

NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº19 JULHO | 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

Cura Reconectiva

07 LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

Carta do Chefe Seattle

10 ARTIGO DO MÊS

Depressão: Saiba Como Combate-la Com a Hipnose

12 EVENTOS/ FORMAÇÕES DO MÊS

Informática para Sêniore: Aproximamos gerações

14 EVENTOS/ FORMAÇÕES FUTURAS

XIX ESH Congress (European Society of Hypnosis in Psychotherapy and Medicine)

15 CURIOSIDADE CIENTÍFICA

“A fidelidade é própria dos mais inteligentes”

17 SERVIÇOS LUGAR SEGURO

20 PARCERIAS



Dr. Carlos Castro
Diretor Clínico

Caro(a)s amigo(a)s,

O mês de agosto é caracterizado como o mês de férias, de praia e sol. Para quem está em merecido descanso, desejo desde já umas ótimas férias a ler a nossa Newsletter. Para quem ainda não chegou esse tão esperado momento, como é o caso da equipa da Lugar Seguro, os meus votos de energia para realizar um ótimo trabalho.

Destacamos a Cura Reconectiva como uma ferramenta que permite uma recuperação em poucas sessões e que se baseia no equilíbrio da sua energia. Poderá descobrir mais acerca desta técnica no artigo serviço em destaque.

No lugar de destaque do Leitor apresentamos a carta de um Chefe Índio que, com a sua resposta ao Presidente dos Estados Unidos, nos ensina uma valiosa lição sobre o respeito que devemos guardar à natureza.

O artigo do mês elucida-nos sobre a forma como também a hipnose clínica pode combater o flagelo do século - a depressão.

Terminou mais uma iniciativa do mês, desta vez direcionado para os seniores que com grande mestria terminaram a sua formação em informática, e como comprovam as fotos, merecidamente receberam o seu diploma. Um agradecimento especial aos monitores que sempre acompanharam com dedicação e carinho estes excelentes formandos. Parabéns a todos eles e um agradecimento à finalwebsite pelo seu apoio nesta formação.

No mês de agosto terá lugar em Inglaterra, mais propriamente em Manchester, o prestigiado Congresso Internacional organizado pela European Society of Hypnosis (ESH), da qual sou membro, e no qual irei palestrar com muito gosto. Neste Congresso irei também apresentar a técnica por mim desenvolvida ao longo de vários anos de experiência clínica.

Como curiosidade científica apresentamos uma perspetiva muito interessante sobre a fidelidade e a sua relação com o coeficiente de inteligência.

Desejo a todos vós amigos leitores umas felizes férias. O seu Lugar Seguro, a sua clínica de eleição, estará sempre em funcionamento para vos receber em qualquer etapa da vossa vida com o Sorriso de Sempre!

Um abraço,

SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO



SERVIÇO EM DESTAQUE – CURA RECONNECTIVA

O QUE É A CURA RECONNECTIVA® / RECONNECTIVE HEALING®?

A Cura Reconnectiva®, desenvolvida pelo médico quiropata Americano Dr. Eric Pearl, é uma nova modalidade de cura sem necessidade de “toque físico”, que nos coloca em contacto com um espectro amplo de Frequências de Luz e Informação, trazendo ao ser humano uma experiência pessoal única e transformadora.

Estudos científicos realizados até ao momento de-

fendem que estas Frequências de Luz só recentemente estão disponíveis no Planeta, a que todos nós podemos aceder, sendo que o contacto com estas frequências é naturalmente benéfico, 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 interação com estas frequências de luz considera-se inovadora e benéfica, pois permite a nossa ligação perfeita com o Universo, sem necessariamente que haja qualquer tipo de rituais ou crenças religiosas e nos proporciona os benefícios de que necessitamos no momento, não havendo, portanto, intencionalidade da cura num problema específico. Pode abranger processos de cura nos va-

SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

riados desafios de saúde, proporcionar uma maior consciencialização de quem somos trazendo serenidade e paz interior, e outras experiências espirituais evoluídas.

A Cura Reconectiva® conduz à expansão da consciência e à elevação do nosso nível vibratório, transformando a nossa percepção e visão do mundo, nutrindo-nos daquilo que necessitamos para o momento:

Conecta-nos à nossa essência e ao universo,

Equilibra e fortalece o nosso campo energético,

Liberta-nos de resistências e bloqueios emocionais,

Estimula a nossa autoconfiança e autoestima,

Aumenta a nossa percepção intuitiva e psíquica, proporcionando-nos uma maior clareza mental,

Confere um maior estímulo pessoal para a concretização dos nossos projetos de vida.

