

# NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº9 SETEMBRO | 2016



**LUGAR SEGURO<sup>®</sup>**  
clínica de psicologia e hipnose clínica

*o seu porto de abrigo*

# ÍNDICE

- 03** - Apresentação - Mensagem do Diretor Clínico
- 04** - Visita da Dr.<sup>a</sup> Teresa Robles
- 05** - Agradecimento do CIVAS
- 06** - Testemunho: Paciente da Dr.<sup>a</sup> Ana Leite
- 07** - Artigo do Mês: “O consumismo do corpo ou a ocultação do eu?”
- 14** - Curiosidade Científica: Seu Subconsciente Conspira a seu Favor
- 15** - Workshop sobre Relacionamentos
- 16** - Formação em Hipnose Moderna- Nível Profissional
- 17** - Eventos Futuros
- 18** - Serviços Lugar Seguro
- 21** - Parcerias



Dr. Carlos Castro

Diretor Clínico

Caros Amigos,

Nesta Newsletter registamos mais uma visita de uma amiga e uma profissional de excelência no mundo da Hipnose Eriksoniana – Dr<sup>a</sup>. Teresa Robles (México).

Na sua incursão a Portugal para lecionar o curso de Hipnose Moderna no nosso parceiro Sabedoria Universal – Instituto Internacional de Psicoterapia e Desenvolvimento Pessoal (IIPDP), a Dr<sup>a</sup>. Teresa brindou-nos com a sua visita, á clinica Lugar Seguro, que muito nos honra.

A CIVAS publicou no seu boletim informativo (destaque pag. 6) a parceria entre a Lugar Seguro, Liga Renascer e Civas, assim como publicou as fotos dos terapeutas voluntários desta iniciativa (na capa). Um lugar de destaque merecido a todos os terapeutas que disponibilizaram do seu tempo e conhecimento em prol dos mais necessitados. Às instituições envolvidas e aos terapeutas um agradecimento especial por acolherem e apoiarem mais uma iniciativa integrada no “Projeto internacional de Solidariedade na Saúde Mental” da Lugar Seguro.

Lembro a frase de Buda: “ A felicidade aumenta ao ser partilhada”.

Com prazer publicamos mais um testemunho de pessoas maravilhosas que encontraram o seu direito a Ser Feliz, através da terapia com a Dra. Ana Leite, aqui no seu Lugar Seguro!

No artigo do mês destacamos a relevância entre a mente e o corpo na perspetiva por vezes enaltecida da importância do físico (corpo) sobre o Ser (mente).

Descrevemos uma curiosidade científica sobre a sua Mente Inconsciente. Compreenda como a sua Mente Inconsciente o ajuda mesmo sem você perceber conscientemente.

Lembramos o sucesso do Workshop sobre relacionamentos e da formação de hipnose Moderna – Profissional ministrada pelo nosso parceiro IIPDP, assim como futuros eventos. Lembrando que todos os leitores da Newsletter têm desconto nas formações do IIPDP.

Um bem haja a todos e aqui estamos a sua espera, no seu Lugar Seguro, com o Sorriso...de Sempre!

Abraço amigo

## VISITA DA DR.<sup>a</sup> TERESA ROBLES (MÉXICO)

Foi com imenso prazer que recebemos a Dr.<sup>a</sup> Teresa Robles aqui na sua Clínica de eleição, Lugar Seguro.

Aproveitamos para aprender um pouco mais com esta especialista, reconhecida mundialmente na área da hipnose clínica, e também de lhe transmitir o empenho e entrega que os nossos pacientes demonstram na terapia, na qual aplicamos várias das técnicas das quais ela é criadora.

Deixamos aqui o registo dessa visita.



*Dr.<sup>a</sup> Teresa Robles com Dr. Carlos Castro*

# AGRADECIMENTO DO CIVAS (CENTRO INFÂNCIA, VELHICE E AÇÃO SOCIAL DA SENHORA DA HORA)

**CIVAS** WWW.CIVAS.PT | JULHO 16

## EM DESTAQUE

Protocolo de Colaboração  
**Parcerias ativas qualificam as nossas respostas sociais**

Em Março foi estabelecido um protocolo de colaboração entre o Canto d'Encanto, a Clínica de Psicologia Lugar Seguro e a Liga Renascer.

A Clínica de Psicologia Lugar Seguro, através do Projeto Internacional de Solidariedade na Saúde Mental, estabeleceu contato com a Liga Renascer que promoveu a integração do Canto d'Encanto no âmbito do Programa Bem-Estar.

