
REVISTA

LUGAR SEGURO

Nº26 | 27 FEV. & MAR. | 2018



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

“Psicologia Clínica”

06 ARTIGO DO MÊS

“Cuidadores de doentes com demência
sofrem grande desgaste psicológico”

09 FORMAÇÕES/EVENTOS DO MÊS

“Informática para Sêniores Nível II – Aproximamos gerações”

10 TESTEMUNHOS

“Os testemunhos de pessoas maravilhosas
que encontraram a sua grandeza interior!”

12 CURIOSIDADE CIENTÍFICA

“A base de um cérebro saudável é a bondade”

16 SERVIÇOS LUGAR SEGURO

20 PARCERIAS



LUGAR SEGURO[®]
clínica de psicologia e hipnose clínica
o seu porto de abrigo



Dr. Carlos Castro

Diretor Clínico

Caro(a) amigo(a),

Na sua revista da Lugar Seguro apresentamos a Psicologia clínica como serviço de destaque. Respondendo a algumas questões, permitindo assim uma melhor compreensão sobre a utilidade e amplitude desta ciência na ajuda ao bem-estar e desenvolvimento humano.

No artigo do mês salientamos o cuidado, a proteção, a atenção que os cuidadores de doentes com demência merecem e necessitam nessa exigente tarefa.

Apresentamos soluções que a Clínica Lugar Seguro e a Quinta Terapêutica e Pedagógica Maria Luísa têm para oferecer.

Já se iniciou o nível II de informática onde ilustres seniores se dedicam e continuam a sua evolução. Um exemplo de persistência e dedicação a seguir!

Apresentamos o testemunho de uma pessoa fantástica que investiu no seu DIREITO a Ser Feliz com a ajuda da sua Clínica Lugar Seguro.

Na curiosidade científica, uma abordagem muito interessante e perspicaz sobre as mudanças que cada um de nós poderá alcançar usando a Bondade e a Gentileza.

Aqui na Lugar Seguro, a sua clínica de eleição, ensinamos e promovemos como fazer as mudanças que pretende e necessita para Viver em harmonia, consigo e com os outros.

Um abraço amigo.

SERVIÇOS EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO



PSICOLOGIA CLÍNICA

“Dominamos várias técnicas para melhor o ajudar a encontrar o seu caminho”

O que é a Psicologia Clínica?

A Psicologia Clínica é uma área do conhecimento que recorre a várias e diferentes estratégias de ação, que têm como objectivo primordial provocar mudanças no indivíduo (criança, adolescente ou adulto), mudanças essas que se relacionam com o seu bem-estar e que influenciam e são influenciadas pelo contexto, os comportamentos e as emoções.

Com o objectivo de impulsionar essas mudanças, a intervenção clínica tem sempre em consideração as capacidades e necessidades características de cada etapa do desenvolvimento de cada indivíduo que a recorre. A intervenção através da psicologia clínica dá um suporte ao indivíduo no sentido de o capacitar no desenvolvimento de estratégias e

competências que visam o melhoramento das suas relações interpessoais, na resolução de conflitos e de dificuldades de ajustamento psicológico.

A quem se destina?

A intervenção clínica está direccionada para todos os indivíduos (crianças, adolescentes ou adultos) que apresentem problemas relacionados com fobias, medos, luto, divórcio, sexualidade, fases de transição da vida (por exemplo divórcio, mudança de emprego, entre outros), distúrbios alimentares, perturbações de personalidade, problemas emocionais, de comportamento ou dificuldades de relacionamento interpessoal, como a agressividade, a ansiedade, a depressão, o isolamento social, entre outras desordens relacionadas com o desenvolvimento sócio-afetivo.

Dirige-se também a pais de crianças e/ou adolescentes que sintam necessidade de aconselhamento parental, no sentido de encontrarem metodologias e estratégias facilitadoras da tarefa educativa. A in-

SERVIÇOS EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

tervenção que engloba e visa as práticas parentais é fundamental pois permite alcançar mudanças mais duradouras.

