

REVISTA

LUGAR SEGURO

Nº28 | 29 ABRIL & MAIO | 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

“Orientação Vocacional e Profissional”

06 ARTIGO DO MÊS

“O que REALMENTE significa ter ansiedade”- o texto mais extraordinário que já li sobre o tema”

09 NOVIDADES NA QUINTA MARIA LUÍSA

Novidades na Quinta Maria Luísa... recheadas com o colorido e aroma das flores...

12 TESTEMUNHOS

“Testemunho da quinta Maria Luísa

13 SERVIÇO EM PARCERIA COM A BE HAPPY

14 CURIOSIDADE CIENTÍFICA

“Por que muitas pessoas inteligentes são inseguras?”

18 SERVIÇOS LUGAR SEGURO

22 PARCERIAS



Dr. Carlos Castro
Diretor Clínico

Caro(a) Amigo(a),

Começa uma etapa importante na vida dos adolescentes no que concerne às suas escolhas relativamente aos cursos a seguir. Por isso a Lugar Seguro destaca a Orientação Vocacional e profissional como um serviço de excelência, para ajudar os jovens a conhecerem as suas potencialidades e ajudar nas suas escolhas. Este serviço também pode ajudar a escolha profissional para adultos.

O artigo do mês recai sobre um tema sobejamente conhecido dos Portugueses, a ansiedade. Com este artigo compreendemos realmente o que significa sofrer de ansiedade e as suas implicações.

As novidades na Quinta Maria Luísa são muitas e estão constantemente a acontecer. Chegou a Primavera à Quinta Maria Luísa e chegaram as flores, as árvores, apreparação do terreno, para tornar ainda mais bonita e colorida a sua Quinta. Na próxima edição mais novidades. Se quiser ser o primeiro a conhecer ligue-nos e teremos todo o prazer em recebê-lo.

A Quinta Maria Luísa é também um local onde a pessoas podem recuperar e se permitem Aprender a Ser felizes e desfrutar da vida. Apresentamos um testemunho de alguém que nos presenteou com a sua evolução.

Os serviços da BE HAPPY, de apoio aos seniores, encontra também na Quinta Maria Luísa um porto de abrigo para todos os seniores que pretendam passar uns dias ou então viver- Uma solução ideal para os familiares e cuidadores que pretendem um local aprazível, na natureza e com todo o conforto. Visite-nos!

Na curiosidade científica, a explicação para algumas pessoas apresentarem níveis de insegurança em determinadas áreas, mesmo tendo capacidade intelectual.

Em breve estaremos consigo com mais novidades. Entretanto, se pretender passar um dia ou dias na Quinta Maria Luísa ou precisar dos serviços clínicos da Lugar Seguro ou dos cuidados da Be Happy, estaremos em conjunto ao seu dispor para o servir com qualidade e humanismo.

Um abraço amigo.

SERVIÇOS EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO



ORIENTAÇÃO VOCACIONAL

E PROFISSIONAL

Conheça as suas aptidões e tenha uma profissão de sucesso!

Esta especialidade de orientação vocacional e profissional 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.

Para quem?

Jovens ou adultos que se deparam com situações de indecisão relativamente ao rumo a seguir em determinada fase do seu percurso escolar e/ou profissional.

Como decorre?

O processo de avaliação de orientação vocacional inicia-se com uma entrevista que visa a recolha de informação sobre o historial do indivíduo, sobre o seu percurso escolar e/ou profissional até ao momento.

A partir daí todo o processo de aferição é realizado. É nesta fase que se realiza a aplicação de diferentes provas estruturadas e no final é traçado o perfil vocacional do indivíduo.

As provas avaliam os interesses do jovem ou adulto, indicando as áreas que serão mais motivantes

SERVIÇOS EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO



para o mesmo, ou seja, as suas aptidões, quais as funções de aprendizagem ou capacidades para desempenhar determinado tipo de tarefas que ele tem mais desenvolvidas. É ainda avaliado o seu perfil cognitivo que nos indica qual o seu estilo cognitivo preferencial.

No final do processo de avaliação é entregue um relatório que contém a construção gráfica do perfil do indivíduo, assim como a delineação de um projeto académico e/ou profissional onde se sugerem

cursos, formações e/ou áreas de estudo e/ou profissionais.

Contacte-nos e prepare-se para o Sucesso!

