

# NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº15 MARÇO | 2017



 **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

“Orientação Vocacional e Profissional”

## **06** LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

“Be Happy - Associação para o Desenvolvimento Integrado”

## **09** ARTIGO DO MÊS

“Porquê a Terapia Sacro Craniana em utentes com idade mais avançada?”

## **10** EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS

“Grupo Aprender a Ser Feliz!”

## **12** FORMAÇÕES/EVENTOS FUTUROS

“Palestra para pais Pais e Escola - Uma Relação Saudável”

## **13** CURIOSIDADE CIENTÍFICA

“Solidão traz problemas cardíacos e morte precoce”

## **15** SERVIÇOS LUGAR SEGURO

## **18** 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),

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

### ORIENTAÇÃO VOCACIONAL E PROFISSIONAL



#### ***Conheça as suas aptidões e tenha uma profissão de sucesso!***

Esta especialidade de orientação vocacional e profissional 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 indivíduo, 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.

#### ***Para quem?***

Jovens ou adultos que se deparam com situações de indecisão relativamente ao rumo a seguir em determinada fase do seu percurso escolar e/ou profissional.

#### ***Como decorre?***

O processo de avaliação de orientação vocacional inicia-se com uma entrevista que visa a recolha de in-

## SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

formação sobre o historial do indivíduo, sobre o seu percurso escolar e/ou profissional até ao momento.

A partir daí todo o processo de aferição é iniciado. É nesta fase que se realiza a aplicação de diferentes provas estruturadas e no final é traçado o perfil vocacional do indivíduo.

As provas avaliam os interesses do jovem ou adulto, indicando as áreas que serão mais motivantes para o mesmo, ou seja, as suas aptidões, quais as funções de aprendizagem ou capacidades para desempenhar determinado tipo de tarefas que ele tem mais desenvolvidas. É ainda avaliado o seu perfil cognitivo que nos indica qual o seu estilo cognitivo preferencial.

No final do processo de avaliação é entregue um relatório que contém a construção gráfica do perfil do indivíduo, assim como a delineação de um projeto académico e/ou profissional onde se sugerem cursos, formações e/ou áreas de estudo e/ou profissionais.

### [Marque já a sua consulta](#)

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>





## BE HAPPY - ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO INTEGRADO

É com enorme alegria que no presente mês apresentamos um novo projeto: BE HAPPY - Associação para o Desenvolvimento Integrado. A BE, como carinhosamente a apelidamos, visa proporcionar aos seniores serviços de qualidade, numa perspetiva de envelhecimento saudável e ativo, permitindo aos próprios sentirem-se acompanhados e felizes.

A ideia surgiu da necessidade de acompanhar a população sénior, humanizando os serviços que lhes são dirigidos, com dedicação genuína, profissionalismo, e respeito pela idiosincrasia de cada um dos seniores.

Para concretizar a missão e a visão da BE HAPPY, e porque o Envelhecimento Saudável é definido pela Organização Mundial de Saúde como um “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada”, a BE HAPPY disponibiliza profissionais cuidadosamente selecionados e certificados para melhor cuidar do adulto em idade avançada.

Para o servir em todas as situações da vida, distribuímos os nossos serviços da seguinte forma:

### > BE HAPPY EM SUA CASA

### > BE HAPPY ESPECIALIZADOS

### > BE HAPPY À DISTANCIA

### > BE HAPPY DEPARTAMENTOS (gratuito)

### > BE HAPPY em sua casa

#### • *Higiene pessoal*

Porque sentir-se confortável com o seu corpo é fundamental para a autoestima do senior, a BE HAPPY presta serviços qualificados ao nível da higiene pessoal.

#### • *Higiene habitacional*

É assegurada toda a limpeza necessária de forma a criar um ambiente agradável e fresco.

Este serviço pode ser definido para uma só divisão, por exemplo, o quarto, ou para toda a casa.

#### • *Tratamento de Vestuário*

Serviço que consiste no tratamento de roupa, como lavar e/ou passar a ferro, e que poderá ser efetuado na residência do próprio ou no exterior.

