
REVISTA

LUGAR SEGURO

Nº34 & 35 | NOV. & DEZ. | 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

Hipnose Clínica - Uma técnica fantástica ao seu dispor

07 EVENTOS

Novembro - Magusto;

09 EVENTOS

Dezembro - Almoço de Natal

10 ARTIGO DO MÊS

Cirurgia sem anestesia: É possível fazer com a hipnose clínica?

19 CURIOSIDADE CIENTÍFICA

O analfabetismo emocional: quando o nosso cérebro não tem coração

22 SERVIÇOS LUGAR SEGURO

26 PARCERIAS



Dr. Carlos Castro
Diretor Clínico

Caro (a) Leitor (a)

Esta edição da nossa revista é muito especial, pois será a última vez que poderá desfrutar desta leitura.

Se acompanha o nosso trabalho, sabe que a cada dia são mais os projectos nos quais estamos envolvidos, e como também é do seu conhecimento, gostamos da excelência em tudo o que fazemos, por isso mesmo achamos por bem interromper a edição desta revista porque o tempo que temos é limitado e não queremos correr o risco de publicar algo que não reflecta essa excelência.

E para o último número da nossa revista escolhemos como serviço em destaque a “menina dos nossos olhos”, aquela que nos impulsiona a quereremos investigar e saber cada vez mais, aquela que nos faz sorrir e nos ajuda a devolver sorrisos antes esquecidos, falamos do serviço de Hipnose Clínica. Neste artigo poderá entender um pouco mais sobre o que é a hipnose clínica, como funciona e quais as indicações. Se é como nós, um apaixonado pela hipnose, então irá gostar de ler este artigo.

Na curiosidade científica decidimos continuar a falar sobre hipnose e o alcance que ela tem e as novas aplicações que tem vindo a conquistar. Reunimos vários artigos que comprovam a eficácia da hipnose clínica também no tratamento da dor e na substituição da anestesia em algumas cirurgias.

Os nossos eventos são sempre variados e nesta edição destacamos o doce sabor do magusto e também a amizade partilhada na quadra natalícia. As imagens falarão por si.

Queremos agradecer por nos acompanhar desde o início. Agradecer por nos incentivar a crescer.

Não vamos embora, apenas deixaremos de editar esta revista, por agora.

Continuaremos aqui para Si, para o receber com carinho e o máximo profissionalismo.

Poderá continuar a acompanhar-nos pelo Facebook (www.facebook.com/lugarseguro.pt/), o nosso site (www.lugarseguro.pt/), por e-mail (geral@lugarseguro.pt) ou contactar-nos pelos telefones: 915 100 103/223 267 609

Receba um abraço de toda a equipa, e claro, o nosso Sorriso de Sempre!

SERVIÇO EM DESTAQUE HIPNOSE CLÍNICA - UMA TÉCNICA FANTÁSTICA AO SEU DISPOR

HIPNOSE CLÍNICA - UMA TÉCNICA FANTÁSTICA AO SEU DISPOR.

Utilize os fantásticos recursos que possui!

A definição de hipnose é fundamental para a investigação científica, mas o esforço para definir a hipnose de diferentes perspectivas teóricas deu origem à controvérsia quanto ao significado “real” da hipnose. As discordâncias são essencialmente por duas razões: em primeiro lugar a natureza e os mecanismos que fundamentam os efeitos da hipnose não são ainda totalmente conhecidos; em segundo lugar as definições com viés teórico levarão inevitavelmente a argumentos sobre a sua exatidão. Por exemplo, alguns têm definido hipnose como um “Procedimento” e ao mesmo tempo outros definiram-na como um “Produto” de um procedimento. Embora a intenção destas diferentes abordagens ter sido a de identificar uma definição operacional, levou a uma confusão sobre o que é o significado da palavra hipnose, bem como a definição de outros termos como indução hipnótica, hipnoterapia e o significado de uma nova palavra - hipnotizabilidade.

A Divisão 30 da American Psychological Association (APA) abordou esta controvérsia em duas definições anteriores de hipnose (1993 e 2003). No entanto, nenhuma destas definições anteriores resultou numa definição clara e concisa dos termos, dando assim origem à necessidade de uma definição revista. São discutidas as implicações para o avanço da pesquisa e prática. As definições para a hipnose, indução hipnótica e hipnotizabilidade são apresentadas a seguir. A comissão reconheceu que, seguindo determinadas diretrizes, faria sentido ter uma abordagem diferente da que foi adotada no

passado pela Divisão de APA 30, no entanto, aprendendo com as definições anteriores, foi enfatizado como realizar a tarefa de dirigir críticas anteriores e recomendações.

A comissão foi capaz de alcançar com sucesso um consenso e a 24 de março de 2014 a definição revista foi aprovada por unanimidade pelos membros presentes da comissão executiva.

A comissão executiva é constituída pelos seguintes autores: Arreed F. Barabasz, Marianne Barabasz, Gary R. Elkins, Joseph Verde, John Mohl, Omar Sanchez-Armass, Donald Moss, Conselho R. James, Eric Wilmarth, Leonard Milling, Guy Montgomery, Stephanie Schilder, e Ciara Christensen. As definições aprovadas estão listadas abaixo, juntamente com um breve comentário para cada uma delas.

Hipnose

“Um estado de consciência que envolve atenção focada e consciência periférica reduzida, caracterizada por uma maior capacidade para a resposta à sugestão.” A inscrição para simplesmente identificar o objeto de interesse (hipnose) e suas características, permite teorias alternativas dos mecanismos (a serem determinados em estudos científicos), bem como pergunta se o “estado de consciência” é de facto alterado e de consciência desperta, similar a outros estados (i.e., meditação, mindfulness, yoga) ou é exclusivo para a hipnose.

