

NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº6 JUNHO | 2016



LUGAR SEGURO®

clínica de psicologia e hipnose clínica

o seu porto de abrigo

ÍNDICE

- 03** - Apresentação - Mensagem do Diretor Clínico
- 04** - A Equipa Lugar Seguro
- 05** - Solidariedade
- 06** - Testemunho | Ansiedade/Perturbação Alimentar (A.D.)
- 07** - Testemunho | Depressão / Perturbação Obsessiva Compulsiva (M.D.)
- 08** - Reiki, Terapia Energética
- 10** - Curiosidades Científicas | Correr é um Caminho para a Autoconsciência e Confiança
- 13** - Formações de excelência no IIPDP
- 14** - Serviços Lugar Seguro
- 17** - Parcerias



Dr. Carlos Castro

Diretor Clínico

Caros amigos,

Com os agradáveis dias de calor que se tem registado, surge a vontade e necessidade das merecidas férias. Infelizmente as perturbações, dificuldades e sofrimentos não se regulam de acordo com o nosso calendário e por vezes surgem quando menos esperamos.

Assim, a Lugar Seguro mantém-se ao serviço 12 meses do ano, para o ajudar a Ser feliz como quer Ser. Estamos aqui para SI!!

Nesta edição apresentamos uma das inúmeras iniciativa de solidariedade que a Lugar Seguro mantém ao longo de todo o ano. Desta vez o grupo “Aprender a Ser...Feliz”, na sua viagem ao Alentejo, no final da iniciativa.

A maior satisfação de qualquer clínico de saúde é, sem dúvida, o bem-estar e a felicidade do seu paciente. Graças ao testemunho de algumas pessoas maravilhosas que encontraram o seu caminho, podemos comprovar a eficácia da terapia e o direito de cada um a SER Feliz!

Este mês o Reiki tem destaque na Newsletter. Aprenda um pouco sobre esta magnífica técnica e usufrua dos seus benefícios pelas mãos de um profissional experiente e magnífico - Dr. José Júlio - Aqui no seu Lugar Seguro.

Em Setembro, em parceria com o IIPDP, iremos dar formação nesta área de Reiki e outras mais.

Recordo que todas as formações têm estado ESGOTADAS. Assim em Setembro vai ter lugar a 2ª edição de “Comunicação Eficiente com...PNL” e outras mais. Aproveite e garanta já o seu lugar!

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

A EQUIPA LUGAR SEGURO



A Equipa da Lugar Seguro.

Sabemos que Agosto é um período de férias para a maioria das pessoas. No entanto, os transtornos psicológicos, as dificuldades, o sofrimento não conhece férias.

Assim, a equipa da Lugar Seguro, mantêm-se ao serviço para o ajudar, acompanhar, apoiar e para o receber com o sorriso de sempre durante todos os meses do Ano.

Seja bem Vindo(a)!!! Estamos aqui para o(a) ajudar!

SOLIDARIEDADE

“PROJETO INTERNACIONAL DE SOLIDARIEDADE NA SAÚDE MENTAL”



Viagem de final do grupo “Aprender a Ser... Feliz”

A ONU proclamou o dia 31 de agosto como Dia Internacional da Solidariedade, com o objetivo de promover e fortalecer os ideais de solidariedade entre as nações, povos e indivíduos.

Na Declaração do Milénio das Nações Unidas, a solidariedade foi reconhecida como um dos valores fundamentais para as relações internacionais no século XXI.

A solidariedade é uma das missões da política social da Lugar Seguro. Tendo já realizado várias iniciativas ao abrigo do “Projeto Internacional de Solidariedade Social”, tais como: Recolha de alimentos, roupa, brinquedos; apoio psicológico a seniores, jovens e crianças carenciadas, criação de grupos de crescimento “aprender a Ser feliz”,... pretendemos continuar a

apoiar os mais necessitados.

Como a sua opinião é muito importante para nós e queremos também levar estas iniciativas ao maior número de pessoas, **gostaríamos que nos enviasse a sua opinião/sugestão sobre a ajuda que eventualmente a sua cidade, freguesia, Instituição, lar, escola, ou outras...carece mais.**

Pretendemos realizar um evento solidário para assinalar este dia Internacional e para tal gostaríamos de contar com a sua ajuda como participante e/ou através de sugestões.

