
NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº17 MAIO | 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

Consultas de Nutrição

06 LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

Metáfora: “Preconceito”

10 ARTIGO DO MÊS

“10 dicas para deixar de fumar”

12 FORMAÇÕES/EVENTOS FUTUROS

Apresentação do livro: “Para volver a disfrutar la vida” - Manual para trabajar con la depresión”

13 FORMAÇÕES/EVENTOS FUTUROS

6º Congresso Internacional Centro Ericksoniano De Mexico

14 FORMAÇÕES/EVENTOS FUTUROS

Avaliação Psicológica e Neuro-psicológica gratuito

15 FORMAÇÕES/EVENTOS FUTUROS

Informática para Seniores: Aproximamos gerações

16 CURIOSIDADE CIENTÍFICA

“Curiosidade científica sobre o Reiki”

18 SERVIÇOS LUGAR SEGURO

21 PARCERIAS



Dr. Carlos Castro
Diretor Clínico

Caro(a) amigo(a),

É com imensa dedicação que lhe apresento a Newsletter do mês de Maio.

Apresentamos a nutrição como destaque dos nossos serviços, pois além de termos cada um de nós, a responsabilidade de cuidar do nosso corpo, por esta via também estamos a contribuir para a nossa imagem, conseqüentemente para a nossa autoestima.

A nossa leitora Monica Silva presenteou-nos com mais uma metáfora, realmente interessante e permite-nos, através de um simples historia aprender e ensinar também ao mais novos valores fundamentais no Ser humano. Permita-se ler aos mais novos para assim contribuir para a sua valorização.

O artigo do mês remete-nos para umas dicas para se permitir libertar do vicio de deixar de fumar. São apenas “dicas” para o ajudar no seu processo de libertação.

Nas formações e eventos futuros esta a noticia sobre a apresentação de um manual com estudos e técnicas para se libertar da depressão ou simplesmente aprender a disfrutar a vida. Este manual faz parte dos manuais do Mestrado em Psicoterapia Ericksoniana no México e apresentação oficial vai ser no junho no 6º Congresso Internacional em San Carlos, onde também irei palestrar e dar formação.

A Lugar Seguro em parceria com a Be Happy vai fazer uma avaliação psicológica e Neuropsicológica gratuita aos seniores.

Também vai iniciar para o próximo mês uma formação em informática básica para quem não sabe mas quer aprender e continuar a evoluir depois dos 60.

A Lugar Seguro levando assim a sua missão de ajudar e valorizar esta faixa etária de Ouro. Aproveite e inscreva-se a si ou o seu familiar.

Na curiosidade científica desta vez debruçamo-nos sobre o Reiki e a sua influência nas ondas cerebrais. Como a ciência explica esta técnica tão interessante.

A todos os nossos leitores, o meu muito obrigado por continuar desse lado a contribuir com os seus artigos, opiniões e historias.

Um abraço amigo,

SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO



SERVIÇO EM DESTAQUE – CONSULTAS DE NUTRIÇÃO

O Verão está a chegar e com ele surgem também aquelas preocupações com aquelas gordurinhas extra que fomos acumulando ao longo do Inverno.

Nesta época ouvimos também falar sobre vários tipos de dietas para perder peso, para recuperar a imagem que deseja, no entanto sabemos a importância de realizar uma dieta sim, mas saudá-

vel e desenhada para si por um profissional devidamente reconhecido.

A sua saúde é o mais importante. É bom ser vaidoso, querer estar bem, mas faça-o com profissionais especializados que o ajudarão a alcançar os objetivos que deseja, sem colocar em risco a sua saúde e sem privações desnecessárias, por isso reconhecemos a importância de recorrer a um especialista em nutrição, devidamente formado e reconhecido.