Indução hipnótica

“Um procedimento destinado a induzir a hipnose.” Ao definir intencionalmente indução hipnótica, o HDC procurou distinguir entre hipnose (o produto) e procedimentos que são concebidos para conduzir

SERVIÇO EM DESTAQUE

HIPNOSE CLÍNICA - UMA TÉCNICA FANTÁSTICA AO SEU DISPOR



a hipnose. Tal definição é generalizada de maneira que não especifica quais os procedimentos que podem estar envolvidos ou o contexto em que podem ocorrer. Isso permite os procedimentos que envolvem a interação entre terapeuta e cliente, procedimentos de auto-hipnose ou outro procedimento que pode ser identificado na prática clínica de pesquisa (como através de avanços na tecnologia).

Hipnotizabilidade

“A habilidade de um indivíduo em experimentar sugestões, alterações na fisiologia, sensações, emoções, pensamentos ou comportamento durante a hipnose. “O termo hipnotizabilidade foi escolhido em detrimento de outros termos relacionados (como sugestionabilidade, suscetibilidade hipnótica ou transe) para melhor refletir as preferências atuais de investigadores. Por exemplo, uma pesquisa de membros da Sociedade de Hipnose Clínica

e Experimental revelou uma forte preferência pelo termo hipnotizabilidade (50%) e hipnose como um estado identificável (Christensen, 2005).

Reconhece-se que existe uma pesquisa que indica que existem diferenças individuais na capacidade para interiorizar sugestões durante a hipnose. Foram várias as escalas desenvolvidas para medir as diferenças individuais (Barber & Wilson, 1978; Elkins, 2013; Spiegel & Spiegel, 2004; Weitzenhoffer & Hilgard, 1959, 1962; Wilson & Barber, 1978). Definição e medição estão inter-relacionadas na investigação científica e ambas são essenciais para a promoção e estudo empírico da hipnose.

Hipnoterapia

“O uso de hipnose no tratamento de um ato médico, distúrbio ou preocupação psicológica. O HDC reconhece que a hipnose tem sido aplicada a numerosos distúrbios e é provável que a pesquisa conti-

SERVIÇO EM DESTAQUE HIPNOSE CLÍNICA - UMA TÉCNICA FANTÁSTICA AO SEU DISPOR

nue a identificar novas aplicações e conhecimento sobre o uso da hipnose no tratamento. No entanto, a criação de uma lista de aplicações é, em si, limitante. A identificação de “distúrbio ou preocupação médica ou psicológica” é muito ampla e engloba todas as disciplinas de cuidados de saúde, não se limitando a um diagnóstico específico ou qualquer preocupação na ausência do mesmo.

As definições procuram esclarecer os termos que são essenciais para o avanço da investigação e prática clínica em hipnose. Em crítica às anteriores definições, Nash (2005) comentou que “A compreensão científica é avançada por definir o domínio de interesse com um ideal, resolução de definição que não é nem muito estreito, nem muito largo” (p. 277). Ao trabalhar em direção a esse objetivo, temos de procurar separar a definição de hipnose do debate do estado atual do conhecimento. Futuras pesquisas serão necessárias para identificar completamente as aplicações clínicas e mecanismos que podem estar subjacentes à hipnose, sejam elas sociais, cognitivas, neurobiológicas, interpessoais, uma combinação destas ou alguns fatores ainda não descobertos.

Porquê usar a Hipnose?

A hipnose apresenta uma inquestionável eficiência, demonstrada por vários pesquisadores em áreas como a psicologia, odontologia, imunologia, controlo da dor e outros. Por outro lado, ainda subsistem inúmeras dúvidas, nomeadamente no plano epistemológico. Assim sendo, o estudo da hipnose como processo psicoterapêutico ainda traz alguma polémica para a psiquiatria, pela grande contradição subjacente à sua proposta de intervenção. A cada ano aumenta visivelmente o número de investigações sobre o tema, mas sobretudo os resultados

absolutamente notáveis na resolução das principais síndromas e resolução de perturbações psicológicas. Isso tem impulsionado o aconselhamento do uso da hipnose e tem servido também como suporte da sua eficácia. Na realidade, após comprovados os seus promissores resultados na sua prática clínica e hospitalar, a hipnose vem sendo há vários anos aplicada em grande parte da Europa e nos Estados Unidos nas mais variadas situações de saúde. Ou seja, a procura por novas soluções na psicoterapia e de melhores e mais naturais métodos de cura que respeitam a individualidade holística do indivíduo está cada vez mais centrada em abordagens de terapia breve, natural e altamente eficaz. Tudo isso tem ajudado à introdução prática da hipnose na saúde e o seu premente estudo na área das neurociências.

Também a Lugar Seguro apoia a investigação na área da hipnose clínica, tendo no seu quadro clínico terapeutas a desenvolver investigação em diversas áreas, nomeadamente na área da depressão - uma das perturbações do século.

Os resultados obtidos com o recurso à hipnose clínica são comprovados também pela taxa de sucesso excelente que os nossos pacientes apresentam e que têm vindo a partilhar com os seus testemunhos. Experimente também e reencontre o equilíbrio e/ou felicidade que deseja!

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>

EVENTOS NOVEMBRO - MAGUSTO



Como sabe o mês de Novembro traz consigo a celebração do S. Martinho e as deliciosas castanhas assadas bem quentinhas.

Assim sendo, claro que não poderíamos deixar de assinalar esta celebração, realizando o nosso magusto na Quinta Maria Luísa.

Para além das castanhas, que têm presença obrigatória, a Quinta Maria Luísa recebeu amigos para se juntarem à festa. Foram momentos divertidos que fizeram esquecer o frio, juntando-nos à mesa a deliciar-nos com as castanhas assadas bem quentinhas.

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

EVENTOS DEZEMBRO - ALMOÇO DE NATAL



Como todos sabemos, o mês de Dezembro é mágico, doce, fraternal e festivo pois vivemos aquela época festiva tão especial que é o Natal.