De forma voluntária, os terapeutas da Clínica de Psicologia Lugar Seguro realizaram a avaliação psicológica e neuropsicológica de um grupo de utentes. Seguiram-se sessões semanais de reabilitação cognitiva de alguns utentes, assim

como apoio psicológico. Os utentes acederam com bastante empenho a este projeto e a dedicação e o carinho dos terapeutas foi notório e fundamental para o estabelecimento de fortes laços entre os membros da

equipa de terapeutas da Clínica de Psicologia Lugar Seguro que de forma voluntária ajudam o Canto d'Encanto a promover um envelhecimento mais ativo e com mais qualidade de vida.

PUBLICAÇÃO SEMESTRAL | JULHO 2016 | Nº 33

## BOLETIM INFORMATIVO

BEM ESTAR, DE BEM FAZER!

**CIVAS**  
CENTRO DE INFÂNCIA, VELHICE E AÇÃO SOCIAL DA SENHORA DA HORA

**PARCERIAS ATIVAS QUALIFICAM AS NOSSAS RESPOSTAS SOCIAIS**

**DESTAQUE**  
Homenagem ao Presidente do CIVAS  
Guilherme Vilaverde

Infância à Terceira Idade

**CIVAS destaca parceria entre Instituições - Lugar seguro/ Liga Renascer e CIVAS**

A LUGAR Seguro agradece ao CIVAS pelo destaque dado no seu boletim informativo à parceria realizada entre ambas as Instituições e também à Liga Renascer. Foi com muito carinho que iniciamos este projeto de avaliação e acompanhamento psicológico, neurológico e cognitivo o qual permitiu melhorar a qualidade de vida dos utentes do Lar Canto D'Encanto. Obrigada pela confiança que depositaram em nós. Obrigada a todos os terapeutas voluntários que se juntaram a esta iniciativa, para devolver sorrisos a quem mais

precisa, doando o que melhor podemos dar – o nosso conhecimento.

***No próxima iniciativa, esperamos por si...para devolver sorrisos a quem mais precisa!***

## TESTEMUNHO: PACIENTE DA DR.<sup>a</sup> ANA LEITE

Voltei a recorrer à hipnoterapia pois cheguei a uma fase da minha vida em que me sentia um pouco estagnada, nomeadamente, a nível profissional. Sentia que precisava de definir objetivos e ter mais certezas daquilo que queria para o meu futuro e para me sentir realizada. Para além dessa incerteza, sentia também uma certa insegurança que me causava ansiedade e angústia. Tinha ainda, alguns episódios de compulsão alimentar.

Uma vez que já havia recorrido à hipnoterapia e me tinha ajudado tanto a resolver determinadas situações, decidi voltar a recorrer às sessões. Se da primeira vez que recorri à hipnoterapia as expectativas já eram elevadas, desta vez eu sabia que era a solução para conseguir perceber melhor o que verdadeiramente queria para o meu futuro e como chegar lá.

Cada sessão é uma aprendizagem, uma libertação daquilo que nos pesa e nos causa sofrimento. A cada sessão consegui com que se tornasse claro o que era melhor para mim, de uma forma muito natural e espontânea, como se a resposta sempre tivesse estado dentro de mim.

A hipnose ensina-nos a afastarmo-nos do mundo físico e a focarmo-nos na nossa mente para melhor percebermos aquilo que na verdade é a origem do problema e, a partir daí trabalharmos uma nova atitude e forma de lidar com as situações. Aprendi que todos nós temos as respostas e a solução para os nossos próprios problemas, ou seja, só depende de nós alcançarmos aquilo que queremos. Com a hipnoterapia conseguimos perceber aquilo que faz sentido para nós em cada fase da nossa vida. Posso também dizer que agora conheço-me muito melhor e, por exemplo, se algo na minha vida não estiver bem eu consigo perceber o que é e através das técnicas que aprendi trabalhar esse problema de forma a não me causar tanta ansiedade.

A grande transformação que sinto em mim é que agora sei com toda a certeza o que quero para mim e o que preciso para alcançar esse objetivo. Para além disso, não voltei a ter episódios de compulsão alimentar que me causavam tanto transtorno e mal-estar.

A hipnoterapia ajudou-me a libertar-me do passado para poder viver e desfrutar o presente.

Sinto-me uma pessoa mais completa, na medida em que compreendo melhor o que vivi até agora, o porquê de determinadas situações terem acontecido e o que aprendi com elas. Consigo agora aceitar cada fase, boa ou menos boa, da minha vida. A vida tornou-se mais leve.

