

NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº14 FEVEREIRO | 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 da fala”

06 LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

“Menina Natureza”

09 ARTIGO DO MÊS

“Amor Incondicional... Por Si mesmo”

12 EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS

Aprender a ser Feliz

15 CURIOSIDADE CIENTÍFICA

“Nobel da Medicina diz que memória perdida por Alzheimer pode ser recuperada”

17 SERVIÇOS LUGAR SEGURO

20 PARCERIAS



LUGAR SEGURO[®]
clínica de psicologia e hipnose clínica

o seu porto de abrigo



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



Dr. Carlos Castro
Diretor Clínico

Cara (o) amiga (o),

A Lugar Seguro continua a crescer e a incluir na sua estrutura serviços que considera importantes para a sua evolução. Para garantir um serviço de excelência disponibilizamos os melhores profissionais da área e apresentamos a “Terapia da Fala” como serviço em destaque na sua clínica de eleição.

Apresentamos um conto maravilhoso da nossa leitora Mónica sobre a natureza na rubrica destaque do leitor.

O artigo do mês apresenta-nos uma reflexão sobre a importância de amar em primeiro lugar, a nós mesmos, escrito pela Dra Ana Leite do seu Lugar Seguro.

Nos eventos deste mês destacamos um grupo fantástico que se empenhou ao longo destes meses a “Aprender a Ser Feliz”, assim como registamos o Passeio de Carnaval com a “família” Lugar Seguro.

Na rubrica “Curiosidade Científica”, uma interessante informação sobre a doença de Alzheimer que poderá revolucionar de forma positiva quem sofre desta patologia.

Em nome da Lugar Seguro uma Feliz Páscoa com desejos de paz e harmonia nas suas vidas!

Um abraço amigo e com o Sorriso de Sempre!

SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

TERAPIA DE FALA



A capacidade de comunicação é um fator fundamental para o sucesso escolar e profissional na sociedade atual. É por isso fundamental potenciar e desenvolver as competências comunicativas, desde a infância, minimizando eventuais alterações atrasos e perturbações de linguagem.

A Terapia da Fala é uma terapia específica e personalizada com reconhecida eficácia na área da comunicação. Utiliza técnicas e procedimentos cientificamente comprovados e pode ser realizada com finalidades distintas, em todas as fases da vida.

Principais áreas de intervenção da Terapia da Fala

- Perturbações da articulação verbal (e.g. dificuldade em articular sons na fala);
- Perturbações da linguagem (e.g. dificuldade em expressar-se, quer através da fala, quer através de outro meio; dificuldade em compreender mensagens faladas, escritas ou não-verbais);
- Dificuldades durante a alimentação (e.g. alterações

SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

na mastigação e deglutição; adequação da sensibilidade oral);

- Disfluência (alterações na fluência do discurso);
- Perturbações da Voz (e.g. nódulos vocais, parésia da prega vocal)
- Alteração da estrutura ou função da musculatura orofacial (e.g. parésia facial, questões estéticas);
- Preparação para apresentações públicas orais (e.g. profissionais da voz como: locutores, professores, comerciais)

Se reconhece alguma destas alterações não hesite, contate o Terapeuta da Fala.

TERAPIA DA FALA

O Terapeuta da Fala é o profissional responsável pela prevenção, avaliação, diagnóstico, tratamento e estudo científico da comunicação humana e perturbações relacionadas com a fala e a linguagem.

Neste contexto, a comunicação engloba todas as funções associadas à compreensão e à expressão da linguagem oral e escrita, assim como todas as formas de comunicação não verbal.

Áreas de Intervenção

Perturbações da Fala (articulação, gaguez) e da Linguagem (atrasos de desenvolvimento da linguagem)

Perturbações relacionadas com as funções auditivas, visual e cognitiva (incluindo as dificuldades de aprendizagem)

Perturbações ao nível oro-muscular, mastigação, deglutição, respiração e voz.

Perturbações relacionadas com a comunicação e a sua eficácia nos mais variados contextos.

Modalidades de intervenção

No âmbito das perturbações da comunicação humana, a intervenção terapêutica pode ser direta e indireta. Envolve terapia, reabilitação e reintegração no meio social e profissional. Intervenção precoce, orientação e aconselhamento a familiares, pais e professores.

Populações Alvo

Todas as faixas etárias, desde o bebé ao adulto idoso.

