
NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº13 JANEIRO | 2017



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

“Terapia Sacro Craniana”

05 LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

“Magia”

07 ARTIGO DO MÊS

“Terapia: Desabafar Muda o Cérebro”

12 TESTEMUNHO DE PESSOAS FANTÁSTICAS

“Formações que mudaram a minha vida”

13 EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS

Comunicação Eficiente com PNL

Falar em Público com PNL

Reiki

14 EVENTOS/FORMAÇÕES FUTURAS

15 CURIOSIDADE CIENTÍFICA

“Acostumar-se é Envelhecer”

17 SERVIÇOS LUGAR SEGURO

20 PARCERIAS



LUGAR SEGURO[®]
clínica de psicologia e hipnose clínica
o seu porto de abrigo



Dr. Carlos Castro
Diretor Clínico

Cara(o) amiga(o)

A sua clínica de eleição continua a investir em serviços, profissionais de qualidade e terapias que comprovam a sua eficácia no bem-estar das pessoas. Assim apresentamos-lhe um novo serviço – A Terapia Sacro Craniana. Para poder experimentar e usufruir dos benefícios desta excelente terapia a Lugar Seguro oferece-lhe até 31 de Março a 1ª consulta.

No Lugar de Destaque dos nossos leitores hoje apresentamos uma história enviada pelo nosso leitor e amigo Eng. Renato Morais que nos permite refletir sobre a verdadeira realidade.

Com o artigo do mês apresentamos uma entrevista sobre as mudanças existentes ao nível do córtex pré-frontal quando simplesmente desabafamos sobre alguma situação traumática. Efetuando esta narração com um terapeuta qualificado constrói-se o caminho para a saúde mental e o bem-estar físico.

O testemunho deste mês é dedicado às formações do nosso parceiro IIPDP que pela EXCELÊNCIA nas suas ações formativas têm modificado a vida de quem realmente investe em formação de qualidade. Foi o caso da leitora Maria Fernandes que efetuou as formações de Falar em publico com PNL e Reiki.

As formações de Excelência irão continuar e já apresentamos algumas ações previstas para os próximos meses em diversas áreas e com a qualidade de sempre.

Uma curiosidade científica sobre o que realmente é envelhecer e quando e porque acontece. Interessante a perspetiva sobre o envelhecimento ser muito mais do que o corpo ficar diferente.

Invista na pessoa mais importante do mundo. Você, escolhendo profissionais competentes e qualificados para o efeito.

Um abraço amigo e com o sorriso de Sempre.

SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

A TERAPIA SACRO CRANIANA



O que é terapia Sacro Craniana?

A Terapia Sacro Craniana (TSC) foi desenvolvida pelo D.O John Upledger após um estudo científico <http://www.centro-serenity.com/images/terapias/large/sacro-craniana.jpg> feito na Universidade de Michigan nos EUA, entre 1975 e 1983, que incidiu no estudo do movimento das meninges crânio-espinais e do líquido cefalorraquidiano, bem como a sua importância na biomecânica e a sua influência nas estruturas vizinhas e à distância.

Trata-se de uma terapia manual, que promove o bem-estar físico e emocional através do equilíbrio entre a produção, a excreção e o movimento do líquido cefalorraquidiano, através de um contacto muito suave e

leve (idealmente de 5 gr), em pontos estratégicos do sistema sacro craniano, composto por estruturas ósseas (ossos do crânio, vértebras e sacro), pelas meninges crânio-espinais e pelo líquido cefalorraquidiano, que envolve e protege o encéfalo e a espinhal medula.

Anatomicamente o sistema sacro craniano relaciona-se com os sistemas de autorregulação do nosso organismo, ou seja, relaciona-se com o sistema nervoso, com o sistema circulatório, com o sistema imunitário e o sistema linfático, que nutrem e protegem todos os elementos do nosso corpo, criando um ambiente propício ao seu bom funcionamento. Através desta relação anatómica, a terapia sacro craniana é capaz de promover o bem-estar físico e emocional, em particu-

SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

lar a pessoas que se sintam fatigadas e doentes.

Porque usar a terapia Sacro Craniana?