#### • *Tratamento de Beleza*

Para que se se sintam bem com a sua imagem sem ter de deslocar-se, a BE HAPPY dispõe um serviço de cabeleiro/manicura na residência do sénior.

#### • *Preparação ou fornecimento de refeições*

As refeições podem ser confeccionadas na residência ou fornecidas (em caso de necessidade pode também haver acompanhamento na refeição, ajudando a pôr a mesa, auxiliando a comer, etc.).

#### • *Assistência em tarefas diárias ou esporádicas*

De forma a assegurar a realização correta das tarefas quotidianas ou esporádicas, disponibilizamos profissionais que apoiem, por exemplo, na leitura e interpretação de corres-

pondência, no pagamento de despesas, no tratamento de formalidades relacionadas com documentação.

#### • **Senior Sitting**

Para que os familiares possam usufruir de tempo de lazer enquanto vão jantar fora, ao cinema, passar o fim-de-semana... a BE HAPPY compromete-se a cuidar pontualmente do seu sénior, assegurando que está seguro, tranquilo e bem acompanhado.

#### • **Apoio à Família**

Dotamo-lo de competências (informações, conselhos úteis, orientações...) sobre a condição física e psicológica do seu familiar.

#### • **Assistência técnica/Reparações**

Poderá solicitar profissionais especializados para efetuar reparações (pichelaria, carpintaria, eletricidade...) e remodelações (manutenção do pavimento, pintura...) na sua residência.

#### • **Transporte e/ou acompanhamento em deslocações**

Para que possa deslocar-se a consultas médicas, ao banco, às compras, ao cabeleireiro, a uma cerimónia religiosa ou simplesmente a outro local que pretenda ir, os profissionais BE HAPPY propõem-se a ir consigo.

Se pretender que a BE HAPPY disponibilize a viatura, poderá solicitar este serviço.

### > **BE HAPPY especializados**

#### • **Psicologia Clínica (serviço gratuito para associados\*)**

Porque a saúde mental na maioria é fundamental e queremos potenciar o seu bem-estar psicológico, a BE HAPPY dispõe de psicólogos clínicos nos seus quadros, possibilitando a avaliação e intervenção psicológica do sénior, por forma a certificar-se do seu bem-estar psicológico.

\*Avaliação Psicológica.

#### • **Neuropsicologia (serviço gratuito para associados\*)**

Para que esteja descansado em relação às queixas de me-

mória, o serviço de Neuropsicologia BE HAPPY possibilita uma avaliação do funcionamento cognitivo global, permitindo o despiste de défice cognitivo e/ou demência, e em caso de necessidade, o posterior acompanhamento para estimulação cognitiva e/ou reabilitação das suas funções.

\*Avaliação Neuropsicológica breve.

#### • **Nutrição**

A BE HAPPY dispõe de Nutricionista para um melhor acompanhamento da alimentação do sénior assim como monitorização em casos de restrição ou cuidados alimentares na diabetes, no colesterol elevado, etc.

#### • **Enfermagem**

Para que não tenha necessidade de se deslocar, a BE HAPPY disponibiliza uma equipa de enfermeiros qualificados na sua residência, satisfazendo as suas necessidades identificadas, quer em cuidados pontuais (toma de medicação, injeções...), quer em cuidados continuados (geriátricos, reabilitação, e paliativos).

#### • **Fisioterapia**

A BE HAPPY assegura o serviço de fisioterapia, com a contratação de fisioterapeutas qualificados para o restabelecimento físico adequado para o sénior no conforto da sua casa.

#### • **Massagem**

A BE HAPPY dispõe de profissionais qualificados de massagens de relaxamento, drenagem linfática, gordura localizada e reabilitação, para sua maior comodidade e bem-estar.

#### • **Serviço especializado em condições de saúde específicas**

A BE HAPPY considera que pessoas especiais necessitam de cuidados especiais. Assim, disponibiliza profissionais qualificados no tratamento de pessoas que necessitam de cuidados específicos.