Os variados testemunhos obtidos confirmam que a Cura Reconectiva® desperta mudanças nas pessoas que a experienciam, desencadeando transformações mais rápidas nos seus percursos de vida.

NÚMERO DE SESSÕES NECESSÁRIAS

Na Cura Reconectiva® recomenda-se que o cliente faça até 3 sessões num curto prazo de tempo, para ativar o processo de cura. Contudo, em algumas situações, pode haver necessidade de outras sessões, caso seja pertinente para o seu processo evolutivo.

A cura pode ser retomada posteriormente sempre que necessitar, não obstante, que é importante permitir que as mudanças fluam ao seu ritmo e de acordo com o que necessita no momento. As sessões de Cura Reconectiva não devem ser misturadas simultaneamente com outras técnicas ou energias de cura, pois são processos diferentes.

A Cura Reconectiva pode ser realizada presencialmente ou à distância, de acordo com a opção e disponibilidade do cliente, sabendo-se que os benefícios de cura obtêm-se mesmo à distância.

Presencialmente, a cura é canalizada manualmente, sem que haja qualquer contacto físico, e durante as sessões ficará relaxadamente deitado/a sobre uma marquesa.

À distância, será marcado uma hora em que possa estar deitado/a num sítio confortável, onde não seja interrompido/a.

Durante este processo pretende-se que o cliente se permita simplesmente fechar os olhos e relaxar, para que possa vivenciar de forma única e especial o contato com estas frequências de Luz, observando os registos e outras sensações que podem ocorrer.

Disponibilize-se e permita que o processo se desenrole e siga o seu percurso. Assim que completa as sessões, passa a deter a sua própria mudança, a sua cura e a sua evolução.

Marque já a sua consulta e comece a fazer as mudanças que precisa para ser Feliz!!

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>



CARTA DO CHEFE SEATTLE

Em 1854, o Grande Chefe Branco de Washington fez uma oferta de compra de uma grande extensão de terras índias, prometendo criar uma reserva para o povo indígena.

A resposta do Chefe Seattle, aqui publicada na sua totalidade, tem sido descrita como a declaração mais bela e mais profunda que jamais se fez sobre o ambiente.

“Como se pode comprar ou vender
o firmamento, ou ainda o calor da terra?
Tal ideia é-nos desconhecida.
Se não somos donos da frescura

do ar nem do fulgor das águas,
como poderão vocês comprá-los?
Cada parcela desta terra é sagrada para o meu povo.
Cada brilhante mata de pinheiros
cada grão de areia nas praias.
cada gota de orvalho nos escuros bosques,
cada outeiro e até
o zumbido de cada inseto
é sagrado para a memória
e para o passado do meu povo. A seiva
que circula nas veias das árvores leva
consigo a memória dos Peles Vermelhas.
Os mortos do Homem Branco esquecem-se
do seu país de origem
quando empreendem as suas viagens no

LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

meio das estrelas; ao contrário, os nossos mortos nunca podem esquecer-se desta bondosa terra pois ela é a mãe dos Peles Vermelhas. Somos parte da Terra e do mesmo modo ela é parte de nós próprios. As flores perfumadas são nossas irmãs, o veado, o cavalo, a grande águia são nossos irmãos; as rochas escarpadas, os húmidos prados, o calor do corpo do cavalo e do homem, todos pertencemos à mesma família. Por tudo isto, quando o Grande Chefe de Washington nos envia a mensagem de que quer comprar as nossas terras, está a pedir-nos demasiado. Também o Grande Chefe nos diz que nos reservará um lugar em que possamos viver confortavelmente uns com os outros. Ele se converterá, então, em nosso pai e nós em seus filhos. Por esta razão consideraremos a sua oferta de comprar as nossas terras. Isto não é fácil, já que esta terra é sagrada para nós. A água cristalina que corre nos rios e ribeiros não é somente água: representa também o sangue dos nossos antepassados. Se lhes vendermos a terra, devem recordar-se que ela é sagrada e, ao mesmo tempos ensinar aos vossos filhos