Tudo o que tenho vindo a aprender devo agradecer à Dr.<sup>a</sup> Ana Leite, pois conseguiu que acontecesse mudanças que nem eu mesma imaginava que fosse possível. Como profissional é uma pessoa que sabe ouvir sem julgar e com quem senti logo uma grande empatia e à vontade para poder falar abertamente daquilo que me preocupava. É bastante objetiva, na medida em que consegue fazer-nos perceber qual é a verdadeira origem do problema e a forma de o ultrapassar. Consegue pôr-nos a pensar de uma forma mais clara sobre o que é a nossa vida e aquilo que queremos para nós. A Dr.<sup>a</sup> Ana deu-me as ferramentas que eu não tinha para viver a vida de uma forma mais equilibrada.”

A.D.

## ARTIGO DO MÊS: “O CONSUMISMO DO CORPO OU A OCULTAÇÃO DO EU?”

Atualmente há quase um culto do corpo e grandes mudanças nos conceitos estéticos a ele associados. Quase que como escravos de uma nova beleza externa, na tentativa de encaixar nestes novos padrões criados pela sociedade, se perde um pouco a noção da realidade, de quando dizer basta, de perceber que essa “escravatura” não se encaixa no Eu e muitas vezes é apenas uma tentativa de camuflar algo interno que nem a cirurgia estética pode calar. Por vezes provoca até o contrário, tornando-a gritante aos olhos de todos, especialmente no reflexo do espelho da alma. Esta busca pela perfeição é bastante relevante no enquadramento das relações sociais. Vivemos numa sociedade de cultura narcisista e consumista e o corpo é visto como algo material, quase objeto que se deve manter atual, modernizado para não perder qualidade nesta “bolsa de valores” definidos pela imagem exigida no momento. A cirurgia estética, os ginásios, as clínicas estéticas, oferecem uma resposta a estes desejos de melhorar a imagem do corpo, a imagem externa que é vista pelos outros. São várias as motivações que levam a que várias pessoas recorram à cirurgia estética e isso traz em si também várias implicações subjetivas para a vivência destas pessoas. Ao decidir realizar uma cirurgia estética, o indivíduo cria expectativas baseadas nos afetos, na imagem corporal que tem de si, no ideal estético que espera alcançar e todos os aspetos psicossociais associados a todos estes fatores. Várias ciências têm procurado

entender um pouco melhor este novo fenómeno, como a psicologia, antropologia, sociologia, também com o objetivo de num trabalho interdisciplinar, poder orientar, esclarecer e responder mais objetivamente a decisões que por vezes encerram em si um grande sofrimento do indivíduo, um enclausuramento do Eu através da estética. Cirurgia estética para se encaixar numa sociedade cada vez mais exigente com as suas “mercadorias”, cada vez mais esquecida dos “Eus”, sem cirurgia estética capaz de reparar os danos nesses “Eus” que procuram algo que nunca encontram, que procuram preencher um vazio que nenhum botox consegue preencher. Procurar a beleza dentro de um ideal estético que escraviza. Beleza externa que reflete a interna, ou uma beleza externa que procura camuflar algo interno que não se coaduna com o social do momento? O corpo perfeito, que traz em si também imperfeições.

O corpo proporciona beleza, satisfação, mas por vezes o reflexo no espelho mostra insatisfação, imperfeição, a sensação de que falta algo para que o indivíduo se sinta completo, perfeito. A cirurgia estética, e mais especificamente o cirurgião plástico é visto como o salvador deste corpo onde se travam estas batalhas internas na busca de um ideal estético, na busca de agradar a si, mas muitas vezes, agradar mais ao Outro, à sociedade. Uma tentativa de ser aceite, encaixando num padrão de beleza do momento.

## ARTIGO DO MÊS: “O CONSUMISMO DO CORPO OU A OCULTAÇÃO DO EU?”

### *A relação entre a mente e o corpo*

A imagem que cada um tem do seu corpo é fortemente influenciada pela relação entre a mente e o corpo. O resultado desta relação vai influenciar o comportamento psicossocial do indivíduo. A imagem corporal e o seu ideal é algo que vai mudando ao longo dos tempos, tal como outras coisas, segue uma moda.