*Envie as suas sugestões para geral@lugarseguro.pt
Juntos podemos fazer um mundo Melhor.*

TESTEMUNHOS

APRESENTAMOS DOIS TESTEMUNHOS DE PACIENTES DA LUGAR SEGURO QUE PROCURARAM O SEU DIREITO A SER FELIZ!

ANSIEDADE/PERTURBAÇÃO ALIMENTAR (A.D.) PACIENTE DA DR^a ANA LEITE

“Decidi procurar ajuda através da hipnoterapia por aconselhamento médico. Sofria de problemas gástricos, nomeadamente, gastrite crónica, dores abdominais e dificuldade na digestão e, depois de vários exames médicos em que não se conseguia detetar a origem do problema, resolvi procurar outro especialista. Depois de me examinar, o médico disse-me que tinha um problema de somatização, ou seja, o que não estava bem a nível emocional refletia-se em termos físicos e aconselhou-me por isso, a procurar ajuda através da hipnoterapia e, só assim, conseguiria resolver a raiz do problema. Para além dos sintomas que já referi, era uma pessoa bastante ansiosa, sentia-me com frequência triste e tinha ainda episódios de compulsão alimentar.

Tinha boas expectativas em relação à hipnoterapia, pois pelo que já havia tido conhecimento através de casos divulgados através da comunicação social, percebi que talvez fosse mesmo o tratamento que eu precisava para me ajudar a resolver os meus problemas. Agora, após ter terminado o tratamento, considero que superou as minhas expectativas. Logo na primeira sessão senti algumas mudanças, mas não imaginava que a mudança pudesse ser tão profunda.

Através da hipnoterapia e das várias técnicas utilizadas durante as sessões aprendi muito, ou seja, senti de facto uma mudança em mim, na minha forma de estar na vida e perante as situações que vão surgindo, mas ensinou-me muito mais do que isso. Aprendi em primeiro a amar-me e a gostar de mim, que era algo que eu não sabia fazer. Em segundo, a amar os outros, a reconhecer que todos erramos e, por isso, a saber perdoar. Passei a dar menos importância àquilo que não importa ou que não depende de mim.

Para além de todas as mudanças interiores e que

são muitas para estar a enumerar todas, ao longo das sessões fui sentindo uma maior sensação de calma, paz e tranquilidade, assim como, de libertação. Os sintomas físicos que tinha desapareceram, assim como, a tristeza e a ansiedade. Algo muito importante também que aprendi foi que o poder de cura está dentro de nós e só depende da nossa entrega e capacidade de trabalhar a mente.

Relativamente à Dra. Ana, considero que tive muita sorte em tê-la como terapeuta, ajudou-me de uma forma que nunca pensei que pudesse ser possível. É uma pessoa muito doce, com quem nos sentimos à vontade e confortáveis para falar. Demonstrou sempre disponibilidade e sobretudo foi eficaz no diagnóstico do problema e na forma de o resolver.

Aconselho a hipnoterapia, pois é um tipo de tratamento que atua na raiz dos problemas e não apenas de forma a atenuar os sintomas.

É importante que quem procura um tratamento como este, esteja realmente com vontade de mudar, confie no terapeuta e se esforce em cada sessão para aprender mais e para que as mudanças possam acontecer.

Por último, quero agradecer a toda a equipa da Clínica Lugar Seguro, mas em especial à Dra. Ana por tudo o que me ensinou.”

Muito Obrigada!

