

NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº3 ABRIL 2016

ÍNDICE

- 03** - Apresentação - Mensagem do Diretor Clínico
- 04** - Notícias Nacionais - Projeto Internacional de Solidariedade na Saúde Mental
- 06** - Notícias Nacionais - Missão Solidária | Alimentos
- 07** - Notícias Internacionais - Reconhecimento da Lugar Seguro no Plano Internacional
- 10** - Formação Internacional
- 11** - Artigo - Depressão e Vidas Passadas
- 14** - Serviços Lugar Seguro
- 17** - Parcerias



Dr. Carlos Castro

Caros amigos,

A solidariedade faz parte da essência da clínica Lugar Seguro. É um dos objetivos da nossa missão apoiar os mais necessitados da melhor forma que nos for possível. Assim incluído no “Projeto Internacional de Solidariedade na Saúde Mental” temos efetuado várias campanhas sempre no espírito solidário e de uma forma flexível ajudar em várias vertentes as pessoas mais carenciadas da nossa sociedade.

Dada a importância e humanização deste projeto foi com agrado que a comunicação social se juntou a este projeto na divulgação da ação para que desta forma esta prática solidaria cresça com a ajuda e apoio de todas as pessoas e/ou profissionais se permitam inscrever e assim contribuir para o bem estar dos outros.

Na Clínica Lugar Seguro estamos constantemente a investir em Investigação de forma a poder ajudar os nossos pacientes com as técnicas mais evidentes cientificamente e comprovadamente eficazes na resolução dos problemas psicológicos e comportamentais.

Esta prática e dinâmica da Lugar Seguro tem vindo a ser reconhecida por vários organismos e Instituições um pouco por todo o mundo. Assim foi com agrado que apresentamos nesta Newsletter esse reconhecimento Internacional quer ao nível da Psicologia como da Hipnose clínica.

Em parceria com a Sabedoria Universal – Instituto Internacional de Psicoterapia e Desenvolvimento Pessoal, (IIPDP) a Lugar Seguro promove e divulga formações em diversas áreas de desenvolvimento pessoal, com condições especiais para os seus clientes/parceiros.

O artigo deste mês escrito pela Dr^a. Ana Leite, apresenta-nos uma visão muito interessante sobre a depressão e a relação com a hipnoanálise sob uma perspetiva emocional e inconsciente.

Um abraço amigo, com o sorriso de Sempre...do seu Lugar Seguro!!

PROJETO INTERNACIONAL DE SOLIDARIEDADE NA SAÚDE MENTAL



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
Lugar Seguro

Rodolfo Barbosa conversa com a terapeuta e psicóloga Ana Leite junto à janela do seu quarto. Residência no Lar Canto d'Encanto, em Guimarães, 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.

A residência, que pertence ao CIVAS (Centro de Indúcia, Vênice e Ação Social da Senhora da Hora), selecionou 15 dos seus 36 idosos para receberem avaliações psicológicas e neurológicas.

Esta iniciativa está incluída no Projeto Internacional de Solidariedade na Saúde Mental, a partir da qual firmamos 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 viver todas as

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"
Claudia 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 lá", 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 licenças e pessoas

A **Lugar Seguro** no Jornal de Notícias, divulgando o nosso **Projecto Internacional de Solidariedade na Saúde Mental**.

Para a nossa missão solidária contamos com a colaboração de vários terapeutas que se disponibilizaram na ajuda aos mais necessitados e aos quais agradecemos publicamente esse gesto tão valioso.

Este grupo de Terapeutas excepcionais, devolvendo Sorrisos a quem mais precisa, nesta Missão Solidária.

Seguindo a sua missão de solidariedade, a **Lugar Seguro** em parceria com a **Liga Renascer** assinou um protocolo com a **Instituição Civas**, nomeadamente o **Lar Canto D'encanto**, com o objetivo de fazer uma avaliação/intervenção psicológica e neuropsicológica aos utentes seniores institucionalizados.

