

NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº18 JUNHO | 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

Hipnose Clínica

07 LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

Metáfora: “5 Sentidos”

10 ARTIGO DO MÊS

“Realidade Interior gera comportamento Exterior”

12 EVENTOS/ FORMAÇÕES DO MÊS

6º Congresso Internacional Centro Ericksoniano do Mexico

14 EVENTOS/ FORMAÇÕES DO MÊS

Avaliação Psicológica e Neuropsicológica gratuita

15 EVENTOS/ FORMAÇÕES FUTURAS

Informática para Sêniores: Aproximamos gerações

16 CURIOSIDADE CIENTÍFICA

“Nova descoberta da Ciência comprova um estado de hipnose”

22 SERVIÇOS LUGAR SEGURO

25 PARCERIAS



Dr. Carlos Castro
Diretor Clínico

Caro(a) amigo(a),

Nesta edição da Newsletter do seu Lugar Seguro a rubrica Serviço em Destaque é dedicada à hipnose clínica. Acredito que todos os profissionais de saúde mental deveriam ter conhecimento sobre o que é a hipnose clínica e a sua verdadeira utilização. Por vezes o recurso a esta técnica é realizado por pseudoprofissionais que a usam como forma de propaganda e espetáculo, o que desvirtua completamente a sua utilização e a essência desta técnica fantástica que é a hipnose clínica. Apresentamos as definições de alguns termos e atos relacionados com a hipnose clínica, assim como a razão da sua utilização na saúde mental.

No Lugar de Destaque apresentamos uma metáfora maravilhosa, da nossa leitora Mónica Silva, sobre os nossos sentidos e que nos recorda a importância dos nossos 5 sentidos.

O Artigo do Mês traz-nos a informação sobre como reagimos e porque reagimos de determinada maneira e como podemos alterar os nossos comportamentos. Conhecendo os nossos estados internos, as nossas representações internas, temos o poder e a capacidade de efetuar as mudanças que pretendemos para evoluir e assim atingirmos a excelência.

Nos Eventos do mês referimos o convite que me foi dirigido para palestrar no 6º Congresso do Centro Ericksoniano do México e apresentar a técnica por mim desenvolvida, com vários anos de aplicação clínica com resultados fantásticos. Foi em San Carlos, onde também se realizou a apresentação oficial do manual para trabalhar com a depressão, resultado de uma investigação e aplicação exaustiva. Neste Congresso tive também a oportunidade de dar a conhecer um pouco sobre a investigação que a clínica Lugar Seguro está constantemente a realizar. Neste momento a nossa investigação está direcionada para as dependências, não descuidando, no entanto, todas as outras temáticas que continuamos a investigar e testar, pois procuramos sempre dar cada vez mais e melhores respostas de tratamento aos nossos pacientes.

Outros dos eventos que mereceu a nossa atenção este mês foi a realização de avaliação psicológica e neuropsicológica, em parceria com a BE HAPPY, aos seniores com mais de 60 anos, completamente GRATUITA.

Nos Eventos Futuros e já no mês de Julho vai iniciar-se uma formação de início básico à informática para os seniores. Esta atividade conta com o apoio da BE HAPPY e da FINALWEBSITE, que mais uma vez se associam à ajuda aos seniores da nossa sociedade que merecem toda a nossa dedicação e carinho.

Na curiosidade científica apresentamos mais uma explicação científica sobre a hipnose clínica e as suas implicações ao nível do cérebro.

Obrigado a todos vós! Aos nossos leitores, pelas vossas palavras de elogio e encorajamento para continuar a apostar nas nossas edições. Lembramos que receberemos com todo o carinho e atenção as vossas publicações ou artigos para serem apresentados nas próximas edições.

Um abraço amigo.

SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO



SERVIÇO EM DESTAQUE – HIPNOSE CLÍNICA

Utilize os fantásticos recursos que possui!

A definição de hipnose é fundamental para a investigação científica, mas o esforço para definir a hipnose de diferentes perspectivas teóricas deu origem à controvérsia quanto ao significado “real” da hipnose. As discordâncias são essencialmente por duas razões:

Em primeiro lugar, a natureza e os mecanismos que fundamentam os efeitos da hipnose não são ainda totalmente conhecidos.

Em segundo lugar, as definições com viés teórico levarão inevitavelmente a argumentos sobre a sua exatidão. Por exemplo, alguns têm definido hipnose como um “Procedimento” e ao mesmo tempo outros definiram-no como um “Produto” de um pro-

cedimento.

Embora a intenção destas diferentes abordagens ter sido a de identificar uma definição operacional, levou a uma confusão sobre o que é o significado da palavra hipnose, bem como a definição de outros termos como indução hipnótica, hipnoterapia e o significado de uma nova palavra hipnotizabilidade.

A Divisão 30 da American Psychological Association (APA) abordou esta controvérsia em duas definições anteriores de hipnose (1993 e 2003). No entanto, nenhuma destas definições anteriores resultou numa definição clara e concisa dos termos, dando assim origem à necessidade de uma definição revista.

São discutidas as implicações para o avanço da pesquisa e prática. As definições para a hipnose, indução hipnótica e hipnotizabilidade são apresentadas a seguir.

A comissão reconheceu que, seguindo determina-

SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

das diretrizes, faria sentido ter uma abordagem diferente da que foi adotada no passado pela Divisão de APA 30; no entanto, aprendendo com as definições anteriores, foi enfatizado como realizar a tarefa de dirigir críticas anteriores e recomendações. A comissão foi capaz de alcançar com sucesso um consenso e a 24 de março de 2014 a definição revista foi aprovado por unanimidade pelos membros presentes da comissão executiva.