A nutrição é uma ciência abrangente que está inerente a todos nós. Diariamente nos alimentamos

SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

e portanto nutrimos. Contudo, o ato de comer não é apenas um ato fisiológico, mas também genético, cultural, social, sensorial, emocional... articular uma alimentação completa, variada e equilibrada no dia-a-dia tendo em conta todos estes fatores nem sempre é fácil, assim torna-se determinante ter uma orientação neste sentido. Seguir um estilo de vida saudável é fundamental para um bom desenvolvimento físico e intelectual, além de promover saúde e bem-estar.

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.

Além do controlo de peso, poderá procurar-nos também com outros objetivos, como a aquisição de hábitos alimentares saudáveis, controlo de colesterol, triglicéridos e ácido úrico, controlo de patologias como a diabetes, osteoporose e ane-

mia e ainda para melhoria do desempenho desportivo.

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.

Marque já a sua consulta e viva saudável no corpo e mente!

Esperamos por Si “em linha”...com o Sorriso de Sempre

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



METÁFORA: “PRECONCEITO”

Mateus vivia numa casa muito pobre bem longe da cidade, os seus pais eram pessoas muito humildes, mas de uma educação suprema, apesar de não terem grandes dinheiros tudo faziam para que o seu filho fosse um menino feliz.

Quando chegou a altura de Mateus ir para a escola tiveram uma certa dificuldade em comprar os livros e os materiais que eram necessários, no entanto as horas extras que o seu pai dava todos os dias fez com que conseguissem pagar tudo o que a escola tinha pedido.

No seu primeiro dia de escola Mateus ia todo contente

pois iria conhecer novos colegas e aprender a ler e a escrever coisa que tinha tanta curiosidade.

No entanto quando começaram as apresentações todos os colegas falavam com um tom de superioridade eu tenho isto, eu vou ter aquilo, quando sair da escola vou para a piscina outros diziam ir para a música, outros para o carate, enfim quase todos tinham atividade depois da escola coisa que o Mateus não tinha.

Quando chegou a casa ia com um ar triste e apagado a mãe curiosa perguntou então filho como correu a escola?...brincaste muito?... já aprendeste alguma coisa?... enfim tantas perguntas que Mateus começou a chorar, a

LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

mãe aflita perguntou o que se passou meu filho alguém te fez mal!...

Mateus olhou para a mãe e disse; aqueles meninos são todos de famílias ricas todos têm atividades depois da escola e eu não vou poder frequentar nenhuma atividade, a mãe respondeu; filho não fiques triste, tu um dia vais poder ir também, o que importa é que sejas um menino inteligente e saibas levar a cabo esta tua missão que é aprender para um dia mais tarde ser alguém ter direito a uma vida mais desafogada não fiques assim.

Mateus ouviu com atenção e foi descansar ,no outro dia a professora apresenta mais dois meninos que eram irmãos Maria e Alfredo ,tinham-se mudado da cidade onde moravam por causa do emprego dos seus pais, eram filhos de uma família muito rica e as suas roupas se destacavam pelos seus casacos de marca, no recreio todos brincavam uns com os outros mas ninguém queria brincar com o Mateus porque ele não tinha mesma aparência, os seus sapatos estavam muito gastos e a sua roupa apesar de muito esmerada era muito simples.

No entanto a Maria irmã de Alfredo se aproximou e lhe perguntou se queria brincar, ele nem queria acreditar logo aquela menina aquela que ele tinha fixado os olhos logo no primeiro instante em que a viu.

A sua resposta foi imediata, e a partir desse dia ficaram amigos inseparáveis todos os outros brincavam ignorando Mateus, mas ele não se importava tinha Maria que lhe dava toda a atenção.

Para surpresa de todos o Mateus era o melhor aluno da sala apesar de não ter ajuda como os outros meninos, tinha uma sabedoria que nem a professora conseguia perceber como é que um menino filho de pais analfabetos conseguia ser tão inteligente.

Um dia no recreio começaram a chamar nomes feios a Mateus e diziam que ele era pobre e feio, Alfredo irmão de Maria não suportava aquela amizade que a

irmã tinha com Mateus e fazia rasteiras quando este passava ao pé dele para que ele caísse e ficasse todo sujo, a sua maldade era enorme e como tinha sempre o apoio dos pais nada o fazia mudar.

