENDER A SER FELIZ”



Ao longo dos anos de investigação e de trabalho em terapia verificamos que muitas das patologias que sofremos (perturbações de humor como a depressão, ansiedade, a perturbação obsessiva-compulsiva,...) surgem devido ao facto de não sabermos como fazer para Ser Feliz. Acredito que todos temos os recursos necessários para Ser feliz como queremos Ser, no entanto, a maioria das vezes não sabemos como usar esses recursos e então simplesmente deixamos que os acontecimentos comandem a nossa vida.

**Neste grupo, vamos aprender a usar as nossas capacidades para gerir as nossas emoções e tirar proveito de todos os momentos que a vida nos apresenta, ou seja, vamos aprender a ser os comandantes da nossa vida e tirar proveito de tudo o que a vida nos dá e Aprender a Ser Feliz!.**

À semelhança do que fizemos no ano anterior, criamos um novo grupo no qual iremos colocar em prática todas as evidências científicas mais recentes, bem como técnicas inovadoras desenvolvidas aqui na Lugar Seguro e que apresentam resultados comprovados relativamente à melhoria da qualidade de vida. Este novo grupo terá início já a 19 de janeiro de 2017.

Assim dessa forma, em paralelo com o acompanhamento individual, faremos o acompanhamento em

grupo colocando em prática os conhecimentos obtidos nessa mesma investigação, que confirmam que em grupo se alcançam resultados muito eficazes. Reforçando a máxima de que sozinhos podemos chegar longe, mas acompanhados podemos chegar muito mais rápido.

Utilizando as diversas técnicas e abordagens que implementamos nesta terapia em grupo, tornamos possível, entre outras coisas, que os recursos adquiridos fiquem bem cimentados para o futuro e o perigo de recaída seja praticamente inexistente.

Para todos os interessados, estão já abertas as inscrições para integrar o próximo grupo deste programa de combate à depressão que terá **nova edição em Março de 2017**, com a duração de 7 semanas, duas sessões semanais de 1:30h, num total de 14 sessões.

Porque desejamos que reencontre o seu sorriso interior e o utilize ao longo da sua vida, temos uma equipa especializada à sua espera para o ajudar.

Para inscrições e ou mais informações, contacte-nos:

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: [geral@lugarseguro.pt](mailto:geral@lugarseguro.pt)

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

Facebook: <http://www.facebook.com/lugarseguro>.

**COMUNICAÇÃO EFICIENTE COM PNL E 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!



## CURIOSIDADE CIENTÍFICA

### **O MARAVILHOSO CÉREBRO DA MULHER DEPOIS DOS 40**

“O cérebro de uma mulher depois dos 40 é fantástico. Cada ano de sua vida atua como um fertilizante das conexões neuronais, o que, por sua vez, supõe novos pensamentos, emoções e interesses.

Como já sabemos, dado que sobre seu cérebro acontecem constantes mudanças durante toda a sua vida, a realidade de uma mulher não é tão estável quanto a de um homem.

Nesse sentido, costuma-se dizer que a realidade neurológica de um homem é como uma montanha que vai gastando de maneira imperceptível as geleiras, o tempo e os profundos movimentos tectônicos da terra. Entretanto, a realidade de uma mulher é associada mais ao clima, constantemente mutante e difícil de prever.

Portanto, se o cérebro da mulher é capaz de mudar a cada semana, imaginemos o que causa toda uma vida de mudanças hormonais.

A magia de ser mulher depois dos 40

Normalmente, a década dos 40 é uma etapa que se encontra entre duas gerações que põem em evidência o quanto a vida é efêmera. Assim, como é de se esperar, começam a ser questionados os imperativos que nos levaram até o lugar em que estamos.

Desse modo, tente conciliar as responsabilidades assumindo certos riscos que a permitam descobrir o caminho, o trajeto para alcançar todos os sonhos que um dia foram afastados pelas exigências e pelas situações opressivas que a esgotaram emocionalmente.

Do mesmo modo, quando você vai fazendo aniversário, parece que a névoa se dissipa e você começa a ver aquilo que antes não podia. Ou seja, o seu coração pulsa no ritmo de uma percussão que se aproxima, longínqua.

O pulsar do cérebro feminino

Poderíamos dizer que os hormônios criam grande parte da realidade feminina, ajudando a conformar junto às experiências os valores e desejos de uma

## CURIOSIDADE CIENTÍFICA

mulher. Assim, o cérebro da mulher depois dos 40 é um reflexo claro do que é importante para ela no dia a dia .