Como o indivíduo se vai comportar e reagir emocionalmente no seu meio-ambiente e social, está intimamente dependente da imagem corporal que tem de si e da reação que esta provoca nos outros. Se for uma reação positiva, então trará consigo também sentimentos e sensações positivas, fazendo com que o indivíduo se sinta mais seguro de si, mais confiante. Estes sentimentos revestem-se de grande importância, pois vão influenciar a forma como nos relacionamos com os outros, com os problemas e servirá como construtor da auto-estima.

Desde a infância que vamos criando a nossa própria imagem corporal e vamos sentindo, ou não, a necessidade de recorrer à cirurgia estética. Na infância serão os pais a recorrer a este tipo de intervenção quando algo não está bem, como é o caso de pequenas deficiências físicas. A cirurgia estética surge como um recurso quer para que os pais “aceitem” melhor a imagem dos seus filhos, quer como forma protetora e preventiva de situações delicadas e penosas que os filhos possam vir a experienciar aquando da entrada na fase escolar (Zeitoune, 2008).

Na adolescência, o recurso à cirurgia estética acontece muitas vezes para que o jovem se sinta mais atrativo sexualmente, mais desejável e nesta busca de uma melhor imagem encaixam também correções a aspetos do seu corpo que o deixam desconfortável e que saem do padrão dito normal. O envelhecimento

“obriga” a lidar com um outro corpo que já não reflete uma juventude, mesmo que o indivíduo se sinta jovem “por dentro”. Nesta fase, a cirurgia estética surge como essa busca pela “eterna juventude”, uma tentativa de recuperar aquilo que o tempo levou.

A cirurgia estética proporciona benefícios psicológicos e sociais. Alterando a imagem corporal, corrigindo pequenos aspetos que tornavam o indivíduo mais infeliz e por isso mais isolado socialmente, a cirurgia estética proporciona um ganho na auto-estima destes indivíduos, o que leva a que eles possam tornar-se mais integrados socialmente, mais confiantes, com uma maior qualidade de vida a vários níveis (Zeitoune, 2008).

É importante perceber quando o pedido da cirurgia estética vai para além destes casos acima referidos.





Quando este pedido já reflete uma qualquer patologia de ordem psicológica e daí a importância de equipas multidisciplinares no acompanhamento destes indivíduos, para perceber quando estes pedidos são alertas vermelhos de que algo está errado no interior deste indivíduo, que o seu sofrimento vai além do físico.

Devido à supervalorização que hoje é dada ao parecer, muito mais do que ao Ser, muitas pessoas acreditam que mais beleza é sinónimo de maior felicidade. É uma falsa crença e conduz a uma diminuição na auto-estima devido a essa distorção daquilo que é realmente importante, distorção da própria imagem porque esta não se enquadra no padrão plástico, Veiga (2006).

O corpo é também socialmente construído, sendo por isso impossível separar o individual do social, mas é importante que o indivíduo consiga integrar esses aspetos. Um desejo constante e quase insaciável de procurar uma satisfação que o satisfaça a si, mas também ao Outro, à imagem que esse Outro tem de si, pode

levar a uma insatisfação permanente, causadora de sofrimento psíquico, pois nunca encontra o ideal. Procurar fora de si a satisfação, pode contribuir para um afastamento progressivo do seu Eu e com isso nunca entender a origem do seu vazio interior.

Esquecer quem realmente se é, na tentativa de ser o que os outros esperam. Muitas vezes olhar ao espelho, a beleza está lá, mas não a consegue ver. Procura-se uma outra beleza através da cirurgia estética, constroem-se sorrisos esteticamente belos e perfeitos, mas sem expressão. Sorrisos que encerram em si uma grande tristeza, que escondem o constante e grande vazio interno do indivíduo. O espelho reflete e mostra o que se pretende mascarar e tudo aquilo que precisa ser arrancado.

Os padrões estéticos quase que são impostos, levando a uma quase obsessão de um corpo ideal, irreal. Por vezes, nessa obsessão, o indivíduo recorre de forma exagerada à cirurgia estética e então o Botox retira-lhe toda a expressividade, toda a expressão. Estes

## ARTIGO DO MÊS: “O CONSUMISMO DO CORPO OU A OCULTAÇÃO DO EU?”

padrões estéticos estão em constante mudança e ao querer acompanhá-los, o indivíduo coloca em risco o autocontrole emocional da sua vida. Fica com o corpo doente, reflexo da sua mente, Veiga (2006).

