

---

# REVISTA

---

## LUGAR SEGURO

Nº32 & 33 | SET. & OUT. | 2018



**LUGAR SEGURO<sup>®</sup>**

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

Quinta Maria Luísa - Pousada Sénior

## **06** EVENTOS

Outubro

## **10** LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

Como ser feliz? Os 11 conselhos de Aristóteles

## **12** ARTIGO DO MÊS

Queremos ser avós, só avós, e nada mais que avós!

## **16** CURIOSIDADE CIENTÍFICA

Cientistas podem ter encontrado uma das causas do autismo

## **18** SERVIÇOS LUGAR SEGURO

## **20** PARCERIAS



**LUGAR SEGURO**<sup>®</sup>  
clínica de psicologia e hipnose clínica  
*o seu porto de abrigo*



Dr. Carlos Castro

Diretor Clínico

Cara(o) amiga(o),

Nesta edição da sua revista de eleição, o serviço em destaque vai para uma missão de excelência da Quinta Maria Luísa - a pousada sénior. Na idade de Ouro, os seniores merecem toda a atenção adequada e humanizada.

Também os cuidadores merecem um descanso e a garantia de que os seus familiares se encontram em boas mãos e felizes.

Na Quinta Maria Luísa encontrará essa resposta através da Pousada Sénior e aqui desfrutará também de um lugar tranquilo, com a paz que a natureza transmite, e acima de tudo, no qual sobressai o ambiente familiar.

Nos eventos de outubro deixamos mais um testemunho das atividades que vamos realizando com os seniores, e desta vez Espanha foi o destino escolhido para um fim de semana cultural muito interessante e divertido.

O Lugar de destaque do Leitor é dedicado ao filósofo Aristóteles, que não obstante o tempo passado, as suas orientações continuam a ser sábias e muito úteis. Qualquer pessoa pode e deve refletir sobre estes ensinamentos e permitir-se Ser Feliz!

O artigo do mês é dedicado aos avós e ao seu papel tão importante na educação e felicidade da geração mais nova - os netos.

A curiosidade científica revela-nos uma esperança numa das doenças mais exigente e intrigante na área da saúde mental - o autismo. Um estudo interessante sobre a evolução da ciência.

Espero que todas as atividades desenvolvidas pelo Universo Lugar Seguro e Quinta Maria Luísa despertem em si emoções que preencham o seu coração e alimentem a sua Alma.

Um abraço amigo,

## SERVIÇO EM DESTAQUE – POUSADA SÉNIOR



### **QUINTA MARIA LUÍSA**

Nesta edição destacamos o serviço da Pousada Sénior que temos em parceria com a Quinta Maria Luísa.

Todos sabemos como por vezes é difícil encontrar um local que reúna as condições que desejamos e no qual possamos deixar o nosso familiar que, por diversas razões, já não pode continuar a viver no seu lar familiar.

Criamos a Pousada Sénior a pensar nessas pessoas que fazem esta procura, mas que vão mais além – procuram um serviço diferenciador e não apenas um lar onde deixam o seu familiar e ele fica lá no meio de outros tantos como ele.

O nosso conceito é totalmente diferente e inovador. Promovemos um envelhecimento activo e saudável, num ambiente familiar e com uma equipa multidisciplinar que os acompanha 24h/dia, atendendo às necessidades e idiossincrasias de cada um.

## SERVIÇO EM DESTAQUE – POUSADA SÉNIOR

Cada dia da semana tem um tema e associado a esse tema é realizada uma actividade. Claro que há momentos de repouso e lazer, mas tentamos que se mantenham activos e se envolvam em todas as actividades da quinta. Paralelamente realizamos avaliações neuropsicológicas periódicas e todas as actividades têm um objectivo, nomeadamente a reabilitação cognitiva.

Para nós cada sénior é uma pessoa única e valorizamos a sua identidade e individualidade e por essa razão nasceu a Pousada Sénior na Quinta Maria Luísa.

Na Pousada Sénior poderá desfrutar de um ambiente sereno e muito agradável, com diversas actividades diárias adequadas ao gosto individual de cada sénior.

A Pousada dispõe de várias salas onde poderá pintar, ler, jogar e desfrutar de um vasto jardim para caminhadas. O terreno circundante com 6.000 m<sup>2</sup>, proporciona um diverso leque de actividades, desde a jardinagem, agricultura, floricultura, ... ao desporto, natação e até mesmo a interação com os animais da quinta. Uma imensa gama de actividades, à sua escolha.

