

# NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº2 FEVEREIRO 2016



# ÍNDICE

- 03** - Apresentação - Mensagem do Diretor Clínico
- 04** - Perturbação - A Depressão VS Suicídio
- 08** - O Divórcio: Uma guerra de adultos... com vítimas crianças.
- 11** - Cura Reconetiva
- 12** - Serviços clínicos
- 15** - Formação Internacional
- 16** - Tertúlia: Como Ser Feliz nos relacionamentos?
- 17** - Parcerias



Dr. Carlos Castro

Caros amigos,

É com enorme satisfação que apresentamos a Newsletter de Fevereiro! Com mais novidades e novas temáticas do vosso Lugar Seguro.

Apresentamos este mês um breve texto sobre uma perturbação muito presente, não apenas em Portugal como no mundo – A Depressão. Esta é já uma preocupação mundial, dada a gravidade e a sua afetação na vida das pessoas.

Importante perceber que esta é uma perturbação perfeitamente tratável e curável e para o provar apresentamos um testemunho direto de uma paciente que reivindicou o seu direito a Ser feliz!

Damos também relevância à temática da ansiedade, depressão e sofrimento das crianças e adolescentes derivadas da situação do divórcio.

Apresentamos também uma técnica de cura denominada de Cura re-connectiva e sua aplicação. As parcerias são também importantes nas sinergias criadas entre instituições e empresas, pois são uma forma dinâmica de promover e divulgar a qualidade dos serviços e chegar ainda mais longe na ajuda ao próximo. Assim, divulgamos com satisfação mais duas empresas parceiras, que dado ao seu profissionalismo e qualidade se juntaram à Lugar Seguro.

Este espaço também pode ser seu. Estaremos sempre disponíveis para divulgar novas técnicas, novas parcerias, novas iniciativas ou sugestões que queiram partilhar.

Um abraço amigo, com o sorriso de Sempre...do seu Lugar Seguro!!

# PERTURBAÇÃO: A DEPRESSÃO

## O que é transtorno depressivo maior (TDM)? O que é a Depressão?

O transtorno depressivo maior (TDM), também conhecido como depressão unipolar ou simplesmente depressão maior, é um transtorno clínico grave do humor no qual sentimentos de tristeza, frustração, perda ou raiva interferem na vida diária de uma pessoa por semanas ou meses.

As pessoas com TDM apresentam maior probabilidade de ingerir bebidas alcoólicas ou usar substâncias ilegais do que as outras pessoas. Também correm maior risco de ter outros problemas de saúde mental e física, além de um risco muito maior de suicídio do que a população geral.

Os atuais critérios utilizados para o diagnóstico e classificação dos estados depressivos descritos no Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais, na sua quinta edição (DSM-V), são:

A. Cinco ou mais dos sintomas seguintes presentes por pelo menos duas semanas e que representam mudanças no funcionamento prévio do indivíduo; pelo menos um dos sintomas é: 1) humor deprimido ou 2) perda de interesse ou prazer (Nota: não incluir sintoma nitidamente devido a outra condição clínica):

1. Humor deprimido na maioria dos dias, quase todos os dias (p. ex.: sente-se triste, vazio ou sem esperança) por observação subjetiva ou realizada por terceiros (Nota: em crianças e adolescentes pode ser humor irritável);
2. Acentuada diminuição do prazer ou interesse em todas ou quase todas as atividades na maior parte do dia, quase todos os dias (indicado por relato subjetivo ou observação feita por terceiros);
3. Perda ou ganho de peso acentuado sem estar em dieta (p.ex. alteração de mais de 5% do peso corporal em um mês) ou aumento ou diminuição

de apetite quase todos os dias (Nota: em crianças, considerar incapacidade de apresentar os ganhos de peso esperado);