### *A importância da avaliação psicológica na pré-cirurgia estética*

A avaliação psicológica é feita através de uma entrevista psicológica e baseada na técnica psicanalítica vincular, humanista e sistêmica, onde são aplicados testes projetivos, para que seja multifocal. Todos os indivíduos têm necessidade de reconhecimento, mas deve-se avaliar quando esta se enquadra dentro de parâmetros saudáveis e que por isso mesmo são es-

truturantes da própria personalidade e quando esta necessidade vai além disso e é já patológica. O que se pretende avaliar nesta entrevista é também o como foi criada a auto-imagem do indivíduo. Se existiram aspectos negativos, estes poderão ser repetidos junto desta equipa multidisciplinar e depois de bem compreendidos, é possível fazer uma reelaboração destes aspetos e sentimentos negativos, para que sejam ultrapassados e percam o seu peso como potencial influência negativa na decisão pela cirurgia.

Através deste acompanhamento psicológico, é dada ao paciente a oportunidade de explorar as suas motivações, os seus desejos, quais as suas expectativas e também sentimentos face à cirurgia.

O envolvimento da família em todo este processo é de grande importância, pois uma cirurgia pode desencadear ansiedades e por vezes sentimentos menos positivos como culpa, inveja, etc... Assim, a família também tem acompanhamento psicológico, para que todo o processo possa ser harmonioso.

Copetti e Copetti (2008) referem que ao longo de 21 anos de experiência, têm encontrado uma certa escassez bibliográfica específica deste tema e por essa razão foram construindo a sua abordagem psicoterapêutica com uma base multifocal, a partir da sua experiência com os pacientes, as suas famílias e com toda a equipa multidisciplinar. Salientam que a importância deste trabalho se prende com o facto de, desta forma, ser proporcionado aos pacientes que expressem os seus sentimentos e ao sentirem-se compreendidos, acompanhados e devidamente orientados poderão melhor valorizar os resultados cirúrgicos. O estabelecimento de um vínculo permite uma melhor comunicação e isso irá contribuir para que a equipe esteja preparada para a resolução de eventuais problemas que surjam, mas acima de tudo, para a prevenção dos mesmos, como por exemplo sabotagens inconscientes por par-



te dos pacientes.

Sante e Pasion (2011) pesquisaram dois grupos de mulheres, sendo que 37 procuravam a cirurgia plástica estética (mamoplastia e /ou lipoaspiração - G1) com média de 30,1 anos e 41 (G2) com média de 31,2 que não procuravam cirurgia plástica estética. Todas apresentavam faixa etária, nível social e educacional semelhante. O objetivo foi investigar as características de personalidade e imagem corporal pela Escala de Satisfação com Imagem Corporal (ESIC) e pelas Escalas de Personalidade de Comrey (CPS), além da utilização de uma entrevista semi-estruturada. Os resultados assinalaram que existem diferenças significativas entre a satisfação com a própria aparência e a Confiança X Atitude e Masculinidade X Feminilidade, sugerindo em G1 maior insatisfação com a própria aparência corporal, elevada atitude defensiva, desconforto nos contactos interpessoais e maior sensibilidade afetiva. Estas constatações permitem concluir que estes são fatores que devem ser considerados no momento da avaliação e durante o decorrer do processo, a fim de evitar descompassos e complicações na relação médico-paciente. Além disso, auxilia-as a enfrentar as mudanças

e modificações desejadas na sua aparência corporal. Segundo Ferraz & Serralta (2007) a beleza e a representação de si têm efeito no comportamento e nas relações dos indivíduos. Neste estudo, seis mulheres entre 23 e 24 anos submeteram-se a cirurgia plástica estética em menos de dois anos e foram entrevistadas com o objetivo de investigar o seu efeito na auto-estima. Os dados foram analisados pelo método de análise de conteúdo, em que o levantamento de inferências e interpretações foi feito sob o olhar psicanalítico. Os resultados indicaram que a cirurgia plástica aumentou a auto-estima e a harmonia interna das entrevistadas, sanou a sua deformidade física (real ou imaginária), aliviou o sofrimento e alterou positivamente as suas relações interpessoais e sexuais, gerando satisfação nas mesmas. Conclui-se que a cirurgia plástica foi o instrumento de transformação do corpo e da sua representação mental, solucionou e trouxe alívio para um psiquismo inconformado. No entanto, a busca pela cirurgia plástica foi motivada pela angústia frente a fatores internos e externos, sendo importante enfatizar os cuidados psicológicos uma vez que o tratamento também deve envolver a mente.