Como decorre?

Quando a intervenção é dirigida a uma criança, a primeira entrevista é realizada com os pais no sentido de recolher informação sobre o historial da criança em todas as vertentes do desenvolvimento, fazendo-se nesse momento a descrição do problema nas suas diferentes facetas.

A partir da segunda sessão é feita a análise do problema e a definição partilhada dos objetivos da intervenção.

Estas primeiras consultas estão englobadas na fase de avaliação que abrange várias sessões, cujo objetivo é realizar o diagnóstico das dificuldades e identificar os fatores que as influenciam, assim como detetar recursos para a sua resolução.

No caso de o pedido de intervenção ter como alvo um adolescente ou adulto, a primeira entrevista é realizada ao próprio.

Intervenção

A construção do programa terapêutico é realizada nesta fase onde é delineada a definição partilhada dos processos de intervenção e respetiva integração no dia-a-dia. Conforme se trate de crianças, adolescentes ou adultos, são implementadas estratégias específicas e diferenciadas e é realizada a monitorização do processo.

Ao longo da intervenção são realizadas reavaliações com o objetivo de recolher informação acerca do ritmo de desenvolvimento, acerca das áreas que ainda precisam de ser alvo de intervenção ou da necessi-

dade de continuar com a mesma. As sessões têm uma duração aproximada entre 60 a 90 minutos e a periodicidade das mesmas dependerá das necessidades de cada indivíduo.

Internamento

A Quinta Maria Luísa, parceira da Lugar Seguro, disponibiliza o serviço de internamento para os nossos pacientes, para qualquer tipo de patologia ou apenas para que possa desfrutar de alguns dias de repouso...para si ou familiares.

Esta área de atuação sustenta-se na necessidade de promover o desenvolvimento individual e social das pessoas, procurando potencializar os seus recursos internos e externos, promovendo uma forte evolução. Ao contrário do que ainda se pensa, a psicologia não serve apenas para tratar a doença mental, ela é uma excelente ferramenta para ajudar a potenciar os nossos recursos, ou seja, o melhor que já existe dentro de cada um, mas que por vezes está esquecido ou se pretende melhorar. O foco é melhorar a saúde mental, psicológica e emocional para pessoas que se encontrem numa situação de vulnerabilidade emocional e / ou pouco suporte social.

Na Quinta Maria Luísa desejamos o melhor para os nossos pacientes, e por isso mesmo, as nossas terapias são feitas “sob” medida, para que alcance os objetivos que deseja e viva como quer viver.

Contacte-nos, esperamos por Si...com o Sorriso de Sempre!

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

www.quintamarialuisa.pt; 255 963 052;

geral.quintamarialuisa@gmail.com



CUIDADORES DE DOENTES COM DEMÊNCIA SOFREM GRANDE DESGASTE PSICOLÓGICO

“Cerca de metade dos cuidadores de pessoas com demência apresentam níveis significativos de desgaste psicológico, com sintomas elevados de ansiedade, depressão, comportamentos obsessivos e compulsivos, hostilidade, sensibilidade interpessoal e ideação paranoide, entre outros.

A conclusão é de um estudo publicado no *Perspectives in Psychiatric Care*, da autoria de Wilson Abreu e Carlos Sequeira, investigadores do grupo NursID, do

CINTESIS – Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde e docentes da ESEP – Escola Superior de Enfermagem do Porto.

Na população estudada, 108 pessoas com demência e seus cuidadores familiares, com residência no distrito do Porto, observou-se uma correlação significativa entre os sintomas de desgaste psicológico manifestados pelos próprios cuidadores, cuja média de idade era de 60,7 anos, e o nível de dependência dos doentes a seu cuidado, sendo que, destes, 85% eram mulheres, 55% tinham uma demência grave e 46% estavam muito ou totalmente dependentes.

Segundo os autores, a carga de trabalho, a falta de conhecimento sobre a doença e o medo da sua pro-

ARTIGO DO MÊS

gressão inevitável são alguns dos fatores que podem explicar os sintomas registados, nomeadamente a chamada ansiedade fóbica.