Tal como as alterações físicas, as alterações psicológicas surgem depois de um episódio traumático, seja ele emocional, físico ou físico-emocional. Também como as alterações físicas, as alterações emocionais apresentam sintomatologia emocional, física ou físico-emocional. É a partir desta premissa que a Terapia Sacro Craniana pode ser uma mais valia na colaboração com a psicologia ou qualquer outra terapia, ou mesmo ao atuar sozinha.

Pelo contrário, também a condição psicológica alterada pode surgir ao longo dos anos, consequente de alterações físicas congénitas ou traumáticas. A título de exemplo, as suturas cranianas podem apresentar défice de elastina, tornando-se rígidas, o que por si só já é origem de dor de cabeça, mas também, a falta de elasticidade nas suturas cranianas pode promover a falta de mobilidade entre os ossos do crânio, que impede o ambiente ideal para o bom funcionamento do encéfalo, impede a correta vascularização e drenagem dos fluidos cerebrais, impede a nutrição e oxigenação cerebral... que causam tensão cerebral e cerebelar. A própria posição dos ossos do crânio pode facilitar um estado depressivo ou apático uma vez que a glândula pituitária (responsável pelo sistema hormonal) repousa num dos ossos do crânio (o esfenoide). A dor local ou generalizada, crónica ou aguda predispõe o indivíduo a alterações emocionais.

Objetivos da terapia Sacro Craniana?

Um dos objetivos da terapia sacro craniana é facilitar o mecanismo de autorregulação humano para que este proporcione ao nosso organismo um ambiente homeostático, propício à condição de saúde.

As alterações psicológicas geram sintomas físicos pelo estado de tensão permanente em que mantém o sistema músculo-esquelético. Esta tensão é propícia ao aparecimento de contraturas e desequilíbrios musculares que, quando mantidas no tempo, dão origem a dor e a alterações articulares importantes como os desalinhamentos articulares e as alterações na biomecânica humana, que por sua vez podem estar na origem de alterações de mobilidade e funcionamento de órgãos e vísceras criando assim doença orgânica. Um dos objetivos da terapia sacro craniana é facilitar o mecanismo de autorregulação humano a fim de não chegar a esta condição.

Em que situações pode e deve ser aplicada a terapia Sacro Craniana?

A terapia sacro craniana pode ser aplicada como terapia complementar de outros tratamentos de medicina convencional ou medicina tradicional/natural com o objetivo de aumentar a sua eficácia e reduzir o tempo de tratamento, característica que se explica pela facilitação dos sistemas excretórios do organismo e pela capacidade de memória das nossas células, nomeadamente as do sistema imunitário e do sistema linfático. Tem-se mostrado também muito eficaz quando utilizada como medicina preventiva, ou seja, pacientes que recorrem à terapia sacro craniana periodicamente sem sintomatologia, pretendem “calibrar” o sistema sacro craniano para que este seja facilitador do bom funcionamento dos demais sistemas.

Está indicada em pessoas de qualquer idade, saudáveis ou com algum tipo de patologia diagnóstica, grávidas... e, pelas suas características, tem poucas contraindicações (hemorragia cerebral, aneurisma cerebral, hidrocefalia, fraturas recentes nos ossos do crânio ou na coluna vertebral, síndrome de Down).

No caso de pessoas com idade mais avançada ou

SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

com condição de mobilidade reduzida, a terapia sacro craniana melhora a mobilidade funcional e proporciona o alívio da dor.

No caso das grávidas, facilita a adaptação às inúmeras alterações físicas, fisiológicas, psicológicas e hormonais decorrentes do processo de gestação, no momento do parto e no pós-parto.

Em crianças auxilia na redução de casos das “ites” (otite, bronquiolite, gastrite, conjuntivite, faringite...) características da infância, também auxilia no processo de crescimento equilibrado, promove a correção de desvios que por vezes surgem no processo de crescimento, como a mordida cruzada ou pequenas escolioses (entre outros), nestes casos a terapia sacro craniana é realizada a paralelamente a tratamentos convencionais, servindo de facilitador para a movimentação e modelação óssea, muscular e fascial.

Em pacientes com depressão, ansiedade, enxaquecas e cefaleias por aliviar a atenção intracraniana, movimentação craniana e proporcionar uma sensação de bem-estar.