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



“O QUE REALMENTE SIGNIFICA TER ANSIEDADE”- O TEXTO MAIS EXTRAORDINÁRIO QUE JÁ LI SOBRE O TEMA

Este texto foi originalmente publicado no site Thought Catalog, por Kirsten Corley, e é, de longe, o texto mais simples, direto e esclarecedor que já li sobre o tema. A ansiedade, mal do século, doença que tem feito, ao longo dos anos, uma multidão de mentes cativas, é um mal a não ser desprezado, subestimado ou ignorado. É hora de encará-lo de frente. Você está pronto?

O que realmente significa ter ansiedade?

Vai além de simplesmente se preocupar. Ansiedade significa noites em claro, conforme você suspira e vira de um lado para o outro. É o seu cérebro nunca sendo capaz de desligar. É a confusão de pensamentos que você pensa antes da hora de dormir e todos os seus piores medos se tornam realidade em sonhos e pesadelos.

É acordar cansada mesmo que o dia só tenha começado.

Ansiedade é aprender como funcionar em privação de sono porque você só conseguiu fechar os olhos às duas da manhã.

ARTIGO DO MÊS

É toda mensagem que você pensa ‘como fazer isso da forma correta?’. É duas ou três mensagens que você manda caso tenha feito algo errado. Ansiedade é responder mensagens de forma embarçosamente rápida.

Ansiedade é o tempo que você gasta esperando uma resposta enquanto um cenário se monta na sua cabeça, questionando o que a outra pessoa está pensando ou se ela está brava.

Ansiedade é a mensagem não respondida que te mata por dentro, mesmo que você diga a si mesma ‘talvez ele esteja ocupado ou irá responder depois’.

Ansiedade é a voz crítica que diz ‘talvez ele esteja só te ignorando mesmo’. É você acreditar em cada cenário negativo que você cria.

Ansiedade é esperar. Parece que você está sempre esperando.

É o conjunto de conclusões inexatas que sua mente cria, e você não tem outra escolha a não ser aceitá-las.

Ansiedade é se desculpar por coisas que nem precisam ser desculpadas.

Ansiedade é duvidar de si mesma e falta de autoconfiança.

Ansiedade é ser superatenta sobre tudo e todos. Você consegue dizer se alguém mudou de humor apenas pelo tom de voz da pessoa.

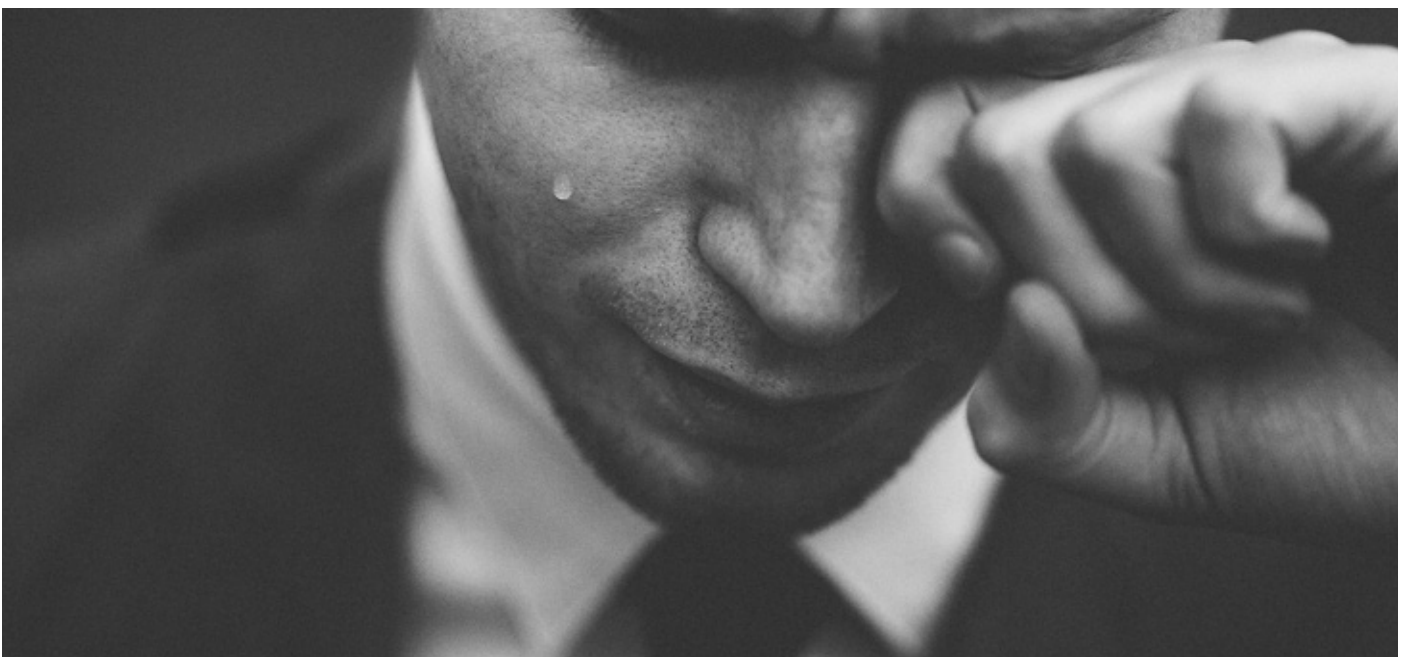
Ansiedade é arruinar relacionamentos antes mesmo deles começarem. Ela te diz ‘você está enganada; ele não gosta de você e vai te deixar’. E você acredita.