“Os cuidadores sentem que foram deixados sozinhos, sem ajuda. Os profissionais de saúde devem discutir ações futuras e fornecer informação sobre serviços disponíveis e sobre a progressão da doença. É crucial que os sistemas de saúde sejam capazes de providenciar cuidados integrados e cuidados paliativos, nomeadamente a nível domiciliário”, pode ler-se.

O estudo propõe que os enfermeiros tenham um importante papel neste processo, através do desenvolvimento e implementação de cuidados às pessoas com demência avançada e de suporte aos seus cuidadores, incluindo programas psicoeducacionais e intervenções psicossociais focadas na cognição, na abordagem do “stress”, na comunicação, na espiritualidade e no conforto.

Este tipo de programas na área da Saúde Mental e da Psiquiatria deverá ter o condão de aliviar o desgaste psicológico dos cuidadores, com efeitos positivos na sua saúde, na sua capacidade de cuidar e na própria qualidade dos cuidados que prestam aos doentes com demência a seu cargo.

A demência é considerada uma síndrome complexa associada às populações idosas, sendo progressiva e levando, em última instância, à morte. Caracteriza-se por distúrbios em várias funções, incluindo a memória, a cognição, a orientação, a compreensão, a linguagem, a capacidade de aprendizagem e de julgamento. Estima-se que, em todo o mundo, mais de 47 milhões de pessoas vivam com demência. Prevê-se que esse número aumente para 75 milhões de pessoas em 2030 e para 135 milhões em 2050.”

Por Cláudia Azevedo in CINTESIS

Formação e Apoio às famílias na Quinta Maria Luísa

Atentos a esta realidade que se verifica nos dias de hoje, não apenas com os cuidadores de pessoas com demência, mas também cuidadores de indivíduos portadores de outras patologias, a equipa da Lugar Seguro desenvolveu diferentes formações de apoio às famílias e/ou técnicos profissionais que no seu dia a dia prestam estes serviços, com o objectivo de, para além desse apoio tão necessário, dotar os cuidadores (familiares ou técnicos) de competências (informações,



conselhos úteis, orientações...) sobre a condição física e psicológica do seu familiar/paciente e das estratégias mais adequadas a utilizar no cuidar do mesmo e respectiva patologia.

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, no 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...

Na Lugar Seguro damos formação a técnicos que lidem diariamente com pacientes com demências, depressão, senilidade, entre outras, como por exemplo técnicos que trabalhem em lares, centros de dia, hospitais, etc... pois sabemos que nem sempre é fácil lidar com estes pacientes e distinguir entre uma demência e senilidade, por exemplo.

Assim, aqui na Lugar Seguro, damos formação para que aprenda a distinguir várias patologias, bem como as diferentes estratégias para lidar com cada uma delas. Reconhecemos que os pacientes institucionalizados, principalmente seniores, são bastante exigentes e facilmente os técnicos poderão entrar em desgaste psicológico, por isso mesmo preocupamo-nos em ajudar todos estes técnicos a serem melhores profissionais no cuidado ao outro, dotando-os das competências necessárias e adequadas para que o seu equilíbrio psicológico não seja alterado.

Contacte-nos, podemos ajudá-lo a ajudar!

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

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: geral@lugarseguro.pt

Website: www.lugarseguro.pt

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

FORMAÇÕES/EVENTOS DO MÊS

INFORMÁTICA PARA SÉNIORES NÍVEL II – APROXIMAMOS GERAÇÕES



INFORMÁTICA PARA SÉNIORES - NÍVEL II APROXIMAMOS GERAÇÕES

Como sabe, aqui na Lugar Seguro somos bastante versáteis nos serviços que prestamos, pois acreditamos que cada indivíduo é constituído por um conjunto de diferentes dimensões e que nenhuma delas deve ser esquecida, desde a dimensão psicológica à espiritual, cuidamos de todas elas com toda a dedicação e inovação nas nossas metodologias. Acreditamos também que é importante potenciar as competências de cada um, desde as crianças até aos seniores, com uma visão de desenvolvimento activo e proactivo.