Este ambiente positivo e o acompanhamento contínuo fará toda a diferença no seu bem-estar físico e mental. Queremos assegurar que envelheça rejuvenescendo com qualidade, numa perspetiva de Envelhecimento Ativo e Saudável, contribuindo para uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica, com a sua participação, valorizando as suas competências, saberes e cultura!

Numa abordagem integradora e multidisciplinar, a nossa missão é promover o bem-estar e qualidade de vida dos seniores e dos seus familiares.

Poderá desfrutar da Pousada Sénior por alguns dias

ou ser esta a sua escolha para viver.

O sonho é seu, nós apenas lhe colocamos as asas...

Equipa Multidisciplinar

Acompanhamento 24 horas por dia, por uma equipa multidisciplinar especializada.

Atendimento personalizado do residente. É realizada uma avaliação clínica, a partir da qual se elaborará um programa individualizado, onde constarão todas as intervenções necessárias para manter a saúde, autonomia e a sua integração social. Alojamento em regime contratado e também para residentes temporários.

A alimentação é ajustada às necessidades nutricionais de cada um, com a qualidade dos produtos naturais da quinta que constituem uma base de nutrientes saudáveis e que complementam uma alimentação equilibrada e indicada para cada pessoa.

A todos os residentes da Quinta são prestados serviços de cuidados diários personalizados, tendo em conta a sua condição.

Venha visitar-nos e conheça a sua nova casa de férias ou a sua nova casa permanente!

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

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

255 963 052;

916 826 199;

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

## EVENTOS OUTUBRO



Na Quinta Maria Luísa, especialmente com os nossos residentes da Pousada Sénior, investimos num envelhecimento activo, na partilha de saberes e também no convívio com todas as gerações dentro e fora de portas.

Assim, um destes fins-de-semana decidimos realizar mais uma viagem com os nossos residentes, mas também com amigos e familiares, pois como sabe, aqui todos fazemos parte de uma grande família.

Nesta viagem não faltou a parte cultural, onde tivemos a oportu-

## EVENTOS OUTUBRO



nidade de viajar de barco a aprender como se processa a cultura do mexilhão, não faltou o bailarico quer no barco, quer no hotel à noite, onde também foi possível assistir a um ritual típico da cidade. Pudemos também visitar a famosa capela das conchas, onde vimos tantos nomes escritos de tantos visitantes que por ali já passaram. Entre outras cidades que visitamos, claro que temos que destacar a visita a Santiago de Compostela e à sua catedral. Éramos muitos, mas lá conseguimos entrar na catedral e ir “cumprimentar” o santo, como manda a tradição. O nosso grupo, com mais de 40 pessoas, mostrou-se feliz e satisfeito com tantas visitas, histórias e danças.



# EVENTOS OUTUBRO



## EVENTOS OUTUBRO



Quinta  
Maria Luísa



[www.quintamarialuisa.pt;](http://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](tel:255963052)

[916 826 199](tel:916826199)

Partilhamos com vocês alguns desses momentos vividos nesta viagem, quem sabe vos desperta a vontade e se juntem a nós numa próxima aventura.

Já sabe, aqui na Quinta Maria Luísa Damos Asas aos Seus Sonhos e Esperamos por Si com o Sorriso de Sempre!

## LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

### LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR



Geralmente o lugar de destaque do leitor é um espaço no qual os nossos leitores podem participar enviando-nos histórias, experiências, algo que desejem partilhar, etc.

Hoje vamos ficar com alguns conselhos sábios de Aristóteles, que se ainda estivesse presente fisicamente, seria com certeza um dos nossos leitores.

Assim, nesta edição damos a palavra a Aristóteles!

#### **Como ser feliz? Os 11 conselhos de Aristóteles**

Quando se trata de alcançar a felicidade, a maioria das pessoas se pergunta: “O que devo fazer?” Não é estranho, imbuído como estamos na cultura do fazer e da plena ocupação do tempo até que não haja mais um minuto. Os grandes filósofos, no entanto, se perguntavam: “Que tipo de pessoa devo ser?”