que ela é sagrada e que cada reflexo nas claras águas dos lagos conta os acontecimentos e memórias das vidas das nossas gentes. O murmúrio da água é a voz do pai do meu pai. Os rios são nossos irmãos e saciam a nossa sede; são portadores das nossas canoas e alimentam os nossos filhos. Se lhes vendermos a terra, devem recordar-se e ensinar aos vossos filhos que os rios são nossos irmãos e também o são deles, e que, portanto, devem tratá-los com a mesma doçura com que se trata um irmão. Sabemos que o Homem Branco não compreende o nosso modo de vida. Ele não sabe distinguir um pedaço de terra de outro, porque ele é um estranho que chega de noite e tira da terra o que necessita. A terra não é sua irmã, mas sim sua inimiga e, uma vez conquistada, de segue o seu caminho, deixando atrás de si a sepultura de seus pois sem se importar com isso! Rouba a terra aos seus filhos: também não se importa! Tanto a sepultura dos seus pais como o património dos seus filhos são esquecidos. Trata a sua Mãe, a Terra, e o seu irmão, o Firmamento, como objetos, que se comprem, se ex-

LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

ploram e se Vendem como ovelhas ou contas coloridas.

O seu apetite devorará a terra deixando
Atras de si só o deserto.

Não sei, mas a nossa maneira de viver
é diferente da vossa. Só de ver as vossas
cidades entristecem-se os olhos do Pele
Vermelha. Mas talvez seja porque o Pele
Vermelha é um selvagem e não compreende
Nada. Não existe um lugar tranquilo nas
cidades do Homem Branco, não há sítio
onde escutar como desabrocham as
folhas das arvores na Primavera ou como:
esvoaçam os insetos. Mas talvez isto também
soa porque sou um selvagem que não
compreende nada. Só o ruído parece um
insulto para os nossos ouvidos.

Depois de tudo, para que serve a vida
se o homem não pode escutar o grito:
solitário do noitibó nem as discussões
noturnas das rãs nas margens dum charco?
Sou Pele Vermelha e nada entendo.

Nós preferimos o suave sussurrar do vento
sobre a superfície dum charco, assim como
o cheiro desse mesmo vento purificado pela
chuva do meio-dia ou perfumado com o
aroma dos pinheiros.

O ar tem um valor inestimável para o
Pele Vermelha, uma vez que todos os
seres partilham um mesmo alento-o animal,
a árvore, o homem todos respiramos o
mesmo ar. O Homem Branco não parece
estar consciente do ar que respira;

como um moribundo que agoniza
durante muitos dias é insensível
ao mau cheiro.

Mas se lhes vendermos as nossas
terras, devem recordar-se que o ar é
para nós inestimável,
que o ar partilha o seu espírito
com a vida que mantém.

O vento, que deu aos nossos avós
O primeiro sopro de vida, também
recebe os seus últimos suspiros. E se lhes
vendermos as nossas terras, devem
conservá-las como coisa à parte e sagrada,
como um lugar
onde até o homem branco possa saborear
o vento perfumado pelas flores das pradarias
Por tudo isso, consideraremos a vossa oferta
de comprar as nossas terras. Se decidirmos
aceitá-la eu porei uma condição:
o Homem Branco deverá tratar
os animais desta terra
como seus irmãos.

Sou um selvagem e não compreendo outro modo de
vida.

Tenho visto milhares de bisontes
apodrecendo nas pradarias, mortos a tiro
pelo Homem Branco, da janela
de um comboio em andamento.

Sou um selvagem e não compreendo
como é que uma máquina fumegante
pode ser mais importante que o bisonte
que nós só matamos para sobreviver.
Que seria do homem sem os animais?

LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

Se todos fossem exterminados, o homem também morreria de uma grande solidão espiritual. Porque o que suceder aos animais também sucederá ao homem.

Tudo está ligado. Devem ensinar aos vossos filhos que o solo que pisam são as cinzas dos nossos avós.

Inculquem nos vossos filhos que a terra está enriquecida com as vidas dos nossos semelhantes, para que saibam respeitá-la. Ensinem aos vossos filhos aquilo que nós temos ensinado aos nossos, que a terra é nossa mãe. Tudo quanto acontecer à terra acontecerá aos filhos da terra.

Se os homens cospem no solo, cospem em si próprios.

Isto sabemos: a terra não pertence ao homem; O homem pertence à terra

Isto sabemos. Tudo está ligado, como o sangue que une uma família. Tudo está ligado.

Tudo o que acontece à terra acontecerá aos filhos da terra

O homem não teceu a rede da vida ele é só um dos seus fios.