Assim, nessa perspectiva, a clínica Lugar Seguro em parceria com a BE HAPPY, durante os meses de Março e Abril, irá dar continuidade à formação em informática a seniores com mais de 60 anos, agora com o nível II.

Esta formação é dirigida a todos aqueles que gostariam de aprofundar os seus conhecimentos em informática, como por exemplo trabalhar em ferramentas

de pesquisa, e-mail ou até mesmo com o Facebook, de modo a manter uma interação mais próxima com os seus familiares e amigos.

Tudo isto e muito mais, ensinado de forma simples e com dedicação, para que cada sénior mantenha a sua mente ativa!

Se tem interesse em participar nas nossas formações, contacte-nos!

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

Contactos:

www.quintamarialuisa.pt;

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

[https://www.facebook.com/Quinta-Maria-Luisa-304486866693621/;](https://www.facebook.com/Quinta-Maria-Luisa-304486866693621/)

255 963 052

TESTEMUNHOS

OS TESTEMUNHOS DE PESSOAS MARAVILHOSAS QUE ENCONTRARAM A SUA GRANDEZA INTERIOR!



“Venho por este meio dar o meu testemunho, sobre o que me levou a procurar ajuda no sentido de dar resposta a todas as minhas dúvidas e inseguranças.

Devo dizer que não fui referenciada por ninguém apenas procurei na internet uma clínica que fizesse hipnose, e por incrível que pareça apesar de haver várias foi esta que me chamou a atenção, talvez pelo seu nome: Lugar Seguro

Quando verifico com atenção toda a equipa, houve uma pessoa que me chamou a atenção não só pelo seu sorriso, como a esperança que era aquela pessoa que me iria ajudar.

Devo dizer que logo na primeira consulta já vim diferente, deitei para fora tudo o que estava preso e deixei emergir todas as minhas emoções, despi-me de preconceitos e deixei as lágrimas correrem o meu rosto, de alma lavada e com a satisfação



TESTEMUNHOS

que tive ao ouvir” o tempo é seu, se tiver mais algo a dizer estou aqui” saí de lá com a certeza que o universo me tinha presenteado com aquele ser maravilhoso.

As minhas expectativas estavam a dar frutos, a terapia que fiz ao longo das minhas sessões me projetaram e levaram para as memórias mais marcantes da minha vida.

Devo dizer que iniciei uma nova viagem, com um guia turístico maravilhoso, que me levou ao passado e me entregou um folheto de recomendação, dizendo que para curar as nossas feridas temos que as cicatrizar muito bem, não podemos deixar que curem, sem que nada façamos para que não fiquem cicatrizes.

Apesar de algum receio de entrar no passado, devo dizer que fui muito feliz ao regressar no tempo, onde me vi pequenina de novo, fiz as pazes comigo mesma, se era capaz de dar tanto amor ao próximo porque não o fazia comigo!...

Permaneci algum tempo no meu passado resolvendo o que tinha para resolver, e após tudo esclarecido o meu guia turístico levou-me ao presente, quando olho para trás, aquela sensação que tinha antes desapareceu, vi o caminho mais iluminado e percebi que para seguir uma viagem temos que deixar aquilo que nos deixou presos no passado, não esquecendo, mas com as recordações mais bonitas e as fotos mais ilustradas.

O meu guia era extraordinário sabia os caminhos todos onde me levar e presenteava-me sempre com o seu sorriso, fez-me acreditar que sou capaz, desafiou-me a voltar a escrever e o mais incrível foi me dizer; “porque não escreve para crianças e lhes dá reiki”, os meus olhos brilharam pois já lhe tinha confidenciado que adorava crianças, e que queria sentir-me realizada profissionalmente.