Para inscrições e ou mais informações, contacte-nos:

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: geral@lugarseguro.pt

Website: www.lugarseguro.pt

Facebook: <http://www.facebook.com/lugarseguro.pt>

TESTEMUNHOS

DEPRESSÃO / PERTURBAÇÃO OBSESSIVA COMPULSIVA (M.D.) PACIENTE DO DR. CARLOS CASTRO



DEPRESSÃO / PERTURBAÇÃO OBSESSIVA COMPULSIVA (M.D.) PACIENTE DO DR. CARLOS CASTRO

“O motivo que me levou a procurar ajuda profissional foi o estado depressivo em que me encontrava. Não me reconhecia na pessoa em que me tinha tornado, deixei de sair com os amigos, deixei de trabalhar, deixei de frequentar espaços públicos e isolei-me do mundo. Associado a tudo isto perdi toda a auto-estima que tinha, a confiança, desenvolvi obsessões, estados de ansiedade, não dormia e cheguei a pensar em suicídio. Para mim a vida tinha deixado de fazer qualquer sentido. Sentia que não vivia, apenas assistia à vida a passar por mim e não fazia sentido viver assim.

Mesmo sentindo que tinha chegado ao meu limite e que já não tinha força para mais nada, consegui ter a coragem de pedir ajuda.

Um dia por acaso vi na televisão um programa sobre hipnoterapia e pensei que talvez me pudesse ajudar. Não sabia se ia resultar, tinha poucos conhecimentos sobre esta terapia, mas era uma hipótese, era uma esperança para mim.

Fui pesquisar na internet sobre hipnoterapeutas e clínicas onde existia esta terapia. Não foi preciso pesquisar muito, assim que vi o Dr. não tive dúvidas, desde o primeiro momento senti que seria ele que me ia ajudar. Não sei explicar porquê... intuição talvez. Não podia ter feito melhor escolha.

O Dr. mostrou-se interessado no meu caso desde o início e aceitou ajudar-me. Teve um papel pre-

ponderante na minha recuperação. É uma pessoa extremamente humana, profissional, simpática, incansável, sempre disponível e preocupado com a minha evolução. Sem ele não sei se teria conseguido. O Dr. deu-me a mão e puxou-me do buraco fundo onde me encontrava.

O espaço onde se encontra a Clínica é de fácil acesso e o consultório é um local acolhedor e confortável.

Faço terapia à cerca de dois meses e se no início as coisas não foram nada fáceis devido aos altos e baixos que tinha, agora sinto-me melhor. A hipnoterapia além de me ter ajudado a ultrapassar os problemas que eu tinha, ajudou-me a estar mais calma, a ver as coisas de uma perspectiva diferente e mudou a minha forma de pensar. Sei que ainda tenho um caminho a percorrer, todo este processo leva o seu tempo, mas sinto mudanças muito positivas em mim.

A hipnoterapia ajudou-me mas eu também tenho de me ajudar a mim própria. É importante acreditarmos, termos confiança e seguirmos as orientações que nos são dadas pois o processo de evolução também depende muito de nós e da nossa atitude.

Aconselho a hipnoterapia a todas as pessoas que por um motivo ou por outro se sintam perdidas. Não tenham vergonha de pedir ajuda, a vida é uma benção e é para ser vivida de uma forma feliz.

Agradeço ao Dr. tudo o que fez por mim, todo o carinho, paciência e disponibilidade demonstrada. Obrigado por ter acreditado em mim.

REIKI - A TERAPIA ENERGÉTICA UM SERVIÇO AO SEU DISPÔR NO SEU LUGAR SEGURO



Tradicionalmente a medicina ocidental, analisa apenas o corpo físico das pessoas, como se fossemos verdadeiras máquinas. Poderemos até estranhar esta afirmação e perguntar: Mas o que haveria mais para ser analisado? Uma resposta poderá ser: Que tal ter em conta os pensamentos, as emoções e os sentimentos, dado que estes influenciam a nossa saúde, mesmo sem poderem ser vistos.

O método Reiki, assim como outras terapias energéticas, é baseado exatamente no conceito do chamado “mundo invisível”. O curioso é que quanto mais a ciência e a medicina avançam, mais a Humanidade sente a necessidade de repensar as suas crenças e voltar-se para este lado, ainda um pouco oculto da vida, baseado num novo paradigma científico-holístico. Hoje em dia, até mesmo a classe médica, começa a aceitar a eficiência das chamadas terapias holísticas. A Organização Mundial da Saúde (OMS), já recomenda o método Reiki e outras práticas energéticas como complementares à medicina tradicional. A OMS, reconhece inclusivamente que 85% das doenças conhecidas, poderiam ser tratadas sem o uso de medicamentos

alopáticos, principalmente com a mudança de hábitos, de costumes e atitudes. Complementares, porque a terapia vibracional não substitui a medicina convencional e vice-versa. Cada uma delas atua em diferentes campos, unindo forças para melhorar as condições de vida dos seres humanos e do Universo.