A comissão executiva é constituída pelos seguintes autores: Arreed F. Barabasz, Marianne Barabasz, Gary R. Elkins, Joseph Verde, John Mohl, Omar Sanchez-Armass, Donald Moss, Conselho R. James, Eric Wilmarth, Leonard Milling, Guy Montgomery, Stephanie Schilder, e Ciara Christensen.

As definições aprovadas estão listadas abaixo, juntamente com um breve comentário para cada uma delas.

Hipnose - “Um estado de consciência que envolve atenção focada e consciência periférica reduzida, caracterizada por uma maior capacidade para a resposta à sugestão.”

A inscrição para simplesmente identificar o objeto de interesse (hipnose) e suas características, permite teorias alternativas dos mecanismos (a serem determinados em estudos científicos), bem como pergunta se o “estado de consciência” é de facto alterado e de consciência desperta, similar a outros estados (i.e., meditação, mindfulness, yoga) ou é exclusivo para a hipnose.

Indução hipnótica - “Um procedimento destinado a induzir a hipnose.”

Ao definir intencionalmente indução hipnótica, o HDC procurou distinguir entre hipnose (o produto) e procedimentos que são concebidos para conduzir a hipnose. Tal definição é generalizada de maneira que não especifica quais os procedimentos que podem estar envolvidos ou o contexto em que podem

ocorrer. Isso permite os procedimentos que envolvem a interação entre terapeuta e cliente, procedimentos de auto-hipnose ou outro procedimento que pode ser identificado na prática clínica de pesquisa (como através de avanços na tecnologia).

Hipnotizabilidade - “A habilidade de um indivíduo em experimentar sugestões, alterações na fisiologia, sensações, emoções, pensamentos ou comportamento durante a hipnose.”

O termo hipnotizabilidade foi escolhido em detrimento de outros termos relacionados (como sugestionabilidade, suscetibilidade hipnótica ou transe) para melhor refletir as preferências atuais de investigadores. Por exemplo, uma pesquisa de membros da Sociedade de Hipnose Clínica e Experimental revelou uma forte preferência pelo termo hipnotizabilidade (50%) e hipnose como um estado identificável (Christensen, 2005). Reconhece-se que existe uma pesquisa que indica que existem diferenças individuais na capacidade para interiorizar sugestões durante a hipnose.

Foram várias as escalas desenvolvidas para medir as diferenças individuais (Barber & Wilson, 1978; Elkins, 2013; Spiegel & Spiegel, 2004; Weitzenhoffer & Hilgard, 1959, 1962; Wilson & Barber, 1978).

Definição e medição estão inter-relacionadas na investigação científica e ambos são essenciais para a promoção e estudo empírico da hipnose.

Hipnoterapia - “O uso de hipnose no tratamento de um ato médico, distúrbio ou preocupação psicológica.

O HDC reconhece que a hipnose tem sido aplicada a numerosos distúrbios e é provável que a pesquisa continue a identificar novas aplicações e conhecimento sobre o uso da hipnose no tratamento. No entanto, a criação de uma lista de aplicações é, em si, limitante. A identificação de “distúrbio ou preocupação médica ou psicológica” é muito ampla e

SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

engloba todas as disciplinas de cuidados de saúde, não se limitando a um diagnóstico específico ou qualquer preocupação na ausência do mesmo.

As definições procuram esclarecer os termos que são essenciais para o avanço da investigação e prática clínica em hipnose. Em crítica às anteriores definições, Nash (2005) comentou que “A compreensão científica é avançada por definir o domínio de interesse com um ideal, resolução de definição que não é nem muito estreito, nem muito largo” (p. 277).

Ao trabalhar em direção a esse objetivo, temos de procurar separar a definição de hipnose do debate do estado atual do conhecimento. Futuras pesquisas serão necessárias para identificar completamente as aplicações clínicas e mecanismos que podem estar subjacentes à hipnose, sejam elas sociais, cognitivas, neurobiológicas, interpessoais, uma combinação destas ou alguns fatores ainda não descobertos.

Porquê usar a Hipnose?

A hipnose apresenta uma inquestionável eficiência, demonstrada por vários pesquisadores em áreas como a psicologia, odontologia, imunologia, controlo da dor e outros. Por outro lado, ainda subsistem inúmeras dúvidas, nomeadamente no plano epistemológico. Assim sendo, o estudo da hipnose como processo psicoterapêutico ainda traz alguma polémica para a psiquiatria, pela grande contradição subjacente à sua proposta de intervenção.

A cada ano aumenta visivelmente o número de investigações sobre o tema, mas sobretudo os resultados absolutamente notáveis na resolução das principais síndromas e resolução de perturbações psicológicas. Isso tem impulsionado o aconselhamento do uso da hipnose e tem servido também como suporte da sua eficácia. Na realidade, após

comprovados os seus promissores resultados na sua prática clínica e hospitalar, a hipnose vem sendo há vários anos aplicada em grande parte da Europa e nos Estados Unidos nas mais variadas situações de saúde. Ou seja, a procura por novas soluções na psicoterapia e de melhores e mais naturais métodos de cura que respeitam a individualidade holística do indivíduo, está cada vez mais centrada em abordagens de terapia breve, natural e altamente eficaz. Tudo isso tem ajudado à introdução prática da hipnose na saúde e o seu premente estudo na área das neurociências.

Também a Lugar Seguro apoia a investigação na área da hipnose clínica, tendo no seu quadro clínico terapeutas a desenvolver investigação em diversas áreas nomeadamente na área da depressão, uma das perturbações do século.

Os resultados obtidos com o recurso à hipnose clínica são comprovados também pela taxa de sucesso excelente que os nossos pacientes apresentam e que têm vindo a partilhar com os seus testemunhos.

Experimente também e reencontre o equilíbrio e/ou felicidade que deseja!