### > **BE HAPPY à distância**

#### • **Call Home**

O serviço telefónico "Happy Day" diário/semanal de bem-estar pretende ser uma voz amiga sempre que o sénior assim o pretenda, de forma a assegurar o seu bem-estar,

## LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

fazer-lhe companhia e animar o seu dia.

- **Teleassistência**

Montagem ou fornecimento de equipamento que permite ao sénior contactar várias pessoas, em caso de emergência, para que os familiares possam ausentar-se com tranquilidade.

### > **BE HAPPY departamentos (serviços gratuitos para associados)**

Devido aos inúmeros casos de burla a que os seniores infelizmente são sujeitos, a Be Happy criou departamentos de serviços de aconselhamento e informação em diversas áreas para uma maior segurança, tais como:

- **Departamento Jurídico**

Serviço assegurado por um advogado onde se presta aconselhamento sobre a forma mais correta de proceder em diversas situações (contrato de arrendamento, partilha de bens, direitos em situações de reforma, etc.).

- **Departamento Financeiro**

Serviço assegurado por especialista na área financeira onde se presta aconselhamento sobre as melhores aplicações de poupanças, maiores e seguras taxas de rentabilidade, comportamentos adequados para uma melhor gestão de finanças no dia-a-dia, etc.

- **Departamento de Formação**

Departamento com várias áreas de formação com o intuito de promover o contacto dos seniores com novas tecnologias (computadores, smartphones...), na área de informática (motores de busca, facebook, skype, mail...), fotografia, cultura, bem-estar físico e psicológico, etc.

Porque queremos facilitar o acesso a um maior número de serviços, dispomos do Cartão BE HAPPY, um cartão que permite beneficiar automaticamente de serviços especializados gratuitos, como a primeira Avaliação Psicológica e Neuropsicológica e ainda aconselhamento financeiro e jurídico. Para além dos serviços especializa-

dos gratuitos, ao chegar-nos a partir da nossa Newsletter, poderá usufruir de outros serviços a preços BE HAPPY, uma vez que a nossa associação é uma associação sem fins lucrativos, permitindo ao sénior e/ou ao familiar, ter acesso a serviços de qualidade, sem ter de sair da sua zona de conforto.

### **Para as instituições**

A BE HAPPY oferece o melhor serviço ao nível do Recrutamento, Seleção e Formação de prestadores de cuidados. Para esse efeito a BE dá Formação aos futuros cuidadores bem como aos cuidadores que já integram a instituição, privilegiando a dimensão humana e relacional cuidador-sénior. Avaliamos o conhecimento do(a) prestador(a) de cuidados sobre a pessoa sénior, a sua motivação para a função e a capacidade de gerir emoções na relação com o sénior. Após a seleção do(a) prestador(a) de cuidados, traçamos o PERFIL BE HAPPY, onde consta o CV da pessoa contratada, o relatório de avaliação do psicólogo relativamente à entrevista realizada e a ficha de avaliação mensal do(a) profissional recrutado(a) a ser preenchido pela Direção Técnica, pelo próprio sénior e/ou pelo familiar.

Relativamente à Formação interna na instituição que requisite este serviço, a BE HAPPY faz um levantamento das necessidades e objetivos pretendidos pela instituição ao requisitar o nosso serviço de formação. Prestamos uma formação de excelência, tendo como foco primordial o bem-estar do sénior institucionalizado, mas também a motivação e harmonia da equipa que diariamente presta cuidados a esses mesmos seniores. Reconhecemos a importância de cuidadores que desenvolvam o seu trabalho de uma forma especializada, competente, mas especialmente de uma forma HUMANA e GENUÍNA.