## ARTIGO DO MÊS: “O CONSUMISMO DO CORPO OU A OCULTAÇÃO DO EU?”



Consoante a imagem que o indivíduo tem de si, o seu corpo pode ser um amigo ou um carrasco. Se o indivíduo não se sente bem com esse corpo, apresenta uma maior tendência a avaliar-se de forma negativa. Exagera na importância que dá à imagem e como não se sente atraente, tem dificuldade em relacionar-se, em entregar-se ao Outro, porque vive fechado em si mesmo, (Veiga, 2006).

### *As mulheres e a cirurgia estética*

Atualmente a aparência ganhou uma importância enorme, acreditando que ser mais belo poderá abrir mais portas. As mulheres são as que apresentam uma maior tendência a sentirem-se desconfortáveis, insatisfeitas com o seu corpo. Independentemente das suas realizações e sucessos, estão em permanente conflito com o seu corpo, conflitos internos e isto porque também se sentem mais pressionadas pela sociedade a serem belas, perfeitas. Talvez os homens não sofram tanta pressão porque representam “a força, o

poder e a razão”, por serem eles em maioria os provedores do poder económico, (Veiga, 2006).

A posição da mulher na sociedade e em especial no mundo do trabalho, tem vindo a sofrer alterações. A mulher tem conquistado mais poder e um maior destaque no mercado de trabalho. Neste mercado, a mulher tem que disputar posições, mas porque sente que a ela lhe é exigido mais, a imagem apresenta-se, por vezes, com um peso desmedido. Isso leva a que a mulher entre em disputa também com a sua própria imagem, tentando enquadrar-se nos padrões estéticos exigidos. Se esta busca, esta disputa sair do controle, há então uma rutura entre o corpo e os conceitos de beleza. As mulheres perdem-se na sua auto-imagem, porque se moldam a um padrão e tornam-se quase um produto. O belo deixa de o ser, porque está “doente”, dentro de uma padronização corporal, Veiga (2006).

A sociedade exerce uma forte influência sobre o indivíduo, sobre a representação mental que ele cria de si e do seu corpo.

Desde a infância que a auto-imagem vai sendo criada e também moldada, relacionado com a cultura, a família e os padrões sociais. Ao longo do desenvolvimento psicossocial, as exigências vão-se alterando e a forma como vamos respondendo a elas também se altera. Como se desenvolveu a auto-imagem é um fator bastante representativo de como o indivíduo poderá responder a problemas relacionados com a imagem no futuro. Se foi um desenvolvimento apoiado por sentimentos positivos e de afeto, então é possível que este indivíduo se consiga estruturar de uma forma mais coesa e sólida, conseguindo integrar interiormente quer as suas exigências, quer as exigências que a sociedade lhe coloca relativamente à imagem. Sociedade e individualidade são indissociáveis e por isso uma integração saudável de ambas é um forte indicador de que, caso haja desejo de uma cirurgia estética, este desejo não traz consigo o peso de um qualquer sofrimento interno ou de uma pressão social exagerada.

Se o desenvolvimento da auto-imagem e esta integração ocorrerem carregadas de sentimentos negativos ou sem qualquer tipo de apoio afetivo, é mais provável que a busca pela cirurgia estética traga consigo a busca pelo preenchimento de um vazio interno, a busca pela resolução dos conflitos internos. Por essa razão, é de grande importância o acompanhamento psicológico pré-operatório, a entrevista multifocal e o acompanhamento também da família ou dos cuidadores, com o objetivo de entender as reais razões pela busca da cirurgia e caso se revelem problemas, que nesse espaço terapêutico o indivíduo possa resignificar os acontecimentos para que a sua decisão seja consciente, bem resolvida e compreendida. É importante o vínculo estabelecido com o cirurgião, a relação de confiança, para que se previnam problemas e se consigam resolver eficazmente aqueles que se revelam.

A busca pela beleza, pela cirurgia estética deve estar dentro de um limite, não chegando ao extremo de colocar em risco a saúde, o bem-estar emocional. O ideal é o equilíbrio, desejar qualidade de vida que englobe saúde e respeito pelo próprio corpo. O corpo está em constante mudança, é importante aceitar essas mudanças, essas imperfeições. Não procurar a estética

apenas como forma de resposta a uma imposição dos padrões de beleza sociais e atuais, que também estão em permanente mutação. A busca de um ideal de beleza quase utópico, que torna o indivíduo quase um escravo e não reflete uma evolução.