Liga Nacional Renascer e Clínica Lugar Seguro irmanadas num objectivo comum

Melhorar a qualidade de vida dos seniores institucionalizados

A “Liga Nacional Renascer” e a Clínica Lugar Seguro iniciaram uma colaboração com o objectivo de implementar um projecto social que visa melhorar a qualidade de vida dos utentes seniores institucionalizados.

Face à redução nos orçamentos, muitas instituições não têm possibilidades financeiras para ter nos seus quadros um psicólogo para trabalhar junto dos seus utentes. Esta colaboração vai permitir que seja realizada uma avaliação junto dos utentes dessas Instituições, de modo a verificar a necessidade e consequente intervenção psicológica / neuropsicológica.

Para esse efeito, o Dr. Carlos Castro, da “Lugar Seguro” reuniu uma equipa de profissionais que, de forma voluntária, vão levar a cabo a execução desse projecto de reabilitação cognitiva. A primeira Instituição a ser beneficiada por este projecto foi o CIVAS, que recebeu a visita da referida equipa no Lar Canto D’Encanto para realizar uma avaliação e intervenção juntos dos seus utentes.

A parceria da Clínica Lugar Seguro e a Liga Nacional Renascer permitiu o arranque da primeira artéria do Projecto “Bem Estar +”, programa impulsionado pela Instituição



que visa melhorar a vida de crianças e idosos institucionalizados. A Direcção da Liga Nacional Renascer enaltece o espírito solidário demonstrado pela “Lugar Seguro” e a disponibilidade demonstrada por todos os profissionais envolvidos.

Tal como aconteceu com o [Jornal de Notícias](#), também o [Jornal de Matosinhos](#) deu destaque a este Projeto Internacional de Solidariedade na Saúde Mental desenvolvido pela [Lugar Seguro](#)

O trabalho junto dos utentes séniores do Civas decorreu ao longo de quase dois meses, com uma equipa de terapeutas voluntários, ao abrigo da colaboração entre a clínica [Lugar Seguro](#) e a [Liga Renascer](#).

Desenvolveu-se um trabalho de reabilitação cognitiva dos utentes onde foram verificados défices nesse sentido, e também um processo de apoio psicológico aos utentes, que apesar de não revelarem défices cognitivos, se encontravam em estado depressivo.

Excepcionalmente, foram realizadas duas mini-sessões de hipnose em dois utentes, de modo a permitir um trabalho de recuperação mais rápido. Mesmo para os uten-

tes onde não foi verificada qualquer necessidade de intervenção e tratamento, foi sempre dedicado um tempo por parte dos terapeutas para um visita junto dos mesmos.

A receptividade e a alegria com que os utentes do [Civas](#) recebem a equipa de Voluntários, coordenada pela [Lugar Seguro](#), foi um factor de motivação extra para todos os envolvidos.

Obrigada a todos que tornaram este projeto possível, doando o melhor de si!

O melhor que podemos dar aos outros é o nosso tempo! Um Bem haja para todos! Juntos para ajudarmos a desenvolver Sorrisos a cada vez mais pessoas!

Se ficar curioso ou motivado em participar...junte-se a nós!

Juntos chegamos mais longe, fazendo mais pessoas felizes!

[Esperamos por Si...com o Sorriso de Sempre!](#)

MISSÃO SOLIDÁRIA ALIMENTOS

Continuando a nossa *Missão Solidária*, a *Clínica Lugar Seguro* solicitou a todos que pudessem contribuir com alguns bens essenciais (alimentos, roupa, calçado, etc.) para a *Liga Nacional Criança Esperança Renascer*. Todos os nossos voluntários corresponderam com empenho a esta solicitação, como demonstram as fotos.

Obrigada a todos que contribuíram para mais uma ação solidária.

Levando Sorrisos a cada vez mais pessoas!

Mas podemos ser muitos mais a ajudar...junte-se a nós e contribua com o seu tempo, com bens e ajude o mundo a Sorrir!



