

---

# REVISTA

---

## LUGAR SEGURO

Nº22 OUTUBRO | 2017



**LUGAR SEGURO<sup>®</sup>**

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

Tratamentos / Internamentos

## **06** ARTIGO DO MÊS

É Possível Tratar Vícios Com a Hipnose?

## **09** EVENTOS/ FORMAÇÕES DO MÊS

Workshop “ Venha aprender a arte de preparar deliciosos pratos cozinhados em forno a lenha”

## **10** EVENTOS/ FORMAÇÕES FUTURAS

Workshop “ Venha aprender a arte de preparar deliciosos pratos cozinhados em forno a lenha”

## **11** CURIOSIDADE CIENTÍFICA

Os gritos causam danos ao cérebro infantil

## **15** SERVIÇOS LUGAR SEGURO

## **18** PARCERIAS



Dr. Carlos Castro  
Diretor Clínico

Caro(a) amigo(a),

Antes de mais as nossas sinceras desculpas por esta demora na publicação desta edição da sua Revista da Lugar Seguro. Sabemos que espera sempre ansiosamente por ler os nossos artigos. Esta demora foi por uma boa causa! Estamos sempre a investir para melhorar os serviços que lhe prestamos para nunca estarmos abaixo da excelência, como tal, envolvidos que estamos agora no Projeto “Quinta Maria Luísa”, mais especificamente na valência de internamentos, o tempo por vezes torna-se curto para o tanto que desejamos preparar para si!

E assim sendo, é com enorme prazer que lhe apresentamos, na rubrica “Serviço em destaque”, mais uma valência da sua clínica Lugar Seguro - Os internamentos na Quinta Maria Luísa, que podem ser para tratamento de qualquer patologia. Nesta rubrica damos especial atenção às adições. As dependências são das perturbações mais exigentes e o seu tratamento necessita de um ambiente controlado para assim permitir a implementação de hábitos e comportamentos saudáveis.

Na mesma temática, o artigo do mês refere-se ao tratamento das adições utilizando a hipnose clínica. Esta é uma das terapias em que somos especialistas aqui na Lugar Seguro e que, em conjunto com outras valências, permite aos nossos pacientes alcançar os resultados pretendidos e serem felizes como assim o pretenderem.

Nos “Eventos e formações futuras” trazemos alguns dos workshops tradicionais e muito saborosos que a Quinta Maria Luísa proporciona.

Na “Curiosidade científica” apresentamos um estudo sobre a educação infantil e a relevância dos gritos. Desta “tentativa” de educar realçam dois problemas graves - As consequências dos gritos no cérebro da criança e o seu desenvolvimento emocional futuro, mas também a dificuldade e/ou ignorância dos educadores de transmitir a mensagem pretendida, ou seja, a dificuldade em comunicar eficazmente.

Recordo que na sua clínica Lugar Seguro temos os profissionais adequados para os tratamentos de todas as perturbações apresentadas nesta revista e outras.

Desejamos a todos uma excelente leitura e prometemos, para compensar, que o próximo número da sua Revista sairá já em breve.

Assim, agradecemos por nos ajudar a crescer, por fazer parte desta grande família e pedimos-lhe que espere pela próxima edição...com aquele sorriso maravilhoso de Sempre!

Quanto a nós, continuaremos aqui a trabalhar para lhe dar o que merece – a excelência nos cuidados de saúde mental, e como não poderia deixar de ser...esperamos por si com o sorriso de Sempre!

Um abraço amigo,

## SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO



### **SERVIÇO EM DESTAQUE** **– TRATAMENTOS/INTERNAMENTOS**

Como sabe, aqui na Lugar Seguro, procuramos Sempre a excelência nos cuidados que prestamos aos nossos pacientes, não apenas no que diz respeito aos cuidados clínicos, mas acima de tudo a nível humano.

Tentando corresponder às necessidades de todos aqueles que nos procuram e também encontrar formas mais eficientes e completas de ajudar, entendendo o ser humano como um todo, criamos um novo espaço – a Quinta Maria Luísa – que entre outras valências, tem também a valência de tratamentos/internamentos, para que assim seja possível ajudar os nossos pacientes em todas as dimensões que o constituem.