Marque já a sua consulta

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: geral@lugarseguro.pt

Website: www.lugarseguro.pt

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



Lia Roque

Terapeuta da Fala



LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

MENINA NATUREZA

Mara era uma menina que gostava muito da natureza, brincar com os animais e cuidar de plantas, era sem dúvida aquilo que mais gostava, ao contrário de todas as outras crianças da sua idade.

Certo dia a professora comunicou a todos os meninos da escola, que iam dar um passeio á mata do castelo plantar árvores e estar em contato com a natureza o dia todo.

Mara ficou radiante pois era das coisas que mais gostava de fazer, no entanto os seus colegas não mostraram muito interesse, pois achavam que ia ser uma seca.

A menina não via a hora do dia chegar, em que iria por as mãos na terra e sentir aqueles pequenos rancos nas suas mãos.

O dia chegou e esta acordou bem cedo olhou o céu estava um dia lindo de primavera a suave brisa que se fazia sentir deixava o aroma das rosas que vinha do seu jardim.

Mara era uma menina especial, todos os dias ia a janela do seu quarto olhar o céu e agradecer ao universo mais um dia de vida.

A mãe da menina prepara a merenda para a sua filha levar e dar para o dia todo para que esta não sentisse fome.

Ao chegar à escola reparou que os seus amigos ainda não tinham chegado, Mara tinha chegado antes da hora combinada, a auxiliar a acolheu e perguntou porque vies-te tão cedo querida! Esta respondeu dizendo que estava ansiosa, e não queria chegar atrasada.

A auxiliar sorriu e disse: nunca vi ninguém assim como

tu, tens muitos amiguinhos para brincar, mas só estas bem junto do jardim ou a brincar com os gatinhos que andam por aqui vados não tens receio de lhes por a mão mesmo sabendo que podem estar doentes.

A menina sorriu e respondeu: eles precisam de mim não têm ninguém que lhes de atenção assim como as plantas precisam de ser regadas os animais também precisam de carinho para poderem sobreviver, a auxiliar ficou emocionada e com as lágrimas nos olhos lhe disse; és um ser muito especial minha querida...

O autocarro chegou, a confusão era muita todos queriam ser os primeiros a entrar, no entanto Mara que tinha sido a primeira a chegar foi a última a entrar deixou que todos entrassem sem se manifestar.

Ao iniciarem o passeio a menina olhava tudo com atenção as casas de cores diferentes os animais a pastarem nos campos os passarinhos que voavam no lindo céu azul.

Mara ia atenta a tudo o que se passava dentro do autocarro, no entanto não conseguia ficar indiferente ao que via do lado de fora da janela que para ela era muito mais interessante.

Ao chegarem à mata os professores deram uma pequena pá e uma planta a todos os meninos para abrirem um buraco e plantarem cada um a sua árvore.

Mara ao segurar a sua planta olhava para ela com muito carinho e baixinho dizia, eu vou cuidar bem de ti vais crescer forte e saudável e olhando á sua volta escolhe um sitio onde estava lá uma pequena flor frágil e delicada

LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

assim como a sua planta, pois esta entendia que se as juntassem ambas iriam se unir e crescer mais fortes.

Mara ia cavando e abrindo aos poucos o buraco na terra e quando entendeu que este já era suficiente parou agarrando a sua planta e a colocando de pé empurrando a terra para junto da sua raiz, e murmurando dizia: eu só por hoje sou grata por ter a oportunidade de dar vida a esta planta.

A menina demorou muito tempo a volta da sua pequena árvore, a professora se aproximou e perguntou; então Mara ainda não terminaste, os teus colegas já acabaram há muito tempo e já foram brincar para o parque só faltas tu, esta sorriu e disse: eu já terminei estou só a despedir-me, a professora não valorizando pediu para que a menina se despachasse porque estava na hora do lanche.

Mara agarrou a sua mochila levantou-se e acompanha professora.

Ao regressar a casa Mara conta aos pais como correu o seu dia, a mãe fica orgulhosa de ter assim uma filha abençoada pois sabia que a sua filha era uma menina especial, não tinha sido fácil engravidar fez vários tratamentos, mas sem resultado a mãe de Mara queria muito ser mãe e pedia muito a deus que lhe desse um filho, no entanto nada parecia resultar e quando menos esperava o seu desejo foi-lhe concedido.

