

NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº3 MARÇO 2016



ÍNDICE

- 03 - Dr^a Teresa Robles em Portugal com a Lugar Seguro
- 04 - Formação Internacional Técnicas Avançadas de Hipnose Moderna
- 06 - Projeto Internacional de solidariedade na saúde Mental
- 08 - Uma iniciativa que mereceu uma reportagem no Jornal de Notícias
- 09 - Reiki uma terapia ao seu dispor na Lugar Seguro
- 11 - Ser Feliz também é um direito
- 12 - Serviços Lugar Seguro
- 15 - Apresentação IIPDP | Uma parceria com a Sabedoria Universal

DR^a TERESA ROBLES EM PORTUGAL COM A LUGAR SEGURO

A Dr^a. Teresa Robles, reconhecida mundialmente na área da saúde mental, mais propriamente na área de hipnose clínica, a convite da Lugar Seguro, apresentou em Portugal e exemplificou técnicas de Hipnose Moderna que enriqueceram todos os profissionais qualificados que utilizam a hipnose no auxílio aos seus pacientes.

Em breve a Dr^a Teresa Robles estará novamente no nosso país para mais formação e dessa forma permitir que os terapeutas Portugueses possam também ser reconhecidos Internacionalmente pela sua qualidade terapêutica.

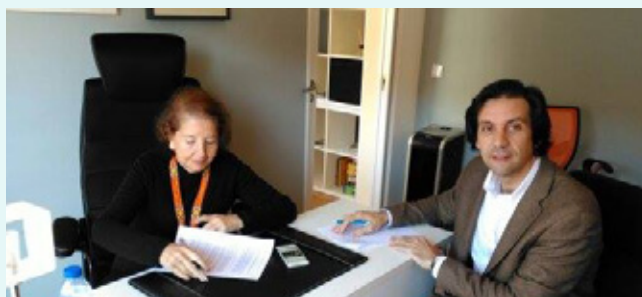
A todos os profissionais de saúde que estiveram presentes nesta formação um cumprimento de admiração pela busca de formação qualificada em prol da sua evolução profissional.



Dr^a. Teresa Robles



Dr. Carlos Castro e Dr^a Teresa Robles



Dr^a Teresa Robles e Dr. Carlos Castro assinam convénio entre Portugal e México



Dr. Carlos Castro

FORMAÇÃO INTERNACIONAL TÉCNICAS AVANÇADAS DE HIPNOSE MODERNA



Terapeutas assistindo à apresentação



Dr^a. Teresa Robles



Entrega de diploma



Entrega de Diplomas

FORMAÇÃO INTERNACIONAL TÉCNICAS AVANÇADAS DE HIPNOSE MODERNA

5



Entrega de diploma



Entrega de Diplomas



Equipa Lugar Seguro com Dr^a. Teresa Robles

PROJETO INTERNACIONAL DE SOLIDARIEDADE NA SAÚDE MENTAL

Pela 1ª vez em Portugal

Na continuidade da política de solidariedade social o Dr. Carlos Castro e a Lugar Seguro – Clínica de Psicologia e Hipnose Clínica, assinou protocolo com varias Instituições nomeadamente Liga Renascer e Civas, com o intuito de ajudar os mais necessitados.

Para esse efeito reuniu uma equipa de psicólogos e terapeutas e esta neste momento a apoiar idosos institucionalizados a nível psicológico e neuropsicológico, que até á data nunca tiveram oportunidade de usufruir de uma avaliação, intervenção e acompanhamento psicológico.

No próximo mês uma outra equipa de profissionais de saúde mental vai trabalhar com crianças e jovens em risco (negligenciados, retirados ás famílias, vítimas de maus tratos...), também institucionalizados e sem condição financeira de beneficiarem de apoio psicológico tão fundamental neste processo de evolução das suas vidas.

Esta missão solidária, o apoio às pessoas mais necessitadas em todos os setores da sociedade, só é possível com o voluntariado de pessoas com um carater solidário e com elevado sentido de responsabilidade, profissionalismo e sentido de sacrifício.

A todos os profissionais de saúde que se voluntariaram para esta causa um Bem Haja pela forma de Serem e de Darem um pouco de Si e do seu saber em prol dos outros!

Este Projeto Internacional vai continuar em Portugal e também em outros países nomeadamente no México onde será apresentado já no mês de Abril.