**Esperamos pelo seu contacto! Faça parte desta “família” e permita que a sua vida seja BE HAPPY!**

## ARTIGO DO MÊS

### **PORQUÊ A TERAPIA SACRO CRANIANA EM UTENTES COM IDADE MAIS AVANÇADA?**

O equilíbrio do líquido cefalorraquidiano garante o ambiente homeostático ao sistema nervoso central, ao sistema nervoso periférico e ao sistema endócrino pelas suas relações anatómicas e fisiológicas, assim como também contribui para a circulação sanguínea uma vez que participa na anastomose arteriovenosa cerebral, facilitando a oxigenação sanguínea e, por segunda intensão, a circulação e excreção linfática. Desta forma a Terapia Sacro Craniana produz efeitos em todas as partes do corpo humano.

No caso de pessoas com idade mais avançada ou com condição de mobilidade reduzida, a terapia sacro craniana melhora a mobilidade funcional geral, proporciona o alívio da dor local ou generalizada, crónica ou aguda, promove a harmonia física, mental e espiritual do utente.

Ao trabalhar o equilíbrio entre a produção e excreção e o movimento do líquido cefalorraquidiano, a terapia sacro craniana está a promover uma maior oxigenação e nutrição das células dos sistemas nervoso central e periférico, mantendo-os saudáveis e eficazes, desta forma esta terapia previne o aparecimento e/ou retarda ou estagna doenças degenerativas nas células destes dois sistemas, como por exemplo as tão temidas Alzheimer e Parkinson, mas também muitas outras como a perda gradual de visão, zumbidos, perda de paladar, deglutição difícil, problemas viscerais,

aterosclerose, hipertensão arterial, arritmias cardíacas, perturbações do sono, degeneração articular e ligamentar, perda de coordenação motora, estados de fadiga crónica...

A sua proximidade com o sistema endócrino é uma terapia facilitadora da homeostase holística através da produção equilibrada de hormonas necessárias ao bom funcionamento do corpo humano, contribuindo assim para o estado de saúde do utente.

Por se tratar de uma terapia de contacto muito suave, que promove os movimentos dos fluidos vitais do corpo humano, promove a sensação de bem-estar e de relaxamento, reduzindo o stress, a ansiedade, a sintomatologia dolorosa que surge à medida que a idade vai avançando, facilitando uma entrada na 3ª idade de forma feliz, serena e saudável, longe de estados depressivos ou oprimidos.

*A Lugar Seguro dispõe agora deste serviço para si e como gostamos de presentear quem é especial para nós, oferecemos-lhe a primeira consulta com a apresentação desta Newsletter.*

*Venha experimentar esta nova terapia e reencontre o equilíbrio corpo- mente com o Sorriso de Sempre!*



Dr.ª Joana Osório

Terapeuta Sacrocraniana

## EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS



### **GRUPO “APRENDER A SER FELIZ!”**

Terminou no mês de Março mais uma edição do grupo “Aprender a Ser Feliz”.

Numa abordagem multidisciplinar e totalmente inovadora, realizou-se um acompanhamento dos nossos pacientes (e/ou outros, encaminhados por colegas) em dinâmica de grupo, coadjuvada com as sessões individuais, para remissão da depressão.

Foi mais uma edição bem-sucedida, na qual todos os participantes escolheram assumir o controlo das suas vidas, responsabilizando-se assim pela mesma e voltaram a sentir o sabor da vida, o que lhes devolveu o sorriso que há tanto tempo faltava.

Partilhamos alguns desses momentos em registo fo-

tográfico e também, o mais importante, os testemunhos de algumas destas pessoas que escolheram para si o nome “Guerreiros da Vida!”. Parabéns a todos!

**Nota:** Se deseja fazer parte deste grupo e reassumir o controlo sobre a sua vida, contacte-nos e inscreva-se. O próximo grupo terá início brevemente.

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

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>

## EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS



### TESTEMUNHOS GRUPO “APRENDER A SER FELIZ” 2017

Para mim, foi muito difícil em tomar esta decisão em vir para o grupo, mas decidi, porque no fundo eu sabia que me iria fazer muito bem, mesmo sendo algo muito difícil para mim.

E foi o que aconteceu, foi difícil, mas ajudou-me imenso.

