
REVISTA

LUGAR SEGURO

Nº23 | 24 NOV. & DEZ. | 2017



LUGAR SEGURO[®]

clínica de psicologia e hipnose clínica

o seu porto de abrigo

ÍNDICE

03 APRESENTAÇÃO

Mensagem do Diretor Clínico

04 SERVIÇOS EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

Formação e Apoio às famílias

05 SERVIÇOS EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

“Um espaço para os seus eventos”

06 ARTIGO DO MÊS

“Tecnologia”

09 EVENTOS/ FORMAÇÕES DO MÊS

Workshop “O Jogo da Malha”

10 TESTEMUNHOS DO WORKSHOP DE NOVEMBRO

“Venha aprender a cozinhar em forno a lenha”

13 EVENTOS/ FORMAÇÕES FUTURAS

Jantar de Natal

14 CURIOSIDADE CIENTÍFICA

“A Intuição vem da alma”

18 SERVIÇOS LUGAR SEGURO

21 PARCERIAS



Dr. Carlos Castro
Diretor Clínico

aro(a) amigo(a),

Nesta quadra festiva permitam-me iniciar esta mensagem com o desejo de que todos os nossos leitores se permitam vivenciar estas datas com verdadeiro Amor no seu interior. Acredito que a Paz se alcança quando cada um de nós for capaz de a sentir em si mesmo e então poderá partilhar algo tão importante com o próximo. Antes de desejar felicidade, alegria e paz ao outro, pergunte a si mesmo(a) como se sente?! Consegue realmente vivenciar essa sensação no seu interior? Bem, se a sua resposta for não, não é um problema. Apenas significa que existe algo a encontrar para a sua evolução e que aqui no seu Lugar Seguro o ajudaremos nessa busca maravilhosa.

Nem sempre quem precisa de ajuda é quem tem uma perturbação, muitas vezes são as pessoas maravilhosas que cuidam, que aguentam, que partilham o sofrimento do outro com a falsa esperança de diminuir a dor de quem sofre, que precisa de ajuda. O serviço de Destaque desta semana é dedicado a esses heróis, os cuidadores. A sua clínica de eleição e a Quinta Maria Luísa proporcionam formação e apoio às famílias e cuidadores para os ajudar nessa exigente jornada de vida - a ajuda ao próximo.

Também em destaque, a disponibilidade da Quinta Maria Luísa para eventos comemorativos, onde pode cozinhar, jogar, passear pela quinta com a sua família, amigos, funcionários, etc. Aproveite e organize uma festa surpresa para alguém!

No artigo do mês, trazemos algo tão importante e presente (demasiado) nas nossas vidas - a tecnologia. E perguntamos: a tecnologia foi criada para nos ajudar a controlar a vida ou para nos controlar. Quem comanda quem?

Nos eventos destacamos o retorno do “Jogo da malha”, um jogo tradicional e ao ar livre que nos permite exercitar e levar às origens de muitas memórias.

Do workshop de novembro deixamos os testemunhos de pessoas maravilhosas que participaram neste evento com muita alegria e entusiasmo. O nosso muito obrigado!

O Jantar de Natal e de Ano só poderia ser na Quinta Maria Luísa, com os verdadeiros amigos sempre presentes. Com uma surpresa muito especial que vai abrilhantar este evento e que nos vai levar a momentos de inspiração e introspeção.

A curiosidade científica leva-nos a perceber os sinais que tantas vezes desvalorizamos com “que coincidência!” quando verdadeiramente são mensagens da nossa alma que nos pretendem ajudar. Talvez, depois de ler, esteja mais atento e facilmente perceba tudo aquilo que a sua Alma lhe quer transmitir.

Um abraço amigo e um desejo de um fantástico ano de 2018 de toda a equipa Lugar Seguro.

SERVIÇOS EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO



FORMAÇÃO E APOIO ÀS FAMÍLIAS

Sabemos que para além do paciente, também as famílias sofrem e chegam a estados sem recursos para lidar com os seus familiares, sejam eles toxicodependentes, deprimidos, com demências, entre outros.