Tinha o nível 1 de reiki mas como andava desanimada não dei seguimento, no entanto aquelas palavras caíram como um balsamo para mim, era tudo o que precisava de ouvir.

Hoje já tenho o nível 2 e vou ser voluntária numa instituição para dar reiki a crianças.

Resumindo, todo este processo fez com que eu renascesse de novo, o que aprendi nesta viagem foi de uma aprendizagem inexplicável, e quando olho para o futuro acredito que a vida me oferecerá aquilo que mereço!...

Todas as manhãs agradeço ao universo a bênção recebida, o estarmos vivos é a melhor coisa que nos pode acontecer, acreditar em nós na nossa mente reconhecer que a nossa luz interior nos conduzirá sempre para cima e para a frente, não fomos feitos para a solidão, mas sim para sermos felizes junto daqueles que nos fazem bem...

Hoje sou grata por ter encontrado um guia turístico á altura que me levou a bom porto, Lugar Seguro, é assim que eu me sinto segura determinada e com projetos para o futuro.

Obrigada Doutora Ana Leite <3 por ter sido o meu guia turístico nesta minha viagem emocionante que me levou a caminhos de luz, luz essa que nunca irá deixar de brilhar...

M. S.

Também o podemos ajudar a Si a reencontrar o equilíbrio e felicidade que deseja!

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

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: geral@lugarseguro.pt

Website: www.lugarseguro.pt

CURIOSIDADE CIENTÍFICA



'A BASE DE UM CÉREBRO SAUDÁVEL É A BONDADÉ'

Richard Davidson, PhD em neuropsicologia e pesquisador na área de neurociência afetiva: Nasci em Nova Iorque e moro em Madison, Wisconsin (EUA), onde sou professor de psicologia e psiquiatria na universidade. A política deve basear-se naquilo que nos une. Só assim poderemos reduzir o sofrimento no mundo. Acredito na gentileza, na ternura e na bondade, mas temos que nos

treinar nisso.

Eu estava investigando os mecanismos cerebrais ligados à depressão e à ansiedade. Quando eu estava no meu segundo ano na Universidade de Harvard, a meditação cruzou o meu caminho e fui para a Índia investigar como treinar a minha mente. Obviamente, meus professores disseram que eu estava ficando louco, mas aquela viagem marcou meu futuro.

Descobri que uma mente calma pode produzir bem-estar em qualquer tipo de situação. E quando me dediquei

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

a investigar, por meio da neurociência, quais são as bases para as emoções, fiquei surpreso de ver como as estruturas do cérebro podem mudar em tão somente duas horas. Hoje podemos medir com precisão. Levamos meditadores ao laboratório; e antes e depois da meditação, tiramos uma amostra de sangue deles para analisar a expressão dos genes.

E a expressão dos genes muda?

Sim. E vemos como as zonas com inflamação ou com tendência à inflamação tinham uma abrupta redução disso. Foram descobertas muito úteis para tratar a depressão. Contudo, em 1992, conheci o Dalai Lama e minha vida mudou.

“Admiro seu trabalho – ele me disse -, mas acho que você está muito centrado no estresse, na ansie-

dade e na depressão. Nunca pensou em focar suas pesquisas neurocientíficas na gentileza, na ternura e na compaixão?”.

Fiz a promessa ao Dalai Lama de que faria todo o possível para que a gentileza, a ternura e a compaixão estivessem no centro da pesquisa. Palavras jamais citadas em um estudo científico.

O que você descobriu?

Que há uma diferença substancial entre empatia e compaixão. A empatia é a capacidade de sentir o que sentem os demais. A compaixão é um estado superior. É ter o compromisso e as ferramentas para aliviar o sofrimento. E o que isso tem a ver com o cérebro? Os circuitos neurológicos que levam à empatia ou à compaixão são diferentes.

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

E a ternura?

Forma uma parte do circuito da compaixão. Uma das coisas mais importantes que descobri sobre a gentileza e a ternura é que se pode treiná-las em qualquer idade. Os estudos nos dizem que estimular a ternura em crianças e adolescentes, melhora os resultados acadêmicos, o bem-estar emocional e a saúde deles.