Os anos foram passando e esta tornou-se mulher, entrou na faculdade seguindo gestão ambiental, pois essa era a sua vontade estar em defesa da natureza atenta à relação do ser humano com o meio ambiente.

Mara tinha vontade de visitar a mata onde tinha plantado a sua árvore, no entanto ainda não lhe tinha sido possível, por estar muito longe, tinha saído do seu país após ter completado o quarto ano.

Certo dia quando folheava as páginas de uma revista viu que a mata em que tinha plantado a sua árvore se tinha tornado num parque biológico muito famoso pela sua variedade de animais e plantas, Mara não resistindo à sua

curiosidade pediu férias e viajou para a sua terra natal.

Ao entrar no parque sente uma palpitação no seu coração a ansiedade em ver a sua árvore era muita e ao chegar perto de um lago depara com uma multidão de pessoas a tirarem fotografias e a filmarem, Mara ficou ainda mais ansiosa pois tinha sido lá que tinha plantado a sua árvore, furo por entre a multidão querendo ver o que chamava tanta atenção das crianças e adultos, e quando consegue chegar perto não estava a crer no que estava a ver, a sua a árvore tinha-se tornado famosa era uma árvore milagrosa chamada árvore de Moringa que vem sendo usada ao longo dos tempos como uma planta medicinal, sendo por isso conhecida como árvore milagrosa.

Mara ia ouvindo os comentários das pessoas e estava perplexa com tudo o que ouvia, a sua árvore podia curar as pessoas daí a sua fama e visitas constantes.

Esperou que ficasse noite e pediu ao funcionário responsável para poder ficar um pouco sozinha, o funcionário hesitou, mas quando esta conta a sua história este não resistiu e a deixou ficar.

Estando sozinha e olhando á sua volta repara que as árvores que tinham sido plantadas pelos seus colegas de escola não eram iguais á sua e muitas delas já nem existiam, Mara retoma o olhar para a sua árvore e com ternura começa a falar com ela dizendo: eu nunca te abandonei, todos os dias pensava em ti e te regava com o meu pensamento, eras a minha inspiração todos os dias não sei porquê mas sentia que tinha que fazer algo para te proteger era como se tivesse uma dívida para contigo, e não resistindo abraçou a árvore e esta lança um perfume suave como se estivesse a retribuir.

A sua despedida não foi fácil, no entanto Mara tinha que regressar.

Ao chegar a casa já cansada toma um banho e agarra o livro que tinha comprado no regresso a casa sobre plantas milagrosas e começa a ler um pouco da sua história onde dizia que os antigos escritores a reconheciam

LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

como uma planta medicinal, e que esta planta de nome Moringa era rica pelas suas propriedades terapêuticas e também usavam-na para proteger a pele, fazer perfume e para purificar a água para beber.

Todas as partes da planta são aproveitadas, folhas, raízes, sementes, cascas, frutas, flores e vagens todas contêm propriedades medicinais, sendo um potencial suplemento dietético.



A própria Bíblia, no livro do Êxodo 15:22-27 faz uma referência a esta planta como purificadora da água do Mar Vermelho.

Quer seja como alimento ou remédio caseiro a Moringa vem sendo utilizada há milhares de anos de geração em geração, a Moringa é certamente uma das mais recentes descobertas da ciência moderna.

Mara procurou na bíblia Êxodo 15:22-27 ao que dizia:

Moisés fez partir os israelitas do mar Vermelho e os dirigiu para o deserto de Sur, caminharam três dias no deserto, sem encontrar água, chegaram a Mara onde não puderam beber porque a água era amarga, pelo que deram a esse lugar o nome de Mara.

Então o povo murmurou contra Moisés: “Que havemos de beber? Moisés clamou ao Senhor, e o Senhor indicou-lhe um madeiro que ele jogou na água e esta tornou-se doce.

Foi nesse lugar que o Senhor deu ao povo preceitos e leis e ali o provou. Disse-lhe: “Se ouvires a voz do Senhor, teu Deus, e fizeres o que é reto aos seus olhos, se inclinares os ouvidos às suas ordens e observares todas as suas leis, não mandarei sobre ti nenhum dos males com que acabrunhei o Egito, porque eu sou o Senhor que te cura.”