A grande família que é a Lugar Seguro, junto com a Quinta Maria Luísa, faz sempre questão de assinalar esta data com doçura, amizade e partilha, por isso mesmo no mês de Dezembro celebramos a quadra natalícia entre amigos realizando o nosso almoço de Natal.

Imperou a amizade, o calor que ela traz consigo, bem como a partilha de sorrisos, abraços, e claro os presentinhos também! Não com um sentido materialista, mas sim como manifestação simbólica da amizade que nos une.

As fotos abaixo retratam um pouco desses momentos tão doces que tivemos o privilégio de viver na Quinta Maria Luísa.



EVENTOS

DEZEMBRO - ALMOÇO DE NATAL



Quinta
Maria Luísa



www.quintamarialuisa.pt;

geral.quintamarialuisa@gmail.com;

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

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

255 963 052

916 826 199



Uma vez que nesta edição da nossa revista destacamos o serviço de hipnose clínica, deixamos abaixo alguns artigos que mostram como funciona a hipnose clínica quando substitui a anestesia geral em diversas cirurgias.

Leia e comprove como o alcance da hipnose clínica é cada vez maior e comprovadamente eficaz.

Como a hipnose substituiu a anestesia geral em 37 operações ao cérebro

Uma equipa de cirurgiões franceses publicou um artigo científico que confirma que a hipnose pode substituir as anestésias gerais em cirurgias de extração de tumores. Na Net, já há vídeos de cirurgias que recorreram à hipnosedação.

E se as equipas de cirurgias passarem a contar com especialistas em hipnose? O conceito já começou a ser experimentado no Centro Hospitalar Universitário de Tours, França, durante cirurgias a doentes com tumores cerebrais. A equipa de cirurgia local usou

técnicas de hipnose em 43 cirurgias realizadas em 37 pacientes – e apenas dois desses pacientes disseram que, se tiverem de ser operados outra vez, preferem a anestesia geral, refere um artigo publicado no jornal *Neurosurgery*.

As cirurgias ao cérebro costumam ser compostas por três momentos: um primeiro em que o doente está sob efeito da cirurgia geral e que prevê o corte de pele e do osso; um segundo em que o doente é acordado para que o médico possa fazer a intervenção e limitar eventuais danos colaterais durante a extração do tumor; e por fim, um terceiro momento em que o doente é colocado outra vez sob anestesia geral para que o médico possa “fechar” a abertura da cirurgia.

Através de uma técnica batizada de hipnosedação, os médicos substituíram a anestesia geral por sessões de hipnose que começam a ser preparadas algumas semanas antes da operação. A *Ars Technica* revela ainda que pouco antes da cirurgia, os doentes são instruídos para que imaginem um cenário alegre em que é

ARTIGO DO MÊS

possível manter a consciência afastada a alguns centímetros do corpo. Durante a cirurgia o hipnotizador também pode dar instruções em consonância com as intervenções que são feitas pelos médicos – e desse modo poderá poupar os doentes aos ruídos ou vibrações causadas pela aplicação dos diferentes instrumentos na massa encefálica.

A hipnosedação apenas substitui a anestesia geral. Os doentes continuam a tomar analgésicos e sedativos que evitam a sensação de dor durante a cirurgia. Apesar de não dispensar o recurso a fármacos na totalidade, esta nova técnica tem a vantagem de tornar as cirurgias mais rápidas (não é necessário esperar que os doentes despertem) e de facilitar o controlo dos sinais vitais do doente.

Ainda é cedo para augurar a ascensão da hipnosedação ao estatuto de especialidade clínica: os cirurgiões do hospital de Tours não apuraram resultados que possam ser comparados com os doentes que foram submetidos a anestésias gerais – e por isso é difícil saber quais as vantagens que o uso da hipnose pode ter em cenário de cirurgia. Além disso, há a questão da adaptação ao indivíduo: a hipnose exige longos períodos de preparação e treinos – e todas essas sessões têm em conta os gostos e preferências de cada doente.

Fonte: Exame Informática

Hipnose dispensa anestesia em cirurgias

É possível fazer uma cirurgia para retirar um câncer sem anestesia geral, segundo o hipnólogo Mohamad Mazzi. Ele usa a hipnose para preparar o paciente para o procedimento. “Não tem um raio que sai da minha mão. Existe técnica. Vou usar uma forma monótona, tranquila e repetitiva. Vou conversar com a pessoa e criar um estado de consciência adequado para o que

estou querendo”, explica.

O hipnólogo explica que, falando pausadamente, procura ativar certas áreas do cérebro. Essas áreas podem despertar várias reações, que vão do prazer à segurança, passando também pela sensação de anestesia. O processo, segundo Mazzi, é de sugestão. A partir de palavras faladas pausadamente, ele tenta induzir o cérebro. Segundo os especialistas, a hipnose de palco - usada em espetáculos de magia - gerou preconceito contra a técnica, que é antiga na medicina.

A aposentada Sônia Fuzinato está entre os pacientes que optaram pela hipnose. Ela diz ser alérgica a várias coisas, incluindo anestesia. Sônia explica que buscou a hipnose para fazer a cirurgia para a retirada de um tumor do seio. “Fui descobrindo a fórmula e encontrei um caminho”, comenta.

Preparação

A cirurgia para a retirada do tumor de Sônia foi acompanhada pelo “Fantástico”, da TV Globo. Ela se preparou para a operação com várias sessões de hipnose. Antes que a cirurgia fosse iniciada, uma hora de hipnose foi necessária - o processo de “anestesia” também ganhou o reforço da acupuntura e de um leve anestésico local usado por dentistas.