4. Insônia ou hipersônia quase todos os dias;
5. Agitação ou retardo psicomotor quase todos os dias (observável por outros, não apenas sensações subjetivas de inquietação ou de estar mais lento);
6. Fadiga e perda de energia quase todos os dias;
7. Sentimento de inutilidade ou culpa excessiva ou inadequada (que pode ser delirante), quase todos os dias (não meramente autorrecriminação ou culpa por estar doente);
8. Capacidade diminuída de pensar ou concentrar-se ou indecisão, quase todos os dias (por relato subjetivo ou observação feita por outros);
9. Pensamentos de morte recorrentes (não apenas medo de morrer), ideação suicida recorrente sem um plano específico, ou tentativa de suicídio ou plano específico de cometer suicídio;

## Qual a incidência desta perturbação na população?

“Cinco das 10 principais causas de incapacidade a longo prazo e de dependência psicossocial são doenças neuropsiquiátricas: depressão unipolar (11,8%), problemas ligados ao álcool (3,3%), esquizofrenia (2,8%), distúrbios bipolares (2,4%) e demência (1,6%)” (idem), sendo as perturbações depressivas a 3.<sup>a</sup> causa de carga global de doença (1.<sup>a</sup> nos países desenvolvidos), estando previsto que passem a ser a 1.<sup>a</sup> a nível mundial em 2030, com agravamento provável das taxas de suicídio e parasuicídio; (dados da DGS – Direção geral de saúde).

A Depressão não mata mas você pode morrer por ela!

De acordo com a OMS, em 100 pessoas com depressão, 15 delas decidem colocar fim a própria

vida. Nesses casos mais extremos, em que ocorrem tentativas de suicídios ou, até mesmo o suicídio, a pessoa diagnosticada não necessariamente deseja pôr fim a própria vida, mas sim pôr fim ao sofrimento de não conseguir viver sem sofrer.

Os números em todo o mundo são assustadores.

• Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) aproximadamente 121 milhões de pessoas sofrem desta perturbação.

Portugal é dos países europeus onde mais aumentaram os casos de suicídio.

• O projecto OSPI-Europe, adianta que cerca de 20 milhões de cidadãos na Europa sofrem de depressão e mais de 60 mil morrem anualmente por suicídio.

• No nosso caso, as doenças do foro emocional abrangem 23% dos portugueses adultos (mais de dois milhões), sendo que a depressão atinge 7,9% dos adultos (400 mil).

Todos nós conhecemos alguém que já sofreu uma depressão. Então esta é uma responsabilidade de todos, pois por vezes identificar os sintomas numa pessoa e ajuda-la a procurar ajuda pode ser a diferença entre a vida e a morte.

A depressão é uma doença grave e que condiciona muito a qualidade de vida das pessoas, mas tem cura.

Em cerca de 70% dos casos as pessoas recorrem à medicação num atendimento primário.

No entanto 95% dos casos é recorrente, ou seja, a medicação atua sobre os sintomas, mas algum tempo mais tarde, quando surge uma nova experiência, uma situação que provoca uma emoção mais forte, inevitavelmente o paciente retoma os sintomas pois não fez qualquer aprendizagem, não fez qualquer mudança, não fez qualquer evolução para reconhecer e lidar de uma forma saudavelmente melhor com essas emoções ou experiências traumáticas.

A psicoterapia e a hipnoterapia tem vindo a demonstrar enormes sucessos na resolução desta perturbação, pois ajuda o paciente a reconhecer e a lidar com a(s) problemáticas que levaram ao aparecimento da depressão. Que podem ser perdas, luto, doenças, conflitos nos relacionamentos, dificuldades, perdas financeiras,...

Esta é uma perturbação commumente confundida por períodos de tristeza e como tal não lhe é dada a devida importância, e assim, apenas se diagnostica num período já avançado.



Em terras lusas a taxa de suicídio cresceu de tal modo nos últimos 15 anos, que Portugal já figura no terceiro lugar do pódio no panorama europeu.



## PROCURAR AJUDA ASSIM QUE IDENTIFICADA A DEPRESSÃO É O PRIMEIRO PASSO PARA A CURA.

Identificar os sintomas da depressão no seu estágio inicial e procurar ajuda especializada é fundamental para que a doença não chegue a um estágio tão avançado, a ponto do indivíduo buscar desfechos drásticos como o suicídio.