Aquilo que ele fizer à rede da vida ele o faz a si próprio.

Nem mesmo o Homem Branco, cujo Deus passeia e fala com ele de amigo para amigo, fica isento do destino comum.

Por fim talvez sejamos irmãos

Veremos isso. Sabemos uma coisa que talvez o Homem Branco descubra um dia:

o nosso Deus e o mesmo Deus.

Vocês podem pensar nesta altura que Ele vos pertence do mesmo modo como desejam que as nossas terras vos pertençam; porém não é assim.

Ele é o Deus dos homens e a Sua compaixão reparte-se por igual entre o Pele Vermelha e o Homem Branco.

Esta terra tem um valor inestimável para Ele, e se a estragamos, isso provocaria a ira do criador.

Também os brancos acabarão um dia, talvez antes que as demais tribos.

Contaminem os vossos leitões e uma noite morrerão afogados nos vossos próprios resíduos.

Contudo vocês caminharam para a vossa destruição rodeados de glória, inspirados pela força do Deus que os trouxe, a esta terra e que, por algum desígnio especial,

lhes deu o domínio sobre ela e sobre os Peles Vermelhas.

Este destino é um mistério para nós próprios

Pois não percebemos porque se exterminam os bisontes, Se domam os cavalos selvagens, se saturam os mais escondidos recantos dos bosques com a respiração de tantos homens e se mancha a paisagem das exuberantes colinas com os fios do telégrafo.

Onde se encontra já o matagal?

Destruído! Onde está a águia? Desapareceu!

Termina a Vida e começa a sobrevivência!



DEPRESSÃO: SAIBA COMO COMBATE-LA COM A HIPNOSE

Você já ouviu falar que a depressão é a doença do século? Talvez você até sofra disso e esteja aqui procurando ajuda, ou conhece alguém que sofre, não é verdade?

Tratada como uma das doenças do século, a depressão acomete milhões de pessoas no mundo. A boa notícia é que os tipos de tratamento para essa condição aumentam a cada dia e, em alguns casos, a cura é possível sem a necessidade de remédios. ***A hipnose é um dos tratamentos indicados para ajudar na cura dessa patologia e pode trazer ótimos resultados.***

A depressão e seus sintomas:

Nem todas as pessoas dão atenção à depressão com a devida seriedade. Ao contrário, ela é vista por muitos como “frescura”, fraqueza ou uma tentativa de chamar a atenção. Porém, ela se trata de uma doença real que gera impactos expressivos sobre o estado psicológico, a saúde física e também sobre o convívio social e profissional da pessoa.

A depressão é uma doença que atinge o cérebro, interferindo em sua atividade natural. Ela provoca reações químicas entre as substâncias produzidas por ele, como a dopamina, a noradrenalina e a serotonina.

O desequilíbrio dessas substâncias causa alterações no humor, na sensação de bem-estar e também de alegria. Quem vive o estado depressivo pode apresentar diversos sintomas psicológicos e físicos, como:



ARTIGO DO MÊS

Sintomas psicológicos da depressão:

- Tristeza profunda e constante;
- Sensação de mal-estar;
- Angústia;
- Problemas com a autoestima;
- Irritabilidade;
- Ansiedade;
- Falta de motivação;
- Pessimismo;
- Insatisfação;
- Desesperança;
- Inquietação e/ou agitação;
- Sensação de vazio;
- Desamparo;
- Desânimo;
- Medo e insegurança;
- Perda de interesse por atividade que antes gostava.

Sintomas físicos da depressão:

- Queda da imunidade;
- Dor de cabeça;
- Dor no corpo;
- Distúrbios do sono;
- Tensão nos ombros e/ou na nuca;
- Problemas digestivos;
- Cansaço e/ou fadiga;
- Mudanças no apetite;
- Ganho ou perda de peso.

A depressão ainda pode causar mais sintomas como:

- Introversão;
- Desejo de suicídio;
- Falhas de memória;
- Alterações na libido;
- Dificuldade de concentração;
- Falta de cuidado com a higiene pessoal e do ambiente;
- Desleixo com a aparência.

Por isso, o tratamento é muito importante para não deixar que a doença evolua e para devolver o ânimo e a vitalidade do paciente.