Maria chegava a chatear-se com o irmão pelas suas atitudes, mas a sua mãe repreendia-a dizendo-lhe que respeitasse o irmão porque ele era doente.

Alfredo sofria de insuficiência renal, um dos seus rins não funcionava tendo de fazer hemodialise três vezes por semana.

Maria mesmo não concordando acabava por obedecer, Alfredo para chatear a irmã disse aos pais que ela não brincava com mais ninguém a não ser com o Mateus que era um menino pobre ,os seus pais perguntaram; maria isto é verdade; a menina respondeu sim; ele é o meu melhor amigo ,eu brinco com todos mas gosto mais de estar com ele as suas brincadeiras e conversas são mais interessantes e eu não quero deixar o Mateus sozinho, porque apesar de ser pobre tem um coração enorme e foi isso que me aproximou cada vez mais dele.

Seus pais ao ouvirem Maria nem queriam acreditar, e diziam em tom arrogante; a nossa filha a dar conversa a um miúdo pobre onde andas com a cabeça miúda, estas proibida de brincar com esse rapaz ouviste maria.

Maria botou os olhos ao chão as suas lágrimas lavavam o seu rosto e esta não queria acreditar no que estava a ouvir.

No outro dia Mateus foi ter com a Maria e esta se afastou dizendo que não podia brincar mais com ele, pois se o irmão os visse juntos ia fazer queixa aos pais, no entanto não queria perder a sua amizade.

Resolveram então marcar um encontro nas traseiras da cantina na hora do lanche para poderem conversar melhor.

LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

E assim foi no outro dia Mateus estava nas traseiras da cantina a espera da sua melhor amiga.

Quando Maria chega, diz-lhe que a partir daquele dia terão que se encontrar as escondidas para não ter problemas em casa por causa do seu irmão que tinha ciúmes dela se dar bem com ele, os seus pais não queriam que o contrariassem porque ele era doente sofria de insuficiência renal e fazia tratamento três vezes por semana, ficando assim revoltado, não queria que ninguém soubesse que ele estava doente e aproveitava-se disso para ter tudo o que queria.

Mateus perguntou; mas não se pode fazer nada para melhorar?...maria respondeu: sim, precisa de um doador de rim para fazer um transplante e assim deixará de fazer a hemodialise, Mateus ficou preocupado e disse: mas os teus pais não podem doar, a menina respondeu com uma voz triste, eles não são compatíveis e eu também não, daí a ter que estar a espera que alguém lhe doe um rim.

Mateus ficou pensativo e ao mesmo tempo triste por ver que Maria sofria por causa desse dilema.

Os dias foram passando e eles encontravam-se sempre as escondidas dos olhos maliciosos daqueles que não suportavam ver uma linda amizade.

Faziam confidencias e prometiam estar sempre juntos, mesmo sendo contra a vontade de muitos.

Certo dia a mãe de Maria chega a casa toda feliz e diz em tom bem alto; filho já temos um doador para ti, recebi hoje um telefonema do hospital a dizer que tinham alguém compatível contigo a cirurgia é já para a semana, Alfredo não se continha de tanta alegria e a sua irmã ficara aliviada pois podia ser que a partir desse dia seu irmão ficasse diferente.

Maria queria contar a noticia a Mateus, mas como estavam de férias da páscoa e não sabia onde morava o seu amigo, tinha que esperar pelo regresso das aulas,

para lhe contar a novidade.

O irmão de Maria foi operado e tudo correu bem, os pais estavam radiantes por ver o seu filho curado Alfredo teve alta e a sua recuperação foi imediata, quando foram á consulta pela primeira vez os médicos disseram que ele estava bem e que podia ter uma vida normal como qualquer outra pessoa.

Os Pais de Alfredo e Maria agradeceram e perguntaram se podiam ter acesso a morada desse doador pois queriam agradecer pessoalmente o seu gesto.