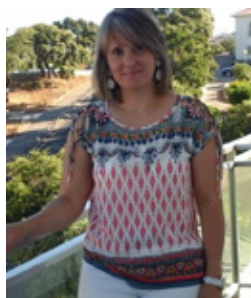
Mara estava encantada com tudo o que estava a ler, no entanto o cansaço que sentia fez com que esta adormecesse com o livro em cima do seu peito, acabando por

sonhar que andava sobre as águas deitando folhas sobre o mar purificando todo o seu leito e eis que ouve uma voz que dizia: Mara; não temas eu estou aqui e vejo que desde pequenina sempre me respeitaste o teu amor ao próximo e a preocupação com a natureza fez de ti uma mulher abençoada e doce daí a teres tido a bênção de receberes uma planta diferente de todas as outras.

Agora podes entender porque é as pessoas que te rodeiam não estão muito preocupadas com a natureza elas estão mais recetivas a coisas materiais, no entanto tudo o que é espiritual vai desaparecendo, a fé em tudo aquilo que aplicamos é essencial para levarmos a vida com leveza e sabedoria, daí deus ter deixado o seu povo com sede durante três dias, para que eles bebessem aquelas águas mesmo que fossem amargas, pois cremos que era para curá-los dos parasitas e doenças que haviam adquirido do Egito.

Deus tem que nos dar águas amargas para nos curar de parasitas, ele provocara sede em seu povo por alguma razão, por isso ele queria que seu povo humildemente dissesse assim: “A nuvem parou aqui, as águas são amargas, mas não importa, vamos beber porque certamente esta é a vontade de Deus para as nossas vidas.”

Mara ao acordar lembra-se de todo o seu sonho e ainda com os olhos fechados sente uma forte luz branca direcionada a si, e ao abrir os olhos em direção a luz, vê uma borboleta maior que todas as outras que já conhecia pousada na sua janela, ao que esta sorri e delicadamente abre a janela para que o seu anjo disfarçado de borboleta possa levar mais mensagens de deus a outras pessoas.



Metáfora escrita e gentilmente cedida pela leitora

Mónica Silva

ARTIGO DO MÊS



AMOR INCONDICIONAL...POR SI MESMO

Todos os dias somos bombardeados com frases que nos dizem que a coisa mais bela do mundo é o Amor. Que o Amor cura tudo. Que o amor vence tudo. Que o Amor é a maior força que existe no Universo.

Quando ouvimos estas frases, automaticamente pensamos em alguém, na possibilidade de ter um companheiro e vamos idealizando, romanceando até a nossa realidade. Mas essa realidade, pensada dessa forma é limitada e se apenas existir esta, então não há Amor que resista, não há Amor que tudo cure, não há Amor que tudo vença.

O que significa isto? Sim, é verdade que o Amor é a maior força que existe no Universo e tudo cura, tudo vence, mas antes de amarmos o Outro, temos em primeiro lugar que nos Amar verdadeiramente...a nós mesmos! Como vamos dar ao Outro algo que não possuímos dentro de nós? É um pouco ilusório, certo?!

Imagine que o seu interior é um recipiente de várias coisas que vai dando, distribuindo pelos outros. Se nesse recipiente não existe amor, como é possível dá-lo ao Outro com verdade, em plenitude?!

Antes de dar ao Outro, primeiro tem que dar a Si mesmo! Isto não é egoísmo, isto tem outro nome...Amor-próprio! E sem ele não é possível Ser Feliz! O Outro não entra na nossa vida para nos preencher, não entra na nossa vida para nos fazer felizes. O Outro entra na

nossa vida para acrescentar, para fazer o recipiente transbordar e caminhar ao lado.

Para nos Amarmos verdadeiramente e incondicionalmente, temos em primeiro lugar que nos aceitarmos tal qual como somos...a tal ACEITAÇÃO de que temos vindo a falar desde a primeira sessão. E não é uma aceitação mais ou menos, é uma aceitação total! Reconhecer e aceitar que somos imperfeitamente perfeitos e que as nossas falhas foram importantes para chegarmos até aqui, para nos construirmos e reconstruirmos as vezes que foram necessárias e fazem de nós as pessoas que somos hoje...ÚNICAS e ESPECIAIS. As falhas, os acertos são na verdade a nossa história e devemos estar gratos por cada coisa que nos permitiu evoluir e adquirir esta capacidade tão especial chamada de RESILIÊNCIA!