O cirurgião responsável pela retirada do tumor só aceitou operar a aposentada após testar a técnica na biópsia pela qual ela passou. Durante a cirurgia de retirada do tumor, a paciente conversou com o hipnólogo. Depois da operação, ela afirmou ser “medrosa”. Mas reformulou: “Para muita coisa sou medrosa, mas a minha confiança de que isso ia dar certo era tão grande que deu tudo certo.”

Fonte: Globo.com

Uma vez que nesta edição da nossa revista destacamos o serviço de hipnose clínica, deixamos abaixo alguns artigos que mostram como funciona a hipnose clínica quando substitui a anestesia geral em diversas cirurgias.

Leia e comprove como o alcance da hipnose clínica é cada vez maior e comprovadamente eficaz.

Como a hipnose substituiu a anestesia geral em 37 operações ao cérebro

Uma equipa de cirurgiões franceses publicou um artigo científico que confirma que a hipnose pode substituir as anestésias gerais em cirurgias de extração de tumores. Na Net, já há vídeos de cirurgias que recorrem à hipnosedação.

E se as equipas de cirurgias passarem a contar com especialistas em hipnose? O conceito já começou a ser experimentado no Centro Hospitalar Universitário de Tours, França, durante cirurgias a doentes com tumores cerebrais. A equipa de cirurgia local usou técnicas de hipnose em 43 cirurgias realizadas em 37 pacientes – e apenas dois desses pacientes disseram que, se tiverem de ser operados outra vez, preferem a anestesia geral, refere um artigo publicado no jornal *Neurosurgery*.

As cirurgias ao cérebro costumam ser compostas por três momentos: um primeiro em que o doente está sob efeito da cirurgia geral e que prevê o corte de pele e do osso; um segundo em que o doente é acordado para que o médico possa fazer a intervenção e limitar eventuais danos colaterais durante a extração do tumor; e por fim, um terceiro momento em que o doente é colocado outra vez sob anestesia geral para que o médico possa “fechar” a abertura da cirurgia.

Através de uma técnica batizada de hipnosedação, os médicos substituíram a anestesia geral por sessões de hipnose que começam a ser preparadas algumas se-

manas antes da operação. A *Ars Technica* revela ainda que pouco antes da cirurgia, os doentes são instruídos para que imaginem um cenário alegre em que é possível manter a consciência afastada a alguns centímetros do corpo. Durante a cirurgia o hipnotizador também pode dar instruções em consonância com as intervenções que são feitas pelos médicos – e desse modo poderá poupar os doentes aos ruídos ou vibrações causadas pela aplicação dos diferentes instrumentos na massa encefálica.

A hipnosedação apenas substitui a anestesia geral. Os doentes continuam a tomar analgésicos e sedativos que evitam a sensação de dor durante a cirurgia. Apesar de não dispensar o recurso a fármacos na totalidade, esta nova técnica tem a vantagem de tornar as cirurgias mais rápidas (não é necessário esperar que os doentes despertem) e de facilitar o controlo dos sinais vitais do doente.

Ainda é cedo para augurar a ascensão da hipnosedação ao estatuto de especialidade clínica: os cirurgiões do hospital de Tours não apuraram resultados que possam ser comparados com os doentes que foram submetidos a anestésias gerais – e por isso é difícil saber quais as vantagens que o uso da hipnose pode ter em cenário de cirurgia. Além disso, há a questão da adaptação ao indivíduo: a hipnose exige longos períodos de preparação e treinos – e todas essas sessões têm em conta os gostos e preferências de cada doente.

Fonte: Exame Informática

Hipnose dispensa anestesia em cirurgias

É possível fazer uma cirurgia para retirar um câncer sem anestesia geral, segundo o hipnólogo Mohamad Mazzi. Ele usa a hipnose para preparar o paciente para o procedimento. “Não tem um raio que sai da minha

mão. Existe técnica. Vou usar uma forma monótona, tranqüila e repetitiva. Vou conversar com a pessoa e criar um estado de consciência adequado para o que estou querendo”, explica.

O hipnólogo explica que, falando pausadamente, procura ativar certas áreas do cérebro. Essas áreas podem despertar várias reações, que vão do prazer à segurança, passando também pela sensação de anestesia. O processo, segundo Mazzi, é de sugestão. A partir de palavras faladas pausadamente, ele tenta induzir o cérebro. Segundo os especialistas, a hipnose de palco - usada em espetáculos de mágica - gerou preconceito contra a técnica, que é antiga na medicina.

A aposentada Sônia Fuzinato está entre os pacientes que optaram pela hipnose. Ela diz ser alérgica a várias coisas, incluindo anestesia. Sônia explica que buscou a hipnose para fazer a cirurgia para a retirada de um tumor do seio. “Fui descobrindo a fórmula e encontrei um caminho”, comenta.

Preparação

A cirurgia para a retirada do tumor de Sônia foi acompanhada pelo “Fantástico”, da TV Globo. Ela se preparou para a operação com várias sessões de hipnose. Antes que a cirurgia fosse iniciada, uma hora de hipnose foi necessária - o processo de “anestesia” também ganhou o reforço da acupuntura e de um leve anestésico local usado por dentistas.

O cirurgião responsável pela retirada do tumor só aceitou operar a aposentada após testar a técnica na biópsia pela qual ela passou. Durante a cirurgia de retirada do tumor, a paciente conversou com o hipnólogo. Depois da operação, ela afirmou ser “medrosa”. Mas reformulou: “Para muita coisa sou medrosa, mas a minha confiança de que isso ia dar certo era tão grande que deu tudo certo.”

Fonte: Globo.com

Cirurgia sem anestesia: É possível fazer com a hipnose clínica?

Quando o paciente descobre que está com um problema de saúde, é comum surgir novos sentimentos, como medo, insegurança, ansiedade e uma certa angústia. Porém, em casos nos quais é necessária uma intervenção cirúrgica para tratar a doença, os sentimentos ficam ainda mais a flor da pele.