O segredo está no equilíbrio

Muitos grandes pensadores costumavam recorrer à ética da virtude em busca de respostas. Aristóteles, um dos filósofos mais influentes de todos os tempos, desenvolveu um sistema integral de virtude que podemos perfeitamente pôr em prática nos tempos modernos para alcançar um estado de equilíbrio emocional e paz interior no qual a felicidade naturalmente floresce.

De fato, seu sistema de ética da virtude é especialmente projetado para nos ajudar a alcançar a “eudaimonia”, uma palavra muito interessante que geralmente é traduzida como “felicidade” ou “bem-estar”, mas que na verdade significa “floração humana”.

Isso significa que Aristóteles pensava que *a felicidade é o resultado de um modo de vida e um modo de ser, que surge quando somos capazes de desenvolver nosso potencial como pessoa e construir um sólido “eu”*.

#### **O que é esse modo de viver?**

Aristóteles pensava que o segredo estava em equilíbrio, uma ideia relacionada a outros sistemas filosóficos como o budismo. Este filósofo pensava que uma vida de abstinência, privação e repressão não leva à felicidade ou a um “eu” completo. Mas uma vida hedonista também não é o caminho, uma vez que os excessos geralmente geram uma forma de escravidão ao prazer, gerando no final um vazio existencial.

“A virtude é uma posição intermediária entre dois vícios, um por excesso e o outro por padrão”, escreveu ele. E para desenvolver a virtude, devemos simplesmente aproveitar todas as oportunidades que surgem, uma vez que não se trata de conceitos teóricos, mas de atitudes, decisões e comportamentos que devem guiar nossas vidas.

As 10 virtudes aristotélicas para alcançar eudaimonia  
Em *Nicomachean Ethics*, o livro mais conhecido de

# LUGAR DE DESTAQUE DO LEITOR

Aristóteles escrito no século IV aC., elenca as virtudes que devemos desenvolver para alcançar eudaimonia:

**1. Elegibilidade.** É a capacidade de controlar nosso temperamento e as primeiras reações. A pessoa paciente não fica muito zangada, mas também não pára de ficar com raiva quando tem razões para isso.

**2. Força.** É o ponto intermediário entre a covardia e a imprudência. A pessoa forte é aquela que enfrenta perigos por estar ciente dos riscos e tomar as precauções necessárias. Trata-se de não correr riscos desnecessários, mas também de evitar os riscos necessários para crescer.

**3. Tolerância.** É o equilíbrio entre o excesso de indulgência e intransigência. Aristóteles pensava que é importante perdoar, mas sem cair no extremo de passar tudo, deixando que os outros atropelam nossos direitos ou deliberadamente nos machuquem sem responder. Tão negativo é ser extremamente tolerante como extremamente intolerante.

**4. Generosidade.** É o ponto intermediário entre a mesquinhez e a prodigalidade, trata-se de ajudar os outros, mas não de nos dar tanto que nosso “eu” seja diluído.

**5. Modéstia.** É a virtude que está no ponto intermediário entre não se dar crédito suficiente pelas conquistas feitas devido à baixa auto-estima e ter um ego excessivo que nos faz pensar que somos o centro do



universo. Trata-se de reconhecer nossos erros e virtudes, assumindo as responsabilidades que nos correspondem, nem mais nem menos.

**6. Veracidade.** É a virtude da honestidade, que Aristóteles coloca em um ponto justo entre a mentira habitual e a falta de tato para dizer a verdade, para que a pessoa se torne um camicaze da verdade. Trata-se de avaliar o alcance de nossas palavras e dizer o que é necessário, nem mais nem menos.

**7. Graça.** É o ponto médio entre ser um palhaço e ser tão hostil que somos rudes. É um saber ser, para que outros gostem da nossa empresa.

**8. Sociabilidade.** Muito antes de os neurocientistas descobrirem que temos que escolher nossos amigos com cuidado, pois nossos cérebros acabarão se assemelhando aos seus, Aristóteles já nos advertiu do perigo de sermos sociáveis demais com muitas pessoas, bem como da incapacidade de fazer amigos. O filósofo acreditava que deveríamos escolher nossos amigos com cuidado, mas também cultivar esses relacionamentos.

**9. Decoro.** É o ponto médio entre ser muito tímido e ser sem vergonha. Uma pessoa decente respeita a si mesma e não tem medo de cometer erros, mas não cai em insolência ou impertinência tentando passar sobre os outros. Ele está ciente de que todos merecem ser tratados com respeito e exigem o mesmo respeito por si mesmos.

