
NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº16 ABRIL | 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

Serviço em Destaque – Banda Gástrica Virtual (BGV)

06 ARTIGO DO MÊS

Crenças limitantes

08 EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS

Palestra para pais: Pais e Escola – Uma Relação Equilibrada

10 FORMAÇÕES/EVENTOS FUTUROS

6º Congresso Internacional Centro Ericksoniano De Mexico

11 CURIOSIDADE CIENTÍFICA

“Facebook aumenta sensação de solidão, diz estudo recente”

15 SERVIÇOS LUGAR SEGURO

18 PARCERIAS



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



Dr. Carlos Castro

Diretor Clínico

Caro(a)s amigo(a)s,

Com o aproximar do Verão e do calor começamos a dar maior importância, ou a observar com mais atenção o nosso corpo. A condição física contribui claramente para o nosso bem-estar, inclusive a nossa saúde mental, nomeadamente autoestima, segurança e confiança.

Atentos a todas as dimensões humanas a Lugar Seguro, no Serviço em Destaque, apresenta-lhe a BGV – Banda Gástrica Virtual, que o ajuda a emagrecer...para Sempre da forma mais natural e sem qualquer proibição de comida. Aproveite o desconto com a apresentação desta Newsletter.

No artigo do mês, apresentamos a visão de como as nossas crenças podem impedir ou limitar a nossa evolução.

No espaço Eventos/Formações do mês dedicamos á apresentação da palestra, no agrupamento de escolas de Rio Tinto, sobre o tema Pais e escola – uma relação equilibrada. Porque as crianças têm direito a um acompanhamento eficaz e uma responsabilização coletiva entre adultos e instituições.

Nas formações futuras destacamos o 6º Congresso Internacional do Centro Ericksoniano do México com o tema “A arte de terminar com as dependências”, em San Carlos, onde me orgulho de mais uma vez ter sido convidado para apresentar a investigação que a Lugar Seguro tem efetuado nesta área.

A curiosidade científica é dedicada a uma aplicação usada por milhões de pessoas e que curiosamente aumenta a sensação de solidão, o Facebook.

SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO



SERVIÇO EM DESTAQUE – BANDA GÁSTRICA VIRTUAL (BGV)

Chegou a Portugal o método mais moderno e eficaz para baixar de peso para sempre!

O Verão está a chegar e com ele chegam também as preocupações com o corpo – dietas, ginásio, etc.

Como sabe, aqui na Lugar Seguro procuramos estar sempre a par das técnicas mais inovadoras e eficazes que nos permitam ajudar quem nos procura de uma forma mais eficiente e que proporcione qualidade de vida – física, psicológica e espiritual – todas as dimensões que integram o Ser Humano.

Sabemos muito bem como é difícil cumprir uma dieta e perder aqueles quilinhos a mais. Preocupamo-nos ainda mais quando nos aparecem casos onde já não são apenas uns quilinhos a mais, mas sim de obesida-

SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

de e que apresentam riscos para a saúde.

Nesse sentido, procuramos o método mais eficaz, não invasivo, mas acima de tudo que permita perder peso de forma saudável e duradoura – mantendo uma dieta equilibrada, sem proibições.

Como funciona?

Através da hipnose clínica e utilizando todos os recursos que nos oferecem as sugestões hipnóticas e a reprogramação subliminar, trabalhamos o problema desde a fonte diminuindo drasticamente o seu desejo de comer. Como resultado, a sua mente (onde está enraizado completamente o problema) irá transmitir-lhe a sensação de saciedade mais rapidamente do que antes do implante da BGV, tal e qual como sucederia se tivéssemos reduzido cirurgicamente o estômago a menos de metade da sua capacidade anterior.

Assim, serão ensinados e implantados no seu inconsciente novos hábitos de alimentação. Conhecerá finalmente a saciedade. Como resultado, poderá comer sem proibições, mas sentir-se-á saciado com uma quantidade de alimentos muito menor do que aquela que habitualmente ingeria.

O seu caminho para emagrecer!!

Apenas formadores certificados podem utilizar a técnica da BGV.

A Lugar Seguro é uma instituição creditada e certificada pelo Instituto Scharovsky na Argentina. Possuímos então todas as competências necessárias e reconhecimento como terapeutas autorizados em Portugal - Para o ajudar, não apenas a baixar de peso, mas também para que consiga manter no tempo, sem esforço, os resultados obtidos.

Não corra riscos, o seu corpo é o seu templo e como tal a saúde o seu bem mais precioso. Procure-nos e

faça a sua BGV com a segurança de que está em boas mãos, em Lugar Seguro!