Sintomas como a tristeza e angústia contínuas, sentimento de culpa, e falta de disposição para praticar atividades que antes lhe davam prazer.

Alguns sintomas físicos também são identificadores da doença, como alterações no sono, no peso, dores de cabeça e até esquecimentos.

Além disso, a pessoa com depressão pode começar a executar algumas atividades que lhe proporcione uma fuga do estado depressivo, como desenvolver vícios em bebidas alcoólicas ou ter comportamentos compulsivos relacionados com a comida, entre outros,...

A depressão não se cura simplesmente com medicação, é necessário atribuir a real importância a esta perturbação e atuar rapidamente na procura de profissionais qualificados para o efeito.

Na Lugar Seguro encontra profissionais habilitados, competentes e com experiência na resolução desta problemática.

Se sofre ou conhece alguém com os sintomas, não hesite em contactar-nos. Não sei se poderá estar a salvar uma vida, mas tenho a certeza que estara a contribuir para a Felicidade dela!

Recupere a sua alegria...o seu sorriso...o seu Direito a Ser Feliz como quer SER!

A seguir encontrara um testemunho de uma paciente diagnosticada com Depressão que deixa o seu testemunho em primeira mão a sua evolução e recuperação fantástica que se permitiu fazer.

[Dr. Carlos Castro](#)



*“Dr. Carlos é com muito gosto que lhe deixo o meu testemunho e com um enorme agradecimento por me ter ajudado nesta caminhada para o reencontro de mim própria.*

*No Natal de 2010 perdi a minha mãe, desde então comecei o meu percurso de autodestruição, tinha perdido o meu pilar, as minhas crenças, a minha alegria, os meus objectivos, juntou-se um problema de saúde que tornaria o meu sonho de ser mãe impossível que levou á destruição do meu casamento, o meu trabalho que era uma grande alegria pois partilhava-o diariamente com a minha mãe, tornou-se um fardo difícil de carregar ... cenário perfeito para pensar que já não valia a pena viver, que o caminho tinha chegado ao fim.*

*Procurei a hipnose quase em desespero para um ultimo pedido de ajuda.*

*Com este tratamento iniciei a longa caminhada de me reencontrar pois tudo o que construi ao longo de 30 anos de existência tinha desaparecido, não sabia quem era, nem reconhecia a pessoa que me tinha transformado.*

*Outrora, era uma pessoa lutadora, segura, confiante, determinada, com tantos sonhos e projectos realizados e outros a lutar para os realizar, transformei-me numa pessoa insegura, fraca, perdida, derrotada, infeliz e com um medo aterrorizador de estar sozinha.*

*Lembro-me da primeira sessão, nem sequer encontrava a minha casa do EU, isso demonstrava o quanto estava perdida, completamente perdida comigo própria.*

*Depois de ter encontrado a minha casa, com muita dificuldade, esta estava completamente abandonada, nem cerca tinha... e era assim que eu me encontrava... destruída e abandonada por mim própria.*

*As terapias que o Dr. Carlos me aplicou, foram, milagrosas, posso assim dizer, pois a cada sessão eu melhorava a olhos vistos.*

*A viagem foi longa, mas o resultado foi espantoso, porque eu renasci das cinzas, voltei a ser quem fui um dia, mas agora de uma forma mais equilibrada, mais saudável, mais adulta.*

*Eu e o meu marido voltamos e juntos estamos a lutar pelo nosso sonho de sermos pais, voltei a ter alegria no meu trabalho e luto por novos projectos profissionais, estou a cuidar de mim como nunca cuidei, sei que estou sozinha no mundo quando me apetece e quando não me apetece procuro alguém, esta ideia da solidão já não me assusta mais, sinto-me com forças, segurança, determinação e coragem renovada. Aprendi também a viver com o vazio da minha mãe (pois este vazio nunca vai desaparecer) mas agora sei lidar com este sentimento de uma forma mais saudável, vou também começar com uma obra de recuperação da casa que a minha mãe me deixou porque, aquela casa merece voltar a brilhar e a ter vida, como a minha mãe sempre desejou e por fim dei uma nova luz a um recente projecto (começado 2 anos depois da perda da minha mãe) um projecto familiar (criação de uma marca de calçado portuguesa) em que tudo foi criado como forma de homenagear a minha mãe, a forma mais que perfeita para a manter diariamente viva dentro de nós.*