A pensar na importância dos cuidadores, do equilíbrio familiar, a quinta terapêutica realiza sessões de grupo, nas quais dá formação para que possam adquirir competências, estratégias e recursos para lidar com a patologia do seu familiar.

A Quinta Maria Luísa proporciona um acompanhamento e aconselhamento psicológico para as famílias, no sentido de as dotar de capacidades que as impeçam de entrar num estado de desgaste emocional. Também nestas sessões pretende-se

que haja a partilha de experiências, pois permitem a aquisição de conhecimentos de uma forma muito mais emocional, e por isso mesmo mais sólida. Num ambiente calmo, tranquilo e purificante como o é o da quinta, acreditamos que poderemos ajudar muitas famílias de uma forma única e eficiente para que todos possam, em harmonia, recuperar a alegria de voar o voo da vida...

A Lugar Seguro e a Quinta Maria Luísa possuem serviço de internamento/consultas para o tratamento de diversas patologias nomeadamente as dependência das tecnologias.

Contacte-nos!

www.lugarseguro.pt; 915 100 103; geral@lugarseguro.pt

www.quintamarialuisa.pt; 255 963 052;

geral.quintamarialuisa@gmail.com

SERVIÇOS EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO



“UM ESPAÇO PARA OS SEUS EVENTOS”

Na Quinta Maria Luísa pretendemos diversificar os nossos serviços para lhe podermos oferecer mais e melhor.

Assim, temos um novo serviço que se enquadra nos eventos personalizados. E o que são os eventos personalizados?

Quer realizar um encontro com amigos, festejar o seu aniversário, jantar de empresa, assinalar um dia especial, entre outros...?!

Então pode fazê-lo de uma forma diferente, usufruindo de todo o espaço que a Quinta Maria Luísa proporciona.

Disponibilizamos salas para que as possa decorar ao seu gosto, ou pedir-nos para o fazer. A cozinha

será sua, onde encontra um maravilhoso forno a lenha para que possa deliciar os seus convidados com pratos cheios de tradição.

Usufrui também de toda a natureza envolvente e sem a preocupação de horários, reserva de mesa, etc...

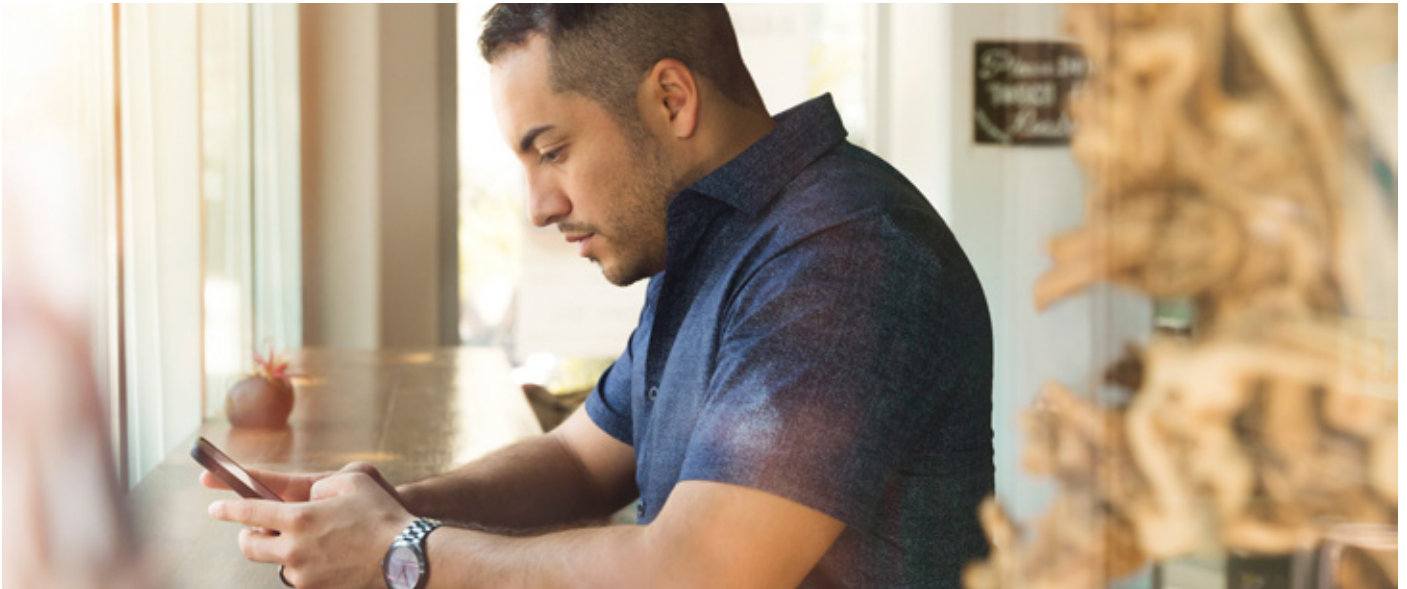
Na Quinta Maria Luísa damos asas aos seus sonhos!