O indivíduo deve olhar para si, para dentro. Fazer uma estética interior e conseguir que ela se reflita no exterior. Questionar-se, não se afastar de si, mas sim ficar próximo de forma a conseguir entender a razão ou razões que o levam a sentir esse vazio, essa necessidade insaciável de preencher algo interno, mascarando-o com a cirurgia estética. Entender a sua auto-estima e recorrer a ajuda para a resolver internamente, para que a busca pela cirurgia estética, acontecendo, aconteça para melhorar a aparência conscientemente e não como uma forma de mascarar um sofrimento interno que diariamente se reflete no espelho e o qual o Botox não apaga...só retira a expressão.

A insatisfação emocional não se preenche com botox. A essência do indivíduo é o que importa, é o que fica, mesmo depois de se instalarem as rugas. Aprender a aceitar-se, sem se deixar tyrannizar pela sociedade. Não permitindo ser uma mercadoria, mas acima de tudo permitir-se SER.



Ana Leite  
Licenciada em Psicologia  
e Hipnoterapeuta

## CURIOSIDADE CIENTÍFICA: SEU SUBCONSCIENTE CONSPIRA A SEU FAVOR

“Estudos mostram que a visualização atua e é benéfica porque o subconsciente não gosta do conflito que se cria entre o que você está visualizando e o que é/está a sua situação atual. Ele fará de tudo para buscar resolver este conflito e te levar em direção ao que está sendo visualizado. Ou seja, fazer com que sua visualização seja a situação real.

Já percebeu que quando você aprende uma palavra nova, de repente, todo mundo começa a usá-la? Ou quando você quer algo e este algo está em toda parte? Você quer um carro, e ele está em todos os estacionamentos; Você quer uma roupa, pronto, todo mundo está usando aquela roupa... E assim acontece com todas as coisas.

***Há uma explicação científica para este fator. Chama-se: sistema de ativação reticular***

**(SAR).** O SAR é um mecanismo natural da mente, isto é, uma atividade automática que seu subconsciente faz para tornar a sua visualização em algo concreto.

Como? É simples: diariamente, incontáveis informações passam por você e seus sentidos: cores, sons, cheiros, estampas, ruídos, tamanhos, formas, etc. etc. É impossível (e seria completamente desnecessário) captar todas estas informações.

Pra quê você vai se atentar à cor do sapato alheio? Em quê isto te será útil? MAS.

Quando você quer aquele sapato, seu subconsciente programa sua mente para identificar aquele sapato em todos os lugares e momentos que ele aparecer.

Funciona como um filtro, tudo o que se relacionar ao sapato será captado por você.

Seria mais ou menos como ativar a tecla “CTRL+F” e buscar por “sapato”.

Quando você deseja e visualiza o sapato, seu cérebro cria o esboço de uma imagem (do sapato), na mente,

e, como você não o tem fisicamente, como ele não pertence à sua realidade, seu subconsciente começa a agir para que faça. Ele vai te dando dicas e sugestões de como ter o sapato: a marca, a loja, o nome... Ah, meu Deus! Olha ele ali! E ali! Ali, ali, ali!

E mais do que isso, a cada pequena conquista, ele se empolga e te faz querer mais, buscar mais, visualizar mais... Seu subconsciente conspira a seu favor!

“Conspirar” significa unir, ou, literalmente, respirar junto. Ou seja: ele está contigo!

Agora lembre-se sempre: o subconsciente trabalha com dados, memórias, crenças e imagens. O que você vê alimenta-o.

Portanto: pare de se levantar para ver acidentes, desvincule-se de toda programação violenta, perigosa, destruidora e negativa. Encha seu subconsciente de boas notícias, belas imagens, boas ideias, música, arte...

A ciência já apresentou evidências de que poucos minutos de negativismo por dia pode destruir sua saúde. O subconsciente faz parte de 95% das nossas atividades diárias. Cuidado!

Seu subconsciente conspira a seu favor, conspire a favor dele, também.

### **DICA DO DIA:**

Livre-se de conceitos como: eu não posso, eu não consigo, isto não é para mim, eu não mereço, eu nunca vou, eu me nego, não vejo a hora de...

E troque por: eu posso, eu consigo, isto é para mim, eu mereço, eu vou, eu me aceito, eu vejo a hora de...

Deseje, foque, aceite e celebre!”

Fonte: O Segredo - Liam de Melo

## WORKSHOP SOBRE RELACIONAMENTOS



Como sabe, aqui na Lugar Seguro estamos sempre a pensar como podemos ajudá-lo cada vez mais e de uma forma sempre eficiente. Diariamente atentos ao que mais preocupa os nossos pacientes, decidimos realizar um workshop sobre relacionamentos...algo tão importante e que por vezes se transforma num obstáculo doloroso na vida de algumas pessoas.