São várias as terapias, numa perspectiva multidisciplinar, bem como são também diversas as nossas

áreas de actuação.

Nesta edição daremos destaque ao tratamento de adições.

### **TRATAMENTO DE TODO O TIPO** **DE ADIÇÕES**

O transtorno de Adições representa um problema de saúde pública de alta prevalência e que implica um sofrimento clínico elevado para o paciente, pois todas as áreas da sua vida são afetadas, interferindo no funcionamento normal da família, local de trabalho e comunidade.

Pelo seu grau de gravidade, é fundamental, que o paciente permaneça em tratamento por um período adequado e num ambiente controlado e monitorizado, analisando-o no seu todo e considerando-o

## SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

como parte ativa no processo de reabilitação.

A Quinta Maria Luísa distingue-se pelo seu ambiente agradável, atrativo, familiar e acolhedor. Sempre com o propósito de oferecer qualidade de vida, diversidade e bem-estar, apresenta um conjunto de condições que potenciam uma eficaz reabilitação, envolvida num ambiente com um imenso espaço verde ao ar livre, para que o paciente se sinta num contexto familiar e protegido, com todo o conforto que merece, estimulando a criação de hábitos saudáveis. Na Quinta Maria Luísa entendemos que todos devem ter o direito de recomeçar uma nova história. Encaramos o tratamento como a solução para o problema, quando este é abraçado com coragem e determinação.

Com uma equipa de profissionais especializada para cada caso, que ajudarão neste processo, o primeiro passo é dado pelo paciente - ter o desejo de recomeçar uma nova vida - a nossa equipa de profissionais ajudará a dar os passos seguintes. Em ambiente saudável, para uma necessária desintoxicação, terapia e criação de hábitos saudáveis, num ambiente controlado, com total monitorização dos procedimentos e resultados.

Este projeto terapêutico foi apresentado em congresso Internacional e aplicado com resultados excelentes.



Através da terapia, numa perspectiva multidisciplinar, são identificados os factores de risco, papel que o consumo desempenha na vida do dependente, entre outros. Assim, através deste conhecimento e aceitação por parte do dependente, é possível então a implementação de novos hábitos, comportamentos e crenças.

Os resultados excelentes que temos alcançado são possíveis dadas as condições ambientais que a quinta proporciona para a desabilitação da adição, mas principalmente da existência de atividades saudáveis

que contribuem para o bem-estar, auto estima e aquisição de competências que permitem viver numa sociedade onde o consumo realmente existe, mas onde o dependente adquire finalmente a segurança para tomar a decisão consciente de não voltar a consumir.

Seja dono da sua própria vida! Na Quinta Maria Luísa damos asas aos seus sonhos!

Que libertar-se da adição deixe de ser um sonho e se transforme na sua realidade...você merece!

**Contacte-nos! Esperamos por Si...com o Sorriso de Sempre!**

[www.lugarseguro.pt](http://www.lugarseguro.pt); 915 100 103; [geral@lugarseguro.pt](mailto:geral@lugarseguro.pt)

[www.quintamarialuisa.pt](http://www.quintamarialuisa.pt); 255 963 052;

[geral.quintamarialuisa@gmail.com](mailto:geral.quintamarialuisa@gmail.com)



## **É POSSÍVEL TRATAR VÍCIOS COM A HIPNOSE?**

A dependência de drogas lícitas e ilícitas tem se tornando um verdadeiro problema social, já que o número de dependentes cresce a cada ano e faz vítimas ao redor do mundo. Para trabalhar com esses pacientes existem muitas técnicas que têm se mostrado eficazes. Uma das possibilidades é tratar vícios com a hipnose. Apesar de algumas pessoas terem um certo preconceito com a prática, ela tem se mostrado bastante relevante ao promover uma harmonia maior no fun-

cionamento interno de todo o organismo. A hipnose faz com que pacientes que não tiveram sucesso com métodos convencionais possam encontrar uma saída.

### **Como tratar vícios com a hipnose?**

Nos últimos anos, vários conselhos de saúde têm reconhecido a hipnose como uma terapia auxiliar nos mais diversos tratamentos. Isso acontece porque a prática é capaz de modificar comportamentos destrutivos e reconfigurar o inconsciente.