Em desportistas (profissionais ou amadores) após lesão ou como prevenção, pela facilitação dos processos de autocura, autorregulação e imunitário.

No apoio a tratamentos de ortodontia ou implanto-logia pode reduzir o tempo de tratamento, reduzir sintomatologia dolorosa e aumentando a eficácia do tratamento.

Em casos de disfunções da Articulação Temporomandibular (ATM) como o bruxismo, o trismo, má oclusão, mordida cruzada, mastigação dolorosa, a TSC atua nas estruturas ósseas, musculares, tendinosas e fasciais que estão na sua origem.

É também eficaz em casos de:

Dores musculares e articulares crónicas da coluna vertebral,

Dificuldades de coordenação motora,

Problemas músculo esqueléticos,

Dificuldades respiratórias,

Disfunções do sistema nervoso central,

Fadiga crónica, dificuldades emocionais,

Problemas relacionados com stress,

Cólicas,

Autismo,

Problemas generalizados nas crianças,

Dificuldades na aprendizagem, concentração, memorização e hiperatividade,

Problemas do tecido conjuntivo,

Fibromialgia,

Disfunções neurovasculares, linfáticas e do sistema imunitário, etc.

Cada vez mais os estudos na área da saúde indicam que nenhuma terapia é perfeita, que em geral todas têm benefícios e prejuízos para quem as recebe, que quando bem conjugadas geralmente potencializam os benefícios e que o sucesso a terapia depende muito da relação terapeuta/paciente. Acredito cada vez mais que as terapias integradas/conjugadas facilitam uma recuperação sempre mais eficaz.

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: geral@lugarseguro.pt

Website: www.lugarseguro.pt

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

LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR



MAGIA

Era uma vez um jovem príncipe que só não acreditava em três coisas.

Não acreditava em princesas, ilhas ou em Deus.

O seu pai, o rei, dissera-lhe que essas coisas não existiam. No reino do seu pai, não havia ilhas, princesas e nenhum sinal de Deus. O jovem príncipe acreditava no pai.

Um dia, o príncipe fugiu do palácio para o país vizinho. Lá, para sua surpresa, de toda a costa ele avistou ilhas e nestas ilhas estranhas criaturas cujo nome ele nem sequer imaginava.

Enquanto procurava um barco, um homem em trajes de gala aproximou-se dele na praia.

- Aquelas ilhas são reais? - perguntou o jovem príncipe.

- Claro que são reais! - respondeu o homem em trajes de gala.

- E aquelas estranhas e perturbadoras criaturas?

- São todas princesas autênticas e genuínas.

- Então, Deus também deve existir! - exclamou o príncipe.

- Eu sou Deus. - replicou o homem em trajes de gala, curvando-se em reverência.

O jovem príncipe voltou para casa o mais depressa que pôde.

- Então estás de volta - exclamou o seu pai, o rei.

- Eu vi ilhas, vi princesas, eu vi Deus! - disse o príncipe

LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR



acusadoramente.

O rei permaneceu impassível.

- Não existem ilhas, nem princesas, nem um Deus de verdade.

- Eu vi-os!

- Diz-me como Deus estava vestido.

- Deus estava em trajes de gala.

- Estavam as mangas do casaco arregaçadas?

O príncipe lembrava-se de que estavam. O rei sorriu.

- Esse é o uniforme de um mágico. Foste enganado.

Com isso o príncipe regressou à terra vizinha e foi até à mesma costa, onde mais uma vez encontrou o homem em trajes de gala.

- Meu pai, o rei, disse-me quem tu és... - disse o jovem príncipe indignado.

Enganaste-me da última vez, mas não o farás novamente. Agora sei que aquelas não são ilhas, nem princesas de verdade, porque tu és mágico.

O homem na praia sorriu.

- És tu quem está enganado, meu menino. No reino do teu pai há muitas ilhas e muitas princesas. Mas es-

tás sob a magia de teu pai e por isso não podes vê-las.

O príncipe regressou a casa, pensativo, e quando viu seu pai olhou-o nos olhos.

- Pai, é verdade que não és um rei de verdade, mas apenas um mágico?

O rei sorriu e arregaçou as mangas.