Ansiedade é um estado constante de preocupação, pânico e viver no limite. É viver com medos irracionais.

É pensar demais, é se importar demais. Porque a raiz das pessoas ansiosas é se importar.

É ter mãos suadas e coração acelerado. Mas por fora, ninguém percebe. Você aparenta estar calma e sorridente, mas por dentro é o contrário.

Ansiedade é a arte da decepção por parte de pes-



soas que não te conhecem. E das pessoas que te conhecem, é ouvir constantemente 'não se preocupe', 'você está pensando demais', 'relaxe'. É sobre seus amigos ouvirem suas conclusões e não entenderem como você chegou nelas.

Ansiedade é querer consertar algo que nem problema é.

É o amontoado de perguntas que te fazem duvidar de si mesma. É voltar atrás para checar novamente.



Ansiedade é o desconforto de uma festa por pensar que todo mundo está te observando e você não é bem-vinda lá.

Ansiedade é tentar compensar e agradar demais outras pessoas.

Ansiedade é estar sempre no horário porque o pensamento de chegar atrasada te deixa em pânico.

Ansiedade é o medo de fracassar e a busca incansável por perfeição. E então se punir quando você falha.

É sempre precisar de um roteiro e de um plano.

Ansiedade é a voz dentro da sua cabeça que diz 'você vai falhar'.

É tentar suprir as expectativas dos outros mesmo que isso esteja te matando. Ansiedade é aceitar mais do

que você consegue lidar para que você se distraia e não pense demais em outros assuntos.

Ansiedade é procrastinar, porque você está paralisada pelo medo de fracassar.

É o gatilho que te faz ter um ataque de pânico.

É estar quebrada na sua privacidade e chorar de preocupação quando ninguém mais está vendo.

É aquela voz crítica dizendo 'você estragou tudo' ou 'você deveria mesmo se sentir um lixo agora'.

Mas mais que qualquer coisa, ansiedade é se importar. É nunca querer machucar alguém. É nunca querer fazer algo errado. Mais que tudo, é o desejo de simplesmente ser aceita e querida. Então você acaba tentando demais às vezes.

E quando você encontra amigos que entendem isso, eles te ajudam a superar juntos. Você percebe que essa pode ser uma batalha que você enfrenta todos os dias, mas é uma que não precisa ser enfrentada sozinha.

Por Revista Pazes - Fevereiro 23, 2018

Por Revista Pazes - Fevereiro 23, 2018

Na Lugar Seguro podemos ajudá-lo a ultrapassar a sua ansiedade, para que não tenha que o fazer sozinho e possa voltar a desfrutar da vida tranquilamente, saudavelmente.

Contacte-nos!

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>

NOVIDADES NA QUINTA MARIA LUÍSA

**NOVIDADES NA QUINTA MARIA LUÍSA...
RECHEADAS COM O COLORIDO E AROMA DAS FLORES...**



Já nos conhece, por isso sabe que estamos sempre empenhados em melhorar a qualidade dos nossos serviços e atendimento. Entendemos que para o bem-estar físico, psicológico, social e espiritual é de grande importância rodearmo-nos de coisas belas e de aromas agradáveis, que contribuem para a qualidade do nosso humor.