Em muitos casos de vícios, principalmente na dependência do cigarro, o que se depara é com um auto-

## ARTIGO DO MÊS

matismo comportamental. Ou seja, a maioria dos dependentes apresenta, além do vício químico, o vício psicológico. Existe um condicionamento comportamental que “obriga” o fumante a praticar tal ação. O mesmo ocorre com bebidas, medicamentos e outras drogas.

É nesse ponto que a hipnose pode ajudar. A técnica permite que o paciente fique mais concentrado, se desligando das percepções externas, mas sem que saia do estado de vigília.

Por meio de técnicas específicas, o hipnólogo é capaz de fazer com que alguns comandos sejam “gravados” na mente do paciente. Isso faz com que ele passe a agir de maneira diferente diante dos problemas que o levaram ao vício e ao tratamento.

Com o passar do tempo, essa nova atitude passa a se tornar um hábito que, durante o tratamento, é sempre enfatizado como algo saudável e uma compensação para o cérebro.

É importante salientar que nenhum especialista poderá obrigar o paciente a fazer algo que ele não queira. Por isso, para ter sucesso ao tratar vícios com a hipnose é importante que o dependente realmente queira largar o hábito.

### *Quais as vantagens de se tratar vícios com a hipnose?*

- É capaz de tratar qualquer tipo de dependência química, atuando nas causas emocionais que levam o paciente a se viciar;
  - Não é necessário o uso de fármacos e químicos;
  - É possível aplicar a hipnose de forma a prevenir a dependência (como em casos de predisposição genética ao vício);
  - Não necessita de isolamento ou internamento do paciente;
  - Na maior parte das vezes, os pacientes ficam mais participativos e colaborativos com o tratamento;
- Ajuda a evitar recaídas, já que promove reações comportamentais diante de situações desencadeadoras do vício;
- Promove um autocontrole maior diante das crises de abstinência e de compulsões;
  - Eleva a autoestima e o autocontrole do paciente, melhorando os níveis de ansiedade em diversas situações.



### *Quantas sessões são necessárias?*

É difícil prever quantas sessões são necessárias para que o paciente comece a se comportar diferente diante do vício. Em geral, a maioria das pessoas consegue notar melhoras a partir da primeira sessão. O tempo médio de cada sessão é de 1h30. A frequência é avaliada caso a caso.

### *Tratar o vício com a hipnose é realmente efetivo?*

Para o sucesso do tratamento é fundamental que a pessoa queira realmente se libertar do vício e entenda que o hábito é prejudicial. Nesses casos, o índice de cura pode chegar a até 80%!



FONTE: 14 Março 2017 | Hipnose

Na Lugar Seguro podemos ajudá-lo a libertar-se dos vícios para que possa desfrutar da vida saudavelmente.

Caso deseje ou seja necessário, temos a opção de internamento na Quinta Maria Luísa, onde terá um acompanhamento diário e personalizado ([www.quintamarialuisa.pt](http://www.quintamarialuisa.pt)).

É importante destacar que, após o paciente se recuperar, é necessário continuar com o tratamento por mais algum tempo. Essas sessões após a recuperação são chamadas de sessões de reforço e garantem que o paciente fique seguro e não tenha recaídas.

Marque já a sua consulta!

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

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

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

Website: [www.lugarseguro.pt](http://www.lugarseguro.pt)

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

## EVENTOS / FORMAÇÕES DO MÊS

### **WORKSHOP “ VENHA APRENDER A ARTE DE PREPARAR DELICIOSOS PRATOS COZINHADOS EM FORNO A LENHA”**

Quinta  
Maria Luísa



O convívio foi feito em grande parte à volta de uma mesa, deliciando-nos com este maravilhoso prato, tal como manda a tradição.

Em breve iremos realizar novos workshops e esperamos por Si...como já é tradição!

Venha desfrutar da natureza, num ambiente calmo e relaxante.

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

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

[www.quintamarialuisa.pt](http://www.quintamarialuisa.pt)

A parceria entre a Clínica Lugar Seguro e a Quinta Maria Luísa está cada vez mais rica, proporcionando momentos inesquecíveis a todos aqueles que fazem parte desta grande família.