O médico com um olhar brilhante sorriu e lhes deu a morada mesmo sabendo que tinha que os consultar primeiro sabia que o podia fazer, pois conhecia muito bem aquela família humilde e queria que eles fossem surpreendidos.

No dia seguinte foram ao local onde o doador se encontrava.

Ao entrar numa rua de terra batida começaram a perceber que tinha sido alguém muito pobre que tinha feito tamanho gesto, Maria e Alfredo iam no banco de trás atentos a tudo o que viam, as árvores de fruto que encontravam na berma da estrada tinham um aspeto delicioso tudo muito bem tratado, no entanto as casas essas eram todas muito humildes.

Quando chegam ao número da casa do doador batem a porta e uma senhora com um ar doce e angelical vem atender, os pais de Maria perguntam é aqui que mora o Senhor Mateus Albuquerque?... a senhora responde ; sim é que desejam?...queríamos agradecer ao Senhor Mateus a sua generosidade pois foi ele quem salvou o meu filho, a senhora sorriu e afastando-se um pouco chamou: Mateus vem cá, uns senhores querem falar contigo, este se aproxima e quando chega bem perto da porta da entrada, Maria e Alfredo nem queriam acreditar no que estavam a ver, os pais de Alfredo e Maria ao assistirem aquele momento per-

LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

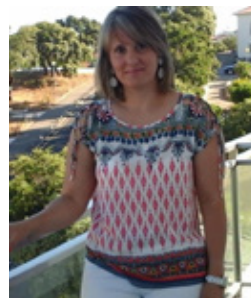
guntaram vocês conhecem este rapaz??? eu pensei que fosse um adulto mas é uma criança, Maria com a cara lavada em lágrimas responde: este é o meu melhor amigo aquele que vocês me proibiram de falar, os pais de Maria ficaram em choque, as emoções vividas naquele momento eram muitas e o arrependimento esse era notável baixaram-se ao nível do menino e pediram perdão pelas suas atitudes que não podiam julgar sem conhecer que apesar de ser pobre tinha uma riqueza interior muito grande e isso se viu no seu tamanho gesto de caridade e na maneira como tratava o próximo...

A partir daquele dia os pais de Alfredo e Maria mudaram a sua maneira de ser, ficando mais humildes e ajudando os mais necessitados, Alfredo cresceu saudável e formou-se em psicologia tornou-se voluntário numa instituição de crianças carentes.

Maria e Mateus escolheram ser médicos sem fronteiras, levando os cuidados de saúde a pessoas afetadas por epidemias, desastres naturais, desnutrição

e situações que envolvem refugiados e deslocados internos, que para além de oferecer cuidados de saúde em situações de urgência estão presentes onde as populações sofrem com a falta de acesso à assistência médica.

Concluindo, por vezes o ser humano precisa de ser posto á prova para ver até que ponto são capazes de ultrapassar o preconceito, se existe diferença é apenas fisicamente, não podemos julgar pelo aspeto, e quando se destrói um velho preconceito sente-se necessidade de uma nova virtude e isto foi o que aconteceu...



Metáfora escrita e gentilmente cedida pela leitora

Mónica Silva





10 DICAS PARA DEIXAR DE FUMAR

Independentemente da sua idade e de há quanto tempo fuma, deixar de o fazer contribuirá para que viva mais e seja mais saudável. Mas, para isso, além de ultrapassar os sintomas de abstinência, há que quebrar os laços sociais e emocionais que o ligam ao ato de fumar. Conheça 10 dicas que a ciência já demonstrou serem eficazes para quem quer abandonar o vício de fumar.

Os benefícios para a saúde são um dos principais incentivos para deixar este hábito e começam 20 minutos depois de fumar o último cigarro, com a redução da tensão arterial e a desaceleração do batimento cardíaco. Após 12 horas, os níveis sanguíneos de monóxido de carbono já estão normalizados.