Coisas simples, tal como gostamos de ser, mas que preenchem a alma de todos aqueles que chegam até nós em situações frágeis ou aqueles que vêm até nós simplesmente para desfrutarem de alguns dias ou horas de pura tranquilidade com a simplicidade e beleza que a natureza oferece.

Assim, durante estes meses, estivemos a remodelar mais quartos, para receber quem nos procura com o máximo conforto, para que se sintam bem. Bem acolhidos por toda a equipa e confortáveis como na sua própria casa.

Sendo nós adeptos confessos da natureza e da beleza e complexidade simples das flores, estes meses foram dedicados também à plantação de variadas árvores de fruto, arbustos, plantas e muitas, muitas flores.

A nossa quinta está agora mais cheirosa, mais colo-

rida, mais bela...tal como desejamos que seja a sua vida.

Como sabe, na Quinta Maria Luísa “Damos Asas aos Seus Sonhos!”

Venha conhecer-nos! Venha por uns dias, só para beber um chá, um café, mas venha!

Como dizemos na Lugar Seguro, Esperamos por Si... com o Sorriso de Sempre!

Partilhamos alguns desses momentos e coloridos... mas para ver e sentir realmente toda esta cor, cheiros e tranquilidade, só mesmo vindo cá!



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

NOVIDADES NA QUINTA MARIA LUÍSA

A chegada das plantas e flores...

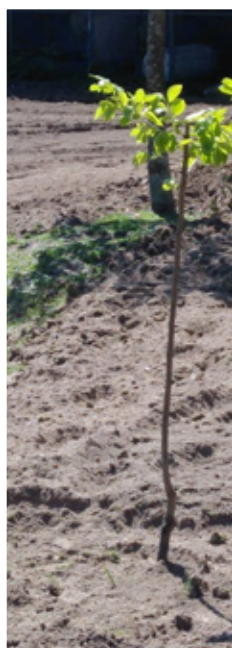


A preparação do terreno...



NOVIDADES NA QUINTA MARIA LUÍSA

As primeiras árvores a serem plantadas...



A plantar as flores...onde todos participam com alegria...



Ficou com vontade de nos visitar?!
Então contacte-nos e apareça por aqui!
Esperamos por Si...com o Sorriso de
Sempre para dar asas aos seus sonhos...

Contactos:

www.quintamarialuisa.pt;

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

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

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

255 963 052

TESTEMUNHO DA QUINTA MARIA LUÍSA



Agradecemos à nossa paciente, que esteve no serviço de internamento da Quinta Maria Luísa, o seu testemunho, as suas palavras e a partilha de tantos momentos vividos em conjunto e que permitiram a todos enriquecer-se a nível pessoal.

Obrigada!

“Começo por dizer que a quinta é incrível, foi dos melhores momentos que presenciei. Nunca estamos sozinhos temos sempre a Dr. Ana, a Dr. Márcia e o Dr. Carlos quando precisarmos de chorar, rir, conversar ou apenas relaxar, seja a que horas for ou onde quer que seja.

As condições são sem dúvida as melhores, desde o meu quarto com uma decoração 5, a cama muito confortável, muito espaço para arrumar as nossas roupas, e tínhamos uma casa de banho privativa espetacular. A cozinha, a sala de jantar, o salão tudo com ótimas condições!*

Cheguei à quinta Maria Luísa no fim do poço, mas graças a todos os doutores finalmente consegui co-

meçar a viver, a ver as coisas de outra forma, a Dr. Ana foi sem dúvida o melhor pilar que alguma vez tive.

Devo a minha felicidade a todos vocês, muito obrigada por todos os momentos, por toda a comida deliciosa, por todos os passeios, pela paciência e por nunca me deixarem ter desistido, obrigada por existirem!

M. S.



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

Contactos:

www.quintamarialuisa.pt;

geral.quintamarialuisa@gmail.com;

<https://www.facebook.com/Quinta-Maria-Luisa-304486866693621/>;

255 963 052

SERVIÇO EM PARCERIA COM A BE HAPPY



A Lugar Seguro e a Quinta Maria Luísa têm uma parceria com a Be Happy (Associação para o desenvolvimento integrado)

Já demos a conhecer a Be Happy, que entre os vários serviços, presta apoio aos séniores.