Além de temer o processo em si, muitas pessoas têm receio da anestesia. Há também os pacientes que são alérgicos aos componentes anestésicos, o que faz com que eles tenham como única opção fazer a cirurgia a sangue frio.

Mas uma prática segura vem mudando a realidade dos alérgicos e daqueles que têm medo: a hipnose clínica, que permite a realização da cirurgia sem anestesia. Uma vez que nesta edição da nossa revista destacamos

o serviço de hipnose clínica, deixamos abaixo alguns artigos que mostram como funciona a hipnose clínica quando substitui a anestesia geral em diversas cirurgias.

Leia e comprove como o alcance da hipnose clínica é cada vez maior e comprovadamente eficaz.

Como a hipnose substituiu a anestesia geral em 37 operações ao cérebro

Uma equipa de cirurgiões franceses publicou um artigo científico que confirma que a hipnose pode substituir as anestésias gerais em cirurgias de extração de tumores. Na Net, já há vídeos de cirurgias que recorreram à hipnosedação.

E se as equipas de cirurgias passarem a contar com especialistas em hipnose? O conceito já começou a ser experimentado no Centro Hospitalar Universitário de Tours, França, durante cirurgias a doentes com tumores cerebrais. A equipa de cirurgia local usou técnicas de hipnose em 43 cirurgias realizadas em 37 pacientes – e apenas dois desses pacientes disseram que, se tiverem de ser operados outra vez, preferem a anestesia geral, refere um artigo publicado no jornal *Neurosurgery*.

As cirurgias ao cérebro costumam ser compostas por três momentos: um primeiro em que o doente está sob efeito da cirurgia geral e que prevê o corte de pele e do osso; um segundo em que o doente é acordado para que o médico possa fazer a intervenção e limitar eventuais danos colaterais durante a extração do tumor; e por fim, um terceiro momento em que o doente é colocado outra vez sob anestesia geral para que o médico possa “fechar” a abertura da cirurgia.

Através de uma técnica batizada de hipnosedação, os médicos substituíram a anestesia geral por sessões de hipnose que começam a ser preparadas algumas semanas antes da operação. A *Ars Technica* revela ainda

que pouco antes da cirurgia, os doentes são instruídos para que imaginem um cenário alegre em que é possível manter a consciência afastada a alguns centímetros do corpo. Durante a cirurgia o hipnotizador também pode dar instruções em consonância com as intervenções que são feitas pelos médicos – e desse modo poderá poupar os doentes aos ruídos ou vibrações causadas pela aplicação dos diferentes instrumentos na massa encefálica.

A hipnosedação apenas substitui a anestesia geral. Os doentes continuam a tomar analgésicos e sedativos que evitam a sensação de dor durante a cirurgia. Apesar de não dispensar o recurso a fármacos na totalidade, esta nova técnica tem a vantagem de tornar as cirurgias mais rápidas (não é necessário esperar que os doentes despertem) e de facilitar o controlo dos sinais vitais do doente.

Ainda é cedo para augurar a ascensão da hipnosedação ao estatuto de especialidade clínica: os cirurgiões do hospital de Tours não apuraram resultados que possam ser comparados com os doentes que foram submetidos a anestésias gerais – e por isso é difícil saber quais as vantagens que o uso da hipnose pode ter em cenário de cirurgia. Além disso, há a questão da adaptação ao indivíduo: a hipnose exige longos períodos de preparação e treinos – e todas essas sessões têm em conta os gostos e preferências de cada doente.

Fonte: Exame Informática

Hipnose dispensa anestesia em cirurgias

É possível fazer uma cirurgia para retirar um câncer sem anestesia geral, segundo o hipnólogo Mohamad Mazzi. Ele usa a hipnose para preparar o paciente para o procedimento. “Não tem um raio que sai da minha mão. Existe técnica. Vou usar uma forma monótona, tranqüila e repetitiva. Vou conversar com a pessoa e criar um estado de consciência adequado para o que

ARTIGO DO MÊS

estou querendo”, explica.

O hipnólogo explica que, falando pausadamente, procura ativar certas áreas do cérebro. Essas áreas podem despertar várias reações, que vão do prazer à segurança, passando também pela sensação de anestesia. O processo, segundo Mazzi, é de sugestão. A partir de palavras faladas pausadamente, ele tenta induzir o cérebro. Segundo os especialistas, a hipnose de palco - usada em espetáculos de mágica - gerou preconceito contra a técnica, que é antiga na medicina.

A aposentada Sônia Fuzinato está entre os pacientes que optaram pela hipnose. Ela diz ser alérgica a várias coisas, incluindo anestesia. Sônia explica que buscou a hipnose para fazer a cirurgia para a retirada de um tumor do seio. “Fui descobrindo a fórmula e encontrei um caminho”, comenta.

Preparação

A cirurgia para a retirada do tumor de Sônia foi acompanhada pelo “Fantástico”, da TV Globo. Ela se preparou para a operação com várias sessões de hipnose. Antes que a cirurgia fosse iniciada, uma hora de hipnose foi necessária - o processo de “anestesia” também ganhou o reforço da acupuntura e de um leve anestésico local usado por dentistas.

O cirurgião responsável pela retirada do tumor só aceitou operar a aposentada após testar a técnica na biópsia pela qual ela passou. Durante a cirurgia de retirada do tumor, a paciente conversou com o hipnólogo. Depois da operação, ela afirmou ser “medrosa”. Mas reformulou: “Para muita coisa sou medrosa, mas a minha confiança de que isso ia dar certo era tão grande que deu tudo certo.”

Fonte: Globo.com

Cirurgia sem anestesia: É possível fazer com a hipnose clínica?

Quando o paciente descobre que está com um problema de saúde, é comum surgir novos sentimentos, como medo, insegurança, ansiedade e uma certa angústia. Porém, em casos nos quais é necessária uma intervenção cirúrgica para tratar a doença, os sentimentos ficam ainda mais a flor da pele.