Início

Quando sentir que esse já não é o seu lugar... voe

Agradeça ao ex, por ter lhe ensinado o que não é o amor

A era da superficialidade: lá eu posso ser quem eu quiser

Pura emoção

Por favor? Não, queremos amor por vontade, queremos amor por saudade

O cérebro só é uma máquina de aprender que está dotada de talento; ou seja, apesar da biologia ser poderosa, nossa personalidade e nosso comportamento se conformam em sua confluência com o mundo.

Assim, durante toda nossa vida, quando o cérebro nos enche de estrogênios, começamos a nos concentrar de maneira intensa em nossas emoções, e também em comunicar e compreender.

Geralmente, o cérebro feminino toma decisões sobre valores que levam à conexão e à comunicação. Assim, a estrutura, a função e a química de uma mulher afetam o seu humor, os seus processos de pensamento, de energia, impulsos sexuais, comportamento e bem-estar.



## CURIOSIDADE CIENTÍFICA

Nas palavras da neuropsiquiatra Louann Brizendine “o cérebro feminino tem aptidões únicas: grande agilidade mental, habilidade para se envolver profundamente na amizade, capacidade quase mágica para ler tanto os rostos e o tom de voz quanto as emoções e o humor, e uma grande habilidade para desativar conflitos”.

O poder dos hormônios femininos para mudar o mundo

Embora pareça incrível, o relógio biológico também tem um alarme para que uma mulher cuide de si mesma e satisfaça as suas necessidades. Essa etapa no desenvolvimento psicológico também é estimulada por uma realidade biológica: a do cérebro que empreende sua última viagem ou mudança hormonal. Falemos sobre isso...

Se pudéssemos ver o cérebro de uma mulher depois dos 40 anos, veríamos uma paisagem totalmente diferente da de uns anos atrás. Nessa idade, a perseverança no fluxo de impulsos substitui a montanha russa hormonal (de estrogênios e de progesterona) do ciclo menstrual. A partir dessa idade, o cérebro vai se transformando em uma máquina precisa e estável.

Do mesmo modo, já não vemos como os circuitos mais fugazes da amígdala se alteram por efeito dos hormônios fazendo ver trevas que não existem ou interpretando como um insulto algo que não era tão ruim.

Pelo contrário, veríamos como os circuitos que unem o nosso processador emocional (a amígdala) e a área de análise e julgamento das emoções (o córtex pré-frontal), atuam de maneira coordenada e coerente.

Ou seja, dado que essas zonas já não se superexcitam pela ação desproporcional dos hormônios, a mulher está muito mais equilibrada, pode pensar com maior clareza e não se vê tão transbordada por suas emoções como antes.

Assim, esta virada emocional costuma começar especialmente no final da quarta década da vida, que impulsiona a mulher a observar a realidade que a rodeia de outra maneira.

Graças à redução do fluxo de dopamina e de oxitocina, a mulher começa a deixar de se sentir tão recompensada pelo cuidado com os outros, e busca o contato consigo mesma.



Nessa busca, a mulher se maravilha com sua própria energia e começa a criar uma nova visão do mundo que vai além da necessidade de conectar e de cuidar de outros. Agora, a mulher contempla a vida com a premissa de não se fazer prisioneira e de estrear um novo equilíbrio.

Dessa maneira, essa verdade biológica representa um novo caminho a seguir, um mistério que muda seus pensamentos e emoções e que, ao mesmo tempo, a anima a se conduzir para a redefinição de suas relações e compromissos.

Para finalizar, queremos publicar uma entrevista de Oprah Winfrey que define perfeitamente o poder que uma mulher outorga a si mesma com o passar dos anos. Esperamos que vocês gostem:

Me entusiasmo ao ver que ainda nesta idade eu es-

teja me desenvolvendo, procurando coisas e saindo das fronteiras pessoais para adquirir mais ilustração. Quando tinha vinte anos pensava que haveria alguma idade adulta mágica a que chegaria, talvez aos trinta e cinco, e minha “situação de adulta” seria completa.

É engraçado como esse número foi mudando com o passar dos anos e como inclusive aos quarenta, qualificados pela sociedade como meia idade, continuo sentindo que não sou a adulta que tinha a certeza de chegar a ser.

Agora minhas expectativas vitais ultrapassaram qualquer sonho ou esperança que eu pudesse imaginar. Tenho a segurança de que temos que continuar nos transformando para nos tornarmos o que temos que ser.”

Por: Raquel Brito in “A mente é maravilhosa”



# 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 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.

### • *Avaliação psicológica de candiados 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.

### • **Banda Gástrica Virtual (BGV)**

Aplicação de tratamentos com base em reprogramação subliminar por hipnose clínica 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 Reconectiva**

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



## 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!*