A psicologia e hipnose no tratamento da depressão:

Como a depressão afeta diversos fatores psicológicos de uma pessoa, é importante que a pessoa acometida faça o acompanhamento com um profissional dessa área. Muitas vezes, a depressão é tratada também com medicamentos, mas **a hipnose é mais uma opção para tratar a depressão e favorecer a recuperação rápida com o uso mínimo de medicamentos.**

Isso porque embora a **depressão** desencadeie reações químicas no cérebro, ela também **tem origens psicológicas**, e para que o paciente supere esse quadro, ele precisa recuperar o seu ânimo e sua alegria.

Para isso, ele deve buscar dentro de si o que pode estar causando a depressão, encontrando fatores ou comportamentos que possam estar alimentando-a, para então, lidar com as situações-problema de uma maneira positiva.

Por meio da hipnose, o paciente é induzido a adentrar em seu subconsciente para encontrar as respostas que busca, poderá identificar problemas, bloqueios, traumas e tudo o que o impede de ter equilíbrio. Assim, a recuperação pode ser mais rápida e os casos de reincidência menos recorrentes, porque o paciente passa a se conhecer melhor e aprende a lidar com suas emoções.

Os benefícios da hipnose para o tratamento da depressão:

O uso da hipnose para o tratamento da depressão não acarreta apenas um benefício ou vantagem, mas vários, tais como:

Uma das maiores vantagens do tratamento da depressão **por meio da hipnose** é que as causas podem ser identificadas e tratadas individualmente. O paciente permanece em estado de consciência alterada e, com isso, **tem acesso a informações que, em estado normal de consciência, ele não consegue avaliar ou analisar.**

Ao expandir a mente com o processo, **paciente e terapeuta podem encontrar as causas mais profundas da doença e, com base nelas, incentivar a mudança de comportamento e o surgimento de pensamentos que podem levar à melhora.**

> Desbloqueio de lembranças

Um dos motivos que podem levar à depressão é um fato vivido ou uma situação que muitas vezes são bloqueados pelo cérebro, mas causa turbulências no subconsciente. **A hipnose pode ajudar nesse sentido, desbloqueando lembranças inacessíveis que podem ter sido o gatilho de ativação da condição depressiva.**

Muitas memórias permanecem em nossa mente, porém, em regiões que não conseguimos acessar com facilidade. A hipnose favorece esse acesso, e com isso, identificar as causas e tratar a depressão fica mais fácil.

> Promoção do autoconhecimento

A hipnose também ajuda no processo de autoconhecimento, muitas vezes difícil de ser atingido sem alguma prática alternativa. Saber mais sobre si mesmo, suas preferências e vontades pode ajudar muito na cura dos pacientes com depressão. Principalmente, porque **a pessoa depressiva passa a ter mais autoconfiança para seguir em frente por seus objetivos.**

> Diminuição do estresse

Atualmente, grande parte da depressão é causada pelos elevados níveis de estresse e energias mal canalizadas. A prática da hipnose ajuda na redução dessa sensação por meio do estado de acesso à consciência em busca da paz interior e da tranquilidade para lidar com os imprevistos sem nutrir reações exageradas.

A prática da hipnose

A hipnose é uma prática que tem registros desde a pré-história e hoje é reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina como uma terapia alternativa. Na prática, o procedimento trabalha o cérebro a fim de atingir estados mentais que possam dar respostas ou explicar a condição atual do paciente.

No estado hipnótico, acaba-se tendo pouca interferência da mente consciente, o que pode ajudar o paciente a falar mais coisas e lembrar-se de certos acontecimentos.

A hipnose no tratamento da depressão é extremamente indicada e pode até ser feita no intuito de prevenir um quadro depressivo. Ajudar o paciente a cuidar de si próprio é sempre muito importante, principalmente, quando se trata das questões da mente. Por isso, é essencial resolver as questões interiores e procurar sempre novos caminhos que possam parecer mais esclarecedores para eles.

Percebeu que a hipnose é uma opção de tratamento para diversos casos e não somente para os da depressão? Por isso, é importante conhecer cada detalhe sobre a hipnose, como ela pode ajudar e como aplicá-la.

Fonte: 29 março 2017 | Hipnose, Psicologia

Marque já a sua consulta!

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 MÊS

INFORMÁTICA PARA SÊNIORES: APROXIMAMOS GERAÇÕES



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

Esta formação decorreu durante o mês de Julho e encheu-nos de orgulho observar as mudanças e aquisição de competências por parte deste grupo de pessoas maravilhosas.