Além de temer o processo em si, muitas pessoas têm receio da anestesia. Há também os pacientes que são alérgicos aos componentes anestésicos, o que faz com que eles tenham como única opção fazer a cirurgia a sangue frio.

Mas uma prática segura vem mudando a realidade dos alérgicos e daqueles que têm medo: a hipnose clínica, que permite a realização da cirurgia sem anestesia.

Se você nunca ouviu falar sobre como a hipnose clínica ajuda a tornar as cirurgias mais tranquilas e sem dores, confira a seguir o artigo que escrevi sobre o assunto!

Saiba como a hipnose clínica atua na cirurgia sem anestesia

Como abordei acima, há inúmeros casos em que os pacientes possuem alguma alergia aos anestésicos cirúrgicos ou mesmo temem as consequências da anestesia convencional. Diante disso, a hipnose clínica é uma técnica bastante recomendada, pois nós, hipnólogos clínicos, levamos o paciente para um momento de profundo relaxamento. A partir daí, o profissional guia a mente inconsciente do paciente para buscar referências que a levem para o estado anestésico.

Por exemplo, se o paciente já foi anestesiado alguma vez na vida, é interessante pedir para que ele descreva a sensação, sugerindo que ele se coloque neste es-

tado novamente. Mas se a pessoa nunca passou por esse processo e quer fazer a cirurgia sem anestesia, é necessário que o hipnólogo clínico ajude o paciente a criar referências por meio de experiências diferentes.

Fazer com que ele lembre da sensação de dormência causada quando ficamos com gelo nas mãos por muito tempo ou quando sentimos cãibra nos braços, torna possível a realização da cirurgia sem anestesia, de maneira segura e sem dores para o paciente.

Benefícios da hipnose clínica como anestesia cirúrgica

Por mais seguras que as cirurgias sejam nos dias de hoje, a anestesia ainda é um processo que oferece certos riscos. Mas com a hipnose clínica, o paciente tem acesso a uma série de vantagens durante a cirurgia, como a minimização dos riscos de infecção, cicatrização mais rápida e menor tempo de internação.

Além dessas melhorias no bem-estar do paciente, há também os benefícios financeiros, já que o hospital não cobrará a anestesia química e o período de internação é reduzido.

Conheça em quais casos a hipnose clínica é recomendada

A hipnose pode ser utilizada em várias situações de cirurgia sem anestesia, desde procedimento mais complexos nos centros cirúrgicos até em tratamentos odontológicos ou em exames como endoscopia.

Neste artigo, apresentei como a hipnose clínica é eficiente para a realização de cirurgia sem anestesia. Mas, antes de tomar qualquer decisão sobre o uso dessa técnica, é recomendável que o paciente converse com o seu médico de confiança e procure por hipnoterapeutas qualificados para exercer o trabalho com segurança.

Cirurgia com hipnose é uma boa ideia?

Você já pôde optar por fazer uma cirurgia com hipnose? Se eu estivesse no lugar dos meus pacientes, sempre faria essa escolha. A tensão na cadeira do dentista não é uma novidade, especialmente em procedimentos cirúrgicos.

Se você tem dúvidas sobre como funciona a cirurgia com hipnose, continue a leitura.

Tensão na cadeira do dentista

Logo ao marcar a cirurgia, é comum que o paciente fique nervoso com as dores causadas pelo procedimento. Por algum motivo, é comum que ele vá procurar vídeos sobre como é realizada a cirurgia. Em vez de ficar mais tranquilo, ao assistir os materiais disponíveis na rede, ele pensa que vai ocorrer exatamente aquilo na cirurgia dele.

Procurar pela cirurgia na internet só aumenta a tensão. As imagens da operação somadas a medos que o paciente já enraizou, a repulsa ao cheiro do consultório e aos sons dos equipamentos utilizados só pioram o quadro dele. Presencio essa realidade com frequência em meu consultório.

Os efeitos práticos para esse paciente são a dificuldade em relaxar, em abrir bem a boca e em lidar com a ansiedade que vai às alturas. Essas sensações negativas ocasionam em ainda mais dor. Por isso, o dentista precisa usar maior quantidade de anestesia e outros medicamentos.

Não sendo o bastante, o próprio profissional tem o seu dia de trabalho mais complicado devido a essas situações. A boa notícia é que a hipnose pode tornar mais tranquilos os procedimentos cirúrgicos para pacientes e odontologistas.

ARTIGO DO MÊS

Cirurgia com hipnose tem quais benefícios?

A cirurgia com hipnose torna o procedimento muito mais tranquilo para o paciente. Em vez da típica ansiedade, ele pode ter sensações distintas. O processo de hipnose faz que a mente seja transportada a outra dimensão ou realidade, como uma praia tranquila ou outra ocasião de seu agrado.

Dessa forma, o dentista pode trabalhar mais tranquilo. A cirurgia pode levar o tempo que for necessário. O paciente sequer vai sentir o tempo passar. Há quem diga que, após algumas horas na cadeira do dentista para algum procedimento sob efeito da hipnose, sentiu que passaram apenas alguns minutos.

Os benefícios da cirurgia com hipnose são:

- Uso reduzido de anestesia;
- Diminuição dos efeitos colaterais das anestésias;
- Controle da salivação;
- Controle do sangramento;

Redução ou eliminação de toda a tensão que envolve um processo cirúrgico;

Recuperação pós-cirúrgica acelerada.

Todo o medo e tensão impregnados no subconsciente é revertido em uma sessão de hipnose. O hipnoterapeuta tem acesso à raiz do problema, retirando a carga de tensão dos pensamentos angustiantes. Nenhuma memória é apagada, apenas revertida para que não cause medo ao paciente.

O melhor de tudo: a hipnose não tem contra-indicações. Pode ser realizada em pacientes de todas as idades, sempre com o objetivo de lidar com as situações dentro do consultório odontológico.