É realmente um Lugar Seguro e tanto os terapeutas como as pessoas do grupo, são fantásticas e agradeço imenso por ter feito parte disso e por ter recebido o que recebi.

Agora, é só continuar o caminho-

Muito obrigado!

R.R

Queridos Dr. Carlos e Dra. Ana

Queridos Guerreiros

Para mim participar neste grupo de gente boa foi um bálsamo nesta fase difícil que estou a atravessar.

Com a vossa ajuda, com o ensinamento sobre as ferramentas que todos podemos utilizar, fica menos penoso o caminho a percorrer com vista ao bem-estar que ainda não alcancei.

A mensagem é muito positiva e creio que importante para qualquer pessoa, nos momentos melhores e piores das suas vidas. Porque a felicidade são momentos, é

importante munir as pessoas das ferramentas necessárias para o bem-estar. Obrigada a todos, em especial aos mentores.

M.A.

Estamos sempre a tempo de aprender a viver melhor, conhecer novas pessoas, desenvolver potencialidades ignoradas e encontrar a raiz divina da nossa alma. É evidente que sozinhos dificilmente ou nunca o conseguiríamos mas, em grupo e com dois experientes orientadores, tudo foi fluindo, tal como o sorriso no nosso rosto.

Somos “Guerreiros da Vida, da Alegria e da Amizade.”

Obrigada a todos.

M.R.

Esta foi sem dúvida uma experiência importante para mim.

Com aquilo que aprendi, nos temas abordados e nas tarefas realizadas, fui, ao longo do tempo, realizando pequenas transformações que já estão a dar os seus frutos.

A outras pessoas digo que vale a pena “Aprender a Ser Feliz” pois a pouco e pouco vamos conquistando marcos na nossa vida que no fim farão toda a diferença.

A.C.

## EVENTOS/FORMAÇÕES FUTURAS

### **PALESTRA PARA PAIS: PAIS E ESCOLA - UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL**



Nos dias de hoje há uma preocupação cada vez maior com o bem-estar das crianças não apenas na e com a família, mas também na e com a escola.

Sabemos como é importante que esta seja uma relação equilibrada, que pais e professores se unam como parceiros para um bem maior que é a felicidade de uma criança, que se pretende seja um adulto equilibrado no futuro.

Pais e escola não podem nem devem demitir-se do seu papel, mas sabemos que nem sempre é fácil lidar com situações novas e inesperadas que surgem. É então importante procurar renovar suportes, estratégias e recursos para problemas novos que aparecem.

Assim sendo, a convite do agrupamento de escolas de Rio Tinto, a Lugar Seguro foi convidada a dar uma palestra para pais sob o tema “Pais e escola – Uma Relação Saudável” e também uma palestra para professores.

Agradecemos e parabenizamos este agrupamento

pelo convite e pelo empenho na felicidade dos seus alunos e saúde do ambiente escolar.

Dentro do consultório e fora dele, a Lugar Seguro sempre empenhada na ajuda a construir um mundo melhor, preenchido com aqueles Sorrisos de Sempre!

Na próxima edição da nossa newsletter partilharemos esta experiência, bem como o registo fotográfico da mesma.

Até lá...lembre-se de sorrir e devolver sorrisos...o mundo agradece!

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>

## CURIOSIDADE CIENTÍFICA



### **SOLIDÃO TRAZ PROBLEMAS CARDÍACOS E MORTE PRECOCE**

“Isolamento social é uma epidemia em crescimento, e traz consequências físicas, mentais e emocionais. No Brasil, não há pesquisa que avalie o número de pessoas que se sentem solitárias, mas temos aqui uma pista: o número de brasileiros que vive sozinho tem aumentado, com quase 7 milhões de lares com apenas um ocupante, segundo o censo de 2010. O censo de 2000 apontava apenas 4,1 milhões.

Já pesquisas realizadas nos EUA mostram que o número de adultos que se dizem solitários aumentou de 20% em 1980 para 40% atualmente. Um terço da população com mais de 65 anos vive sozinha, sendo que essa proporção aumenta para metade para os que têm mais de 85 anos. As pessoas com menor nível educacional são as mais propensas a não terem alguém para discutir assuntos importantes.