**10. Justiça.** É a virtude de lidar de forma justa com os outros, a meio caminho entre o egoísmo e o total desinteresse. Consiste em levar em conta tanto as necessidades dos outros quanto as próprias, para encontrar o meio termo que nos permita tomar decisões mais justas para todos.

A coisa mais interessante sobre a proposta de Aristóteles é que há espaço para erro, para cometer erros, aprender e melhorar sem sentir que somos pessoas más ou que não conseguiremos alcançá-lo. O que você acha?

Fonte: [Pensar Contemporâneo](#)



## **QUEREMOS SER AVÓS, SÓ AVÓS, E NADA MAIS QUE AVÓS!**

*Uma homenagem a todos os avós! Também àqueles que residem na nossa Pousada Sênior e recebem com alegria e mimo as visitas dos seus netos!*

Os avós não são um encargo: são uma bênção!

Os avós têm direito a ser avós, só avós, e nada mais que avós! Não são, portanto, nem “pais duas vezes” nem pais em part-time. Apesar disso, querem ter os netos todos os dias, para os mimarem, reservando para si, com toda a legitimidade, um estilo muito seu para “arredondarem” as regras das crianças, desautorizando os pais devagarinho, e para darem a cada uma delas um tom mais ameno e mais açucarado. E têm

## ARTIGO DO MÊS

direito a manobrar os filhos quando um neto se zanga com a sopa, e a insistir no “só hoje” - terno e macio - com que se vai, directamente, dos pratos preferidos das crianças para a sobremesa, que deixa todos os pais entre a rezinguice legislativa e os ataques de nervos, cheios de ciúmes, porque os avós são melhores pais como avós do que eram como pais.

Os avós têm, também, o direito a ir buscar os netos às aulas. E, ao contrário dos maus exemplos dos pais, têm direito a não perguntar nem “como é que correu a escola” nem “o que é que foi o almoço”. E, é claro, têm direito a cumprimentá-los com mais um “meu querido!” que é, como todos sabemos, um exclusivo gourmet de todos os avós. E fará parte deste direito um lanche com bolo de maçã, se Deus cumprir a sua missão de os iluminar, ficando a luta (inglória!) das crianças com os trabalhos de casa ao cuidado - exclusivo e esganiçado - dos seus pais.

Os avós reclamam que a dura tarefa de educar seja um compromisso, sobretudo, para os pais. E que para eles, avós, esteja reservado o contraditório com que essa missão ganha luz e calma, quer quando os avós se descuidam e dizem quase tudo ao contrário daquilo que os pais exigem, quer quando - no seu: “vá, não sejas assim...” - interferem no tom mais policial com que os pais, com um jeitinho incandescente, parecem retomar o “quem manda aqui sou eu!”, clássico em todas as infâncias. E reclamam, ainda, o direito de, quando muito bem entenderem, deixarem os filhos entre a espada e a parede, ao pé dos netos, (convidando os pequenos para a insubordinação) quando dizem aos pais deles, num tom embaraçoso, mas atulhado de carinho: “ele é tão parecido contigo!...”. Ou, escorregando para uma advertência, com uma aragem levemente adocicada, têm o direito a encostar os pais “às cordas” com o seu já famoso: “Tu lembras-te das fitas que fazias?...”.

Os avós recordam que contar histórias aos netos - mesmo daquelas que possam ser peçadas de arrepios, ou que tenham trapalhadas ou, mesmo, que sejam enfadonhas - não é um direito seu; é uma obrigação de todos os avós! E - Mais - nas histórias dos avós, os heróis patetas das aventuras para as crianças podem ter um nome de família e, de preferência, nelas podem misturar-se antepassados e imaginação. Desde que cumpram uma (e uma só) condição, absolutamente incontornável: não podem nunca repetir quase nada em cada história que costumam! Porque os avós não contam histórias: são a nossa história! E só por isso, como mais ninguém, dizem-nos quem somos. E (mais!) por cada história que nos contam - olhando-nos nos olhos, sem cortinas - tornam os pais mais pequeninos, põem sentidos onde só havia um sonho, e fazem duma família uma praça a transbordar de enredos - imensa e apinhada - que dão orgulho e humildade, e tornam cada neto mais amigo do futuro.