Nesta época algumas famílias começam a planear as suas férias, mas por vezes este não é um momento fácil e muitas vezes as férias tão merecidas e desejadas acabam por ser colocadas de parte pois as famílias têm ao seu cuidado algum familiar dependente e devido às suas limitações, quer físicas, quer psicológicas, não pode viajar.

A pensar nessas famílias, a Quinta Maria Luísa disponibiliza um serviço de residência temporária, que permite aos cuidadores deixarem ao nosso cuidado o seu familiar enquanto desfrutam tranquilamente de alguns dias de descanso.

Na Quinta Maria Luísa temos uma equipa multidisciplinar para cuidar do seu familiar, mas acima de tudo cuidamos dele numa perspectiva humanizada, para que mesmo estando longe da sua família, se sinta em casa, aconchegado e com o carinho e cuidado que merece.

Contacte-nos e podemos ajudá-lo a dividir esta árdua tarefa de ser cuidador...com amor.



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

Contactos:

www.quintamarialuisa.pt;

geral.quintamarialuisa@gmail.com;

<https://www.facebook.com/Quinta-Maria-Luisa-304486866693621/>;

255 963 052



Associação para o Desenvolvimento Integrado

Be Happy

Parque Itália

Rua Júlio Dinis N 748, 3º Andar Sala 311

4050-012 PORTO

Também em Lisboa e Braga



POR QUE MUITAS PESSOAS INTELIGENTES SÃO INSEGURAS?

Elas costumam ser mais pensativas, meticulosas e indecisas em seu dia a dia, mas por que muitas pessoas inteligentes são inseguras no que diz respeito a suas próprias habilidades e na hora de tomar decisões?

Aqueles perfis mais arrogantes e caracterizados pelo excesso de valorização pessoal são seguros por natureza

porque não avaliam as consequências de seus atos, nem medem o efeito de suas palavras. Elas também não se preocupam com o dano que possam causar a outras pessoas.

Com frequência, costuma-se dizer que “não existe felicidade mais profunda do que aquela que deriva da ignorância”. Com certeza todos nós concordamos com essa ideia, porque já encontramos, em alguma ocasião, com essa essência tão característica da estupidez humana onde uma pessoa age com completa negligência emo-

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

cional e racional, sem estar consciente das implicações de certas condutas.

“A inteligência de um indivíduo se mede pela quantidade de incertezas que é capaz de suportar”.

Immanuel Kant-

No entanto, e apesar de a maioria de nós saber reconhecer o “ignorante”, aquele que age com um notável orgulho, com vaidade e arrogância, é comum aparecer uma pergunta: por que continuam a ter tanto poder em nossos entornos mais habituais? O historiador Carlo Maria Cipolla dizia que às vezes subestimamos a grande quantidade de estúpidos que existem no mundo, mas a esta afirmação deveríamos acrescentar algo mais... Por que a estupidez atingiu patamares tão elevadas de influência na nossa sociedade?

Os psicólogos e sociólogos dizem que existe um aspecto curioso associado a este tipo de perfil de comportamento. As pessoas menos inteligentes costumam mostrar uma elevada segurança, são mais impetuosas, mais “barulhentas” e têm a capacidade de influenciar os demais por este tipo de características.

As pessoas inteligentes, por outro lado, costumam se caracterizar por uma notável insegurança, lentidão de resposta, reflexão e, inclusive, discrição pessoal. Todos esses atributos não provocam impacto. Além disso, vivemos em um mundo onde a insegurança continua sendo vista como uma característica negativa.

Muitas pessoas inteligentes são inseguras e desvalorizam a si mesmas

Continuamos tendo um conceito equivocado sobre as pessoas inteligentes e, especialmente, aquelas que apresentam um quociente intelectual (Q.I.) bastante elevado. Nós as vemos como homens e mulheres competentes,

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

capazes de tomar sempre as decisões mais acertadas, ou de ser altamente eficazes em suas tarefas, responsabilidades e obrigações cotidianas.

Porém, existe um detalhe que costuma estar presente em muitas ocasiões: as pessoas inteligentes costumam sofrer de ansiedade social. Raras vezes se sentem completamente integradas em um contexto determinado: escola, universidade, trabalho, etc. Tal e como nos explica o psiquiatra e doutor em neurociência Dean Burnett, o perfil caracterizado por uma elevada inteligência costuma se desvalorizar constantemente.