Chegaram cheios de dúvidas, com alguns receios e grande parte do mundo da informática era para todos eles desconhecido. Ao longo do mês foi muito compensador verificar as pequenas e grandes conquistas como por exemplo criar e enviar um e-mail.

Agora podemos dizer que ajudamos este grupo a ficar mais

próximo do mundo, adquirindo os conhecimentos associados às novas tecnologias. Aproximamos gerações, aproximamos famílias, aproximamos amigos.

Parabéns a todos eles pela entrega, empenho e dedicação demonstrada.

Obrigada a todos pelos conhecimentos que também nos proporcionaram e aos monitores que ensinaram cada passo deste novo mundo aos seus formandos.

Não fique longe do mundo...conecte-se! Inscreva-se na nova turma e Viva BE HAPPY!

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

EVENTOS/ FORMAÇÕES FUTURAS

XIX ESH CONGRESS (EUROPEAN SOCIETY OF HYPNOSIS IN PSYCHOTHERAPY AND MEDICINE)



XIV ESH congress

hosted by

**British Society of Clinical &
Academic Hypnosis (BSCAH)**

23th - 26th August 2017



Hypnosis: unlocking hidden potential

The value of hypnosis in communication, health and healing in the 21st century



No próximo mês de Agosto o nosso diretor clínico, Dr. Carlos Castro, irá estar presente no XIX ESH Congress (European Society of Hypnosis in Psychotherapy and Medicine) que se realizará em Manchester, Inglaterra.

Neste Congresso, o Dr. Carlos Castro irá fazer a apresentação da Técnica de Hipnose Clínica Ericksoniana "Casa do EU".

Esta técnica foi criada e desenvolvida pelo Dr. Carlos Castro e tem comprovada a sua eficácia através dos excelentes resultados obtidos com os pacientes da Lugar Seguro, mostrando-se uma ferramenta de excelên

cia no tratamento de diversas patologias.

Neste Congresso, para além da apresentação da sua técnica, o Dr. Carlos Castro irá realizar exercícios com todos os participantes para que estes possam adquirir as competências necessárias para o uso desta técnica na sua vida profissional.

Mais uma vez, a Lugar Seguro a levar o melhor ao mundo...com o Sorriso de Sempre!

Nota: poderá consultar em detalhe este congresso no seguinte link:

<http://www.esh2017.org/thursday-24th-august>



CURIOSIDADE CIENTÍFICA

A FIDELIDADE É PRÓPRIA DOS MAIS INTELIGENTES

Rodolfo Llinás é um neurocientista colombiano que dedicou a maior parte da sua vida ao estudo do cérebro. Dirigiu o programa NEUROLAB da NASA e atualmente é diretor do departamento de psicologia e neurociência da Universidade de Nova Iorque. Há um tempo ele deu uma entrevista na qual surpreendeu com o mapa que traçou com os conceitos de fidelidade, amor e felicidade.

Suas declarações provam, do ponto de vista neurológico, o que muitas pessoas pressentiam por bom senso, experiência ou observação do comportamento. Ele afirma que o cérebro é um sistema fechado que somente é “perfurado” pelos sentimentos. Indica que o seu funcionamento guarda certa analogia com o de um computador, com a diferença de que o cérebro tem plasticidade e criatividade: se modifica, se nutre e muda.

“A fidelidade é o esforço de uma alma nobre para se igualar a outra maior a ela”.

-Goethe-

Segundo suas longas e profundas pesquisas sobre o cérebro, ele concluiu que a estrutura intelectual está baseada na emocional. Primeiro vem a emoção e logo a razão. Criamos as ideias do mundo não tanto a partir do raciocínio, mas sim do que sentimos. O amor tem um lugar de destaque, e a fidelidade é própria dos mais inteligentes, segundo suas palavras.

A fidelidade e a inteligência

Rodolfo Llinás aponta que a área emocional do cérebro é uma das mais antigas. Foi uma das primeiras a se desenvolver. Segundo suas palavras, “É o cérebro trapaceiro, o dos répteis, onde não existem mais do que padrões de ação fixos. Por isso eles se aproximam ou se afastam se querem comida; atacam se querem se defender, e têm relações sexuais se querem se reproduzir”.

O amor tem sua origem na mesma área, mas implica funções fisiológicas diferentes. O amor, diz Llinás, é como uma guloseima. E quem está apaixonado se torna guloso. Deseja ter mais e mais amor da pessoa que ama. Adiciona além disso que “ninguém morre por excesso de amor”.