Assim, no dia 21 de Setembro decorreu

nas instalações do nosso parceiro IIPDP, o Workshop sobre Relacionamentos, ministrado pela Dr.<sup>a</sup> Teresa Robles.

A Dr.<sup>a</sup> Teresa Robles apresentou abordagens inovadoras, com novas técnicas para que o problema dos relacionamentos, seja com você mesmo, seja com o outro, possa ser resolvido e transformado construtivamente. Aprendemos assim novas formas de o poder ajudar a Si, mais e melhor...para que nunca perca ou para que recupere o seu Sorriso.

Foi mais um Workshop de sucesso da Lugar Seguro em parceria com o IIPDP.

Parabéns a todos os participantes que se entregaram de forma entusiasta e curiosa.

Esperamos contar consigo num próximo workshop ou formação, pois já sabe que no IIPDP – A Excelência do Saber é a nossa Marca!

E nós, Lugar Seguro, esperamos por Si com aquele Sorriso Verdadeiro...o de Sempre!



## FORMAÇÃO EM HIPNOSE MODERNA – NÍVEL PROFISSIONAL

Durante o mês de Setembro decorreu nas instalações do nosso parceiro IIPDP, o curso de Hipnose Moderna – Nível profissional, ministrado pela Dr.<sup>a</sup> Teresa Robles e pelo nosso Diretor Clínico, Dr. Carlos Castro.

Foi mais uma formação de sucesso, na qual os formandos tiveram oportunidade de aprender novas técnicas para trabalhar com depressão, ansiedade, entre outras e ensinadas pela criadora das mesmas, a Dr.<sup>a</sup> Teresa Robles.

O Dr. Carlos Castro transmitiu também novas aprendizagens relativamente ao tratamento da depressão, resultado da investigação espiritual, e fundamentada cientificamente, realizada por ele e pela Dr.<sup>a</sup> Ana Leite aqui no Lugar Seguro.

Parabéns a todos os formandos fantásticos!

Parabéns aos formadores pela sua contribuição à evolução pessoal e profissional de cada um. Melhores terapeutas, um mundo melhor!

Como sabe, IIPDP – onde a Excelência do saber é a nossa Marca!



# EVENTOS FUTUROS

## 22 E 23 DE OUTUBRO



### COMUNICAÇÃO EFICIENTE COM PNL

DURAÇÃO: 14 HORAS

ALCANÇE A EXCELÊNCIA NO SEU DESENVOLVIMENTO PESSOAL!  
COM A PNL (PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA) APRENDA A:

- CRIAR RELAÇÕES EMPÁTICAS;
- RESOLVER CONFLITOS;
- MOTIVAR PESSOAS;
- AUMENTAR A SUA CAPACIDADE DE COMUNICAÇÃO;
- POTENCIAR O SEU DESEMPENHO PESSOAL E PROFISSIONAL
- MELHORE O SEU RELACIONAMENTO COM OS OUTROS!

INVESTIMENTO: 150 €

FORMADOR: DR. RICARDO VILAVERDE  
(Trainer internacional de PNL certificado pelo NTI Institute)

Inscreva-se já em [GERAL@IIPDP.COM](mailto:GERAL@IIPDP.COM) ou 915 100 103

A EXCELÊNCIA DO SABER É A NOSSA MARCA  
INVESTIMOS EM SI PARA O SEU DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Rua Júlio Dinis 748, Andar 3 Sala 311, Porto, PT |  
Telefone: 223267608 | Telemóvel: 915100103 |  
[geral@iipdp.com](mailto:geral@iipdp.com) | [geral@iipdp.com](mailto:geral@iipdp.com)

Com a certeza de que a Comunicação hoje tem um papel fundamental no nosso sucesso profissional e pessoal, o nosso parceiro IIPDP irá realizar a formação “Comunicação eficiente com PNL”, ministrada pelo Dr. Ricardo Vilaverde, reconhecido e certificado internacionalmente.

Esta formação irá realizar-se nos dias 22 e 23 de Outubro nas instalações do IIPDP.

*Para mais informações e/ou inscrições, contacte [geral@iipdp.com](mailto:geral@iipdp.com); 915 100 103*



# 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 rela-

cional, 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 espe-

cializados 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 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.

### • **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 po-

demos 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>



# 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](http://www.lugarseguro.pt)  
[geral@lugarseguro.pt](mailto: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!*