O Reikiano não faz diagnósticos, nem age diretamente em doenças específicas, mas integra-se no processo de recuperação da saúde do recetor, tornando mais ágil e efetivo esse processo.

A energia Reiki acalma a mente, evolui o espírito, melhorando a vida do ser humano. Quem a recebe, percebe modificações profundas em todo o organismo, que passa a funcionar com muito mais vigor, saúde e equilíbrio.

A Energia Primordial Cósmica, é uma das maiores forças deste Planeta e todos nós, sem exceção, temos o direito de, por meio do método Reiki, utilizá-la e aproveitar os seus benefícios.

Para se tornar um canal de energia Reiki, uma pessoa precisa apenas ser iniciada (sintonizada) por um Mes-

tre de Reiki devidamente habilitado. As vantagens que o método de Reiki apresenta, em relação a outras terapias energéticas, são inúmeras. Graças à sua simplicidade e facilidade de colocar em prática a energia Reiki pode ser usada todos os dias, em todos os lugares. O método não exige ferramentas ou equipamentos especiais, assim como dispensa a necessidade de um ambiente preparado exclusivamente para a sua aplicação. Basta o toque das mãos do Reikiano no seu próprio corpo, ou no corpo de outra pessoa. Por ser um método de uso imediato, um iniciante de Nível I, pode aplicar a técnica com sucesso. Desde o início aprende-se a lidar com a energia. O treino não é demorado, não requer meses de estudo, nem mesmo uma vasta compreensão intelectual. Todos podem ser um canal de energia Reiki, inclusive você, caso ainda não o seja.

Como se tornar um Canal de Energia Reiki

Quantas vezes já pararam para pensar em como a vida seria melhor se pudéssemos dispor de algum recurso que ajudasse a aliviar as dores e os sofrimentos. Pois, agora que já sabe que essa força existe e que se chama energia Reiki, pode aprender também a usufruir dos seus benefícios. Qualquer pessoa pode tornar-se um canal dessa inesgotável energia. O método Reiki está ao alcance até mesmo de crianças, idosos e pessoas doentes. Todos nós somos Reikianos em potencial. Basta querer despertar para o seu poder. O primeiro passo para se tornar um Reikiano é passar por um processo de iniciação conduzido por um Mestre devidamente habilitado para tal atividade. Para entender o que acontece na sintonização, podemos pensar numa metáfora. O ser humano pode ser comparado a uma instalação elétrica completa, com uma lâmpada que não acende por estar mal enroscada. O que o Mestre faz é ajustar o contacto da lâmpada. Quando a luz acende, tornamo-nos um canal de energia Reiki. Tornamo-nos, na verdade, num meio através do qual a energia Universal pode ser conduzida. A partir de então, essa Força Cósmica espontânea e ilimitada, pode ser transmitida com um simples gesto, a imposição das mãos.

Testemunhos

“O Misterioso Mundo do Reiki, Veio bater à minha porta, na hora e no momento certo, disso eu não tenho a menor dúvida. Nada Acontece por Acaso. Foi a minha tábua de Salvação. As sessões, foram muito intensas, no que diz respeito a “dor” física, e emocional, pelo facto de carregar um peso enorme. Mas estava na hora de começar a fazer a longa caminhada no meu mundo, e foi através do Reiki, que o peso foi diminuindo, fui lentamente subindo degrau a degrau e agradavelmente descobrindo que me estava a transformar noutra pessoa. Mais leve, menos tensa, ultrapassando, apreendendo, a lidar com as minhas fragilidades, fantasmas..... Mas principalmente tendo a percepção que tinha voz, vontade própria e LIBERDADE. Essa Liberdade, foi uma enorme oferta do Mundo Maravilhoso do Reiki, o qual abracei de corpo, alma e coração, não tenho palavras para agradecer tal dádiva. Recomendo vivamente que visitem o Maravilhoso Mundo do Reiki.”