*Dr. Carlos, que posso eu dizer sobre si, que não sejam coisas boas, agradeço muito todo o carinho, dedicação, empenho, simpatia, e apoio incondicional que dedicou ao meu caso, agradeço toda a disponibilidade, força motivadora, a sua capacidade de me ouvir, a sua delicadeza, a sua cumplicidade, boa disposição, o seu sorriso que me dizia ...” acredita que tudo vai dar certo”...o meu MUITO OBRIGADA.*

*Presenteio toda a equipe extremamente simpática e agradável e aconselho esta terapia a todas as pessoas que como eu tinham um problema que não conseguiam resolver sozinhas, pois pedir ajuda não é uma atitude de pessoas fracas mas sim inteligentes, que aceitam e encaram que têm um problema e precisam de ajuda para continuarem a jornada da vida, pois apesar de tudo o que nos acontece de menos bom na vida, vale a pena viver e ser feliz.*

*A todas as pessoas ...“vivam 1 dia de cada vez e sejam felizes todos os dias um bocadinho”.... sem pressas porque o que é nosso vem pela certeza e somos nós que fazemos e construímos o nosso próprio caminho, a nossa vida.”*

# O DIVÓRCIO: UMA GUERRA DE ADULTOS... COM VÍTIMAS CRIANÇAS.

Dados os novos paradigmas de famílias, nomeadamente no que concerne às famílias resultantes do divórcio e às novas exigências as quais as mesmas estão sujeitas, nem sempre é fácil objetivar-se o caráter essencial da sua existência: a concretização do papel primordial, principal: o da proteção dos seus membros, mormente em relação aos elementos de maior vulnerabilidade, as crianças.

As crianças, nessa mágica tarefa que é crescer, precisam de apoio, proteção, segurança, estabilidade, normas, carinho(s) e pontos de conforto, aspetos que nas famílias vitimas do divórcio nem sempre se encontram disponíveis, ou pelo menos disponíveis no seu melhor.

O divórcio enquanto crise que ultrapassa a mera conjectura de uma conjugalidade, não raras vezes produz efeitos, tais como havia acontecido no casamento, que ultrapassam a barreira de casa para se estenderem à família alargada e até à comunidade. O divórcio é um fenómeno emocional, afetivo, económico, social e cultural. Sendo que a cisão de uma família, no seio da qual uma criança está inserida, acarreta inevitavelmente efeitos a nível do desenvolvimento, não obrigatória ou irremediavelmente nefastos.

Neste quadro, as crianças acabam sempre por ser afetadas:

- *Nas suas mudanças de rotina.*
- *Nos contatos com os progenitores.*
- *No tempo de partilha.*
- *No tempo que lhes era dedicado.*
- *Nos convívios com a família alargada.*

À inevitabilidade do divórcio não deve ser subtraída a qualidade de vida da criança, esta continua a ter pai e mãe e como tal as funções parentais deverão manter-se e até aprimorar-se no sentido de nada subtrair a criança.

## ASSIM OS PAIS DEVEM :

Permitir à criança criar rituais e rotinas para que se possa orientar e sentir algum controlo da situação, uma vez que o divórcio com todas as suas mudanças acaba por arrastar muitas vezes a criança para rotinas desconhecidas e muitas vezes pouco condicentes com a sua idade e necessidades (andar a saltar de um lado para o outro, controlar tempos de convívio, olhar frequentemente para o relógio).

Os afetos não se calendarizam, e em detrimento do pensamento: “ficou estipulado que a criança pernoita com progenitor A ou B”, deva antes sublinhar-se “ Fica estipulado que a criança tem direito a sentir-se segura e a salvaguardar (pelo menos alguns) dos seus hábitos e rotinas.