A todos os que se quiserem juntar a este projeto Internacional na ajuda ao próximo, seja qual for a sua especialidade ou forma de ajudar, serão sempre bem vindos! Por favor enviar email para geral@lugarseguro.pt



Terapeuta Carlos Ribeiro com utente



Terapeuta Fátima Diniz com utente

PROJETO INTERNACIONAL DE SOLIDARIEDADE NA SAÚDE MENTAL



Terapeuta Juliana Silva com utente



Terapeuta José Júlio com utentes



Terapeuta Val Fagundes com utente

UMA INICIATIVA QUE MERECEU UMA REPORTAGEM NO JORNAL DE NOTÍCIAS

26

Porto

Matosinhos Clínica Lugar Seguro e Liga Renascer juntas no Lar Canto d'Encanto

Instituições unidas para apoiar idosos



Profissionais de saúde e de solidariedade social criaram parceria para poder levar as suas valências a quem mais precisa

Filomena Abreu
locais@jn.pt

► Rodolfo Barbosa conversa com a terapeuta e psicóloga Ana Leite junto à janela do seu quarto. Reside no Lar Canto d'Encanto, em Guifões, Matosinhos, desde dezembro de 2014. Ele e a mulher, Maria Fernanda, que sofre de Alzheimer. Com o tempo, Rodolfo foi perdendo a companhia de Fernanda, e também massa muscular no corpo, o que lhe tem vindo a reduzir a capacidade motora.

Contudo, aos 78 anos, não deixa de se manter atento às notícias do país e do Mundo. Lê jornais, revistas e gosta de assistir aos telejornais todos os dias. Mas a falta de li-

berdade deita-o abaixo. "A casa não podia ser melhor", começa por dizer. "Eu é que ainda não me adaptei ao resto", alega. O resto é a dependência. É a falta de liberdade para sair e entrar do lar quando quer. Um cérebro bom, num corpo que lentamente se de-finha.

É exatamente aqui que o "Bem Estar +" começa a fazer sentido. Ao abrigo de uma parceria entre a Liga Renascer (uma instituição de solidariedade social que presta ajuda alimentar e material a famílias carenciadas de Matosinhos) e a Lugar Seguro (clínica de Psicologia portuguesa) iniciou-se um projeto junto dos utentes seniores do Lar Canto d'Encanto.

A residência, que pertence ao CIVAS (Centro de Infância, Velhice e Ação Social da Senhora da Hora), selecionou 15 dos seus 56 idosos para receberem avaliações psicológicas e neurológicas.

"Esta iniciativa está incluída no Projeto Internacional de Solidariedade na Saúde Mental, a partir da qual fizemos uma parceria com a Liga Renascer, e que depois derivou no protocolo com a CIVAS (Lugar Canto d'Encanto). O que os nossos terapeutas fazem, em regime de voluntariado, é virem todas as quartas-feiras ao lar, tentar levar algum conforto emocional, além de saúde mental e apoio psicológico, às pessoas que necessitam, mas que não têm condições



“A ideia é promover esta ação para que outros possam integrar estas iniciativas de solidariedade”

Carlos Castro

Diretor clínico da "Lugar Seguro"



“Eles têm bastantes atividades, mas faltava um apoio mais psicológico, que era fundamental”

Cláudia Oliveira

Diretora técnica do "Canto d'Encanto"



“Chamamos a atenção de todos para que se possa fazer mais e melhor”

Rosa Maria

Liga Renascer

para tal", explica Carlos Castro, diretor clínico da Lugar Seguro.

"Este protocolo para nós é ótimo", afirmou ao IN Cláudia Oliveira, diretora clínica do lar Canto d'Encanto. "Como somos uma instituição particular de solidariedade social, temos poucos fundos para conseguir ter os técnicos de que precisamos, mas estamos sempre a tentar melhorar os nossos serviços", afirmou a diretora.

Rosa Maria, representante da Liga Renascer, acrescentou que o lar Canto d'Encanto "tem técnicos e pessoas especializadas, mas não conseguem chegar a pôr em prática algumas iniciativas por falta de meios, por isso, estas parcerias são fundamentais, bem como a sua divulgação".

REIKI UMA TERAPIA AO SEU DISPOR NA LUGAR SEGURO

Reiki provém da união de duas palavras Japonesas Rei e Ki. Rei significa algo de natureza divina ou etérea. Ki é normalmente traduzido como energia vital. Assim, esta palavra não encontra uma tradução direta para o Português, sendo que para o efeito temos de recorrer a expressões como atmosfera de energia etérea, espiritual ou mágica, apesar de ser hoje em dia largamente traduzido como Energia Universal.

Esta crença numa energia que alimenta tudo o que existe no nosso planeta e no Universo em geral, encontra-se amplamente difundida no oriente e está patente em muitas outras terapias. Acreditando-se que quando o Ki não se encontra presente, a vida deixa de existir.

O Reiki trata-se portanto de uma terapia desenvolvida no Japão em 1922 por Mikao Usui, que procura direccionar essa energia vital através das mãos do terapeuta, para a área que mais necessita dela, promovendo uma autorregeneração e um processo de cura.