E.M.

“O Reiki permitiu conhecer-me mais profundamente e revelar de forma mais plena, o que de melhor existe em mim. Isso fez com que aprofundasse o conhecimento do meu espírito e evoluísse na minha vida para novas decisões e conquistas profundas a nível pessoal e profissional. O Reiki transformou a minha vida, dando-lhe maior profundidade e permitindo descobertas no mínimo fantásticas!”

D.R.



Dr. José Fonseca

Reiki/Hipnoterapeuta

CURIOSIDADES CIENTÍFICAS

"CORRER É UM CAMINHO PARA A AUTOCONSCIÊNCIA E CONFIANÇA"



“Correr é um caminho para a autoconsciência e confiança – você pode empurrar-se a extremos e aprender a dura realidade de suas limitações físicas e mentais ou caminhar em silêncio por um caminho solitário assistindo a terra sob seus pés.”

– Doris Brown Heritage.

“Você está familiarizado com esse sentimento? Você tem uma visão sobre seu eu emocional e físico enquanto corre? Gostou da sensação do vento contra seu rosto e a liberdade de estar ao ar livre sozinho com seus pensamentos? Você pode sentir que após uma boa corrida sua mente está clara e pronta para absorver informações. Você também pode achar que a sua perspectiva é mais positiva depois de uma cor-

rida, e que as coisas que te incomodavam você já não parecem tão ruins. Bem, seus sentimentos têm uma base científica. Uma pesquisa realizada no campo da neurociência mostra os efeitos do exercício aeróbico na clareza cognitiva e bem-estar emocional.

Novos neurônios seriam criados

Costumava ser aceito que nós nascemos com uma certa quantidade de neurônios, e que no momento em que nos tornamos adultos os neurônios deixariam de ser criados. Isto, no entanto, foi provado como errado. Através de pesquisa em animais, foi descoberto que novos neurônios são continuamente produzidos no cérebro ao longo de toda a vida. Karen Postal, pre-

CURIOSIDADES CIENTÍFICAS

”CORRER É UM CAMINHO PARA A AUTOCONSCIÊNCIA E CONFIANÇA”

idente da Academia Americana de Neuropsicologia Clínica diz que a única atividade mostrada para desencadear o nascimento destes novos neurônios é o exercício aeróbico vigoroso. “Se você está se exercitando e sua – cerca de 30 a 40 minutos – novas células cerebrais estão nascendo”, diz Postal. Então, suar na esteira ou a céu aberto está fazendo muito bem a seu cérebro e ajudando-o a permanecer mentalmente saudável pelos próximos anos.

Pessoas que correm podem se recuperar de emoções negativas mais rapidamente

Em um estudo realizado por Emily Bernstein e Richard McNally, verificou-se que o exercício aeróbico pode ajudar a reduzir as emoções negativas. Bernstein é uma corredora e disse “eu noto que me sinto melhor quando estou ativa”. Ela queria descobrir o motivo e saber exatamente o efeito que o exercício tem sobre

nós. O estudo se propôs a analisar a forma como o exercício altera o modo como as pessoas reagem às suas emoções. Os participantes foram orientados a se esticar ou correr durante 30 minutos e depois assistiram à cena final do filme de 1979, O Campeão. Os participantes, em seguida, relataram suas respostas emocionais. Verificou-se que aqueles que tinham corrido por 30 minutos se recuperaram mais rapidamente de sua experiência emocional triste do que aqueles que tinha apenas se esticado.

Memória de trabalho seria reforçada

Um estudo recente intitulado: “Acute Aerobic Exercise Increases Cortical Activity during Working Memory: A Functional MRI Study in Female College Students” (Exercício Aeróbico Forte Aumenta Atividade Cortical durante Memória de Trabalho: Um estudo de ressonância magnética funcional em universitárias)



CURIOSIDADES CIENTÍFICAS

”CORRER É UM CAMINHO PARA A AUTOCONSCIÊNCIA E CONFIANÇA”

mostra o efeito do exercício aeróbico sobre a função cognitiva. O estudo analisou o efeito de uma sessão de exercício aeróbico sobre a memória de trabalho. Quinze mulheres jovens participaram do estudo. Elas foram examinadas, após uma sessão de exercício agudo, usando um MRI (ressonância magnética), enquanto realizavam uma tarefa de memória de trabalho. Verificou-se que o córtex e o hemisfério frontal esquerdo mostraram sinais de melhoria nos processos de controle. A partir dessas constatações, os pesquisadores notaram que isso indica que: “exercício agudo poderia beneficiar a memória de trabalho em um nível macro-neural.” Assim, o estudo mostra uma ligação entre exercícios aeróbicos e melhoria na memória.