[Esperamos por Si...com o Sorriso de Sempre!](#)

Fonte:

[International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis](#)

[Gary R. Elkins, Arreed F. Barabasz, James R. Council & David Spiegel \(2015\) Advancing Research and Practice: The Revised APA Division 30 Definition of Hypnosis, International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 63:1, 1-9, DOI:](#)

LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR



METÁFORA: “OS 5 SENTIDOS”

Numa pequena aldeia moravam os cinco sentidos.

A Visão que gostava de ver tudo o que existia á sua volta;

A audição que era muito curiosa e queria ouvir todas as conversas;

O olfato que gostava de cheirar todas as flores;

O paladar que era um guloso só gostava de experimentar coisas boas;

E por último o tato que era muito delicado e atento, tendo a capacidade de descrever os outros tal como eles são.

Estes cinco sentidos eram muito amigos e nunca se separavam andavam sempre juntos mesmo tendo

funções diferentes.

Certo dia resolveram fazer uma experiencia, irem conhecer novos lugares longe uns dos outros pois precisavam de saber se conseguiam estar separados.

Num dia de verão bem de manhãzinha, despediram-se uns dos outros e cada um seguiu o seu caminho á procura de novas experiencias.

A Visão escolheu ir para Paris mais propriamente para Disneylândia, onde existia um parque de diversões com várias atrações, o castelo da bela adormecida, peças de teatro, jogos, contos de histórias, fogo de artifício, feiras, músicas relativas as personagens da Disney onde estes se vestiam de forma igual aos desenhos animados.

Era uma pequena cidade dentro de um reino en-

LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

cantado, onde a fantasia e a alegria das crianças era contante.

A Audição sem saber para onde tinham ido os seus amigos resolveu ir também para Paris rumo a cidade mágica Disneylândia.

O Olfato estava curioso e não sabia qual o rumo a tomar e pensou, bem o melhor é ir a um sitio onde me possa divertir, e este resolveu ir também para a Disneylândia.

O Tato e o Paladar tomaram a mesma decisão mesmo não sabendo que todos os outros amigos também tinham decidido ir para o reino encantado.

Quando chegaram cada um teve a sua experiência, a visão não se continha com tanta alegria pois tudo o que via era mágico, e dizia para si mesma, Oh como é bom poder ver tudo isto, a visão é maravilhosa, agradeço a Deus por poder partilhar tudo aquilo que vejo.

E lá ia ela percorrendo as ruas iluminadas visualizando tudo o que a rodeava.

A audição após a sua chegada começou a ouvir o fogo de artifício, as músicas da Disney, o sorriso das crianças e dizia, oh como é bom poder ouvir tudo isto, é como um bálsamo para os meus ouvidos.

O olfato, ainda não tinha entrado e já lhe cheirava algodão doce, e caminhando ainda mais ligeiro entrou a procura de algo que lhe fizesse lembrar o seu tempo de criança, como o chocolate quente por exemplo, pois as lembranças em si têm um cheiro específico e isso faz com que recuemos no tempo lembrar de onde conhecemos os aromas, assim como as velas aromáticas com essências que remetem a Disney e chama todos aqueles que gostam do seu perfume.

O olfato ficou encantado com todos os aromas pois podia sentir todos aqueles cheiros de forma diferente.

O tato andava um pouco perdido e as apalpadelas,

o reino encantado era enorme e quando se deu conta estava no labirinto da Alice no país das maravilhas, começou por tocar com delicadeza as flores e tudo o que lhe vinha às mãos como um presente do reino encantado.

Poder sentir as formas dos bonecos os Arbustos verdes que faziam do labirinto um espaço ainda mais bonito era sem dúvida uma dádiva.

Por fim chega o paladar mais guloso que nunca estava faminto, e entrou numa loja onde os chocolates eram a sua atração, a sua vontade era poder comer e experimentar todos, mas não seria possível pois eram demasiados chocolates para serem provados num só dia, então escolheu alguns onde o sabor era diferente sendo uns mais doces que outros, e sentia que até o sabor do amargo tem algo para se juntar ao paladar da vida.

O reino encantado estava cheio de gente de vários países as vozes e línguas eram diferentes, mas todos partilhavam o mesmo, a diversão e o encanto de toda aquela magia que envolvia o reino.

Mas algo se passava no reino encantado, estava lá um menino que não podia ver, ouvir, sentir, tocar e muito menos ter paladar, era um menino diferente os seus pais andavam com ele por todo o lado e a certa altura cruzaram-se com a visão que lhes perguntou o que tinha acontecido ao menino, os pais muito tristes responderam ele não vê, não ouve, não tem paladar, não tem cheiro e não consegue sequer nos abraçar, a visão ficou enevoada com tamanha tristeza e deita uma lágrima e disse: eu tenho uns amigos que têm tudo o que o vosso filho precisa, inclusive eu, no entanto não sei para onde eles foram, queria tanto poder estar com eles para vos poder ajudar, mas não sei como os avisar, foi quando de repente aparece o Aladdin e lhe pergunta qual o teu desejo para hoje, e sem hesitar a visão respondeu

LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

quero os meus amigos aqui comigo, o Aladdin respondeu quem são os teus amigos a visão disse, é a audição, o paladar, o olfato e o tato.

O Aladdin esfrega a lâmpada e de repente os quatro amigos aparecem como por magia, atordoados com tudo o que estava a acontecer perguntavam uns aos outros, o que aconteceu como viemos cá parar, todos responderam, viemos conhecer o reino encantado.

A visão que tinha sido a causadora desse momento explicou o que se estava a passar, que tinha encontrado um menino que não tinha os seus sentidos apurados ou seja é como se dessem corda a um boneco para andar, cantar e mexer e de repente ficasse parado e arrumado.

Os amigos olharam com carinho para o menino que estava num canto do castelo da bela adormecida com os seus pais, a vontade de ajudar foi enorme e disseram, nós fazemos o que for preciso para ajudar, mas como poderemos faze-lo!...