Os avós têm, seguramente, sobre a si a exigência de ser os guardiães do direito das crianças a brincar. Mesmo que sejam obrigados à canseira de recordar aos pais que terá sido, porventura, por excesso de zelo e de tolice que eles, os avós, enquanto pais, foram rezingões e indispostos quando os filhos trocavam, de bom grado, qualquer estudo que fosse pelo nobre desejo de se confiarem a mais uma brincadeira. E, se assim lhes apetecer, os avós estão autorizados às brincadeiras mais perigosas, que sempre vedaram aos seus filhos! Como, por exemplo, brincar (vezes sem conta) aos cabeleireiros. Porque - ao contrário dos erros que foram cometendo, enquanto pais - os avós sabem, como mais ninguém, que não se pode ser justo e sereno, e firme e bondoso sem desarrumarmos a cabeça ou sem se despentear o coração.

Os avós insistem, também, que não podem concordar com as asneiras dos pais. E que, sendo assim, passarão a repreendê-los, em nome dos netos, sem-



pre que os pais insistam em recolher as crianças já depois delas se renderem ao João Pestana, como se os pais estivessem mais equiparados a uma empresa de recolha de encomendas, porta a porta, do que à sua indispensável função... de pais. Mesmo que eles o façam escondendo-se atrás dos horários do emprego, que não se podem discutir, ou do ritmo glutão da vida (que parece não lhes merecer nem escolha nem, sequer, oposição) Como se, para umas coisas, eles fossem crescidos e merecessem ser pais e, para outras, vivessem - desde a idade dos filhos - numa ameaça do género “quando for grande, eu mudo!”, que - apesar da dedicação e do carinho dos avós - priva as crianças do seu direito a ter mais tempo de pais do que de avós, todos os dias.

Aos avós está, também, inerente a legitimidade de contarem as mesmas “gracinhas” dos netos. E para

eles está, igualmente, reservado o encanto com que se comovem com cada “Ele é tão esperto!...” com que deixam os netos, de graça em graça, ir “mandando no jogo” da família, muitas vezes.

Mas os avós lembram que, para além da sua função preciosa e indispensável, é aos netos que devem o precioso privilégio de resgatarem uma bondade (cheia de beijos e de abraços) que lhes parecia esquecida ou, mesmo, até perdida. Mas, insistem, serão tanto melhores avós quanto mais vida possam ter! E lembram que, sendo assim, são contra todas as tentações de exploração (irreflectidas, certamente) com que os pais vão colectivizando os tempos dos avós, os espaços dos avós ou os prazeres dos avós, como se a sua obrigação passasse mais por estarem - sem reservas e sem limites - ao dispor da “má educação” dos filhos que do “espírito de natal” com que amam os netos.

## ARTIGO DO MÊS



E embora não haja um contrato colectivo que proteja a sua sagrada missão, os avós têm direito a ter uma agenda própria, e a gozar férias de netos (com os juros decorrentes das poupanças que foram fazendo nas férias de pais que foram guardando duns anos para os outros). E têm direito a fins-de-semana sem netos, mesmo que os usem para não fazer nada: ou porque também gostem de sair, ou achem precioso conviver, ou queiram passear ou viajar, ou tenham, ainda - para surpresa de todos - de cuidar da sua relação e dos seus amores todos os dias (por mais que, de vez em quando, tudo isso pareça merecer um imposto de luxo aos olhos dos filhos). E, já agora (sejam quais os rendimentos de que disponham) os avós exigem que lhes esteja autorizada a função de olharem pelas mesadas dos netos mas que lhes sejam vedadas as contribuições extraordinárias de solidariedade com que os filhos, vezes demais, vivem acima daquilo que

podem, como se aos avós estivessem proibidos os pequenos caprichos ou os prazeres mais requintados com que a vida ganha em brilho e em paixão, que os torna melhores avós quando guiam filhos e netos no seu amor pela vida.

Os avós recordam que não são um encargo: são uma bênção! E advertem que os sábios nunca são velhos! São, isso sim, um ror de vezes, simplesmente, avós. Só avós. E nada mais que avós.

Fonte: [Eduardo Sá](#)

Contatos: 915 100 103 ou 223 267 608

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

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

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



### **CIENTISTAS PODEM TER ENCONTRADO UMA DAS CAUSAS DO AUTISMO**

O autismo é um dos temas mais controversos no universo da saúde mental. Há certamente questões neurológicas envolvidas, mas muitos especialistas trazem também à tona a importância de considerar aspectos relacionais e afetivos ligados ao quadro.