No entanto, benefícios duradouros requerem consistência: são necessários entre 1 e 9 meses para que a tosse e a falta de ar diminuam e só passados 15 anos, o risco de doença coronária será equivalente ao de um não fumador.

Para o ajudar a deixar de fumar, reunimos alguns con-

selhos com base nas nas **recomendações da American Cancer Society (ACS)**:

- 1.** Escolha um dia para deixar de fumar e comece a preparar-se nas semanas anteriores: conte aos seus familiares e amigos os seus planos para deixar de fumar e identifique as situações em que costuma fumar e os cigarros que lhe dão mais prazer, para resistir melhor ou evitar essas situações; planeie formas de alterar a sua rotina para evitar sentir-se tentado. Por exemplo, beba chá em vez de café, vá almoçar ou jantar a locais de não fumadores.
- 2.** Faça uma lista de motivos para deixar de fumar: além do menor risco de doenças respiratórias crónicas, cardiovasculares e de cancro, terá dentes mais brancos e melhor hálito, olfato e paladar; as manchas amarelas nos dedos e unhas desaparecerão; vai sentir-se menos cansado ao andar a pé ou realizar tarefas simples. Traga a lista consigo para a reler nos momentos mais difíceis.
- 3.** Deixar de fumar no dia que planeou. Elimine os cigarros que restem e todos os objetos relacionados de casa, no carro ou no local de trabalho. Adote uma alimentação saudável, aumente a prática de atividade



ARTIGO DO MÊS

física diária e ocupe-se com um hobby ou passatempo. Beba bastante água e reduza a ingestão de café e bebidas alcoólicas.

4. Cultive a sua rede de apoio. Tente passar tempo com não fumadores e ex-fumadores que o apoiem e diga-lhes de que tipo de ajuda precisa. Por exemplo, ou que lhe façam companhia para atividades em ambientes sem fumo.

5. Avalie a hipótese de recorrer a terapias não farmacológicas como a acupuntura e a **hipnoterapia**, entre outras, que podem ser úteis quer como terapia de apoio, quer como alternativa. Enquanto na acupuntura são aplicadas agulhas em pontos energéticos-chave, numa sessão de hipnoterapia para fumadores pede-se ao paciente que imagine resultados indesejáveis de fumar. **Neste estado alterado de consciência**, a pessoa fica adormecida ou em transe e, acredita-se que, adquire uma maior capacidade de concentração e relaxamento, embora tenha uma atividade cerebral intensa. Durante este estado **é possível descobrir o impulso que levou a pessoa a fumar pela primeira vez e eliminá-lo. Desta forma, a hipnoterapia trata a razão de fundo que leva a fumar, reprogramando a mente através de exercícios e técnicas específicas que permitem construir novos hábitos e conquistar uma sensação de bem-estar. Uma das principais vantagens da hipnoterapia é o facto deste método não recorrer ao uso de medicação, sendo totalmente natural.**

6. Procure a ajuda de um especialista para lidar com a síndrome de abstinência da nicotina. Especialmente indicadas para os fumadores mais dependentes, as consultas de cessação tabágica envolvem o recurso a métodos mais intensivos para aliviar os sintomas físicos de dependência da nicotina, mas a medicação pode ser combinada com técnicas de mudança comportamental.

7. Pondere a possibilidade de recorrer a terapias de

grupo, que são especialmente úteis quando a dependência da nicotina conduz a depressão ou ansiedade, ajudando a identificar as situações quotidianas e estados emocionais em que surge a necessidade de fumar, de forma a encontrar estratégias para os ultrapassar.

8. Identifique pensamentos que servem como justificação para fumar, mesmo que acredite neles apenas por momentos. Por exemplo, “vou fumar só um cigarro para lidar com este momento difícil”, “é o meu único vício”, “hoje não é um bom dia, amanhã é o dia”. Escreva-os quando surgem e treine a sua resistência.