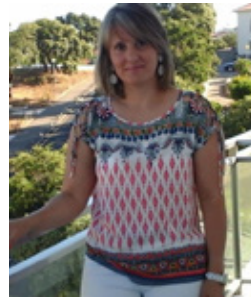
A visão respondeu peça ao Aladdin um desejo e pode ser que se realize assim como o meu.

E assim foi cada sentido pediu o seu desejo e de

repente o menino ganhou vida seus olhos se abriram e o seu corpo estava com todos os seus sentidos apurados, os pais do menino não se continham com tanta emoção poder ver o seu filho a sorrir e poder sentir o aperto do seu abraço era tudo aquilo que queriam ter, o seu filho perfeito e de volta.

Os cinco sentidos abraçaram-se e disseram, nós juntos temos mais poder, sozinhos não somos tão felizes, nós fizemos uma família feliz, mas essa família nos fez ver o quanto é importante a nossa união, jamais nos iremos separar.

E assim foi, os cinco sentidos nunca mais se separaram e viveram felizes para sempre.



Metáfora escrita e gentilmente cedida pela leitora

Mónica Silva





REALIDADE INTERIOR GERA COMPORTAMENTO EXTERIOR

Já lhe aconteceu estar numa situação em que teve determinado comportamento e depois disso pensou, “não devia ter dito isto, não devia ter feito aquilo, devia ter mais calma,...?!”

Já alguma vez se permitiu parar um pouco e pensar...

Porque será que tenho este comportamento? Porque umas vezes reajo de forma tranquila e outras com agressividade à mesma situação? Porque em determinadas situações tenho uma reação e outras pessoas que assistiram exatamente à mesma situação têm comportamentos e sensações diferentes? ou porque umas vezes consigo fazer uma tarefa com sucesso e outras vezes fracasso?

A resposta a estas perguntas é muito clara: é o seu estado neurofisiológico que determina o seu comportamento. O nosso comportamento é o resultado do estado em que estamos - se estivermos num estado com acesso a recursos, então teremos um comportamento saudável e ajustado à situação; se não tivermos recursos o comportamento será desajustado e provavelmente terá consequências menos agradáveis para nós e muitas vezes também para os outros.

Então seria ótimo estar sempre num estado com recursos? Talvez esteja a questionar-se...”se fosse eu a escolher”, “se dependesse de mim”, “se eu fosse capaz”.

Pois a resposta é igualmente clara. Não só pode, como é

o responsável e o único capaz de fazer as mudanças que precisa e pretende.

Já está curioso(a) para saber como o fazer? Pois bem, vamos então explicar como funciona com um exemplo, para ser mais claro.

Imagine uma situação em que está em casa à espera do seu marido, esposa, namorado, companheira, e ele(a) nunca mais chega. Já passa da hora combinada e tenta ligar-lhe, mas o telemóvel está desligado e não sabe absolutamente nada dele(a).

Qual o pensamento que tem?

Se imagina que ele(a) está atrasado porque encontrou alguém e está na conversa, que se esqueceu de si, que está no café a divertir-se com os amigos(as), que está a traí-lo(a) com outra pessoa,... e quando a pessoa amada chegar, provavelmente o seu comportamento será de raiva e vai discutir com ela, não obstante ser verdade ou não o que imaginou.

No entanto, se imaginar que a pessoa amada está atrasada porque está a trabalhar, ou que eventualmente pode ter tido uma avaria no carro, pode estar preso no trânsito,...vai desejar que ela esteja bem e quando a pessoa amada chegar provavelmente o seu comportamento vai ser de compaixão, compreensão e talvez dar-lhe um abraço e ficar feliz por ela estar bem.

Então o seu comportamento será em grande parte motivado por aquilo que imaginou e o seu estado será um reflexo da sua imaginação. Pode ser um estado com recursos, logo

ARTIGO DO MÊS

um comportamento saudável e ajustável ou um estado sem recursos e um comportamento desajustado com consequências desagradáveis.

Quem determina o seu estado? Quem poderá alterar ou escolher o estado em que se encontra?

Você mesmo. Cada um de nós, conhecendo-nos e percebendo o estado em que nos encontramos, podemos alterar o nosso estado e conseqüentemente o nosso comportamento. O que imaginamos e como imaginamos, o que dizemos e como o dizemos, criam o estado em que estamos e conseqüentemente os tipos de comportamentos que produzimos e como nos sentimos.

A capacidade de gerir a nossa vida, a capacidade de ter qualidade de vida é a capacidade de saber como dirigir e gerir os nossos estados.

Imagine por exemplo que tem determinados objetivos na sua vida que quer alcançar. Sejam eles pessoais ou profissionais, muitas vezes a diferença entre o sucesso e o fracasso, entre atingir esses objetivos ou falhar é exatamente a forma como acessa ou não aos seus recursos e os utiliza.

O nosso estado interno é construído da forma como percebemos e representamos o mundo internamente. Por isso, todos somos únicos e especiais. E assim percebemos porque cada um de nós pode sentir e agir de forma diferente relativamente à mesma situação. O mundo exterior pode ser igual, mas a representação interna que fazemos do mundo é única e pode ser condicionada por vários fatores.

A nossa própria fisiologia e o uso que fazemos dela também é um fator preponderante no nosso estado. A nossa tensão muscular, o que comemos, como respiramos, a nossa postura, o nosso funcionamento global bioquímico tem um impacto no nosso estado interno.

Resumindo, mudar o nosso estado envolve e implica mudar a representação interna e mudar a fisiologia.

Imagine a situação acima referida, se estiver num estado com recursos, ou seja, tranquilo, respirando calmamente,

a sua reação provavelmente será de esperança e compreensão. Se estiver num estado fisiológico de tensão, com dores, cansado, a sua reação poderá ser menos tolerante.