É preciso CORAGEM para AMAR! É preciso CORAGEM para SER FELIZ! O caminho é difícil, mas a ca-

minhada é repleta de ensinamentos. Perante os problemas a vida sempre nos dá duas opções: Desistir de nós ou arregaçar as mangas e decidir ultrapassar as dificuldades com a CORAGEM de dizer EU TENHO O CONTROLO SOBRE A MINHA VIDA E EU ESCOLHO SER FELIZ!

Amor-próprio com RESPONSABILIZAÇÃO, ou seja, ACEITAR-SE tal qual como é e não mudar pelos outros, mas sim por SI mesmo! Permitir-se olhar para dentro de si, fazer um scanner e com responsabilidade decidir o que precisa e/ou deseja mudar para SER FELIZ como quer Ser. O que não deseja mudar, ACEITE, faz parte de SI...é você mesmo, a sua essência.

Preencha o seu recipiente de Amor pleno, incondicional, verdadeiro.

Quando estamos apaixonados sentimo-nos felizes, proporcionamos ao Outro vários momentos especiais, mimos, atenções, palavras bonitas. Pensamos



ARTIGO DO MÊS



várias vezes o que faz o Outro feliz e tentamos que isso aconteça. Então apaixone-se por SI! Mime-se, diga palavras bonitas a Si próprio, prepare a mesa para jantar de uma forma requintada, use a sua melhor roupa e ofereça um jantar especial ao seu grande Amor...você mesmo!

Quando o seu recipiente estiver preenchido de Amor, então aí será capaz de dar e estará preparado para receber aceitando o que o Outro tem para oferecer, pois ele não vem preencher vazios, mas sim partilhar, acrescentar açúcar à caminhada.

As feridas podem deixar buracos no lado esquerdo do peito, mas como já sabemos - “Todas as feridas cicatrizam se as deixarmos cicatrizar” – Se existem partes suas perdidas no caminho, lá atrás no passado presas a momentos de dor, vá buscá-las! Diga-lhes que já não precisam ficar lá, mostre-lhes que conseguiu chegar até aqui. Olhe para trás e veja tantas coisas que já conseguiu superar e que lhe mostram que tem A FORÇA aí