- Sim, meu filho, sou apenas um mágico.

- Devo saber a verdade, a verdade acima da magia.

- Não há verdade acima da magia - disse o rei.

O príncipe encheu-se de tristeza e disse:

- Vou matar-me.

O rei, por magia, fez a morte aparecer. A morte ficou em pé junto à porta e acenou para o príncipe. O príncipe estremeceu. Ele lembrava-se das belas, mas irreais ilhas e das irreais, porém belas, princesas.

- Muito bem - disse ele. - Posso viver com isso.

- Vês, meu filho. - disse o Rei - Agora também tu comesças a ser mágico.

The Magus, © John Fowles, Jonathan Cape, 1977

Gentilmente enviado pelo nosso leitor Renato Morais.

ARTIGO DO MÊS

TERAPIA: DESABAFAR MUDA O CÉREBRO

Entrevista publicada na Revista Época.

Falar sobre as dores vividas é essencial para superar um trauma. Ao fazer isso, a pessoa é capaz de reorganizar sentimentos. Até aí, nenhuma novidade. O psicólogo Julio Peres, de 38 anos, foi além. Conseguiu mostrar que a conversa modifica o funcionamento do cérebro. A pesquisa, tema de doutorado de Peres em Neurociências e Comportamento pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, deve ser publicada em junho na revista *Journal of Psychological Medicine*. O estudo foi feito com 16 pacientes que sofreram estresse pós-traumático parcial (que não apresentam todos os critérios de diagnóstico). Eles passaram por oito sessões de psicoterapia. Os indivíduos narraram o momento traumático várias vezes. Depois, foram convidados a relembrar situações difíceis que viveram anteriormente e a sensação positiva que tiveram ao superar o problema. Exames de tomografia ao final do tratamento revelaram que o funcionamento cerebral é modificado com a narração. “Quem passou pela psicoterapia apresentou maior atividade no córtex pré-frontal, que está envolvido com a classificação e a ‘rotulagem’ da experiência”, diz Peres. “Por outro lado, a atividade da amígdala, que está relacio-

nada à expressão do medo, foi menos intensa.” Isso fortalece a tese de que falar sobre o problema ajuda a pessoa traumatizada a controlar a memória da dor que sofreu.

ÉPOCA – Como foi realizado o estudo?

Julio Peres – Aplicamos questionários para estabelecer as modalidades sensoriais (o rosto do ladrão, o cheiro da gasolina, o barulho da freada do carro) que permaneceram na mente dos indivíduos. Antes da psicoterapia, essas sensações estavam exacerbadas. Depois dela, verificamos que o valor sensorial das memórias traumáticas diminuiu. O que aumentou foi o valor narrativo, junto com a atividade do córtex pré-frontal. É um achado importante. Significa que, à medida que a narração do evento aumenta, as respostas emocionais e as sensações são atenuadas.

ÉPOCA – Como o senhor teve a ideia do estudo?

Peres – Muitos profissionais da saúde não creditam o devido valor ao tratamento pela ausência de marcadores biológicos do efeito psicoterápico. Quis estudar a produção científica com o uso do método de neuroimagem funcional com a psicoterapia. No Brasil, é o primeiro estudo desse tipo. Fiz uma revisão de todos os estudos publicados no mundo. Qual foi minha surpresa? Existiam apenas 20 estudos sobre o assunto. E

a neuroimagem já existe há 20 anos!

ÉPOCA – *Dá para dizer que a psicoterapia muda o funcionamento cerebral?*

Peres – Sim. A maneira como o cérebro processa as informações muda. Os psicólogos deveriam estudar seus pacientes com métodos neurofuncionais. No Brasil, ainda é difícil. Poucas pessoas têm conhecimento sobre o assunto.

ÉPOCA – *Qual é o perfil dos pacientes estudados?*

Peres – São pessoas que sofreram traumas, mas não preencheram todos os critérios do estresse pós-traumático. São pessoas que passaram por eventos como perda de entes queridos, acidentes, separação, abuso sexual, assalto, sequestro. Eles representam 30% da população geral.