Talvez já tenha acontecido consigo estar numa situação em que alguém fala consigo, o seu filho lhe pede atenção, e está de tal forma cansado que sente não ter paciência para nada. Precisa de fazer um trabalho e está de tal forma nervoso ou ansioso, que nem consegue estar concentrado, ou seja, não consegue aceder aos seus recursos pois a sua condição fisiológica contribuiu de uma forma negativa para o seu estado interno.

Concluindo, estes dois fatores - a representação interna e a fisiologia, interagem um com o outro e criam o estado em que nos encontramos.

Assim, para dirigir e controlar os nossos comportamentos e emoções temos de controlar os nossos estados; e para controlar os nossos estados, temos de controlar e dirigir de uma forma consciente as nossas representações internas e fisiologia.

Tornando-se assim o comandante responsável pelos comandos que determinam a qualidade da sua vida e o seu bem-estar.

Se ainda não for capaz de criar um estado com recursos, não se preocupe, tudo é treinável. Se pretender atingir um estado de excelência, pode entrar em contato com a clínica Lugar Seguro e com os terapeutas especializados na área psicológica e facilmente eles o ajudarão a conhecer-se melhor e a ter o controlo da sua vida saudavelmente.



Dr. Carlos Castro

Mestre em Psicologia clínica e Hipnoterapeuta clínico.

EVENTOS / FORMAÇÕES DO MÊS

6º CONGRESSO INTERNACIONAL

Neste mês de Junho o nosso diretor clínico, Dr. Carlos Castro, esteve presente como palestrante convidado no 6º Congresso Internacional do Centro Ericksoniano do México – “A Arte de Terminar com as Dependências”, que se realizou em San Carlos, Sonora. Para além do Dr. Carlos Castro, estiveram também presentes outros profissionais internacionais e reconhecidos pelo excelente trabalho que têm vindo a desenvolver no tratamento das adições.

O nosso diretor clínico palestrou neste congresso com o tema “As bases neurológicas nas dependências”, permitindo assim um maior conhecimento sobre alguns fatores que contribuem para o comportamento aditivo.

Para além desta palestra, o Dr. Carlos Castro apresentou pela primeira vez a técnica de hipnose clínica ericksoniana “Casa do EU”. Esta técnica foi criada e desenvolvida por si, tendo como base uma exaustiva investigação e pesquisa. Sustentam também esta técnica os excelentes resultados obtidos e validados cientificamente após a sua utilização em consultório com uma amostra considerável de pacientes.

Deixamos para último, mas não menos importante, que neste congresso foi também lançado o livro do Dr. Carlos Castro – Um manual para trabalhar com a depressão.

Este manual faz parte da bibliografia do mestrado em hipnose clínica ministrado nas universidades do México e é uma excelente ferramenta de trabalho para todos os terapeutas que diariamente se questionam como podem ajudar de uma forma mais eficiente os seus pacientes com depressão.

Neste manual encontram várias orientações, estratégias e explicações neurológicas que têm a sua eficácia

comprovada e são o resultado de uma pesquisa e investigação cuidadas e fundamentadas cientificamente. A remissão da depressão dos pacientes da Lugar Seguro são a prova mais evidente da eficácia na utilização de todas as estratégias e técnicas contidas neste manual.

Agradecemos a todos que contribuíram para que a técnica “Casa do EU” pudesse acontecer. Agradecemos a todos que contribuíram para que este manual nascesse. Sem vocês, nada disto seria possível. Então, a toda a grande família que é a Lugar Seguro, o nosso obrigado sincero! Obrigada por acreditarem em nós! Obrigada por nos ajudarem a crescer. Obrigada também por fazerem a escolha de serem felizes!

Como vê, levamos o melhor ao mundo...com o Sorriso de Sempre!

E agora levamos também até vocês o registo destes momentos vividos neste congresso, pois também fazem parte deste sucesso! Para vocês...com o Sorriso renovado de Sempre!

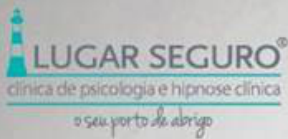


EVENTOS/ FORMAÇÕES DO MÊS



EVENTOS / FORMAÇÕES DO MÊS

AVALIAÇÕES PSICOLÓGICAS E NEUROPSICOLÓGICAS GRATUITAS



Avaliação psicológica e neuropsicológica gratuita para maiores de 60 anos.
Até 30 de Junho

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.

Por isso mesmo, durante o mês Junho a Lugar Seguro, em parceria com a Be Happy (www.behappy.org.pt), esteve a realizar avaliações psicológicas e neuropsicológicas gratuitas a seniores com mais de 60 anos de idade.

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 DO FUTURAS

INFORMÁTICA PARA SÉNIORES - APROXIMAMOS GERAÇÕES



A clínica Lugar Seguro, em parceria com a BE HAPPY e com o apoio da Finalwebsite, vai patrocinar uma formação em informática a seniores com mais de 60 anos.

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!

Início dia 14 de Julho (sexta-feira).

Inscreva-se já!

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>



NOVA DESCOBERTA DA CIÊNCIA COMPROVA UM ESTADO DE HIPNOSE

1 Nova descoberta da ciência comprova um estado de hipnose

1.1 Divisão entre hipnotizáveis e “não-hipnotizáveis”

1.2 Escanear o cérebro dos participantes em hipnose

1.3 Análise dos resultados

1.4 Áreas do cérebro afetadas pela hipnose

1.4.1. Foi observado uma diminuição da atividade em uma área chamada giro do cíngulo anterior, saliência que faz parte da rede neural cerebral.

1.4.2. Foi notado um aumento nas conexões entre duas outras áreas do cérebro: o córtex pré-frontal dorsolateral e ínsula.