E como se treina isso?

Primeiro, levando a mente deles até uma pessoa próxima, que eles amam. Depois, pedimos que revivam um momento em que essa pessoa estava sofrendo e que cultivem o desejo de livrar essa pessoa do sofrimento. Logo, ampliamos o foco para pessoas não tão importantes e, por fim, para aquelas que os irritam. Estes exercícios reduzem substancialmente o bullying nas escolas.

Da meditação à ação há uma distância. Uma das coisas mais interessantes que tenho visto nos circuitos neurais da compaixão é que a área motora do cérebro é ativada: a compaixão te capacita para agir, para aliviar o sofrimento.

Agora você pretende implementar no mundo o programa Healthy Minds (mentes saudáveis).

Esse foi outro desafio que o Dalai Lama me deu, e temos elaborado uma plataforma mundial para disseminá-lo. O programa tem quatro pilares: a atenção; o cuidado e a conexão com os outros; o contentamento de ser uma pessoa saudável (fechar-se nos próprios sentimentos e pensamentos é uma das causas da depressão) ...

... É preciso estar aberto e exposto.

Sim. E, por último, ter um propósito na vida. Que é algo que está intrinsecamente relacionado ao bem-estar. Tenho visto que a base para um cérebro saudável é a bondade. E treinamos a bondade em um ambiente científico, algo que nunca tinha sido feito antes.

Como podemos aplicar esse treinamento em nível global?

Por meio de vários setores: educação, saúde, governo, empresas internacionais...

Por meio desses que têm potencializado este mundo de opressão em que vivemos?

Tem razão. Por isso, sou membro do conselho do Foro Econômico Mundial de Davos. Para convencer os líderes de que é preciso levar às pessoas o que a ciência sabe sobre o bem-estar.

E como convencê-los?

Por meio de provas científicas. Tenho mostrado a eles, por exemplo, o resultado de uma pesquisa que temos realizado em diversas culturas diferentes: se interagirmos com um bebê de seis meses usando fantoches, sendo que um deles se comporta de forma egoísta e o outro de forma amável e generosa, 99% dos bebês preferem o boneco que coopera.

Cooperação e amabilidade são inatas.

Sim, mas são frágeis. Se não são cultivadas, se perdem. Por isso, eu, que viajo muitíssimo (o que é uma fonte de estresse), aproveito os aeroportos para enviar mentalmente bons desejos a todos com quem cruzo no caminho, e isso muda a qualidade da experiência. O cérebro do outro percebe isso.

Em apenas um segundo, seguem o seu exemplo.

A vida é só uma sequência de momentos. Se encadearmos essas sequências, a vida muda.

Hoje, mindfulness (atenção plena) tornou-se um negócio.

CURIOSIDADE CIENTÍFICA



Cultivar a gentileza é muito mais efetivo do que se centrar em si mesmo. São circuitos cerebrais distintos. A meditação em si não interessa para mim. O que me importa é como acessar os circuitos neurais para mudar o seu dia-a-dia, e sabemos como fazer isso.

Ciência e Gentileza

A pesquisa de Richard Davidson está centrada nas bases neuronais da emoção e nos métodos para promover, por meio da ciência, o florescimento humano, incluindo a meditação e as práticas contemplativas. Ele fundou e preside o Centro de Investigação de Mentes Saudáveis na Universidade de Wisconsin-Madison, onde são realizadas pesquisas interdisciplinares com rigor científico sobre as qualidades positivas da mente, como a gentileza e a compaixão. Richard Davidson já acumula prêmios importantes e é considerado uma das cem pessoas mais

influentes do mundo, segundo a revista Time. É autor de uma quantidade imensa de pesquisas e tem vários livros publicados. Ele conduziu um seminário para estudos contemplativos em Barcelona.