É o que se conhece como “*síndrome do impostor*”, um transtorno no qual a pessoa minimiza suas conquistas e capacidades pessoais até minar pouco a pouco a sua autoestima e autoconfiança. Obviamente não podemos generalizar, pois haverá pessoas com um alto Q.I. que mostram uma elevada segurança e que terão escalado o sucesso com constância e eficácia psicológica.

No entanto, o padrão citado anteriormente costuma ser bastante comum: as pessoas intelectualmente brilhantes muitas vezes têm uma percepção mais profunda da realidade, uma realidade que nem sempre parece fácil de assimilar, nem é agradável e muito menos confiável.

“Diante de um mundo complexo, cheio de contradições e imprevisível, as pessoas inteligentes se sentem como figuras ‘estranhas’ e alheias a esses entornos. Assim, e quase sem perceber, é comum que elas acabem se desvalorizando porque não se sentem capazes de se adaptar a essas dinâmicas sociais”.

A insegurança é realmente um atributo tão negativo?

Devemos admitir: a autoconfiança nos atrai e inspira. Nós gostamos das pessoas capazes de decidir rápido, de mostrar segurança e uma capacidade rápida de reação em cada circunstância. Porém... é realmente acertado e inclusive desejável estar sempre tão “seguros” de nós mesmos?

A resposta seria “sim e não”. O segredo está no equilíbrio. Citando novamente o neurocientista Dean Burnett, vale a pena falar aqui de um de seus livros mais conhecidos: “O cérebro idiota”. Ele explica que geralmente as pessoas mais ingênuas ou ignorantes são as que costumam mostrar um maior nível de autoconfiança. São perfis incapazes de reconhecer quando algo está errado ou de aplicar um pensamento analítico e reflexivo para avaliar, previamente, o efeito de certas decisões, ações ou comentários.

No entanto, é aqui que entra o que é estranho e preocupante, a “*personalidade idiota*” costuma ter maior êxito social. Os diretores, altos funcionários ou políticos que demonstram impetuosidade, segurança e firmeza em suas decisões costumam reunir o que muitos consideram como “capacidade de liderança”. Assumir isso é um autêntico perigo, porque, às vezes, colocamos nosso futuro nas mãos de pessoas incapazes de avaliar as consequências de seus atos.

A insegurança produtiva

A insegurança que prende e imobiliza não é útil. Porém, a insegurança que indica algo como “pare, seja cauteloso e pense antes de decidir” pode ser de grande ajuda sempre e quando ajudar a tomar uma decisão e não a se bloquear de forma indefinida.

As pessoas inteligentes costumam ter grandes dificuldades na hora de controlar essa insegurança porque, como mencionamos, apresentam uma baixa autoestima além de algumas destas características:

- Analisam em excesso cada evento, acontecimento, palavra dita, gesto ou atitude.
- Apresentam um tipo de pensamento “crescente”. Ou seja, de uma ideia passam a outra e logo a outra, até ficar eternamente abstraídos em estados mentais sem saída.
- São pessoas muito lógicas e precisam que “tudo se

CURIOSIDADE CIENTÍFICA



encaixe”, que tudo tenha sentido. Mas a vida exige, às vezes, que a aceitemos como ela é, com suas irracionalidades, caos e estranhezas.

Por tanto, e para conseguir que a insegurança não as deixe isoladas na imobilidade de suas sofisticadas mentes, é necessário que elas aprendam a tolerar certas incertezas, a imperfeição do comportamento humano, assim como a falta de lógica de muitos eventos deste mundo.

Além disso, é vital que a inteligência delas passe da fronteira iminentemente “racional” para a inteligência emocional, onde deixa de se desvalorizar ou se sentir como um ser estranho, alheia a uma realidade que, apesar de não acreditar, precisa dela mais do que nunca para poder vencer o “vírus da estupidez humana”.

Fonte: A Mente é Maravilhosa

Na Lugar Seguro temos uma equipa de especialistas que o podem ajudar a ultrapassar esta insegurança, a voltar a acreditar em si e a dotá-lo de técnicas que lhe permitam

saber colocar cá para fora os fantásticos recursos que existem dentro de si para que possa brilhar.

FONTE: Portal Raíces – Richard Davidson

Na Lugar Seguro temos uma equipa de especialistas que o podem ajudar a ultrapassar esta insegurança, a voltar a acreditar em si e a dotá-lo de técnicas que lhe permitam saber colocar cá para fora os fantásticos recursos que existem dentro de si para que possa brilhar.

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

séniore 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-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.



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!