ÉPOCA – *Quem não pode fazer psicoterapia deve compartilhar seus problemas com alguém? Isso também muda o cérebro?*

Peres – Sim. Em geral, as pessoas traumatizadas tendem a se isolar. Não verbalizam o evento, não compartilham suas histórias. Justamente pela falta de contar e recontar essas histórias, as pessoas ficam com as memórias traumáticas fragmentadas. Medo, sensações

dispersas, sem atribuição de um significado para o que aconteceu. Quando ela constrói esse significado, tem a possibilidade de reconstruir o momento trágico, trazendo um aprendizado daquele evento. Isso alivia a dor.

ÉPOCA – *Relembrar a situação traumática não é pior?*

Peres – É exatamente isso o que os traumatizados pensam. Lembrar outra vez da dor? É como se o indivíduo voltasse ao horror experimentado. Mas, se ele não falar sobre sua memória, não consegue dar significado e entender o acontecimento. Falar modifica a interpretação. Converse com pessoas de confiança: amigos, familiares, alguém vinculado a sua crença religiosa. O mais importante é que possa de fato compartilhar. Não é falar para qualquer um. Deve ser alguém que tende a acolher. Escrever também é um caminho. O publicitário Washington Olivetto escreveu durante o trauma (enquanto estava sequestrado). Certamente, isso o beneficiou. É um exemplo de superação.

ÉPOCA – *Em traumas semelhantes, as pessoas têm reações parecidas?*

Peres – Os estudos mostram que em tragédias naturais avassaladoras, como tsunamis e terremotos, a



ARTIGO DO MÊS

resposta de cada envolvido é absolutamente diferente. Não existe uma resposta universal ao trauma. Temos estudado o que predispõe à recuperação. O que as pessoas que superam essas situações difíceis desenvolvem como qualidades? E por que aquelas que continuam traumatizadas não conseguem desenvolvê-las, pelo menos por algum tempo?

ÉPOCA – O que fazer para não ficar preso às lembranças de uma tragédia?

Peres – Criar novos objetivos. É ver o acontecimento como uma oportunidade para o aprendizado e o crescimento pessoal. Sentimentos positivos, como o altruísmo, ajudam a pessoa a melhorar rapidamente em vez de sucumbir ao trauma. É essencial não se sentir enfraquecido, incapaz perante o que viveu. E o trauma está muito ligado à incapacidade. Por exemplo, num acidente de carro, a pessoa pensa: “Eu não pude controlar o carro e fiquei preso nas ferragens”. O trauma pode marcar o indivíduo nesse sentido. Ele se sente sem condições de superá-lo. Quem cria uma aliança positiva com aquele momento sai mais facilmente da dificuldade.

ÉPOCA – O que perpetua um trauma?

Peres – Em geral, os traumatizados têm a tendência de querer pagar na mesma moeda. Com pensamentos do tipo: “Mataram minha mulher e agora vou matar cada um desses caras”. Quando existe

o sentimento de vingança, a repetição do ciclo traumático não acaba. Não resolve o problema, e os traumas vão aumentando.

ÉPOCA – Que substâncias o cérebro libera quando a pessoa sofre um trauma?

Peres – O trauma pode se estabelecer de duas maneiras. Uma é a hiperestimulação, que envolve o sistema simpático, relacionado à adrenalina. O indivíduo fica

em alerta, irritado, com insônia, pensamentos intrusivos. O outro lado é a dissociação, que envolve o sistema parassimpático e a endorfina. É também uma estratégia de adaptação, de sobrevivência ao evento. Um anestesiamento. Acontece especialmente com crianças que sofreram abuso sexual, porque geralmente o agressor está em casa. E diante disso ela não pode fugir. Ela dissocia, como se não estivesse acontecendo nada. Só que as consequências dessa dissociação são gravíssimas. Em geral, viram adultos que não conseguem estabelecer vínculos afetivos. Aquele processo de dissociação ficou tão enraizado, como uma defesa de sobrevivência, que também tende a continuar por um bom tempo.

ÉPOCA – Quanto tempo uma pessoa leva para superar um trauma?

Peres – Depende de cada pessoa, do processamento interno em relação ao ocorrido. No caso do estudo, fizemos oito sessões de terapia, com duração de uma hora e meia cada uma. E essas sessões foram suficientes para o grupo modificar as respostas emocionais. Eles ficaram mais equilibrados psicologicamente.