A terapia não se encontra limitada ao plano físico, abrangendo também o plano emocional, mental e espiritual, sendo por isso holística.

Assim, o objetivo fundamental, não está tanto em tratar apenas a doença física, mas sim atuar nos outros planos de forma a impedir a manifestação dela. Acredita-se portanto que a origem da doença, está de facto nesses planos subtis, sendo que quando uma doença se manifesta no plano físico esta é já consequência de más práticas emocionais, mentais e ou, algumas vezes espirituais. Apesar de verdadeira, esta curta introdução explicando o sentido do Reiki não o define completamente. Definir o que é o Reiki é sempre uma tarefa difícil, já que esta energia é sentida das mais diversas formas por cada indivíduo. Talvez seja essa a razão que leva a que existam tantas definições do que é o Reiki, que aparentam ser tão completas e no entanto tão desprovidas de conteúdo ao mesmo tempo para quem já o sentiu.

Mais, porque esta energia pode não tomar qualquer forma física, ou pelo menos, uma forma capaz de ser captada pelos nossos cinco sentidos, estando por isso a atuar para lá da percepção sensorial. Muitas vezes pergunto, onde está o Reiki? Como o senti? Será que o vi? Não... Ouvi algo? Cheirei ou saboreei? Ou será que o toquei? Nenhuma das opções está correta. Mas se é assim, por-





que sei e como “sinto” que está lá e existe? Claro que é possível ver os seus efeitos a longo prazo na cura. Mas isso nem sempre é óbvio. A título de exemplo vamos debruçar-nos sobre as ondas eletromagnéticas.

Todos sabemos que o éter, se encontra repleto de radiações eletromagnéticas. Temos ondas que transportam informação de som (rádio), imagem (televisão), dados (Internet sem fios) entre outras. Não conseguimos sentir essa informação transportada nessas ondas já que o nosso corpo não possui capacidade de as decodificar. No entanto elas atravessam o nosso corpo constantemente. Será que deixam de existir porque não as sentimos? Mas também podemos ligar a nossa televisão e sintonizar o canal pretendido, que é transportado numa dessas frequências. E ali está. Tanta informação, som e imagem que nos atravessou constantemente sem que nos tivéssemos dado conta disso. De forma semelhante, conseguimos decodificar o som em determinadas frequências com o nosso aparelho auditivo, e imagem noutras frequências com a nossa visão.

Podemos olhar a energia Reiki de forma semelhante. Está disponível, é onnipresente. Contudo temos de desenvolver a capacidade de a utilizar (o sintonizador) e daí a necessidade de efetuar uma iniciação de forma a poder trabalhar com ela. Então, nos vários níveis de Reiki, a qualidade do nosso aparelho sintonizador irá ser melhorada e cada vez mais será possível obter maior qualidade na “recepção”. Com isto, verificamos que devemos manter-nos conscientes de que somos seres com capacidades sensoriais limitadas e que a realidade está longe de ser apenas o que percecionamos com os nossos sentidos li-

mitados. Afirmar o contrário é pura ignorância e ir contra tudo o que a ciência nos ensinou.

É este o renascimento ou acordar pelo qual passa um praticante de Reiki. Pelo reencontro com o seu “eu” perdido na confusão da vida frenética, no trabalho, nos conflitos, em tudo aquilo que demoveu a nossa consciência da busca pela nossa felicidade, obrigando-nos a despende a nossa energia em tudo o que era supérfluo ou desnecessário. Daquele “ser” de que por vezes nos lembramos por meros instantes enquanto estamos sozinhos e olhamos entre dois pensamentos.

Assim, o Reiki também atua em cada um de nós durante a cura. Mostrando-nos caminhos, e mudando a nossa consciência do que existe, do que somos, do que fazemos, mostrando a verdade por vezes chocante da essência efémera e mutável de tudo, ajudando-nos pela via da intuição, do verdadeiro, a viver felizes e com mais saúde.

Marque a sua consulta pelo 915 100 103 ou geral@lugarseguro.pt



Dr. José Júlio

Autor do artigo

Ser Feliz também é um direito

11

Precisa de Ajuda?...ou conhece
alguém que precisa de ajuda?.
Contribua para a sua felicidade.
Partilhe esta informação!

Se não puder deslocar-se o
Psicólogo/terapeuta vai até si...!