Crie o evento dos seus sonhos e venha realiza-lo neste espaço maravilhoso!

Contacte-nos!

www.lugarseguro.pt; 915 100 103; geral@lugarseguro.pt

www.quintamarialuisa.pt; 255 963 052;



TECNOLOGIA

Há sete anos alguém disse que a socióloga norte-americana **Amber Case** (Portland, 1987) vinha do futuro para nos contar em que poderíamos nos transformar se nos deixássemos **seduzir, sem reservas, pela tecnologia**. Foi depois de uma palestra TEDx que Case, também definida como ciberantropóloga, chamou a atenção para como os humanos estavam deixando coisas importantes demais nas mãos da tecnologia. A capacidade de memorizar, de recordar, de nos comunicarmos, de estabelecer empatia. Na época, o uso do **WhatsApp** não era tão generalizado, **não existia Instagram** e tampouco o conceito de *branding* aplicado aos indivíduos. Hoje, com tudo isso sobre a mesa, ela defende voltar ao básico, aos objetos que duram; buscar espaços de reflexão e a tecnologia tranquila. Só assim, ao nos lembrarmos de quem somos, poderemos voltar a nos conectar com nós mesmos. “A natureza é a melhor designer, temos de voltar a nos inspirar nela para viver”, disse em sua última visita a Madri para a apresentação da nova edição da revista **Telos**, da qual é capa.

Pergunta. *O que estamos fazendo de errado?*

Resposta. *Quando me levanto pela manhã devo me perguntar se dedico tempo a mim mesma, se posso meditar, desenhar, se escrevo. Mas o fato é que o meu dia a dia está tomado pelas notificações do telefone, do computador. Então, que tempo de reflexão me reservo?*

P. *E como resolvemos isto?*

R. *Dando-nos espaços para pensar e vivendo experiências reais. Estamos conscientes da quantidade de alertas que nos cercam? Silencie o telefone, desative as notificações. Ponha o celular no modo avião e decida você mesmo quando quer interagir com ele. Recupere o despertador! Carregue um jornal com você, anote o que você faz, as pessoas com quem cruza, o que lhe chama a atenção. O cérebro sofre com a conexão constante. Faça uma experiência se você não acredita: depois de várias horas navegando, seria capaz de recordar o que viu e como se sentiu?*

P. *Entendo que a resposta é não...*

R. *Não, pois é, não fica nada na cabeça. E você se perguntará: mas como pode ser, o que eu estive fazendo durante três horas?*

ARTIGO DO MÊS

P. A tecnologia está fundindo o nosso cérebro?

R. A tecnologia não é ruim, mas seu uso está nos desconectando e escravizando. Chegamos a olhar o celular entre 1.000 a 2.000 vezes por dia. Temos que começar por redefinir nossa relação com a tecnologia: é uma ferramenta, muito útil, mas tem que nos tornar livres. O celular é o novo cigarro: se fico entediada, dou uma olhada nele. Não mande mensagens vazias de emoção, convide seus amigos para um jantar na sua casa.