Espero que meu artigo tenha ajudado você a entender

por que a cirurgia com hipnose pode ser muito mais tranquila para paciente e odontologista.

Fonte: [Dr.^a Mickaela Lindermann](#)

Hospitais da França substituem anestesia geral por hipnose

Em busca de método menos invasivo, hospitais franceses trocam anestesia geral por hipnose. Médicos deixam de lado substâncias pesadas e economizam com internação mais curta ao usar estado alterado de consciência para desviar foco da dor no paciente

Hipnose durante parto cesariano na maternidade Saint-Grégoire, em Rennes, na França. O médico hipnotiza a paciente para receber a anestesia raquidiana, e mantém o estado hipnótico durante a operação.

“Hoje vamos fazer uma pequena viagem”, começa o médico Marc Galy no Hospital Saint-Joseph, em Paris. O passeio da vez é em um jardim, mas também poderia ser na praia ou em uma estação de esqui: o destino depende apenas da preferência do interlocutor. “Imagine que você está no seu jardim, no meio de suas plantas, um lugar confortável e familiar”, continua o médico. O paciente respira calmamente e responde quando solicitado. A cena não teria nada de especial se estivesse acontecendo na ala de psiquiatria do hospital, mas o doutor Galy é anestesiologista e seu paciente está prestes a ser submetido a uma cirurgia vascular.

Enquanto isso, a equipe médica, liderada pelo cirurgião Samy Anidjar, se prepara em silêncio para a operação. “Quando eu começo a conversar com o paciente todo mundo fica quieto”, explica Galy. Muitas vezes, só de saber que existe alguém por perto disponível para se concentrar nele, o paciente se sente mais protegido: “As pessoas gostam quando a gente dá atenção a elas”, relata o anestesiologista.

A prática da hipnose vem ganhando espaço nos centros cirúrgicos da França como uma alternativa menos medicamentosa aos procedimentos anestésicos tradicionais e invasivos. Combinada com a anestesia local, a hipnose pode substituir o uso de substâncias pesadas e, muitas vezes, até mesmo a anestesia geral. Os benefícios são inúmeros: diminuição dos riscos de infecção, melhor cicatrização, pacientes mais calmos e internados por menos tempo. Há também a vantagem econômica, já que, para cada dia a menos de internação em um leito público, os cofres franceses economizam aproximadamente € 1.500 (cerca de R\$ 4.800).

No hospital Saint-Joseph, grande parte das cirurgias é feita com hipnose. A equipe de Samy Anidjar já fez mais de 400 operações da carótida com este método — e os resultados têm sido sempre positivos. Especialistas dizem que há pessoas mais resistentes do que outras, mas entre 90% e 95% da população haveria bons candidatos. A contraindicação mais frequente fica com os pacientes com histórico de psicose.

Além disso, as crianças seriam mais suscetíveis ao método da hipnose por causa da facilidade que têm em soltar a imaginação. O hospital infantil Trousseau, também em Paris, inaugurou em outubro deste ano uma nova unidade de cirurgia ambulatorial que utiliza métodos inovadores na ala operatória, como um capacete 3D disponível para as crianças se distraírem, além da substituição da anestesia geral pela hipnose. Até o momento, a hipnose infantil era usada apenas para combater dores no pós-operatório, mas agora está sendo incluída como auxílio em cirurgias viscerais.

Como funciona

A hipnose é um estado alterado de consciência, no qual a atenção do indivíduo é focada em um objeto específico, conduzido pelo hipnotizador. O processo

é bem diferente dos clichês que aparecem frequentemente nas salas de cinema. “A hipnose é simplesmente um corte com a realidade. A pessoa tem que se concentrar em alguma coisa e esquecer todas as outras”, explica Galy a Opera Mundi em uma sala de reunião do hospital Saint-Joseph. “Na verdade, é um processo natural no ser humano. Estamos aqui conversando, você está prestando atenção no que eu estou dizendo, por isso aposto que não percebeu que entrou uma pessoa na sala para pegar algo e que um médico passou pela porta carregando um aparelho enorme”, exemplifica, com precisão, o anestesista.

Além de seu efeito anestésico, o estado hipnótico tem outras utilidades, como o tratamento de fobias e traumas. O especialista usa essa janela da consciência para acessar lugares que seriam mais difíceis com a mente totalmente acordada. Na anestesia, o objetivo é apenas o estado hipnótico por si só, que já é suficiente para desviar o foco da dor.

Desde o século XVIII há registros de práticas médicas semelhantes à hipnose, mas ao longo das décadas sempre oscilou entre um tratamento revolucionário e um método descreditado. Foi apenas nos anos 1980 que voltou com alguma credibilidade na França, graças aos psicanalistas Léon Chertok e François Roustang. A universidade de Liège, cidade localizada no centro do país, começou a experimentar a hipnose como anestésico na década de 1990 e hoje oferece um curso específico sobre a técnica que já formou mais de 420 profissionais de toda a Europa.

Fonte: [Pragmatismo Político](#)

Contatos: 915 100 103 ou 223 267 608

geral@lugarseguro.pt

www.lugarseguro.pt

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

CURIOSIDADE CIENTÍFICA



O analfabetismo emocional: quando o nosso cérebro não tem coração

Há muitas pessoas que sofrem de analfabetismo emocional. Elas são proficientes em dominar múltiplas competências, têm graus infinitos e mestrados, mas fazem o mesmo gerenciamento emocional que uma criança de três anos de idade. Este aprendizado não vem da fábrica e é o que queremos ou não, uma questão pendente a que devemos dedicar mais recursos ...

A maioria de nós sabe quais são os princípios da boa saúde física, a saber: uma dieta equilibrada e tão natural quanto possível, algum exercício, dormir todas as noites entre 7 e 9 horas e realizar exames médicos

regulares para garantir que tudo vá bem .