RECONHECIMENTO DA LUGAR SEGURO NO PLANO INTERNACIONAL



O diretor clínico da [Lugar Seguro](#), Dr. Carlos Castro, foi convidado a representar Portugal no Congresso Internacional de Psicologia organizado pela UGMEX na cidade de Oaxaca no México.

Ser Psicologo não é simplesmente ter uma profissão.

Ser Psicologo é uma forma de viver a vida. Ser Psicologo é adotar uma forma de Estar na vida em consonância com os outros, na procura incessante de novas técnicas ou investigação que possibilitem a ajuda no bem estar dos outros.



RECONHECIMENTO DA LUGAR SEGURO NO PLANO INTERNACIONAL



Em resumo foi esta a mensagem que o Dr. Carlos transmitiu reforçando-a com casos práticos da sua vida clínica em Portugal e um pouco por todo o mundo, para que os 1300 Psicólogos e/ou alunos da Uni-

versidade do Golfo do México presentes pudessem apreciar e perceber o tema da sua palestra “ *O papel da Psicologia ao serviço da comunidade.*”.



RECONHECIMENTO DA LUGAR SEGURO NO PLANO INTERNACIONAL

A hipnose clínica é hoje uma ferramenta terapêutica fundamental na saúde mental. O nosso diretor clínico, **Dr. Carlos Castro**, foi convidado a dar formação em várias cidades do México com vários temas diferenciados. A hipnose clínica baseada nas investigações mais recentes de neurociências contribuem para uma recuperação mais célere e eficaz em diversas perturbações como a Depressão e a Ansiedade.



Dado o reconhecimento da eficácia do projeto elaborado pelo **Lugar Seguro** em Portugal, “**Aprender a Ser Feliz**” na população sénior, foi também ensinado a vários terapeutas e membros do governo uma nova metodologia de trabalho. Baseada na investigação mais recente e nas técnicas de **Hipnose Eriksoniana** que contribuem eficazmente para o Envelhecimento ativo e Feliz dos séniores, podem estes usufruir de uma qualidade de vida a que realmente merecem e precisam.

O prémio com o qual foi distinguido o Diretor Clínico, **Dr. Carlos Castro**, pela sua apresentação no **Congresso Internacional de Psicologia**.



FORMAÇÃO INTERNACIONAL

WORKSHOP DE “DESBLOQUEIO DE APRENDIZAGEM DE IDIOMAS”

Dias 9 e 10 de Maio (das 18h às 22h)

Venha libertar-se e/ou aprender a usar técnicas para ajudar a ultrapassar os seus obstáculos. Inscrição pelo: geral@iipdp.com



FORMAÇÃO

Em Parceria com o **IIPDP – Instituto Internacional de Psicoterapia e Desenvolvimento Pessoal** a **Lugar Seguro** tem o prazer de divulgar estas formações com a participação especial da **Dr^a Teresa Robles** (México)

Formação de Hipnose Moderna, Auto hipnose e Comunicação Eficiente



Participação Especial da **Dr^a Teresa Robles** (México)

Formação reconhecida por:

IIPDP – Instituto Internacional de Psicoterapia e Desenvolvimento pessoal
e
CEM - Centro Eriksoniano do México

Objetivos Gerais

- ✓ Os participantes terão oportunidade de conhecer as bases da Hipnose Moderna e os marcos teóricos e de referência que permitem compreender os seus alcances.
- ✓ Irão aprender a usar técnicas de auto hipnose para trabalhar consigo mesmo e adquirir conhecimentos para utilizar uma linguagem que lhes permita ter uma comunicação mais eficiente e emocionalmente positiva, conhecida por linguagem Hipnótica.

Dirigido a:

- ✓ **Todas as pessoas** que queiram utilizar estas técnicas para o seu desenvolvimento pessoal, assim como para desenvolver habilidades práticas.
- ✓ **A profissionais de saúde** que estejam interessadas em conhecer o que é a hipnose.
- ✓ **A profissionais que já possuem conhecimento de hipnose**, mas desejam aprofundar o uso da linguagem hipnótica de maneira prática, porque esta é a base da Hipnose Ericksoniana.
- ✓ **Para psicólogos e terapeutas** que queiram aprender o uso da linguagem hipnótica para aplicarem na sua prática clínica.