9. Adote estratégias para resistir aos momentos em que tem desejo de fumar: recorra a pastilhas elásticas sem açúcar, frutos secos ou vegetais crus (como palitos de cenoura); respire profundamente, tal como fazia ao inalar o fumo do cigarro; lembre-se dos motivos por que deixou de fumar e obrigue-se a esperar 10 minutos. Recompense-se guardando num local visível o dinheiro que gastaria em cigarros e usando-o para algo que queira muito fazer.

10. Se tiver um momento de deslize, lembre-se que tal só será sinónimo de recaída se voltar a fazê-lo. Em vez de usar o erro como desculpa para voltar a fumar, aproveite para aprender com o erro: identifique os fatores que o despoletaram e renove o seu empenho em deixar de fumar.

Enquanto algumas pessoas conseguem deixar de fumar sozinhas, para muitas é difícil fazê-lo. Adotar estratégias que a ciência já demonstrou serem eficazes pode fazer a diferença entre o sucesso e o insucesso. Para isso, é fulcral que procure a ajuda de especialistas, que podem ajudá-lo a encontrar a solução mais adequada ao seu caso específico.

Fonte: [AdvanceCare](#)

EVENTOS/FORMAÇÕES FUTURAS

APRESENTAÇÃO DO LIVRO:

“PARA VOLVER A DISFRUTAR LA VIDA” - MANUAL PARA TRABAJAR COM LA DEPRESIÓN

No próximo mês de Junho o nosso diretor clínico, Dr. Carlos Castro, irá estar presente como orador convidado no 6 Congresso Internacional do Centro Ericksoniano do México sobre “A arte de terminar com as dependências” e que se irá realizar em San Carlos, Sonora.

Neste mesmo Congresso será também lançado o livro do Dr. Carlos Castro.

Um manual para aprender a trabalhar com a depressão em contexto clínico. Este manual oferece orientações, estratégias e técnicas validadas cientificamente, resultantes de uma longa investigação, desenvolvimento e aplicação das mesmas em consultório, bem como da comprovação da sua eficiência através dos excelentes resultados obtidos.

Este manual é dirigido a terapeutas, mas também um excelente guia para todos aqueles que ainda sofrem com depressão e desejam reencontrar a alegria de viver.

Aproveitamos aqui para deixar a nossa gratidão a todos aqueles que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a construção deste manual. Ele também é vosso!



**Presentación oficial
en el 6º Congreso Internacional
8-10 de junio 2017**



**“para volver a disfrutar la vida,
manual para trabajar con la depresión”
Carlos Castro**

Un Manual sencillo, práctico y muy eficiente, con sólidas bases científicas, que integra el enfoque cognitivo con el ericksoniano. Ofrece muchos ejercicios prácticos y estrategias para utilizar con los pacientes. Aunque está escrito para terapeutas, es interesante y útil también para cualquier persona que sufra depresión.

ALOM EDITORES

**ADQUIÉRELO en: alom@grupocem.edu.mx
www.grupocem.edu.mx**

Obrigada por fazer parte desta grande família que é a Lugar Seguro, por acreditar em nós e nos ajudar a crescer!

O que fazemos, fazemo-lo seguramente a pensar em Si!

EVENTOS/FORMAÇÕES FUTUROS

**Los tendras a todos juntos en el 6to Congreso
El Arte de Terminar Con Las Dependencias
San Carlos, Sonora
8-10 Junio**

Roxanna Erickson
Wilma Trasarti
Carlos Castro
Camillo Loriedo
Armelle Touyarot
Cecilia Fabre
Teresa Robles

**CENTRO ERICKSONIANO
DE MÉXICO**
Sede Hermosillo®

(662) 2111520
(662) 3437613

www.grupocecm.edu.mx
hermosillo@grupocecm.edu.mx

CARLOS CASTRO

Conferencia
Bases Neurológicas de la compulsión

Taller
Trabajo Ericksoniano con las compulsiones.