“Quando você simpatiza com outra pessoa, você dá a essa pessoa um ar psicológico”.

-Stephen R. Covey-

No entanto, se há algo que negligenciamos quase que alarmantemente, é o que está contido entre nossos ouvidos: o cérebro. Agora, não estamos nos referindo a esse conjunto de células nervosas, estruturas e convoluções. É necessário concentrar a atenção nos indicadores de nossa saúde emocional, isto é, naquela capacidade de sentir a vida e nossos relacionamentos,

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

no estado dessa faculdade para entender, controlar e modificar nossos estados psíquicos próprios e de outros ...

O ser humano é muito mais do que uma série de competências linguísticas, matemáticas ou tecnológicas. Somos, acima de tudo, seres sociais e emocionais, dimensões que muitas vezes são negligenciadas e até mesmo subestimadas nas instituições educacionais. Porque, admitimos, pouco vai nos servir saber como resolver uma equação de segundo grau se não pudermos, por exemplo, comunicar-nos efetivamente e simpatizar com aqueles que nos rodeiam.

O que é analfabetismo emocional?

Sabemos que o termo “analfabetismo” tem uma conotação negativa. No entanto, não podemos chamar de outro modo uma realidade psicossocial mais que evidente. Vamos dar um exemplo, hoje em dia há muita conversa sobre a figura dos líderes transformadores. Pessoas capazes de energizar uma organização graças ao seu bom tratamento de inteligência emocional, motivação, seu dom para produzir impacto sobre os outros e criar ambientes onde as pessoas possam usar sua criatividade.

Às vezes, se vendem ideias que, na realidade, brilham pela ausência. Assim, é bastante comum encontramos gestores ou líderes empresariais incapazes, não só para incutir inspiração nos outros, mas sem capacidade de controlar suas emoções, frustração, raiva ... Eles são como crianças de 3 anos de idade chateadas por não conseguirem o que eles desejam, completamente situados nesse pensamento egocêntrico definido por Piaget em seu tempo.

Vejamos, no entanto, quais dimensões caracterizam o analfabetismo emocional.

- Incapacidade de entender e manejar as próprias

emoções.

- Dificuldade para entender os outros.

Essa falta de autoconsciência emocional muitas vezes os coloca em áreas muito sensíveis. Eles reagem excessivamente a qualquer problema, sentem-se sobrecarregados e superados ante qualquer dificuldade, seja pequena ou grande.

Eles não simpatizam, são incapazes de se olhar nos olhos dos outros, para entender realidades diferentes da deles.

Suas habilidades sociais são muito rígidas e, embora às vezes elas possam se desenvolver, elas não têm sensibilidade, assertividade e essa proximidade autêntica com a qual criar vínculos significativos e não apenas relacionamentos motivados pelo interesse pessoal.

Por outro lado, os custos do analfabetismo emocional podem ser enormes: o pensamento polarizado, a repressão, o racismo ou o sexismo, o narcisismo, a obsessiva necessidade de estarem certos ...

Além disso, há um fato não menos importante que deve ser lembrado. O analfabetismo emocional, isto é, a falta de recursos psicológicos e mecanismos emocionais com os quais gerenciar melhores dimensões, como tristeza, raiva, medo ou desapontamento, nos torna ainda mais vulneráveis a uma série de transtornos mentais.

Assim, condições como depressão ou estados de ansiedade crônica são muito comuns em perfis com pouca ou nenhuma habilidade para gerenciar melhor esses estados internos.

A importância da educação em inteligência emocional.

Sabemos que já é um slogan: “devemos educar na inteligência emocional”, devemos treinar nessas habilidades, ser mais aptos em questões de emoções. Nós já ouvimos isso, nós lemos livros, fizemos cursos

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

e dizemos sim com nossas cabeças sempre que nos lembrarmos da importância de ter uma maior competência nesta habilidade.

No entanto, as lacunas ainda existem. Assim, e embora em alguns currículos educacionais de certas escolas este objetivo já apareça, não podemos ignorar algo igual ou mais importante. Antes que os professores treinem as crianças no domínio de seus pensamentos e emoções, eles também devem ser treinados de previamente.

“Seu intelecto pode estar confuso, mas suas emoções nunca mentirão para você”

-Roger Ebert-

Muitas vezes, nós chegamos à nossa etapa adulta com um mundo de inseguranças. Nós também acordamos todos os dias conscientes de que nos faltam ferramentas para dominar nossas emoções, bem como certas habilidades para enfrentar melhor a adversidade. Desta forma, se não começarmos, em primeiro lugar, fazendo a autoconsciência do nosso analfabetismo emocional, dificilmente teremos esse talento para motivar os pequeninos, capacitá-los em empatia, em assertividade ou em habilidades sociais ...

Uma boa “alfabetização emocional” nos dá grandes benefícios. Assim, algo que aprenderemos, em pri-

meiro lugar, é que cada emoção tem seu espaço e sua utilidade, que a diferenciação entre emoções “negativas” e “positivas” nem sempre é precisa, porque, na realidade, aqueles estados que muitas vezes evitamos sentir tanto quanto tristeza ou desapontamento, eles têm seus espaços de conhecimento, sua utilidade e seu valioso significado.

As emoções, portanto, não fogem, é preciso encará-las para saber o que elas querem nos dizer. É uma maneira sensacional de autoconhecimento que nos dá pontos fortes, o que oferece aos nossos olhos um prisma mais largo ... flexível. Portanto, não despreze a necessidade de estar “atualizado” em termos de emoções. Vamos cuidar desses mundos internos onde podemos reconhecer, expressar, gerenciar e transformar esses sentimentos para que eles sempre fluam a nosso favor e não contra nós

Fonte: [Pensar Contemporâneo - Psicologia e Comportamento](#)

[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-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!