P. Você observa alguma reação na sociedade diante dessa hipnose, ou vamos de mal a pior?

R. Sim. Há cada vez mais casos de gente que precisa escapar disto, que explodiu pela depressão, pela ansiedade. Muitos colegas da tecnologia foram morar em fazendas, muitos inclusive as compraram! As pessoas precisam ter a experiência de que estão vivendo algo real. E não é questão de romper com a tecnologia, e sim de usá-la desse jeito. Talvez possamos começar agora e nos poupar de ir parar numa fazenda.

P. Ou num retiro de ioga ou de meditação vipassana, que agora estão na moda...

R. Sim, quando fazemos algum retiro, aí é que nos damos conta de que temos tempo para pensar (e muitas vezes não gostamos do que vemos; nos angustia). Mas deveríamos poder fazer isso diariamente, não condicionar esses espaços a ter dinheiro e poder pagar um retiro de ioga. Vivemos constantemente em atenção parcial, nunca estamos presentes, portanto não temos tempo de reflexão.

P. Os horários de trabalho também não ajudam...

R. A revolução industrial nasceu com esse conceito de que, haja o que houver, você precisa trabalhar mais de 10 horas por dia, mas com os celulares, além disso, você sai e continua trabalhando. Daí a importância de desativar as notificações. Ou por acaso não merecemos ter liberdade? O que somos, robôs sem direitos humanos? Isto é uma loucura, e não deveria ser permitido. A França já limitou.

P. Mas então as empresas poderiam dizer que não somos produtivos, ou diretamente que nós não gostamos de trabalhar...

R. Nem o trabalho nem a eficiência melhoram a qualidade de vida. Ser eficiente deveria ser ter que trabalhar menos. E não só trabalhamos mais, como também não estamos presentes, perdemos a noção do tempo... Mau chefe o que considera que as horas trabalhadas tornam você mais ou menos produtivo. Venderam-nos que a tecnologia nos tornaria a vida mais fácil, mas atualmente trabalhamos muito mais e temos menos tempo de liberdade.

P. E esperamos as férias para ter essa liberdade...

R. O problema das férias, quando se trabalha dessa maneira, é que na desconexão a pessoa encara uma vida que não quer. Repensa sua existência inteira, promete que vai estruturá-la, mas volta para o trabalho e volta a não ter tempo. E o sistema nos exige ser criativos, inovadores, criar o futuro, mas as pessoas, sem espaços nem tempo, sofrem de ansiedade e depressão. É preciso parar, e não só nas férias. Antes conseguíamos, por exemplo, ler um livro, mas cada vez se lê e se retém menos, o cérebro se distrai.

P. A Internet ajuda a nos conectarmos com mais gente, a estarmos menos sozinhos...

R. A sensação de estar conectado é como uma miragem perigosa. Você se sente só, mas sente que faz parte de um coletivo, por isso não dedica tempo a você mesma. E quando finalmente você tem tempo para você... se sente péssima, porque lhe faltam experiências autênticas. Por estarmos conectados com outros o tempo todo, nos esquecemos de que nós também contamos e que merecemos tempo em silêncio, conectando com nós mesmos.

P. Mas as redes ajudam a romper a rotina, a ver outras paisagens, países, restaurantes...

R. Nas redes temos que nos adequar, contar a todo mundo como aparentamos ser felizes. Mas não é autêntico,

ninguém se lembra de você quando não publica nas redes sociais. A Internet é como Hollywood: lá, sem filme de sucesso você não existe, e, no meu caso, se eu não publicar não interessa a ninguém. Sinto falta das redes do começo da Internet, com pequenas comunidades com gostos afins, onde você ainda podia ser muito mais autêntico sendo anônimo.