E como desejamos que se sinta bem em todas as suas dimensões – física, mental e espiritual...

...temos um presente para si, para o inverno...

uma consulta de nutrição (onde poderá encontrar soluções para o seu dia a dia, mais saudáveis e sem sacrifícios)

uma sessão de Reiki (como todos somos feitos de energia, é importante equilibrar a sua energia)

O 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.

Através do Reiki, o seu corpo, mente e espírito transformar-se-ão verdadeiramente pela ligação ao espírito Universal, tornando-se assim o seu melhor amigo.

Prepare-se para o Verão saudavelmente, sem sofrimento e com a segurança que só terapeutas certificados lhe podem oferecer.

Aproveite os presentes que temos para si e o desconto especial da nossa campanha de Verão!

Seja um modelo do lema “Mente sã em corpo são!”

Contacte-nos!

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

Nota: Se pretender baixar de peso com um(a) amigo(a) ou familiar, podemos fazer essa mudança em conjunto com um preço especial para ambos.



CRENÇAS LIMITANTES

“Se você pensa que pode ou se pensa que não pode, de qualquer forma você está certo.”

Uma crença é algo que acreditamos que seja verdade, sem questionarmos. As crenças são construídas de forma inconsciente desde a infância. Os nossos pais,

educadores, vão passando um sistema de crenças e valores e em idades nas quais ainda não temos a capacidade para questionar, simplesmente se vão gravando na nossa mente, em todas as células do nosso corpo, como que fazendo parte do nosso ADN.

Algumas crenças são protetoras e necessárias, mas existem algumas crenças às quais chamamos de crenças limitantes que nos impedem de alcançar aquilo que desejamos na nossa vida em várias áreas. O que aceitamos como verdade, define o limite que pode-

ARTIGO DO MÊS

mos alcançar em todas as áreas da vida.

Por trás de um comportamento negativo, existe um condicionamento mental gravado. Devido a experiências de vida menos positivas, vamos criando um sistema de crenças próprio e que inclui, muitas vezes, crenças limitantes como por exemplo “eu não sou capaz”, que vão ficando gravadas na nossa mente e que numa situação semelhante futura nos vão condicionar o comportamento. É necessário então alterar a percepção interior, pois “crenças limitantes geram decisões limitantes.”

Como o pode fazer?

Identifique crenças que o impedem de agir (ex.: através de uma frase – eu nunca vou ser feliz);

Encontre a causa (situações de vida que a originaram);

Defina objetivos que pretende alcançar;

Substitua as crenças limitantes por crenças fortalecedoras (escreva-as numa folha e deixe-a à vista, ex.: “Antigamente eu não conseguia ser feliz, no entanto agora estou a aprender as estratégias corretas para o alcançar.”);

Condicionar as novas crenças até que se tornem um hábito.

Como condicionar as novas crenças até que se tornem um hábito?

A autossabotagem é um dos grandes obstáculos que colocamos a nós próprios – “eu nunca vou ser capaz! Eu não consigo! Eu não sei como o fazer! etc.”.

O primeiro passo é decidir que deseja realmente mudar, ter a intenção e o objetivo de o alcançar. Se existe este desejo, então tudo se torna mais fácil, pois não existe terapia, técnica ou outra estratégia que leve alguém a mudar se esta não o deseja fazer. Se existe esse desejo, então é possível acompanhar neste processo, apoiar, orientar, para que seja mais fácil.

Permita-se, todos os dias, ver, ouvir e sentir o resultado que deseja. Crie a realidade que deseja na sua mente e permaneça nela durante uns minutos, pois estará a enviar sinais congruentes para o seu cérebro fazendo-o trabalhar em seu benefício.

Desta forma, quando a crença passa a ser verdade, começamos a operar em piloto automático, de acordo com esta nova crença ou crenças.

Ao permitir-se a este exercício, estará a explorar o seu verdadeiro EU. Não é porque no passado lhe incutiram uma série de crenças que estas passam a ser a verdade absoluta na sua vida e a reger os seus comportamentos. Como sabe, o controlo é seu, “O Homem depende do seu pensamento”. Então se tem esse poder USE-O AGORA em seu benefício. Está na hora de deitar fora “roupas velhas” e “comprar” novas, escolhidas por si e que lhe assentam mesmo bem porque são construídas sobre o seu EU e não sobre os outros.

Permita-se SER FELIZ! ACREDITE! Reescreva aquilo que acredite, solte as amarras e voe com as suas próprias asas!