Neste mês de Outubro quisemos fazer algo diferente, mas utilizando todos os recursos que a quinta nos oferece. Realizamos um workshop culinário, com um prato bem típico cá do Norte – as francesinhas... Tradicional também é o forno a lenha, e por isso mesmo decidimos aprender a cozinhar este prato delicioso, mas de uma forma diferente, em forno a lenha.

Vivemos momentos maravilhosos de partilha, não apenas de conhecimentos, mas também de alegria, diversão e muito carinho entre todos.



## EVENTOS/ FORMAÇÕES FUTURAS

### **WORKSHOP “ VENHA APRENDER A ARTE DE PREPARAR DELICIOSOS PRATOS COZINHADOS EM FORNO A LENHA”**

Na Quinta Maria Luísa redescobrimos tradições, que nos conduzem a deliciosos sabores...

Assim, no próximo mês de Novembro, iremos realizar um workshop culinário no qual iremos aprender a cozinhar deliciosos pratos com arte, esta arte de cozinhar em forno a lenha...e depois poderemos saboreá-los, desfrutando também da tranquilidade da quinta.

Venha passar um dia diferente, traga amigos, família e delicie-se...

Na Quinta Maria Luísa damos asas aos seus sonhos...

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

[www.quintamarialuisa.pt](http://www.quintamarialuisa.pt)



# CURIOSIDADE CIENTÍFICA



## **OS GRITOS CAUSAM DANOS AO CÉREBRO INFANTIL**

*“Por ignorância caímos na escravidão, pela educação alcançamos a liberdade”*, disse certa vez Diego Luís de Córdoba. No entanto, a educação das crianças não tem nada a ver com a imposição e com os gritos. Na verdade, os gritos podem causar danos significativos no cérebro infantil.

Educar gritando não traz nenhum benefício para as crianças, ou pelo menos é o que demonstram alguns estudos. Por trás de muitos desses gritos está a impotência dos pais para transmitirem a informação que desejam. Os gritos são uma liberação de energia e não conseguem transmitir a mensagem que os pais desejam impor para as crianças.

*“Diga-me e eu esqueço, ensina-me e eu me lembro, envolva-me e eu aprendo”.*

*-Benjamin Franklin-*



### *Os gritos da impotência*

Alguns autores, como Aaron James, dizem que gritar não lhe dá mais razão e nem lhe confere uma posição de vantagem em uma discussão. Isto foi confirmado através dos seus estudos, referindo-se inclusive ao atual presidente dos Estados Unidos, Donald Trump. Dessa forma, se quisermos ter razão, gritar não nos ajudará em nada. Pelo contrário, devemos argumentar ao invés de levantar a voz.

Geralmente os gritos aparecem quando alguém perde o controle. Dessa forma, o estado emocional interfere na expressão da mensagem, distorcendo as informações. Se para os adultos é complicado lidar com isso, imagine para as crianças. Os gritos têm um efeito devastador sobre o cérebro infantil.

### *Os gritos que afetam o cérebro infantil*

De acordo com um novo estudo da Universidade de Pittsburgh, concluiu-se que esses gritos, especialmente quando são emitidos regularmente, afetam o cérebro da criança e acarretam uma série de riscos para o seu desenvolvimento psicológico.

Ou seja, as pessoas que optam por gritar, com o objetivo de direcionar ou repreender, estão aumentando o risco do qual falamos anteriormente. Na verdade, por causa dos gritos as crianças desenvolvem comportamentos agressivos ou defensivos.

Esse estudo foi realizado com 1.000 famílias com crianças entre um e dois anos. Os pesquisadores perceberam que as crianças que conviviam com pais que recorriam aos gritos para educá-las desenvolviam na adolescência, a partir de 13 e 14 anos, sintomas depressivos e problemas comportamentais.

## CURIOSIDADE CIENTÍFICA

Na verdade, eles chegaram à conclusão de que o grito não minimiza os problemas, mas os agrava. Por exemplo, no que diz respeito à desobediência, os pais que são carinhosos com seus filhos conseguem minimizar muito esse tipo de comportamento.