O amor, aponta o cientista, não é como fazer ginástica, mas sim como dançar, do ponto de vista fisiológico. Diante do chamado “amor eterno” afirma: “Esse é de inteligentes, que estruturam e ajustam os padrões de ação fixos pegando como referência o outro, como se fosse a própria mão; cuidá-la é minha responsabilidade, e vice-versa. Saber que não haverá uma punhalada trapaceira é a norma”.

A fidelidade contribui para não gastar energia emocional ou intelectual desnecessariamente. O ser humano, quanto mais inteligente, mais inclinado está para as grandes preocupações da humanidade, deixa de lado as situações que desestabilizam sua vida ou usam energia para ações mais complexas. Por tudo isso, Llinás conclui que o amor eterno é uma dança infinita de neurônios entre duas pessoas inteligentes.

Pesquisas sobre inteligência e fidelidade

Rodolfo Llinás não é o único que falou da relação entre inteligência e fidelidade. Uma pesquisa conduzida pelo doutor Satoshi Kanazawa, especialista em psicologia evolutiva, chegou a uma conclusão semelhante. Na sua pesquisa apontou que os homens com coeficiente intelectual mais elevado (superior a 106) valorizam mais a fidelidade do casal. Nas mulheres é diferente: todas elas valorizam a fidelidade, sem que isso tenha correlação com o seu nível de inteligência.

A pesquisa aponta que a monogamia é uma fase superior da evolução humana. A princípio o humano está

estritamente ligado ao comportamento instintivo do mamífero. Isto o leva à poligamia. Mas tanto na história da humanidade, quanto na individual de cada homem, a monogamia parece ter relação com um nível superior de evolução.

Realmente a infidelidade tem como condição ter muito tempo livre e muita disposição emocional para o conflito. Quando boa parte do nosso próprio tempo está ocupado, é mais difícil gastar parte dele em intrigas e nas estratégias que vêm associadas à infidelidade. Também não se dispõe de tanta energia emocional para pagar o preço de agir às escondidas, evitando ser pegos e mantendo uma fachada falsa.

É muito mais inteligente estabelecer um relacionamento e aprimorá-lo do que ir pulando de relacionamento em relacionamento. A monogamia traz grande satisfação, não é um sacrifício. Como toda situação humana de valor, implica esforços. Contudo, é muito maior o ganho. Se a vida individual foca os grandes objetivos, certamente um companheiro ou companheira permanente de viagem é um grande tesouro. E ao contrário, se a vida for focada no que é banal, um relacionamento estável vai contra essa futilidade e banalidade.

Fonte: 3, julho 2017 em Psicologia (A mente é maravilhosa).

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: geral@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 circulo vicioso, fomentando um mal estar e a impossibilidade de se crescer na e com a relação.

Com a ajuda de um profissional, o indivíduo consegue não só lidar como ultrapassar a maioria das suas dificuldades e “nós” relacionais.

• *Terapia Infantil em processos de divórcio*

Com uma abordagem quer individual e centrada na criança, quer mais sistémica e centrada na família e na resolução de algumas falhas comunicacionais, ajudamos as nossas crianças a serem mais felizes.

• *Mediação Familiar*

O divórcio é também um fenómeno emocional, afetivo e cultural, envolvendo na maioria das vezes uma ou mais crianças que sem serem auscultadas se vem perdidas no meio de discussões e usadas como armas de ataque ao companheiro/a.

Sendo esta uma realidade complexa e dolorosa mas minimizável, oferecemos, serviços altamente especializados no acompanhamento as crianças e aos

pais (Incluindo a mediação familiar) no intuito de promover um salutar desenvolvimento emocional da criança e potenciar as capacidades parentais.

• *Avaliação psicológica*

A avaliação psicológica é um método científico de observação e análise do funcionamento psicológico de uma pessoa. O processo de avaliação decorre ao longo de um número restrito de consultas, consistindo numa entrevista clínica e da aplicação de testes e provas psicológicas, tendo em vista a elaboração de um relatório de avaliação psicológica.

• *Reabilitação cognitiva*

Reabilitação em todas as faixas etárias com programa específico de reabilitação para os seniores 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 indivíduo, fazendo uma avaliação que permita analisar o que o motiva, ou seja, os seus interesses e também identificar que áreas apresentam uma maior facilidade de aprendizagem, isto é, as suas aptidões.

• *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!