1.4.3. Por último, a equipa de pesquisa também observou conexões reduzidas entre o córtex pré-frontal dorsolateral e da rede neural em modo padrão, que inclui o pré-frontal medial e o giro do cíngulo posterior.

2 Novo horizonte para hipnose científica

2.1 A hipnose poderia substituir remédios

2.1.1. De onde vem a capacidade de ser hipnotizado?

2.1.2 Diferenças neurológicas em pessoas altamente hip-

notizáveis

2.2. Então, a hipnose não funciona em todos?

2.3 As pesquisas científicas são erradas?

2.4 Conceito de hipnose se enquadra à ciência

2.4.1 “Atravessar o fator crítico da mente consciente”

2.4.2 “Estabelecer um pensamento seletivo aceitável”

3 O ingrediente mágico da hipnose – que a ciência ainda não sabe.

3.1 RESUMO:

Você já se perguntou qual a ciência por trás da hipnose? Sabe o que é o estado de hipnose?

Mesmo com a popularidade da hipnose clínica, algumas pessoas ainda acham que ela está associada com perda de controle ou truques de palco.

Porém, psiquiatras como Spiegel sabem que é uma ciência séria, revelando a capacidade do cérebro para resolver condições médicas e psiquiátricas.

Mas até que ponto ela é real dentro do nosso cérebro?

Aqui vamos esclarecer isso de forma simples, explicando:

Como a ciência descobriu (semana passada) que o estado de hipnose é real.

O que acontece no cérebro durante a hipnose.

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

Como o conceito de hipnose de Elman parece se encaixar perfeitamente com a ciência.

O que os cientistas dizem sobre a capacidade de sermos hipnotizados (e porque estão errados).

O ingrediente principal para a hipnose funcionar sempre (que a ciência ainda ignora).

Então, continue lendo para entender a ciência por trás da hipnose.

NOVA DESCOBERTA DA CIÊNCIA COMPROVA UM ESTADO DE HIPNOSE

Você sabe o que, exatamente, acontece no cérebro de uma pessoa que está hipnotizada?

Para responder essa pergunta, David Spiegel, psiquiatra e professor da universidade de Medicina de Stanford, e seus colegas decidiram escanear o cérebro de 57 pacientes durante o transe, para ver se a hipnose deixava uma marca.

Sim, a hipnose deixa 3 rastros nítidos no cérebro: regiões distintas dele alteram a atividade e conectividade enquanto se está hipnotizado.

Essa nova descoberta foi relatada em um estudo publicado semana passada (28 de julho), no jornal de Oxford, Cerebral Cortex. E foi anunciada por vários blogs da área da saúde e da ciência.

Primeiro descrevemos como foi realizada a pesquisa, e a opinião do psiquiatra David Spiegel, autor da pesquisa. E da mesma forma que foi divulgado o estudo pelos principais sites do ramo (Neuroscience News e StatNews), ao final complementaremos com a nossa opinião.

DIVISÃO ENTRE HIPNOTIZÁVEIS

E “NÃO-HIPNOTIZÁVEIS”

Spiegel e seus colegas selecionaram 545 participantes saudáveis e os submetem a testes para saber o quão

facilmente eram hipnotizáveis.

Selecionaram apenas os sujeitos com as maiores e as menores notas na escala, os intermediários foram desconsiderados.

O grupo resultou em:

36 pessoas altamente hipnotizáveis

21 indivíduos que pontuaram o nível mais baixo das escalas.

Obs.: Continue lendo para saber porque não acreditamos nessas escalas e muito menos em pessoas “não-hipnotizáveis”.

ESCANEAR O CÉREBRO DOS PARTICIPANTES EM HIPNOSE

Eles observaram os cérebros desses 57 participantes usando ressonância nuclear magnética funcional, que mede as mudanças no fluxo sanguíneo que decorrem da alteração da atividade elétrica cerebral.

Cada pessoa foi digitalizada em quatro situações diferentes:

Sem pensar em nada particular.

Recordar-se do dia em detalhes.

Após uma indução de hipnose, lembrando de um momento feliz.

Após uma indução de hipnose, lembrando ou imaginando as férias.

LEIA MAIS: Hipnose Funciona? Veja Como Ela Consegue Mexer Com a Mente Humana

“Foi importante ter as pessoas que não podiam ser hipnotizadas como controles”, disse Spiegel. “Caso contrário, você poderia ver coisas acontecendo nos cérebros daqueles que estão sendo hipnotizados, mas não saberia ao certo se está associada com a hipnose ou não.”

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Foram descobertas três impressões no cérebro sob hipnose.

Durante ambas as fases que era usada hipnose, foi possível detectar claramente alterações na atividade e em conexões de partes específicas do cérebro.

Cada alteração foi observada apenas no grupo hipnotizável e só enquanto eles estavam em hipnose. Portanto, é inquestionável que a hipnose foi a responsável pelas alterações.

ÁREAS DO CÉREBRO AFETADAS PELA HIPNOSE

Regiões do cérebro que são afetadas pela hipnose.

FOI OBSERVADO UMA DIMINUIÇÃO DA ATIVIDADE EM UMA ÁREA CHAMADA GIRO DO CÍNGULO ANTERIOR, SALIÊNCIA QUE FAZ PARTE DA REDE NEURAL CEREBRAL.

Segundo estudos, essa região ajuda as pessoas a se manterem vigilantes sobre seu ambiente externo.

“Na hipnose, você está tão absorvido que não está se preocupando com qualquer outra coisa”, explicou o pesquisador.

Spiegel notou que pessoas altamente hipnotizáveis também estão mais propensas a se envolverem em um pôr do sol ou um filme.

FOI NOTADO UM AUMENTO NAS CONEXÕES ENTRE DUAS OUTRAS ÁREAS DO CÉREBRO: O CÓRTEX PRÉ-FRONTAL DORSOLATERAL E ÍNSULA.