A criança deve sentir muito mais do que o “faça-se cumprir a lei”. A lei superior deve ser a lei dos afetos e do carinho que emana dos pais, do conforto e da serenidade.

Subtrair os direitos da criança aos “direitos da mãe e/ou do pai estar com o filho” e sentir conforto e reconfortos amorosos no seio da família, para que a criança não se sinta perdida.

A relação de cooperação entre os pais e em prol da criança, deve sobrepor-se a qualquer outro interesse.

Os filhos merecem atenção e espaço, para que lhes seja permitido manifestarem os seus pontos de vista, as suas angústias e os seus medos.

O seu espaço de criança deve ser preservado. Muitas vezes às crianças filhas do divórcio é-lhes roubada a oportunidade de ser criança, de crescer sem quezílias e confronto de adultos.

Deve ser dado incentivo à criança para que possa ver e conviver com ambos os progenitores.

A criança tem direito a manter as suas rotinas e amizades, os seus encontros sociais (por exemplo com

tios e primos de ambos os progenitores).

A criança deve ser preservada de qualquer assunto “de adulto”, (por exemplo dinheiros, partilhas,...).

Deve ser preservada de tomadas de posição, “se vais para a mãe já não te compro isto e/ou se vais para o pai fico triste”.

Deve continuar a receber toda a atenção e respeito por parte dos progenitores. Existe um ex-marido, uma ex-mulher, um ex-sogro, uma ex-sogra, mas não existe nunca um ex-pai, uma ex-mãe.

### NESTA SENDA, DESTACAM AS SEGUIN- TES LINHAS CONDUTORAS:

A criança deve manter relacionamentos significativos com ambos os pais.

Deve permanecer afastada das disputas dos adultos: se estes tem assuntos a resolver, devem fazê-lo num momento no qual a criança não esteja presente. Esta tem todo o direito a ser preservada desse “mundo” dos adultos, dos seus problemas.

Desta forma, os ex-cônjuges, enquanto pais, deverão acima de tudo concentrar-se nas necessidades das crianças, valorizando o envolvimento de ambos.

Não envolver, não questionar os filhos, nem os co-

locar em posições desconfortáveis de “ter que escolher”.

Pegando nas palavras de Mrs Doubtfire, do filme com o mesmo nome

*“se existir respeito amor e carinho a criança terá sempre uma família no seu coração.”*

A Lugar Seguro possui serviços clínicos de Mediação Familiar / Terapia Familiar e/ou de Casal, assim como Terapia Infantil em processos de Divorcio, assegurados pela Professora Doutora Isabel Santos.

Se se identifica com algum destes pontos ou conhece alguém que esteja a vivenciar uma situação idêntica, não hesite em contactar-nos.

Estamos aqui para o ajudar a educar crianças felizes.

### COM O SORRISO DE SEMPRE!



i) Prof. Doutora Isabel Santos, Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta especialista em Psicoterapia da família e do casal especialista em situações de divórcio, autora de diverso material pedagógico destinado a crianças filhas de pais divorciados no sentido de minimizar os efeitos do divórcio.

# Workshop Fevereiro

Serei Forever Alone?

Falha nas relações é “culpa” de quem?

Porque as relações amorosas falham?

As novas formas de namoro.

O que podemos melhorar em nós?

Relações amorosas, que desafios?

Tem-se jeito para namorar?

**Palestrante:** Prof<sup>ª</sup> Dra. Isabel Santos



**LUGAR SEGURO**<sup>®</sup>

clínica de psicologia e hipnose clínica

*o seu porto de abrigo*

# RECONNECTIVE HEALING®

## – 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.

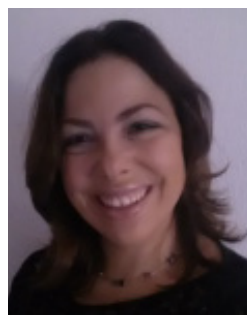
Estudos científicos realizados até ao momento, defendem que estas Frequências de Luz só recentemente estão disponíveis no Planeta, a que todos nós podemos aceder, sendo que o contacto com estas frequências é naturalmente benéfica, pois interage ao nível do ADN Humano e são facilitadoras de processos de cura, que podem ocorrer a nível físico, mental e/ou espiritual.