P. Por que você acredita que o anonimato na Internet nos torna mais autênticos? Não seria o contrário?

R. Todos carregamos o peso de precisar ser a personalidade que decidimos construir, e você não pode sair dali, precisa alimentar as suas redes. Não gosto da concentração da Internet que existe. Defendo uma rede mais distribuída, não monopolizada, com relações mais autênticas entre as comunidades. Onde se possa controlar melhor o abuso, porque uma empresa grande não se importa e não vai lhe proteger. E, sobretudo, onde não caibam as notícias falsas.

P. Esse negócio das notícias falsas parece incontrolável a esta altura...

R. Claro, porque os anunciantes se importam com as visitas, mas a coisa mudaria muito se eles levassem em conta

a veracidade de uma informação antes de colocar o seu anúncio ali. Se realmente se importassem, não pagariam ao veículo que publica notícias falsas.

P. O que necessitamos para viver de um jeito mais autêntico?

R. Precisamos de mais humanidade nos serviços com relação ao público. E precisamos recuperar o valor das

coisas, coisas que durem muito tempo e que sirvam para todos, não só para os jovens com alto poder aquisitivo, pois parece que agora só se fabrica para esse setor. A melhor tecnologia tem que ser a que dure mais e a de melhor qualidade, não a que muda rápido.

P. Ouvindo você falar parecesse que não leva em conta que o sistema foi feito para fabricar, usar e jogar fora...

R. Sim, mas o mercado precisa se repensar, porque os recursos naturais se esgotam. Se procurarmos a qualidade, os preços subirão, mas o que você comprar durará mais. As calm technologies estão dentro desse movimento de parar para viver melhor, mais devagar, de forma mais orgânica, mais natural...

P. A chave está em voltar a viver na natureza?

R. Se levássemos a natureza em conta, se a imitássemos, se nos inspirássemos nela, faríamos melhores criações e seríamos muito mais felizes. Ela é a melhor designer, sempre foi. Neste mundo industrial, estamos muito isolados, mas ainda podemos aprender muito com a tecnologia para melhorar nossa qualidade de vida.

FONTE: El País

EVENTOS / FORMAÇÕES DO MÊS

O JOGO DA MALHA



Dando continuidade à redescoberta das nossas tradições, este mês de Novembro fomos buscar mais uma ao baú... O jogo da malha!

Sentimo-nos orgulhosos desta grande família que é a Lugar Seguro e que agora se estende também à Quinta Maria Luísa!

E dentro desse espírito familiar, um dos nossos queridos amigos ofereceu-nos o jogo da malha, e claro, reunimos logo um grupo para participar deste jogo tão nosso, tão português.

Como sempre, desfrutamos de uma tarde de alegria e amizade genuínas. Claro que os sorrisos não poderiam faltar. Quem sabia jogar ensinou, quem não sabia aprendeu...ou pelo menos tentou. No final, o mais importante prevaleceu, a amizade, a alegria e a diversão que se vive sempre que esta família se reúne.



Em breve iremos arrancar mais tradições do baú para que se junte a nós e simplesmente desfrute de um dia diferente, com tradição.

Já sabe, esperamos por si...com o Sorriso de Sempre!

www.geral@lugarseguro.pt

www.quintamarialuisa.pt



TESTEMUNHOS DO WORKSHOP DE NOVEMBRO

“ VENHA APRENDER A COZINHAR EM FORNO A LENHA”



“Olá,

A Quinta Maria Luísa é já por si um lugar mágico, e digo isto pelo que sinto quando tenho o prazer de estar presente...quer em eventos ou outras situações.

A energia proveniente do meio onde está implantada, sendo este rural e ainda muito virgem, faz nos transportar a tempos do passado onde as memórias mais antigas como os aromas, o cheiro a fogão a lenha, as lebres a passearem pela quinta,

têm por si só um efeito terapêutico, e, aliado a estas características temos o profissionalismo dos impulsionadores deste projeto já com provas dadas e sempre com o seu humanismo presente, criatividade e simpatia a que já nos habituaram. Falo claro da Dr Ana Leite e do Dr Carlos Castro.