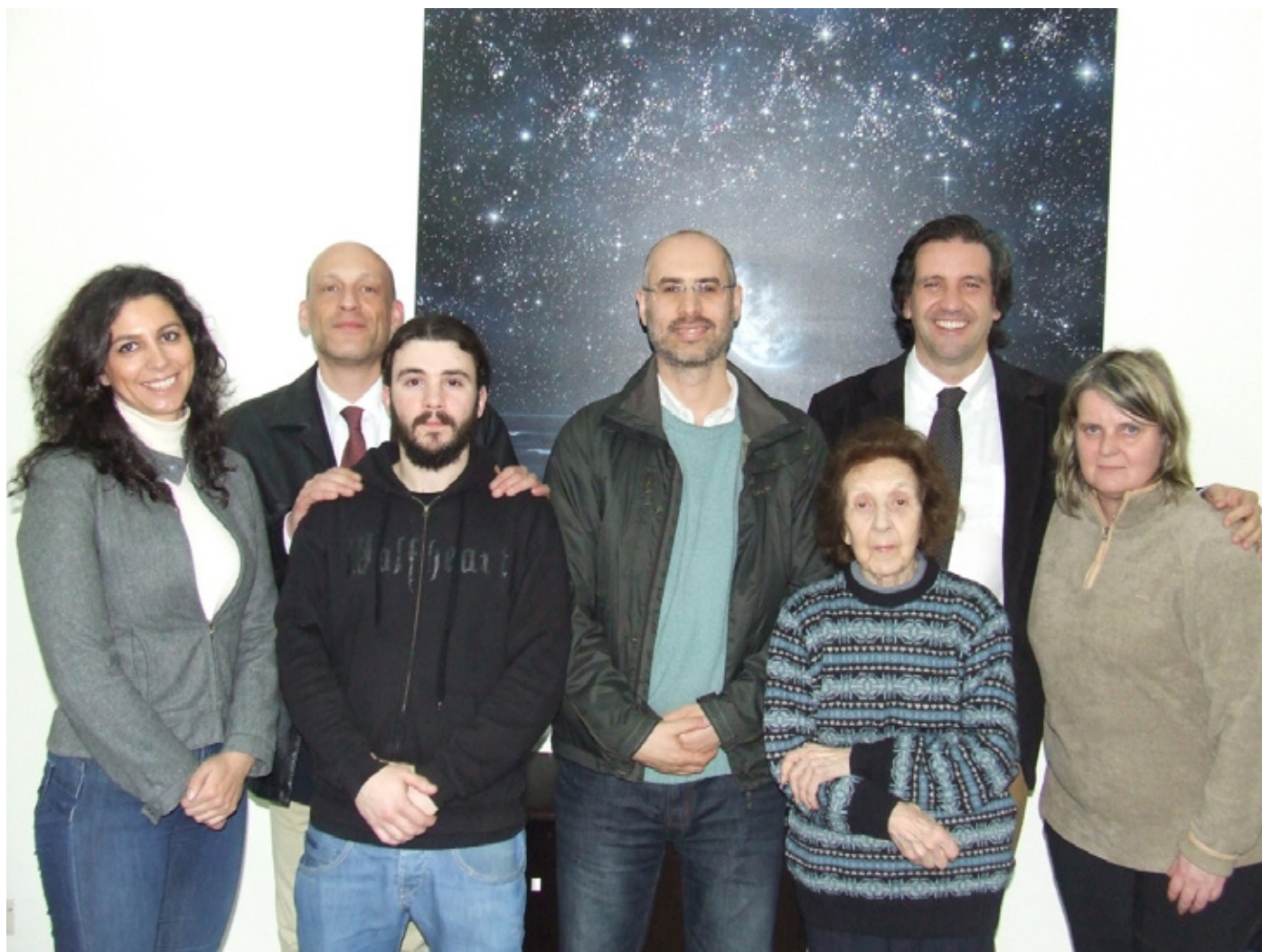
dentro de Si! Pegue em cada uma das suas partes que estão perdidas no caminho, traga-as para o presente e ofereça-lhes este PRESENTE especial – O SEU AMOR – Sentimo-nos completos e aceitamo-nos quando nos amamos incondicionalmente. Integre cada parte sua no seu EU do presente e olhe para o espelho, dê uma piscada de olho, um sorriso e diga: “Amo-te...Hoje e Sempre! Obrigada por seres como és!”.



Dr.^a Ana Leite

(Mestranda em Psicologia Clínica e Hipnoterapeuta)

EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS



Como sabem, no final de Janeiro iniciou-se mais uma edição do grupo “Aprender a Ser Feliz!”. Estes “Guerreiros de vida”, que tiveram a coragem de assumir o controlo das suas vidas e decidiram SER FELIZES!

Para além das várias dinâmicas desenvolvidas neste grupo que decidiu dizer “BASTA” à Depressão, foi apreendida também a noção de responsabilização não apenas pela sua própria vida, mas também pela do Outro. Nesse sentido, foi dado a cada um o papel de ser responsável por um colega do grupo.

Parabéns a todos pelo empenho excepcional que demonstraram e merecerem bem estes diplomas que

receberam e cuja entrega as fotos retratam.

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: geral@lugarseguro.pt

Website: www.lugarseguro.pt

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

EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS



EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS

APRENDER A SER FELIZ

Mantendo-nos fiéis ao nosso lema de que a Lugar Seguro é muito mais do que uma clínica, é sim uma grande família, realizamos um passeio em espírito Carnavalesco com a “nossa família”, onde não poderiam faltar os elementos deste grupo maravilhoso “Aprender a Ser Feliz!”.

Foram momentos de grande alegria, diversão e onde ficou bem claro que este grupo deixou a depressão para trás e escolheu saborear e dançar a vida.

Partilhamos com todos alguns desses momentos...

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: geral@lugarseguro.pt

Website: www.lugarseguro.pt

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



CURIOSIDADE CIENTÍFICA

NOBEL DA MEDICINA DIZ QUE MEMÓRIA PERDIDA POR ALZHEIMER PODE SER RECUPERADA

Pessoas que sofrem da Doença de Alzheimer podem não ter “perdido” a memória e têm apenas dificuldades em recuperá-la, concluem investigadores conduzidos pelo Nobel da Medicina Susumu Tonegawa, que na quarta-feira revelaram a possibilidade de um tratamento curar os estragos provocados pela demência.