FONTE: Portal Raízes – Richard Davidson

Venha conhecer-nos! 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 Clínica Lugar Seguro situada na cidade do Porto, para além do serviço de consultas de diversas especialidades possui também a valência de Internamento na Quinta Maria Luísa, que se situa em Paços de Ferreira.

Na Lugar Seguro o foco primordial são as pessoas e o seu bem-estar físico, mental, social e espiritual. Por isso mesmo, prima pela excelência dos seus serviços e dos profissionais que integram a sua equipa.

Muito mais que uma clínica, a Lugar Seguro é uma grande família, pela proximidade e entrega aos seus pacientes.

Proporcionando um acompanhamento personalizado e uma perspetiva multidisciplinar, respeitando sempre o outro e a sua individualidade.

A Lugar Seguro desenvolve trabalhos de investigação em diversas áreas para que possa dar aos seus pacientes mais e melhores estratégias e acompanhamento para que alcancem a harmonia nas suas vidas.

Apresentamos abaixo alguns dos serviços que poderá encontrar no seu lugar seguro.

• 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 psico-

logia 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.

• Internamentos / Tratamentos Quinta Maria Luísa

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

SERVIÇOS LUGAR SEGURO

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.

• 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

• Rastreio Cognitivo

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a cada quatro segundos uma pessoa é diagnosticada com demência no mundo. As demências caracterizam-se pelo declínio das funções cognitivas, pelo que é de extrema importância o rastreio cognitivo, de modo a ser identificada precocemente para minimizar e retardar os efeitos da patologia.

É recomendado em qualquer caso onde exista suspeita de uma dificuldade cognitiva, comportamental ou emocional auxiliando no diagnóstico e tratamento de diversas patologias.

• Reabilitação cognitiva

Reabilitação em todas as faixas etárias com programa específico de reabilitação para os

séniors tanto a nível cognitivo como no aumento de qualidade de vida, através de técnicas de out door criadas exclusivamente para esse efeito.

• 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.

• Orientação vocacional e profissional

Esta especialidade visa dar resposta às indeci-

SERVIÇOS LUGAR SEGURO

sões 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 reprogramação subliminar por hipnose clínica no emagrecimento, sem dietas, medicamentos, sem efeitos secundários, sem sacrifícios e privações e com

resultados garantidos em todo o mundo.

• Nutrição

Um acompanhamento nutricional personalizado vai ajudá-lo(a) não só a atingir o peso que deseja como a mantê-lo ao longo do tempo. Adquirir um estilo de vida mais saudável com bons hábitos alimentares é a base de todo o processo. A nossa missão é que se sinta bem continuamente por dentro e por fora.

• Reiki

O Reiki é procurado por homens e mulheres de todas as idades, sendo especialmente indicado para o tratamento de stress, depressão, ansiedade, insónia, para diminuir o ritmo cardíaco e a pressão arterial, melhorar o sistema imunitário (para que funcione corretamente), aliviar dores (incluindo as crónicas) e tensão muscular.

• Cura Reconnectiva

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

A nossa equipa é constituída por profissionais motivados e talentosos e todos partilhamos do mesmo desejo e objetivo:

Ajudar as pessoas a encontrarem a sua Grandeza e direito a serem Felizes!

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

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

SERVIÇOS LUGAR SEGURO

• 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.



Rua Julio Dinis N 748, 3 Andar Sala 311

Parque Itália 4050-012 PORTO

Contactos: 915 100 103 ou 223 267 608

geral@lugarseguro.pt; www.lugarseguro.pt;

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



Quinta Maria Luísa, rua da vila, s/n, 4595-300,

Penamaior, Paços de Ferreira

Contactos: 255 963 052 ou 916 826 199

geral.quintamarialuisa@gmail.com

<https://www.facebook.com/quintamarialuisa.pt/>

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

Quinta Maria Luísa , Rua da Vila, s/n ,
4595-300, Penamaior, Paços de Ferreira
Tel.: +351 255 963 052
Tlm.: +351 916 826 199
www.quintamarialuisa.pt
geral.quintamarialuisa@gmail.com



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!