O dia do Workshop “ Venha aprender a cozinhar em forno a lenha”, foi de excelência por várias razões. O próprio local, uma cozinha rústica com o forno a lenha que permitiu uma

TESTEMUNHOS DO WORKSHOP DE NOVEMBRO



excelente execução do prato (bacalhau com natas), assim como as aptidões culinárias do formador e a clareza dos detalhes da confeção do prato que nos foi transmitida numa forma esclarecedora e bastante acessível.

Foi um dia de prazer absoluto pois permitiu um convívio entre pessoas bem dispostas, interessadas e participando de bom grado em todos os momentos em que eram solicitadas opiniões.

Foi um dia de excelência onde o bem-estar e harmonia entre seres humanos foi notória assim como se fomentou a amizade entre todos de uma maneira genuína.

Os meus agradecimentos por permitirem acompanhar o crescimento deste projeto de uma forma ativa e participativa.

Bem hajam”

Carmen



TESTEMUNHOS DO WORKSHOP DE NOVEMBRO

“Olá,

É claro que o prazer que tive em privar com pessoas maravilhosas nesta Quinta, onde me sinto em Paz, rodeado de pessoas com boa Alma, num lugar magnifico, onde toda a paisagem envolvente é um “Quadro” duma natureza pura que nos transmite bem estar e nos ajuda a refletir sobre a vida foi divina!

Adorei poder participar neste workshop e perceber o contentamento dos participantes. Não há dúvida que os eventos na Quinta Maria Luísa têm outro sabor.

O meu muito obrigado”

Presidente da Junta



EVENTOS/ FORMAÇÕES FUTURAS

JANTAR DE NATAL



E já se sente no ar aquele cheirinho doce que caracteriza a quadra mágica que é o Natal!

Na Lugar Seguro e na Quinta Maria Luísa gostamos de viver esta época com amizade, com alegria e com sorrisos genuínos.

Assim, no próximo mês de dezembro, iremos realizar o nosso almoço/ano de Natal, como já é tradição.

Gostamos de estar junto da família, esta grande família que é a Lugar Seguro. O almoço de Natal/ano será realizado no dia 28/12/2017 na Quinta Maria Luísa em

Paços de Ferreira.

Que o Natal nos permita reafirmar esta união e compromisso que estabelecemos de crescer em conjunto, sempre com a doçura no coração e aquele sorriso iluminado de sempre...

Junte-se a nós neste almoço doce e prometemos um abraço e o nosso sorriso aberto de Sempre!

www.geral@lugarseguro.pt

www.quintamarialuisa.pt



“A INTUICAO VEM DA ALMA”

Para Albert Einstein, a única percepção verdadeiramente importante era a intuição. Não é magia nem sedução, só essa sutil capacidade que nos faz inclinar a balança um pouco mais para um lado, ela que em pouco mais de dois segundos nos permite julgar se uma pessoa é confiável ou não. A intuição é a linguagem da alma guiada pelo caminho da experiência inconsciente escondida em nosso cérebro.

Apesar de existir uma extensa bibliografia que se aprofunde no sentido mais psicológico, puro e interessante da intuição, interessará a você saber que é também um tema muito estudado e analisado pela ciência. Tanto é assim que Howard Gardner, notável especialista nas teorias da mente, nos fala da necessidade de desenvolver um tipo de inteligência intuitiva, pelo meio da qual podemos ser mais receptivos ao nosso mundo interior.

Nenhum marinheiro consulta um livro para saber enfrentar um oceano revolto, deixa-se levar por sua intui-

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

ção, por essa voz interior que sabe ler os perigos e prever a melhor rota, a melhor estratégia. Essa que toma em pouquíssimos segundos...

Compartilhar

Se o estudo da intuição se interessou por algo desde sempre é por ser esta uma estratégia que guia grande parte de nossas decisões cotidianas. Tomar um caminho e não outro, desconfiar de alguém, rejeitar uma oferta de trabalho, aceitar um projeto... Há quem medite muito sobre as coisas, outros, ao contrário, deixam-se levar por ela, pela intuição.