Ligue 91 100 105 103 ou envie
email para geral@gmail.com

***Vamos até si...com o sorriso de
Sempre!***



LUGAR SEGURO®

clínica de psicologia e hipnose clínica

o seu porto de abrigo



SERVIÇOS LUGAR SEGURO

A **Clinica Lugar Seguro** esta situada na cidade do Porto e é constituída por psicólogos clínicos e hipnoterapeutas especializados em diversas áreas, tais como:

- **Consultas de Psicologia Clínica e Hipnose Clínica**

Prática de terapêuticas individuais para tratamento de todo o tipo de perturbações do foro psicológico, como por exemplo a depressão, ansiedade, perturbações alimentares, luto, adições (tabaco, álcool, drogas ...). Utilizando técnicas da psicologia e da hipnose clínica tendo sempre como principal objetivo o restabelecimento mais célere e efetivo do paciente.

- **Terapia familiar e de casal**

Sublinhando uma abordagem interpessoal ou relacional, trabalha no sentido da identificação de problemas comunicacionais que muitas vezes acabam por criar um círculo vicioso, fomentando um mal estar e a impossibilidade de se crescer na e com a relação.

Com a ajuda de um profissional, o indivíduo consegue não só lidar como ultrapassar a maioria das suas dificuldades e “nós” relacionais.

- **Terapia Infantil em processos de divórcio**

Com uma abordagem quer individual e centrada na criança, quer mais sistémica e centrada na família e na resolução de algumas falhas comunicacionais, ajudamos as nossas crianças a serem mais felizes.

- **Mediação Familiar**

O divórcio é também um fenómeno emocional, afetivo e cultural, envolvendo na maioria das vezes uma ou mais crianças que sem serem auscultadas se vem perdidas no meio de discussões e usadas como armas de ataque ao companheiro/a.

Sendo esta uma realidade complexa e dolorosa mas minimizável, oferecemos, serviços altamente especializados no acompanhamento as crianças e aos pais (Incluindo a mediação familiar) no intuito de promover um salutar desenvolvimento emocional da criança e potenciar as capacidades parentais.

• **Avaliação psicológica**

A avaliação psicológica é um método científico de observação e análise do funcionamento psicológico de uma pessoa. O processo de avaliação decorre ao longo de um número restrito de consultas, consistindo numa entrevista clínica e da aplicação de testes e provas psicológicas, tendo em vista a elaboração de um relatório de avaliação psicológica.

• **Reabilitação cognitiva**

Reabilitação em todas as faixas etárias com programa específico de reabilitação para os seniores tanto a nível cognitivo como no aumento de qualidade de vida, através de técnicas de out door criadas exclusivamente para esse efeito.

• **Orientação vocacional e profissional**

Esta especialidade visa dar resposta às indecisões que surgem em jovens ou adultos relativamente ao rumo a dar à sua carreira académica e/ou profissional. Através da orientação vocacional e profissional, pretende-se dar uma resposta às necessidades iden-

tificadas pelo indivíduo, fazendo uma avaliação que permita analisar o que o motiva, ou seja, os seus interesses e também identificar que áreas apresentaram uma maior facilidade de aprendizagem, isto é, as suas aptidões.

• **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!

Contatos: 915 100 103 ou 223 267 608

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

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





INSTITUTO INTERNACIONAL DE PSICOTERAPIA
E DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Uma parceria com a Sabedoria Universal

Formação de Excelência...no Instituto Internacional!

No mês de Março foi assinado um convénio de cooperação entre Instituições Portuguesas e Mexicanas na pessoa da Dr^a Teresa Robles e o Dr. Carlos Castro, com o intuito de verem reconhecidas as formações entre os dois países.

Desta forma foi criado o Instituto Internacional denominado:

Sabedoria Universal – Instituto Internacional de Psicoterapia e Desenvolvimento Pessoal.

O IIPDP tem como prioridade a excelência do seu conhecimento. Atentos aos temas emergentes da sociedade atual, desenvolvemos ações de formação, workshops, tertúlias, especialmente desenhados para si e que garantem um desenvolvimento quer a nível profissional como pessoal.

A Certificação Nacional e Internacional de Instituições sobejamente reconhecidas garantem uma diferenciação na qualidade das nossas formações.

A inovação dos nossos temas bem como do método formativo garante uma experiência única e um maior crescimento pessoal.

Convidamos os melhores e mais qualificados profissionais, quer a nível nacional, quer internacional, para lhe proporcionar uma formação de excelência no seu desenvolvimento pessoal.

Mais informações em www.iipdp.com ou através do 915 100 103.

Aqui no IIPDP, onde a Excelência do Saber é a nossa Marca!



PARCERIAS



CONTACTOS

Rua Júlio Dinis N 748, 3 Andar Sala 311
Parque Itália
4050-012 PORTO

Tel.: +351 223267608
Tlm.: +351 915100103
www.lugarseguro.pt
geral@lugarseguro.pt



Com a apresentação deste voucher a clínica Lugar Seguro tem o prazer de oferecer **30% de desconto** na primeira consulta de qualquer especialidade.

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