8-10 de junio 2017

**CENTRO ERICKSONIANO
DE MÉXICO**
Sede Hermosillo®

(662) 2671903
(662) 3437613

hermosillo@grupocecm.edu.mx
www.grupocecm.edu.mx

6º CONGRESSO INTERNACIONAL

No próximo mês de Junho o nosso diretor clínico, Dr. Carlos Castro, irá estar presente no 6 Congresso Internacional do Centro Ericksoniano do México, que se irá realizar em San Carlos, Sonora.

Este Congresso irá ter como temática principal as adições e estarão presentes vários profissionais de todo o mundo e reconhecidos internacionalmente pelo excelente trabalho que têm vindo a desenvolver. Sob o tema “A arte de terminar com as dependências”, serão

abordadas várias estratégias, técnicas e orientações aplicadas por estes profissionais reconhecidos.

Como palestrante convidado, o Dr. Carlos Castro irá abordar as bases neurológicas das dependências e apresentará também e pela primeira vez a técnica “A casa do Eu”, criada e desenvolvida por si após uma longa investigação e comprovação da sua eficácia.

Na próxima edição partilharemos alguns dos momentos vividos neste congresso.

Como vê, a Lugar Seguro a levar o melhor ao mundo...com o Sorriso de Sempre!

EVENTOS/FORMAÇÕES FUTURAS

AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA E NEURO- -PSICOLÓGICA GRATUITA



Como sabe, estamos sempre a pensar em Si!

Sabemos a importância de manter uma mente ativa e saudável, especialmente quando já estamos naquela faixa etária doce, chamada de sénior.

Reconhecemos que cada vez mais todos nós desejamos estar no nosso melhor e prolongar a juventude física e mental de uma forma saudável.

Por isso mesmo, até 30 de Junho, em parceria com a Be Happy (www.behappy.org.pt), estamos a realizar avaliações psicológicas e neuropsicológicas gratuitas!

A BE HAPPY preocupa-se com a sua felicidade. A sua felicidade está intimamente relacionada com o seu bem-estar psicológico, com a forma como a sua mente pensa e sente no dia-a-dia.

Eis algumas das questões que pode colocar a si próprio:

- Sente-se triste e/ou desanimado com frequência?

- Sente que a sua memória já não é a mesma e que frequentemente lhe falha?

Venha realizar uma Avaliação Psicológica e Neuropsicológica e dessa forma beneficie de um acompanhamento personalizado e especializado.

Marque já a sua avaliação e tenha uma vida “Be Happy”!

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

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: geral@lugarseguro.pt

Website: www.lugarseguro.pt

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

EVENTOS/FORMAÇÕES FUTUROS

INFORMÁTICA PARA SENIORES

APROXIMAMOS GERAÇÕES

- A clínica Lugar Seguro, em parceria com a BE HAPPY, vai patrocinar uma formação em informática a seniores com mais de 60 anos.
- Nesta formação vai aprender desde o nível mais básico, a trabalhar com e-mail (comunicar com outras pessoas), motores de busca (estar informado e ter conhecimento sobre todos os assuntos e notícias), Facebook (partilhar com outros as suas memórias e acontecimentos), arquivar e alterar fotografias (aprender a melhorar fotos e saber arquivar para facilmente aceder às suas lembranças), Skype (comunicar com qualquer pessoa, em qualquer parte do mundo a custo zero),... e outras coisas muito interessantes.
- Não percebe nada de computadores? Nunca aprendeu? Os seus filhos ou netos não têm tempo ou paciência para o(a) ensinar? Sabe trabalhar com computadores, mas gostaria de aprofundar algum tema?...
- O seu pai, mãe ou avó gostariam de aprender? Faça-lhes uma surpresa e ofereça-lhes a inscrição.
- Nós ensinamos com toda a simplicidade e dedicação. Vai aprender facilmente!
- Inscreva-se através do 223 267 608 ou 915 100 103 ou ainda através do mail: geral@lugarseguro.pt
- Início dia 13 de Julho (quinta-feira). Inscrições gratuitas até dia 30 de Junho.

Marque já a sua avaliação e tenha uma vida “Be Happy”!