Datas:

13 e 14 de Maio; 27 e 28 de Maio; 10 e 11 de Junho; 24 e 25 de Junho.
(sextas das 18h as 22h e sábado das 9h as 18h)

Nota:

Com esta formação adquire automaticamente um cartão VIP do IIPDP que lhe permite obter um desconto de 10% em todas as próximas formações do IIPDP. Condições especiais de preços até dia 30 de Abril.

Inscrições/informações : geral@iipdp.com ou telm. 915 100 103

DEPRESSÃO E VIDAS PASSADAS

Sabemos que a depressão tem vindo a aumentar drasticamente a nível mundial. Segundo o relatório de Saúde Mental de 2015, o consumo de anti-depressivos e calmantes em Portugal é assustador. O mesmo relatório diz também que a taxa de suicídio aumentou e Portugal apresenta-se como um dos países com maiores taxas de doenças mentais, referindo também que a depressão afeta 25% da população portuguesa. Somos assim um país em sofrimento.

Diariamente entram nos nossos consultórios pessoas a queixarem-se de depressão, a maioria delas já com um longo percurso em psiquiatria e consumo excessivo de psicofármacos. Algumas destas pessoas viveram situações traumáticas, dolorosas e não conseguem libertar-se dessas dores. Outras, simplesmente dizem que nada lhes falta na vida, mas que não conseguem deixar de se sentir assim, deprimidas.

Todos já lemos vários artigos das inúmeras causas para a depressão, sejam genéticas, ambientais, sociais, etc. Mas será apenas isso? Por que razão ainda existem tantas pessoas que mesmo após terapia, não conseguem despir-se deste estado melancólico e de tristeza quase crónico?

Trazemos connosco memórias que podem ser crenças inconscientes extremamente profundas e que vão condicionar o nosso comportamento, o nosso sentir. Acompanhando vários casos clínicos, percebemos que numa depressão há um bloqueio emocional, a

pessoa decide não lidar com a dor. O seu choro é um choro vitimizado ou um choro de revolta em relação aos outros ou ao mundo, não é um choro libertador de dor. Então o bloqueio mantém-se, a pessoa está centrada em si mesma, mas dirige culpas ao mundo. Não actua sobre ele para a mudança, fecha-se e bloqueia a sua dor. Temos então que transformar este choro em terapêutico, temos que conduzir o paciente à libertação da sua dor e podemos fazê-lo, quando necessário, através da terapia de vidas passadas. Encontrar o momento em que esta pessoa decidiu bloquear as suas emoções.

Dos casos clínicos que vamos acompanhando, percebemos que é comum nestes quadros serem pessoas que em outra vida viveram um momento altamente traumático com perdas cortantemente dolorosas ou aquando da sua morte, e nesse momento decidiram bloquear a sua dor, decidiram não se relacionarem com ela para não sofrerem. Não processaram o acontecimento, não fizeram o devido luto.

Nesta vida a pessoa, muitas vezes sem saber porquê, vive numa tristeza profunda e acredita que essa tristeza representa a depressão, mas na realidade essa tristeza é apenas a manifestação mental do acumular de tantas dores. A pessoa vai acumulando dores emocionais ao longo do seu caminho e assume um comportamento de evitamento da dor, ou seja, situações que ela imagina que a poderão magoar, ela evita pois vive

DEPRESSÃO E VIDAS PASSADAS

em bloqueio emocional devido às memórias inconscientes de uma vida passada e não se relaciona com a dor. Vai funcionando como um depósito de várias dores e então vem a tristeza, vem o choro de revolta, de vitimização, como se no mundo tudo estivesse errado e a contribuir para o seu estado depressivo.