Após oito sessões de psicoterapia, os pesquisadores observaram mudanças nas seguintes regiões do cérebro



Maior atividade no córtex pré-frontal

Ele está envolvido na classificação das experiências

Menor atividade na amígdala

Ela está relacionada à expressão do medo

TESTEMUNHO DE PESSOAS FANTÁSTICAS

FORMAÇÕES QUE MUDARAM A MINHA VIDA

“Parabéns pelas excelentes escolhas que fazem relativamente aos formadores do IIPDP.

Gostei imenso do Dr. Ricardo Vilaverde como formador e como pessoa. Permitiu-me que mudasse o meu estado anímico quando tenho de falar em público e que pudesse aceitar o convite para falar em público sem ser sobre um projeto que desenvolvi. Para mim só era possível falar em público sobre um projeto desenvolvido e com muita ansiedade e nervosismo. Senti-me tão feliz quando falei pela primeira vez no outro dia sobre um tema e quando consegui ir tomar café com os meus amigos no fim de semana anterior. Nem imaginam o que isso significa para mim, é que eu não saía de casa.

Aliás perdi oportunidades valiosas por causa disso, aceitá-los, significava ter uma vida de clausura. Daí a importância do estado anímico!

Quanto ao Dr. Júlio Fonseca, da formação em Reiki, também gostei imenso dele e fez-me acreditar que a mudança é possível. Tenho consciência que não é um caminho fácil, mas é o que quero e acredito que serei muito mais feliz, viverei muito mais a vida.

Muito obrigado por esta oportunidade maravilhosa de crescimento pessoal e profissional.”

Maria Fernandes



EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS

COMUNICAÇÃO EFICIENTE COM PNL

FALAR EM PÚBLICO COM PNL

REIKI



Durante o mês de Janeiro tivemos, mais uma vez, formações de excelência no nosso parceiro IIPDP – Instituto Internacional de Psicoterapia e Desenvolvimento Pessoal.

A pedido de algumas pessoas, realizou-se uma nova edição da formação “Comunicação Eficiente com PNL” e “Falar em Público com PNL”. Como não poderia deixar de ser, os nossos formandos estão de parabéns pela entrega que demonstraram ao longo da formação. Podemos dizer que hoje a nossa sociedade possui mais alguns elementos a comunicarem de forma eficiente.

Realizou-se também uma nova edição do Curso de Reiki Nível 1. Cada vez mais a sociedade está empe-

nhada em renovar valores e entregar-se mais na ajuda ao outro, e acima de tudo, conhecer-se melhor e os seus recursos, por isso mesmo a adesão aos cursos do nosso parceiro tem vindo a aumentar.

De salientar que as nossas formações têm a sua excelência reconhecida pela DGERT.

Faça parte também deste grupo de pessoas que aposta na excelência do Saber, na Excelência da sua evolução. Contacte-nos!

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: geral@lugarseguro.pt

Website: www.lugarseguro.pt

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

FORMAÇÃO FUTURA



Um dos objetivos da Lugar Seguro é a auscultação da necessidade das pessoas em todas as variadas vertentes da sua evolução. Aliada ao objetivo de colmatar as lacunas existentes no mundo empresarial do nosso parceiro, IIPDP - Instituto Internacional de Psicoterapia e Desenvolvimento Pessoal, iremos apresentar novas formações que promovam e contribuam para a Excelência do seu Desenvolvimento pessoal e empresarial.

As formações próximas irão desenvolver competências em áreas diversas e muito importantes da nossa sociedade, tais como:

- O papel profissional e humano dos cuidadores dos seniores.
- As qualificações profissionais de excelência nos quadros superiores (diretores de lares, Instituições, Presidentes de Instituições, responsáveis de empresas,...)

ligadas ao setor do envelhecimento ativo.

Desenvolvimento pessoal e emocional

- Potenciar a Inteligência emocional e sistémica no autoconhecimento e na evolução pessoal.
- Formação do novo grupo “Aprender a Ser Feliz”.
- Aulas de piano para todas as idades.