Ana Leite

(Mestranda em Psicologia Clínica e Hipnoterapeuta)

EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS



PALESTRA PARA PAIS: PAIS E ESCOLA – UMA RELAÇÃO EQUILIBRADA

Sempre atentos ao que se passa e às necessidades emergentes na nossa sociedade, a Lugar Seguro, representada pelo Dr. Carlos Castro e pela Dr.^a Ana Leite, esteve presente, a convite, no agrupamento de escolas de Rio Tinto onde proferiu uma palestra sobre a relação pais – escola.

Tivemos um auditório repleto de pais e professores empenhados na felicidade das crianças. Acreditamos que existindo uma relação equilibrada entre pais-escola, poderemos ajudar a crescer crianças mais felizes.

Foi uma palestra bastante enriquecedora para todos, não apenas pelas orientações dadas aos pais, mas

também pela partilha de experiências entre todos.

Queremos deixar aqui o nosso muito obrigado a todos os que estiveram presentes, a todos aqueles que se empenharam para que este evento se realizasse e pelo convite que nos foi dirigido e um obrigado muito especial às crianças por existirem e nos ajudarem a evoluir enquanto pessoas e profissionais.

Tal como prometido na newsletter anterior, partilhamos agora o registo fotográfico de alguns desses momentos da palestra.

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

EVENTOS/FORMAÇÕES DO MÊS



EVENTOS/FORMAÇÕES FUTURAS

6º CONGRESSO INTERNACIONAL CENTRO ERICKSONIANO DE MEXICO



Congreso Internacional
CENTRO ERICKSONIANO DE MÉXICO, A.C.

El arte de terminar con las dependencias
SUSTANCIAS, ALCOHOL, RELACIONES Y ALGO MÁS

8-10 de junio 2017
Hotel San Carlos Plaza
SAN CARLOS, SONORA, MÉXICO

 CENTRO ERICKSONIANO DE MÉXICO
Sede Hermosillo®

INFORMES (662) 343 7613 y (662) 267 1903
congresosancarlos@grupocem.edu.mx
www.grupocem.edu.mx

No próximo mês de Junho o nosso Diretor Clínico, Dr. Carlos Castro, estará presente como palestrante convidado no 6º Congresso Internacional realizado pelo Centro Ericksoniano do México em San Carlos.

Neste congresso, entre outras temáticas, será debatido o tema “A arte de terminar com as dependências”.

Estarão presentes vários oradores de renome internacional, que irão apresentar as mais recentes técnicas utilizadas no tratamento das dependências, quer sejam químicas, quer sejam afetivas.

O Dr. Carlos Castro irá palestrar sob o tema “Bases

Neurológicas da Compulsão”. Na próxima newsletter iremos partilhar com vocês o registo desse congresso que temos a certeza irá ser mais um sucesso.

Até lá...sorriam e devolvam sorrisos...os de Sempre!

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: geral@lugarseguro.pt

Website: www.lugarseguro.pt

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

CURIOSIDADE CIENTÍFICA



FACEBOOK AUMENTA SENSAÇÃO DE SOLIDÃO, DIZ ESTUDO RECENTE

Um estudo recém-publicado sugere que mais de duas horas de redes sociais por dia dobram as chances das pessoas se sentirem isoladas. Isso acontece por conta da representação idealizada da vida dos outros, que causa sentimentos de inveja. O estudo examinou pessoas que usam Facebook, Instagram, Snapchat e Tumblr.

“Não sabemos o que vem antes – o uso das redes sociais ou a percepção de isolamento”, diz a co-autora Elizabeth Miller, professora de pediatria na universidade de Pittsburgh (EUA). “É possível que jovens que

inicialmente se sentiam isolados se voltam para as redes sociais. Ou pode ser que o aumento do uso das redes sociais acabe causando a sensação de isolamento do mundo real”.

Solidão traz problemas cardíacos e morte precoce

Outro fator importante é que quanto mais tempo é gasto online, menos tempo é gasto em interações no mundo real. O uso também pode encorajar sentimento de exclusão, como quando acontece quando uma pessoa vê fotografias dos amigos se divertindo em um evento no qual ela não foi convidada.

O estudo entrevistou quase 2 mil adultos entre 19 e 32 anos sobre seus hábitos na internet e fora dela.

“Este é um problema importante para estudar porque

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

problemas de saúde mental e de isolamento social estão com níveis epidêmicos entre os jovens”, argumenta o professor Brian Primack, também da Universidade de Pittsburgh.

“Somos criaturas inerentemente sociais, mas a vida moderna tende a nos compartimentar ao invés de nos unir. Enquanto pode parecer que as mídias sociais apresentam oportunidades para preencher este bura-

co social, penso que este estudo sugere que esta pode não ser a solução que as pessoas esperavam ter”, complementa ele. [BBC]

POR: JULIANA BLUMEEM





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!