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

A Cura Reconnectiva® 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 Reconnectiva® desperta mudanças nas pessoas que a experienciam, desencadeando transformações mais rápidas nos seus percursos de vida.



Dr.ª Tânia Marques





# 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.

- **Terapia familiar e de casal**

Sublinhando uma abordagem interpessoal ou relacional, trabalha no sentido da identificação de problemas 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 iden-

tificadas 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.

### • **Banda Gástrica Virtual (BGV)**

Aplicação de tratamentos com base em reprogramação subliminar por hipnose clinica 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!

Contatos: 915 100 103 ou 223 267 608

[geral@lugarseguro.pt](mailto:geral@lugarseguro.pt); [www.lugarseguro.pt](http://www.lugarseguro.pt);

<https://www.facebook.com/lugarseguro.pt/?ref=hl>



# FORMAÇÃO INTERNACIONAL

15

## FORMADOR INTERNACIONAL CONVIDADO: *Dr<sup>a</sup> Teresa Robles*



É Mestre em Antropologia Social , Doutora em Psicologia Clínica e terapeuta de família e da Sociedade Internacional de Hipnose desde 1992 e membro do Conselho desde 2000 Presidente do Centro Ericksoniana México. Publicou mais de 400 artigos em Antropologia Social , Psicologia Clínica e Psicoterapia Ericksoniana em diferentes revistas de vários países , bem como capítulos de livros e mais de 10 livros e materiais de áudio que foram traduzidas em diferentes idiomas.

## PALESTRA: A HIPNOSE MODERNA NA SOCIEDADE

10 de Março (5<sup>a</sup> feira)

18.30H as 20:30H

Entrada Gratuita

Inscrição Limitada e Obrigatória

(Se pretender participar no jantar de confraternização com a Dra. Teresa Robles, indique no ato da inscrição)

## FORMAÇÃO TÉCNICAS AVANÇADAS DE HIPNOSE MODERNA

Início: 12 de Março (Sábado)

10.00H as 18.00H

Valor: 100€

Inscrição Limitada e Obrigatória

Contactos para inscrição

Tel. 223 267 608

Tel. 915 100 103

[geral@lugarseguro.pt](mailto:geral@lugarseguro.pt)

Apoio:

 **LUGAR SEGURO**<sup>®</sup>  
clínica de psicologia e hipnose clínica  
*o seu porto de abrigo*

# TERTÚLIA: COMO SER FELIZ NOS RELACIONAMENTOS?”



Devido ao sucesso alcançado no workshop de Fevereiro com o tema relacionamentos, decidimos criar um grupo de desenvolvimento e crescimento pessoal denominado “Tertúlias sobre as diferentes facetas de um relacionamento” .

Nestas tertúlias, moderadas pela prof. Dr<sup>a</sup> Isabel Santos, poderá tirar todas as suas dúvidas, partilhar experiências e com este acompanhamento personalizado desta profissional experiente, dará oportunidade a si mesmo(a) de se enriquecer e crescer individualmente, para que possa desfrutar ou encetar os seus relacionamentos pessoais de uma forma mais equilibrada, saudável e feliz.

## **Primeiro grupo lotação esgotada.**

Inscreva-se já no proximo grupo que começa já no dia 27 de Fevereiro (sabado) e aprenda a relacionar-se consigo e com os outros para ter na sua vida o sorriso de sempre.

**Número de sessões: 6**

**Duração: 90 minutos cada**

**Investimento: 100€ pack** (pagamento total) ou 25€ por sessão (pagamento fracionado).

# PARCERIAS

## MEDICARE - Planos de Saúde



## CEM - Centro Ericksoniano do Mexico



## BE HAPPY



## Liga Renascer



## APHCH



## Mindgrow



## Laborsegur



## Final Website



## BPI



## Talents



## Body Moment



## ZEN COMUNICAÇÃO E MARKETING