Ele explica isso como uma conexão cérebro-corpo que ajuda o processo cerebral e controla o que está acontecendo no corpo, por exemplo, regulando o quanto de dor nós sentimos.

POR ÚLTIMO, A EQUIPE DE PESQUISA TAMBÉM OBSERVOU CONEXÕES REDUZIDAS ENTRE O CÓRTEX PRÉ-FRONTAL DORSOLATERAL E DA REDE NEURAL

EM MODO PADRÃO, QUE INCLUI O PRÉ-FRONTAL MEDIAL E O GIRO DO CÍNGULO POSTERIOR.

Esta diminuição da conectividade funcional provavelmente representa uma desconexão entre as ações de alguém e a consciência de suas ações, disse Spiegel. “Quando você está realmente envolvido em alguma coisa, você realmente não pensa em fazer isso – você apenas faz” Durante a hipnose, este tipo de dissociação entre ação e reflexão permite a pessoa se envolver em atividades tanto sugeridas por um terapeuta ou autossugeridas, sem precisar dedicar esforços mentais para estar consciente sobre a atividade.

NOVO HORIZONTE PARA HIPNOSE CIENTÍFICA

Pessoas altamente hipnotizáveis também estão mais propensas a se envolverem em um pôr do sol, segundo Spiegel

De acordo com Spiegel, isso é um grande feito pelos seguintes motivos:

Apesar de uma crescente valorização do potencial clínico da hipnose, pouco se sabia sobre como ela funciona a um nível fisiológico.

Pesquisadores já haviam escaneado cérebros de pessoas submetidas à hipnose, mas esses estudos foram concebidos para identificar os efeitos da hipnose sobre a dor, a visão e outras formas de percepção, e não o estado da própria hipnose.

“Esta é a primeira vez que mostramos o que acontece no cérebro de uma pessoa que está hipnotizada. Isso é uma função natural e normal do cérebro. É uma técnica que evoluiu para nos permitir fazer as coisas rotineiras sem pensar, e podermos nos envolver nas coisas que realmente importam para nós.

A HIPNOSE PODERIA SUBSTITUIR REMÉDIOS

Spiegel relata:

Em pacientes que podem ser facilmente hipnotizados,

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

sessões de hipnose têm se mostrado eficazes na redução da dor crônica, dor de parto e outros procedimentos médicos; tratamento de vício em cigarro; transtorno de estresse pós-traumático; alívio de ansiedade, depressão ou fobias.

As novas descobertas sobre como a hipnose afeta o cérebro podem pavimentar o caminho para o desenvolvimento de tratamentos para o resto da população – àquelas que não são naturalmente suscetíveis à hipnose.

Certamente estamos interessados na ideia de que se pode mudar a capacidade das pessoas em serem hipnotizadas. Agora que sabemos quais regiões do cérebro estão envolvidas, podemos usar esse conhecimento para alterar a capacidade de alguém ser hipnotizado, ou aumentar a eficácia da hipnose para problemas como o controle da dor.

Um tratamento que combina a estimulação do cérebro com a hipnose pode melhorar os efeitos analgésicos conhecidos da hipnose e potencialmente substituir analgésicos viciantes, com muitos efeitos colaterais e ansiolíticos (medicamentos para controlar ansiedade).

Mais pesquisas, no entanto, são necessárias antes de uma algo assim poder ser implementado.

DE ONDE VEM A CAPACIDADE DE SER HIPNOTIZADO?

“Pessoas que tiveram experiências traumáticas tendem a se desconectar de outras pessoas ou situações de alguma forma. Em nível neurobiológico, essas experiências podem ter fortalecido e enfraquecido conexões entre certas regiões do cérebro – mudanças que os fizeram capazes de serem hipnotizados mais tarde na vida. Mas estresse não é o único caminho à hipnose. Estudos também mostraram que pessoas que usaram muito a imaginação na infância – seus pais liam histórias por exemplo – também parecem ser mais hipnotizáveis quando crescem.” Diz o pesquisador.

DIFERENÇAS NEUROLÓGICAS EM PESSOAS ALTAMENTE HIPNOTIZÁVEIS

Também há pesquisas (mais antigas) que mostram que pessoas mais hipnotizáveis têm estruturas diferentes no cérebro.

Um estudo de 2004 conduzido por pesquisadores da Universidade de Virginia revelaram que sujeitos propensos a serem hipnotizados têm diferenças estruturais em seus cérebros.

No estudo, sujeitos altamente hipnotizáveis, na média, tinham um rostrum (parte do corpo caloso) 31.8% maior, uma parte do cérebro que envolve a alocação da atenção e a transferência de informação entre o córtex pré-frontal. [1,2]

ENTÃO, A HIPNOSE NÃO FUNCIONA EM TODOS?

Funciona sim! Pelo menos nos convencemos disso todos os dias, com nossos clientes ou nossos alunos.

Você conhece a história Renato – o homem não-hipnotizável?

Renato, um amante da hipnose de 59 anos, fez 29 cursos área, estuda e aplica a hipnose profissionalmente há muitos anos. Então, ele foi a um treinamento da OMNI e disse:

“Já tentei diversas vezes ser hipnotizado, com praticamente todos os professores do Brasil. Já tentaram todos tipos de técnicas. Infelizmente, eu sou um desses que não pode ser hipnotizado.”

Mas o “problema” REAL do Renato era não entender a fundo a hipnose, e que para ela funcionar, só dependia dele.

Resultado? Assim que ele teve esse entendimento e conseguiu passar pela experiência, parecia uma criança que ganhou um presente. E ele realmente ganhou: a capacidade de se colocar nesse estado instantaneamente.

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

E a história do Renato se repete em TODOS os treinamentos OMNI, em todas as partes do mundo!

Por isso, não acreditamos que existam pessoas não-hipnotizáveis.