Conclusão

Da próxima vez em que estiver em uma corrida, saiba que está fazendo-se um enorme bem. Você não está apenas ajudando o seu cérebro em um nível neurológico, também está trabalhando para melhorar a sua saúde emocional. Suas habilidades cognitivas, como a memória, serão melhoradas, e sua visão da vida provavelmente será mais positiva. Se você ainda não corre, pode querer tirar os tênis do armário e dar-lhes uma chance.”



FORMAÇÕES DE EXCELÊNCIA NO IIPDP




COMUNICAÇÃO EFICIENTE COM PNL
DURAÇÃO: 14 HORAS

ALCANÇE A EXCELÊNCIA NO SEU DESENVOLVIMENTO PESSOAL!
COM A PNL (PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA) APRENDA A:

- CRIAR RELAÇÕES EMPÁTICAS;
- RESOLVER CONFLITOS;
- MOTIVAR PESSOAS;
- AUMENTAR A SUA CAPACIDADE DE COMUNICAÇÃO;
- POTENCIAR O SEU DESEMPENHO PESSOAL E PROFISSIONAL
- MELHORAR O SEU RELACIONAMENTO COM OS OUTROS!

DIAS 3 E 4 DE SETEMBRO DE 2016 (sábado e domingo) das 10h às 18h.
INVESTIMENTO: 150 €
FORMADOR: DR. RICARDO VILAVERDE
(Trainer internacional de PNL certificado pelo NTI Institute)
Inscreva-se já em GERAL@IIPDP.COM ou 915 100 103

A EXCELÊNCIA DO SABER É A NOSSA MARCA
INVESTIMOS EM SI PARA O SEU DESENVOLVIMENTO PESSOAL

A LUGAR Seguro em parceria com a Sabedoria Universal - IIPDP, tem o prazer de o(a) convidar a estar presente no Workshop gratuito, no dia 25 de Julho (segunda) às 18.30h, sobre como falar em público e como mudar estados anímicos com PNL.

Este Workshop será ministrado pelo Dr. Ricardo Vilaverde, especialista Internacional em PNL.

Como os lugares são limitados, as inscrições são obrigatórias.

Inscreva-se via face ou pelo mail geral@iipdp.com.

A Lugar Seguro em parceria com o IIPDP dá os parabéns a todos os formandos que fizeram parte da formação “Comunicação Eficiente com PNL” que teve lotação esgotada.

Para todos os que não puderam participar desta edição, é com prazer que informamos que se irá realizar uma nova edição já em Setembro.

Esperamos por si com o sorriso de Sempre e para lhe proporcionar a Excelência do Saber!!!




WORKSHOP GRATUITO
FALAR EM PÚBLICO E MUDAR ESTADOS ANÍMICOS COM PNL



25 DE JULHO (SEGUNDA) DAS 18.30 AS 20H.
FORMADOR: DR. RICARDO VILAVERDE

Neste workshop vai aprender a:

- Mudar estados de ânimo como a ansiedade e tristeza em emoções aprazíveis e saudáveis.
- Gerir emoções intensas.
- Tomar decisões e ser assertivo.
- Gerar energia para si e para os outros.
- Comunicar eficazmente.
- ...tudo de uma forma rápida com PNL.



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 circulo 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 indivíduo, fazendo uma avaliação que permita analisar o que o motiva, ou seja, os seus interesses e também identificar que áreas apresentem 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 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



ORDEM
DOS
ENGENHEIROS



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



clínica de psicologia e hipnose clínica

o seu porto de abrigo

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!