### *Mais estudos sobre esse assunto*

Na verdade, foram realizados muitos estudos sobre esse assunto. A prestigiada Harvard Medical School, através de estudos realizados pelo departamento de psiquiatria, afirma que o abuso verbal, os gritos, a humilhação ou a combinação dos três elementos alteram de forma permanente a estrutura cerebral da criança.

Depois de analisar mais de 50 crianças com transtornos psiquiátricos causados por problemas familiares e com-

pará-las com quase 100 crianças saudáveis, os pesquisadores fizeram uma descoberta alarmante: perceberam que havia uma redução severa do corpo caloso, ou seja, na parte que conecta os dois hemisférios cerebrais.

Dessa forma, tendo as metades do cérebro menos integradas, as mudanças na personalidade e no humor são mais acentuadas, comprometendo a estabilidade emocional. Outra consequência desta conectividade diminuída é a dispersão da atenção.

### *Como podemos acabar com os gritos?*

É verdade que as crianças podem nos deixar loucos, mas o grito não é a solução, por mais que estejamos irritados. Para evitar cair nessa tentação podemos usar algumas das seguintes estratégias:





## CURIOSIDADE CIENTÍFICA

Gritar é perder o controle. Se perdemos o controle, perdemos toda a capacidade de disciplinar adequadamente a criança.

Evite os momentos estressantes. Às vezes é complexo, mas com um bom trabalho de observação perceberemos se estamos gritando ou não. Dessa forma, quando conseguirmos detectar esse padrão de comportamento, poderemos trabalhar para eliminá-lo.

Acalme-se antes de agir. Procure fazer algo que o tranquilize quando perceber que está no seu limite. Dessa forma, você evitará perder o controle. Pare por um momento, relaxe e assuma o comando.

Não se culpe e não se exceda. Tenha cuidado com as expectativas que você cria a respeito dos seus filhos. Não os culpe por não serem da forma como você gostaria. São apenas crianças: o importante é que desfrutem, sejam felizes e se desenvolvam adequadamente.

***“Não podemos moldar os nossos filhos de acordo com os nossos desejos, devemos estar com eles e amá-los como Deus nos deu”.***

***-Goethe-***

Agora já sabemos quais são os danos que os gritos frequentes podem causar no cérebro infantil. Então, está em nossas mãos, como adultos responsáveis que somos, encontrar soluções alternativas para educar corretamente sem causar danos ao cérebro das crianças.

TEXTO ORIGINAL DE: “A MENTE É MARAVILHOSA”

Na Lugar Seguro encontra uma equipa de especialistas em Psicologia e Hipnose Clínica infantil e Juvenil, terapia familiar, entre outras.

Marque a sua consulta! 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>



# 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 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 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 candidatos 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 reprogra-

mação 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 sintam 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.

### • **Internamentos / Tratamentos**

Acompanhamento diário de pacientes que inseridos num ambiente saudável possam além da terapia, criar vínculos fortes e positivos acerca das suas próprias valências e capacidades de realização.

Os pacientes possuem planos de atuação sobre determinadas áreas que neste contexto da Quinta Maria Luísa deverão executar e cumprir, de forma orientada, mas sempre pela sua própria mão, contribuindo dessa forma para uma auto-confiança e capacidade de realização pessoal.

As funções de “cuidar”, ser “responsável” por algo, proporciona flexibilidade mental que ajuda nas conexões neuronais para o encontro da sua própria recuperação.

O ar livre e a sensação de liberdade que a própria natureza transmite é essencial para a atitude mental de recuperação exigida num estado sem recursos.

O exercício físico que a Quinta Maria Luísa permite ao ar livre fornece a ativação da energia que é fulcral para o restabelecimento da saúde mental.

O sossego, a tranquilidade e o ar saudável da Quinta Maria Luísa por si só, fornece as condições propícias à recuperação da saúde dos indivíduos.

O procedimento terapêutico poderá funcionar também em termos de internamento de forma a alavancar a recuperação e o indivíduo dedicar-se à sua recuperação a 100% num ambiente saudavelmente protegido.

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



ORDEM  
DOS  
ENGENHEIROS



Final Website  
Agência Webdesign

zen | COMMUNICATION  
Going further



## 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!*