### **Consequências**

Uma onda de pesquisas recentes mostram que a separação social traz consequências sérias como sono de pior qualidade, sistema imunológico alterado, mais inflamação e maiores níveis de hormônios de estresse. Um estudo realizado por pesquisadores da Universidade de York (Reino Unido) mostra que a isolamento aumenta o risco de doenças cardíacas em 29% e derrame em 32%.

Uma meta-análise que revisou dados de 70 estudos incluindo 3,4 milhões de pessoas concluiu que indivíduos isolados têm 30% mais chance de morrerem nos próximos sete anos. Este efeito foi mais observado em pessoas de meia idade.

A solidão pode acelerar o declínio cognitivo em idosos e indivíduos jovens são duas vezes mais propensos a morrer prematuramente. Esses efeitos começam cedo: crianças isoladas apresentam saúde significan-

## CURIOSIDADE CIENTÍFICA

temente pior 20 anos depois, mesmo levando em consideração outros fatores.

### *Solidão é tão perigosa quanto fumar*

Em outras palavras, a solidão é um fator de risco tão importante quando a obesidade ou fumar. Mas é um problema muito mais abstrato e quem sofre com ele sente grande dificuldade em admiti-lo. Para muitos, fazer isso significa admitir fracasso de vida. Por isso, as pessoas solitárias sentem têm dificuldade em pedir ajuda.

Não consegue dormir bem? Solidão pode ser a culpada

### *Por que são solitários?*

Pesquisas sugerem que a solidão não é necessariamente resultado de habilidades sociais ruins ou falta de apoio da família, mas pode ser causado por uma sensibilidade incomum para pistas sociais. As pessoas solitárias têm mais chances de interpretar pistas sociais ambíguas como negativas, entrando em um estado mental de autopreservação, o que piora o problema.

O professor de psicologia John Cacioppo, da Universidade de Chicago (EUA), testou vários tipos de tratamento para a solidão, e concluiu que a mais eficaz foca na má adaptação da cognição social. Ou seja, em ajudar as pessoas a reexaminarem como interagem com outros e como percebem as pistas sociais.

O pesquisador está trabalhando com as forças armadas dos EUA para explorar como a cognição social pode ajudar soldados a se sentirem menos isolados enquanto estão em missões e depois que voltam para casa.

Esses idosos de 60 anos ou mais vão destruir seus

estereótipos de idade

### *Idosos*

Já entre idosos, o processo pode ser um pouco diferente. É frequente encontrar pessoas de idade que já perderam membros da família ou amigos, ou simplesmente foram deixados de lado pelos parentes mais jovens. Um idoso define essa triste fase como “é como se o mundo morresse antes de você”.

Por isso é importante que os municípios forneçam atividades em grupos para idosos e que ofereçam acesso fácil e grátis ao transporte público. Idosos religiosos devem ser encorajados a continuar frequentando seus grupos, enquanto aqueles que são capazes de cuidar de animais de estimação podem sentir menos solidão com um bichinho fazendo companhia.

Programas mais estruturados têm surgido em países como Japão, Suécia e Estados Unidos, em que o contato entre gerações é incentivado. No Japão, algumas cidades contam com lares de idosos que também funcionam como creches. Assim, as crianças recebem atenção de vários avozinhos e vice-versa.

Já nos estados Unidos, há um programa chamado linkAges que promove a troca de serviços entre as gerações, como aulas de violão ou uma carona até o médico. Um aluno de universidade, por exemplo, pode ver o anúncio de um idoso que precisa de ajuda com o jardim. Ele ajuda por duas horas, e fica com esse tempo como crédito, que depois pode ser trocado por um jantar feito por um chefe aposentado.

Sentir-se útil e parte da comunidade faz toda a diferença. [NYTimes]”

POR: JULIANA BLUMEEM: 23.12.2016



# 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 circulo 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](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!*