Esperamos por Si...com o Sorriso 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 SOBRE O REIKI

Uma pesquisa realizada pelo Dr. Robert Becker e Dr. Jonh Zimmerman, na década de 1980, investigou os efeitos que algumas terapias, como Reiki, causam nas pessoas enquanto praticam.

A investigação revelou que os padrões de ondas cerebrais de praticantes e receptores se tornaram sincronizados no estado Alfa, ou seja, estado de profundo relaxamento e meditação. E o mais surpreendente é que perceberam também que pulsam em uníssono com o campo magnético da Terra, conhecida pela ciência como a Ressonância Schuman – 7.86 Hz.

A investigação revelou que o campo biomagnético das

mãos dos praticantes é 1000 vezes maior do que o normal, e não como um resultado da corrente interna do corpo.

Toni Bunnell (1997) sugere que a ligação dos campos de energia entre o profissional e a frequência do campo eletromagnético da terra permite ao praticante canalizar essa vibração, através da ressonância Schuman.

O Prof. Paul Davies e Dr. John Gribben em “O Mito Matéria” (1991), discutiram este tema ligado ao conceito de quantum e visão física de um “universo vivo” em que tudo está conectado em uma teia de interdependência energética”. Tudo isso promove a experiência subjetiva de “unidade” e “expansão de consciência” relacionado por aqueles que recebem o Reiki regularmente ou até mesmo fazem o autotratamento.

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

Zimmerman (1990), nos EUA, e Seto (1992), no Japão, investigaram a pulsação do campo biomagnético que é emitido das mãos de praticantes de Reiki, enquanto estes estavam aplicando em seus pacientes. Eles descobriram que os pulsos estão nas mesmas frequências, como as ondas cerebrais, de 0,3-30 Hz, com foco principalmente em 7 – 8 Hz, estado alfa.

Uma investigação médica independente, demonstrou que esta gama de frequências estimulava a cicatrização no corpo, com frequências específicas sendo adequados para diferentes tecidos.

Por exemplo, 2 Hz encoraja a regeneração do nervo e o crescimento ósseo, 7 Hz, na reparação de ligamento 10Hz e 15 Hz formação capilar.

Com base nesses princípios, a tecnologia ultra-som é comumente usada para limpar artérias obstruídas e desintegrar pedras nos rins. Além disso, tem sido conhecida há muitos anos que a colocação de uma bobina elétrica em torno de uma fratura que se recusa a consertar vai estimular o crescimento ósseo e reparação.

Becker explica que ‘ondas cerebrais’ não estão confinadas ao cérebro, mas circulam por todo o corpo através do sistema perineural, as bainhas de tecido conjuntivo envolvendo todos os nervos.

Durante o tratamento, estas ondas emitem pulsos no tálamo do cérebro do praticante, reunindo forças cumulativas que fluem para os nervos periféricos do

corpo, incluindo as mãos.

O mesmo efeito se reflete na pessoa ao receber o tratamento e Becker sugere que é este sistema, mais do que qualquer outro, que regulamenta a reparação de lesões e reequilíbrio dos sistemas biológicos do corpo. Isso destaca uma das características especiais do Reiki (e terapias similares) – que tanto o profissional e o cliente recebem os benefícios de um tratamento, o que torna muito eficiente.

Além disso, parte da popularidade crescente do Reiki é que ele não impõe um conjunto de crenças, e pode, portanto, ser usado por pessoas de todas as crenças religiosas e filosofias. Esta neutralidade o torna particularmente apropriado para um ambiente de tratamento médico-psicológico.

Fonte: Fonte: Greice Peplau: O QUE ACONTECE COM SEU CÉREBRO DURANTE UMA SESSÃO DE REIKI.

Marque a sua sessão de reiki.

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: geral@lugarseguro.pt

Website: www.lugarseguro.pt

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





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



ORDEM
DOS
ENGENHEIROS



Final Website
Agência Webdesign

zen[®]
comunicação



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!