No processo de regressão a vidas passadas, é-lhe finalmente permitido ter contacto com esse outro “Eu” que faz parte de si. É-lhe permitido tomar consciência da razão pela qual decidiu bloquear as suas emoções, decidiu deixar de se relacionar com a dor e que originou um acumular tão extenso de tristezas profundas. Sabemos que tomar consciência de algo que está na origem de determinado comportamento e que afecta a nossa vida grandemente é já um fator canalizador para a cura.

Em contexto terapêutico é então permitido à pessoa relacionar-se saudavelmente com essa dor, fazer o devido luto e transformação, consciencializando-se que aquela dor e a consequente decisão de bloquear a dor

estão relacionadas unicamente com aquela vida e que agora lhe é permitido observar numa outra perspectiva e libertar-se desse peso que carrega consigo inutilmente.

Fala-se muito em Karma e que o Karma é para ser sofrido. Como diz um antigo professor meu:

“O Karma não é para ser sofrido, o Karma é para ser resolvido”.

Uma pessoa com um bloqueio emocional destes, simplesmente está vazia e precisa de se encontrar e começar a preencher-se - o início para isso é libertar-se. Nesta noção de Karma, a pessoa, mesmo que de uma forma inconsciente evite situações que lhe lembrem este passado longínquo pois não quer vivenciar a mesma dor, a vida vai-lhe trazendo situações para que lhe seja possível fazer o luto e respectiva libertação dessa dor, mas a pessoa foge, evita, como se estivesse a controlar o que pode ou não vivenciar nesta vida. É este evitamento que leva à depressão, com o acumular de tantas dores não sofridas. Através da te-





rapia de vidas passadas, entende então que o caminho para a cura é exactamente relacionar-se com essa dor, entendê-la e transmuta-la. Conhecer o que aconteceu numa vida passada e perceber que esse sentimento faz parte desse passado e então permitir-se libertar dessa emoção que eventualmente a faz sofrer nesta vida presente. Não é porque nesta vida vai viver uma situação semelhante que lhe vai acontecer o mesmo. É exactamente esta a alavanca da mudança - perceber que naquela vida aquilo aconteceu, mas nesta vida não tem necessariamente que acontecer. É outra pessoa, outra história e já aceitou, já entendeu, já fez o luto e já transformou essa dor em libertação.

Assim sendo, é importante entender que ninguém “carrega” consigo um Karma. Somos um “Eu” preenchido de vários “Eus” construído ao longo de várias vidas, e por vezes apenas deixamos um desses “Eus” preso num passado e só precisamos de o ir lá resgatar para integrar o “Eu” atual e voltarmos a estar completos, com a nossa energia vital na sua totalidade, para que possamos viver em pleno sem pesos de “Karmas”. É aquela pequena parte que faz o todo e sem essa pequena parte o todo está partido. Nascemos para ser felizes, com os nossos “Eus” devidamente integrados e libertos. Vivemos no presente, uma nova

vida, uma nova oportunidade de evolução.

Tomar psicofármacos poderá ajudar quando há uma depressão com causas químicas, mas na realidade o que resolve verdadeiramente? É verdade que a pessoa deixa de sentir dor, deixa de sentir tristeza, deixa de sentir revolta, etc., Na realidade ela deixa de sentir... será isso viver, ou apenas existir?

Essa dor não é daqui...vem de lá de trás... Encontre-a, aceite-a, faça o luto, liberte-se e transforme-a em Luz para iluminar a sua vida...esta vida!

Permita-se viver em plenitude e não apenas existir.

Estamos aqui para o receber e ajudar...com o Sorriso de Sempre.



Autora do artigo
Dr^a. Ana Leite



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.

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.

• *Terapia familiar e de casal*

Sublinhando uma abordagem interpessoal ou rela-

cional, 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 espe-

cializados 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 séniores 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 identificadas pelo individuo, 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.

• *Banda Gástrica Virtual (BGV)*

Aplicação de tratamentos com base em reprogramação subliminar por hipnose clinica 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 deseje 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 po-

demos 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>



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!