Para profissionais de saúde mental

- Terapia familiar
- Terapia de casal
- Contos de fadas e psicoterapia
- Desenho Infantil
- Psicodrama

As inscrições já estão abertas e poderão solicitar informação através do 915 100 103 ou geral@lugarseguro.pt

CURIOSIDADE CIENTÍFICA



ACOSTUMAR-SE É ENVELHECER

“A nossa vida é aquilo que os nossos pensamentos fizeram dela.”

Marco Aurélio

Como acadêmico e administrador, trabalhei no campo do envelhecimento por quase metade da minha vida. Contudo, ainda fico extremamente confuso sobre o que, psicologicamente, nos seres humanos os faz envelhecer. Quando esse processo realmente começa? Um colega meu, o psicólogo dr. Robert Kastenbaum, também ficou intrigado com essa questão – tão intrigado que desenvolveu uma teoria bastante surpreendente para explicá-la. Ele acredita que o envelhecimento psicológico começa na infância. O que o dr. Kastenbaum quer dizer com essa estranha afirmação é que, quando ficamos mais velhos, desenvolvemos uma diminuição gradual de reação à estimulação persistente, um processo que ele chama de ficar habituado. Em termos psicológicos, ficar habituado significa tornar-se gradualmente desatento a um estímulo re-

petitivo, o tique-taque de um relógio, por exemplo, ou o som de pés se arrastando no apartamento do andar de cima. No início, esses sons nos perseguem durante o dia e nos mantêm acordados à noite. Depois, um filtro passa a funcionar nos nossos cérebros e, com o tempo, começa a bloquear os sons. Um dia despertamos e percebemos que nos tornamos tão acostumados a esses ruídos que, para todos os efeitos, eles não existem mais. Essa “válvula mental de redução”, como Aldous Huxley a ela se referia, é essencial no que diz respeito à nossa vida e à nossa vida cotidianas; sem ela, ficaríamos enlouquecedoramente distraídos com as milhares de impressões irrelevantes que atingem os nossos sentidos a cada momento. Contudo, o ficar habituado de que fala Kastenbaum é um grau mais sutil do que a pura reação física. É uma redução da nossa consciência, bem como dos nossos sentidos, um processo no qual, com o tempo, os estímulos comuns da vida, os prazeres simples e as pequenas alegrias, perdem a qualidade por força da simples repetição. Esse processo se inicia na infância, no momento em que começamos a observar o mundo. Em princípio, tudo o que nos rodeia é brilhantemente vivo e animado – o gorjeio do pardal, o gosto do sorvete, a

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

visão das nuvens de verão. Então, os anos se passam. Quando escutamos o gorjear de milhares de pardais, quando lambemos a nossa décima milésima casquinha de sorvete, quando vemos a nossa milionésima nuvem passar sobre a nossa cabeça, a imediação da nossa reação a esses estímulos diminui. Finalmente,

ficamos insensíveis à sua beleza. O ficar habituado se estabelece e, com ele, uma sensação de nos tornarmos rígidos, endurecidos – mais velhos.

Por Harry R. Moody e David Carroll(*)





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 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!

A Terapia Sacro Craniana

Trata-se de uma terapia manual, que promove o bem-estar físico e emocional através do equilíbrio entre a produção, a excreção e o movimento do líquido cefalorraquidiano, através de um contacto muito suave e leve (idealmente de 5 gr), em pontos estratégicos do sistema sacro craniano, composto por estruturas ósseas (ossos do crânio, vértebras e sacro), pelas meninges crânio-espinhais e pelo líquido cefalorraquidiano, que envolve e protege o encéfalo e a espinhal medula.

Anatomicamente o sistema sacro craniano relaciona-se com os sistemas de autorregulação do nosso organismo, ou seja, relaciona-se com o sistema nervoso, com o sistema circulatório, com o sistema imunitário e o sistema linfático, que nutrem e protegem todos os elementos do nosso corpo, criando um ambiente propício ao seu bom funcionamento. Através desta relação anatómica, a terapia sacro craniana é capaz de promover o bem-estar físico e emocional, em particular a pessoas que se sintam fatigadas e doentes.

Contatos: 915 100 103 ou 223 267 608

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

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

PARCERIAS



CONTACTOS

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

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



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

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