A intuição: o caminho do inconsciente para o mundo consciente

Ninguém pode nos garantir que por seguir nossa intuição vamos tomar as decisões mais acertadas. Não

obstante, o que conseguiremos é um aspecto de igual importância: atuar de acordo com nossas essências, valores, emoções e julgamentos feitos de acordo com nossas experiências anteriores. Daremos um passo rumo ao adequado equilíbrio interior.

“Duvido que algum dia um computador ou um robô tenha uma intuição igual a do intelecto humano.”

-Isaac Asimov-

Um dos mais entendidos nesta matéria é o sociológico e ensaísta Malcolm Gladwell. Através de seus muitos estudos ele nos demonstra como agentes de bolsa, médicos, psicólogos, publicitários, mecânicos ou donas de casa são capazes de tomar decisões certas em poucos segundos. Estamos então diante de um tipo de poder

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

que vai mais além das capacidades psíquicas ordinárias? De jeito nenhum, vamos explicar a seguir o que se passa.

Características essenciais da intuição

A intuição faz parte do que é conhecido como inconsciente adaptativo. Cada coisa aprendida, sentida, interiorizada, pensada e experimentada cria um poço de sabedoria única e particular que nos define. É nossa essência, é um capital mental que usamos quase sem nos darmos conta dele a cada dia.

O poder da pessoa intuitiva reside em saber usar esse capital como canalizador. O bom intuitivo saberá separar todos os galhos do bosque para encontrar o caminho diante da encruzilhada. Porque decidir, no final, é a arte de descartar, e acreditamos

ou não, a intuição é uma ferramenta formidável para isso.

Como desenvolver nossa inteligência intuitiva

Antes de saber como podemos potencializar nossa inteligência intuitiva, é possível que você se pergunte por que deveríamos fazê-lo e qual a utilidade que essa inteligência tem. Bem, para isso temos que lembrar como funciona a inteligência tradicional, que faz uso da reflexão e do processamento mais lógico.

Graças a Howard Gardner sabemos que existem muitos tipos de inteligência e que todas são igualmente úteis. A inteligência intuitiva, por sua vez, vai nos permitir aflorar nossa consciência e nossas emoções



CURIOSIDADE CIENTÍFICA

para podermos tomar decisões mais rápidas, ou nos permitir dispor desse outro tipo de informação mais íntima nossa, para poder contrastá-la com um ponto de vista mais racional e convergente.

Dicas para desenvolver a inteligência intuitiva

A intuição é mais sentida do que pensada. Por isso, é preciso saber escutar nossas emoções, entender o que acontece em nosso mundo interior para encontrar a calma e o equilíbrio.

Daniel Goleman, por exemplo, diz que uma vez que consigamos controlar e entender nossas emoções, nos permitiremos pensar “em Zen”, ou seja, alcançar um estado mental de calma profunda para sermos mais receptivos ao nosso interior e também ao nosso entorno.

As mensagens que a intuição costuma nos enviar são às vezes bastante complexas: sensações, formas, palavras... Temos que saber interpretá-las. Quanto mais liberdade damos à mente, sem preconceitos e barreiras, mais nossa intuição aflorará.

Para concluir, a inteligência intuitiva pode ser treinada a cada dia, sempre e quando nos permitamos ser mais livres de pensamento e também receptivos a nossas emoções. A intuição não é só uma coisa de mulheres; todos os seres humanos dispõem dessas rajadas de luz mental, dessas sensações do coração que nos guiam para uma opção muito mais concreta e, no fim, muito mais acertada. Vale a pena nos deixar guiar por elas, por essa linguagem tão especial...

TEXTO ORIGINAL DE: “A MENTE É MARAVILHOSA”

Na Lugar Seguro encontra uma equipa de especialista em Psicologia e Hipnose clínica para além do tratamento de diversas patologias, dispõe de consultas para o dotar de competências ou potenciar aquelas que já existem.

Marque a sua consulta. Esperamos por Si...com o Sorriso de sempre!

Contatos: 915 100 103 ou 223 267 608

geral@lugarseguro.pt; 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-espinais 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; 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
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!