Em 1957, Elman e milhares de seus alunos médicos ajudavam mulheres a realizarem partos sem dor, utilizando a hipnose. E pelo o que contam da época, era raríssimo não funcionar.

O ponto é: se não existir medo e houver um entendimento REAL do que é hipnose e como deixa-la acontecer, todos são igualmente hipnotizáveis.

AS PESQUISAS CIENTÍFICAS SÃO ERRADAS?

Considere o seguinte caso:

É criado um grupo de 1000 pessoas de uma mesma cidade, entre 20 a 25 anos, e todos são jogados no meio de uma piscina de 2 metros de profundidade.

200 pessoas facilmente nadam até a borda e saem da piscina;

500 pessoas conseguem sair, porém com muito esforço;

300 precisam ser resgatadas, para não se afogarem.

Conclusão:

20% da população nada muito bem.

50% pode nadar, mas tem dificuldade.

30% é incapaz de nadar.

Essa conclusão estaria correta?

Estaria, se considerar só a região da pesquisa. Mas isso é apenas a situação atual e daquela região.

30% é incapaz de nadar AGORA. Mas provavelmente, após observar a reação que uma pessoa incapaz de nadar teve ao cair na água, com 5 minutos de instruções ela estaria no grupo dos 50%.

É exatamente assim na hipnose.

Na prática, percebemos que 90% dos clientes aceitam sugestões de amnésia na primeira sessão, enquanto esse número deveria ser 23% (Kirsch et al, 1995). Tudo porque ajudamos o cliente entender a hipnose de acordo com sua própria base de conhecimento (como é explicado no final do artigo).

Mas afinal, como entender a hipnose de forma científica?

CONCEITO DE HIPNOSE SE ENQUADRA À CIÊNCIA

A ciência está aos poucos entendendo melhor como a hipnose funciona. Mas o que torna essas descobertas ainda mais interessantes, é que elas sempre reafirmam os conceitos descobertos na prática, por Dave Elman. (Ele foi provavelmente quem mais contribuiu para hipnose na história).

“Hipnose é atravessar o fator crítico da mente consciente e estabelecer um pensamento seletivo aceitável” (Dave Elman)

“ATRAVESSAR O FATOR CRÍTICO DA MENTE CONSCIENTE”

Relacionado com a 3ª parte citada no estudo científico de Spiegel:

A hipnose reduz conexões entre a parte analítica do cérebro, responsável por julgamentos e a parte relacionada ao pensamento introspectivo, imaginação, sonhar acordado.

Interpretação: durante a hipnose, temos uma maior capacidade de não julgar ou analisar como verdadeiro ou falso, aquilo que imaginamos para nós mesmos.

“ESTABELECE UM PENSAMENTO SELETIVO ACEITÁVEL”

Pode se correlacionar com a 1ª parte citada no estudo:

Durante a hipnose, há uma diminuição de atividade nas regiões do cérebro que ajudam as pessoas a se manterem vigilantes sobre seu ambiente externo.

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

Interpretação: assim temos mais facilidade para nos envolvermos em um pensamento seletivo, único.

Mas falta uma coisa... e o “aceitável”?

O INGREDIENTE MÁGICO DA HIPNOSE – QUE A CIÊNCIA AINDA NÃO SABE.

É possível utilizar a hipnose como cura para traumas psicológicos.

É esse ponto chave que dificulta o potencial da hipnose se encaixar 100% em pesquisas científicas.

Num estudo científico, é necessário haver processos idênticos (por isso geralmente utilizam áudios de relaxamento para induzir a hipnose). Mas nem todos os sujeitos têm a mesma “base de conhecimento” para entender a hipnose, e muito menos em como fazê-la acontecer. Logo, não funciona com todos.

A hipnose é um processo ativo, depende muito mais do sujeito fazer acontecer, do que das palavras do hipnotista. (Inclusive, há estudos que corroboram com essa afirmação – Gail Comey and Irving Kirsch, 1999).

O sujeito precisa saber como guiar sua própria mente, para realizar as instruções do hipnotista (ou do áudio). A esse entendimento, damos o nome de atitude mental.

Aí que entra a palavra “aceitável”.

O passo principal para alcançar a atitude mental correta é ter a intenção de que a sugestão se realize. Logo, o pensamento precisa ser para o sujeito uma ideia aceitável, possível de imaginar, acreditar e, acima de tudo, gostar.

Porém, cabe ao hipnotista ensinar e garantir que o sujeito aprendeu a atitude mental correta. Elman resumia esse conceito em uma frase:

“Queira que aconteça, deixe que aconteça e, acima de tudo, faça acontecer.”

Na infância, todos nós conhecíamos essa atitude mental. Mas, por algum motivo, há pessoas que desapren-

dem isso quando cresce e então precisa reaprender (ou até mesmo praticar um pouco).

Portanto, o que importa é: a hipnose é um benefício acessível igualmente a todos.

A hipnose é a forma ocidental mais antiga da psicoterapia, mas ela já foi ofuscada com relógios de bolso balançando e capas roxas. Na verdade, é um meio muito poderoso para mudar a forma como usamos nossas mentes para controlar a percepção e os nossos corpos. Conclui Spiegel.

RESUMO:

Alteração do cérebro.

A hipnose deixa 3 rastros no cérebro:

Segundo as pesquisas científicas, nem todos podem ser hipnotizados. Mas para nós, isso é algo perfeitamente possível.

Pessoas que conseguem “se perder” em filmes e num por do sol, se permitem passar pela hipnose mais facilmente.

Crianças que usam muito a imaginação, tendem a ser adultos que conseguem passar pela hipnose mais facilmente.

A chave para qualquer pessoa conseguir aproveitar a hipnose, é ter a atitude mental correta de gostar das sugestões e saber que funcionarão.

Fonte: Erick Heslan | abril, 2017 |

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



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!