Existem as mais variadas discussões sobre o autismo, mas um dado vem chamando a atenção de pesquisadores, médicos e psicólogos: até nove em cada dez pessoas com diagnóstico de autismo sofrem também de problemas gastrointestinais, em geral doenças inflamatórias e síndrome do intestino permeável.

Nesta última década foram publicadas várias pesqui-

sas a respeito do microbioma intestinal de uma pessoa. O microbioma intestinal é fundamental para a saúde geral de um indivíduo.

Não só afeta as respostas a estímulos negativos e medo, mas regula a saúde mental e o peso. Além disso influencia as chances de desenvolver doenças autoimunes, como diabetes tipo 1 e lúpus.

Um estudo acaba de ser publicado no *Jornal de Imunologia*, sugerindo uma ligação entre o autismo, como uma condição neurodesenvolvimental, e o microbioma intestinal de uma pessoa.

Os testes foram realizados em cobaias animais. A diferença é que nosso microbioma pessoal não é o fator que influencia se você desenvolve autismo. Ao invés

# CURIOSIDADE CIENTÍFICA

disso, o maior fator é o microbioma da mãe.

Os microbiomas têm a capacidade de moldar cérebros em desenvolvimento de várias maneiras diferentes. É importante para a calibração do sistema imunológico da criança. O microbioma da mãe influencia na forma como o sistema imunológico da criança responde ao estresse, ferimentos e infecções.

O autismo pode estar diretamente ligado a uma molécula, conhecida como interleucina-17a ou IL-17a. Ela é produzida pelo sistema imunológico de uma pessoa. Apontada como causadora ou agravante de doenças como psoríase, esclerose múltipla e artrite reumatoide. Também mostrou desempenhar papéis importantes na prevenção de infecções, particularmente infecções fúngicas. E para seu truque final, parece influenciar como o cérebro de uma pessoa se desenvolve enquanto ela está no útero.

Para testar a hipótese, a equipe de pesquisa bloqueou essa molécula em ratos de laboratório. Ratos fêmeas foram recrutados de dois laboratórios diferentes. Os camundongos, do primeiro laboratório, apresentaram microflora no intestino que os tornou vulneráveis a uma resposta inflamatória induzida pela IL-17a. O segundo grupo, usado como grupo de controle, não.

Quando a equipe bloqueou a molécula de IL-17a por meios artificiais, ambos os grupos de camundongos tiveram filhotes com comportamento neurotípico. Mas quando a situação progrediu sem a intervenção adicional dos seres humanos, os filhotes desenvolveram uma condição neurológica que se assemelhava muito ao autismo.

Para confirmar que isso ocorreu por causa da microflora única no grupo, os pesquisadores fizeram um transplante fecal. Eles usaram as fezes de camundongos do primeiro grupo para mudar a microflora do segundo grupo. Como era esperado, os filhotes no segundo grupo desenvolveram uma condição de neuro-

desenvolvimento semelhante ao autismo depois que sua microflora mudou.

Esses estudos preliminares não se traduzem necessariamente na gravidez de um humano. Dito isto, há um caminho interessante a se explorar em relação à pesquisa sobre o autismo. Este estudo fornece um argumento forte que a saúde intestinal da mãe tem alguma influência no desenvolvimento de autismo. A partir daí, podemos até extrapolar que outras condições neurodesenvolvimentais também estejam relacionadas ao intestino da mãe.

Os pesquisadores dizem que o próximo passo é ver se existem correlações semelhantes na gestação humana. Eles também precisam examinar qual parte do microbioma da mãe se relaciona com o desenvolvimento do autismo. Várias outras moléculas também precisam ser examinadas. Os pesquisadores dizem que a IL-17a pode ser uma peça de um quebra-cabeça muito maior.

\* Nota: As informações e sugestões contidas neste artigo têm caráter meramente informativo. Elas não substituem o aconselhamento e acompanhamentos de médicos, nutricionistas, psicólogos, profissionais de educação física e outros especialistas.

Fonte: [Saber Viver Mais](#)

Contatos: 915 100 103 ou 223 267 608

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

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

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



# SERVIÇOS LUGAR SEGURO

A 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 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!

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