O prêmio Nobel da Medicina Susumu Tonegawa (1987) defende que o estímulo de áreas específicas do cérebro com luz azul permite a ratos de laboratório recuperarem experiências e memórias que pareciam esquecidas.

Os resultados fornecem algumas das primeiras evidências de que a doença de Alzheimer não destrói por completo as memórias específicas, torna-as “apenas inacessíveis”.

“Como seres humanos e ratos camundongos tendem a ter princípios comuns em termos de memória, os nossos resultados sugerem que os pacientes com a

doença de Alzheimer, pelo menos nos estádios iniciais, podem preservar a memória. Ou seja há hipóteses de cura”, comentou Susumu Tonegawa à agência de notícias France Presse.

A equipe de Tonegawa usou este tipo de animais geneticamente modificados para mostrar sintomas semelhantes aos dos seres humanos que sofrem de Alzheimer, uma doença degenerativa do cérebro que afeta milhões de adultos em todo o mundo. A Organização Mundial de Saúde estima que em 2050 a demência afete 131 milhões de pessoas.

Os animais foram colocados em caixas cuja superfície inferior estava eletrificada, causando uma descarga desagradável, mas não perigosa, sobre os seus membros sempre que os animais tocassem nessa estrutura.

Um rato que não tem Alzheimer desenvolve comportamentos medrosos, evitando a sensação desagradável.

Camundongos com Alzheimer não reagem da mesma forma, indicando que não guardam nenhuma memória da experiência dolorosa.

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

No entanto, quando os cientistas estimulam áreas específicas do cérebro dos animais – as chamadas “células de engramas” relacionadas com a memória – usando uma luz azul, os ratos acabam por se lembrar da sensação desagradável ou pelo menos desenvolvem comportamentos para evitar os choques elétricos.

O mesmo resultado foi observado também quando os animais eram colocados num recipiente diferente durante o estímulo, o que sugere que a memória se manteve.

Ao analisar a estrutura física do cérebro dos ratos, os investigadores mostraram que os animais afetados com a doença de Alzheimer tinham menos “espinhas dendríticas”, através das quais as conexões sinápticas são formadas.

Com a repetição dos estímulos lumínicos, os animais podem incrementar o número de espinhas dendríticas atingindo o níveis dos ratos saudáveis.

“A memória de ratos foi recuperada através de um si-

nal natural”, disse Tonegawa, referindo-se ao recipiente que causava o comportamento de medo.

“Isto significa que os sintomas da doença de Alzheimer em camundongos foram curados, pelo menos nos estádios iniciais”, disse.

A investigação, patrocinada pelo Centro RIKEN-MIT para Genética de Circuitos Neurais, é a primeira a mostrar que o problema não é a memória, mas as dificuldades na sua recuperação, explica o centro com sede no Japão.

“É uma boa notícia para os pacientes de Alzheimer”, acrescenta Tonegawa por telefone à AFP, a partir do escritório em Massachusetts. Tonegawa obteve em 1987 o prémio Nobel da Medicina.

Publicado originalmente em Sapo





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.

• **TERAPIA DA FALA**

O Terapeuta da Fala é o profissional responsável pela prevenção, avaliação, diagnóstico, tratamento e estudo científico da comunicação humana e perturbações relacionadas com a fala e a linguagem.

Neste contexto, a comunicação engloba todas as funções associadas à compreensão e à expressão da linguagem oral e escrita, assim como todas as formas de comunicação não verbal.

Áreas de Intervenção

Perturbações da Fala (articulação, gaguez) e da Linguagem (atrasos de desenvolvimento da linguagem)

Perturbações relacionadas com as funções auditivas, visual e cognitiva (incluindo as dificuldades de aprendizagem)

Perturbações ao nível oro-muscular, mastigação, deglutição, respiração e voz.

Perturbações relacionadas com a comunicação e a sua eficácia nos mais variados contextos.

Modalidades de intervenção

No âmbito das perturbações da comunicação humana, a intervenção terapêutica pode ser direta e indireta. Envolve terapia, reabilitação e reintegração no meio social e profissional. Intervenção precoce, orientação e aconselhamento a familiares, pais e professores.

Populações Alvo

Todas as faixas etárias, desde o bebé ao adulto idoso.

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!