

NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº7 JULHO | 2016



LUGAR SEGURO[®]
clínica de psicologia e hipnose clínica

o seu porto de abrigo

ÍNDICE

- 03** - Apresentação - Mensagem do Diretor Clínico
- 04** - Testemunho | Depressão Major
- 05** - Testemunho | ...
- 06** - Solidariedade
- 07** - Artigo do Mês: A Emoção e Espiritualidade
- 12** - Formações de excelência no IIPDP | Testemunhos
- 14** - Formações de excelência no IIPDP
- 15** - Viagem às Astúrias
- 16** - Protocolo
- 17** - Serviços Lugar Seguro
- 20** - Parcerias



Dr. Carlos Castro
Diretor Clínico

Caros amigos,

Temos vindo a notar um acréscimo relevante em pacientes com perturbação – Depressão Major. Sabemos como os sintomas da depressão são incapacitantes e dolorosos, acrescidos, muitas das vezes, pela má informação ou ignorância de algumas pessoas que confundem esta perturbação com fraqueza, preguiça ou falta de vontade. Nada mais errado!

A depressão deve ser encarada como uma perturbação séria. Um aviso da nossa mente que já atingiu os seus limites. É tempo de parar e cuidar de cada um de nós. Importante também reconhecer que uma depressão não se cura com passeios na rua, férias ou apenas medicamentos. Tudo isso poderá ajudar a tratar os sintomas, mas não totalmente a depressão, pois são coisas distintas.

Uma forma de compreender e ajudar quem sofre com esta perturbação é levar-lhe esperança e luz, onde apenas se vislumbra escuridão. E para isso, apresentamos alguns testemunhos dos nossos pacientes para que, quem precisa, sinta que esse é um estado anímico, logo pode e deve ser mudado e todos temos o direito de Viver e Ser felizes!

O dia 31 de Agosto – Dia Internacional da Solidariedade- vai servir de mote para mais uma iniciativa inserida no “Projeto Internacional de Solidariedade na Saúde Mental”.

A Lugar Seguro reuniu outras empresas e Instituições e já estamos todos, durante o mês de Agosto, a receber alimentos não perecíveis e artigos de bebé para distribuir a famílias carenciadas e já sinalizadas.

A fome e as necessidades não têm férias! Contribua com o que puder e junte-se a nós!

Uma visão interessante e bem fundamentada sobre a relação entre a emoção e a espiritualidade com o artigo escrito pela nossa colega Dr.^a Ana Leite.

Porque entendemos que melhor que uma forma de explicar sobre a experiência de alguém é transcrever a sua opinião, juntamos também testemunhos sobre a Formação “Hipnose Moderna, Auto-Hipnose e Comunicação Eficiente”. Já estão abertas novas inscrições.

Dr.^a Teresa Robles em Portugal. Divulgamos também novas oportunidades de evoluir e aprender através de novas formações ministradas por uma das mais conceituadas e experientes pessoas no mundo da Hipnose Eriksoniana.

Este ano a Lugar Seguro vai às Astúrias, durante 3 dias! E como sempre, divulga por todos os nossos amigos/pacientes que se queiram juntar a nós nesta viagem de lazer e descobrimento!

Apresentamos mais um protocolo, desta vez com a Associação de Pais S. Caetano 1, que em breve irá promover varias ações em conjunto.

Por este mês é tudo. Com o desejo que aproveite estes dias de calor com cuidado e prazer, esteja de férias ou a trabalhar, divirta-se pois:

“Quando as pessoas são felizes, não reparam se é Inverno ou Verão.”

Anton Tchekhov

TESTEMUNHOS DEPRESSÃO MAJOR TERAPEUTA - DR. CARLOS CASTRO

“Dr. Carlos é com muito gosto que lhe deixo o meu testemunho e com um enorme agradecimento por me ter ajudado nesta caminhada para o reencontro de mim própria.

No Natal de 2010 perdi a minha mãe, desde então comecei o meu percurso de autodestruição, tinha perdido o meu pilar, as minhas crenças, a minha alegria, os meus objectivos, juntou-se um problema de saúde que tornaria o meu sonho de ser mãe impossível que levou á destruição do meu casamento, o meu trabalho que era uma grande alegria pois partilhava-o diariamente com a minha mãe, tornou-se um fardo difícil de carregar ... cenário perfeito para pensar que já não valia a pena viver, que o caminho tinha chegado ao fim.

Procurei a hipnose quase em desespero para um último pedido de ajuda.

Com este tratamento iniciei a longa caminhada de me reencontrar pois tudo o que construí ao longo de 30 anos de existência tinha desaparecido, não sabia quem era, nem reconhecia a pessoa que me tinha transformado.

Outrora, era uma pessoa lutadora, segura, confiante, determinada, com tantos sonhos e projectos realizados e outros a lutar para os realizar, transformei-me numa pessoa insegura, fraca, perdida, derrotada, infeliz e com um medo aterrorizador de estar sozinha.

Lembro-me da primeira sessão, nem sequer encontrava a minha casa do EU, isso demonstrava o quanto estava perdida, completamente perdida comigo própria.

Depois de ter encontrado a minha casa, com muita dificuldade, esta estava completamente abandonada, nem cerca tinha... e era assim que eu me encontrava... destruída e abandonada por mim própria.

As terapias que o Dr. Carlos me aplicou, foram, milagrosas, posso assim dizer, pois a cada sessão eu melhorava a olhos vistos.

A viagem foi longa, mas o resultado foi espantoso, porque eu renasci das cinzas, voltei a ser quem fui um dia, mas agora de uma forma mais equilibrada, mais saudável, mais adulta.

Eu e o meu marido voltamos e juntos estamos a lutar pelo nosso sonho de sermos pais, voltei a ter alegria no meu trabalho e luto por novos projectos profissionais, estou a cuidar de mim como nunca cuidei, sei que estou sozinha no mundo quando me apetece e quando não me apetece procuro alguém, esta ideia da solidão já não me assusta mais, sinto-me com forças, segurança, determinação e coragem renovada. Aprendi também a viver com o vazio da minha mãe (pois este vazio nunca vai desaparecer) mas agora sei lidar com este sentimento de uma forma mais saudável, vou também começar com uma obra de recuperação da casa que a minha mãe me deixou porque, aquela casa merece voltar a brilhar e a ter vida, como a minha mãe sempre desejou e por fim dei uma nova luz a um recente projecto (começado 2 anos depois da perda da minha mãe) um projecto familiar (criação de uma marca de calçado portuguesa) em que tudo foi criado como forma de homenagear a minha mãe, a forma mais que perfeita para a manter diariamente viva dentro de nós.

Dr. Carlos, que posso eu dizer sobre si, que não sejam coisas boas, agradeço muito todo o carinho, dedicação, empenho, simpatia, e apoio incondicional que dedicou ao meu caso, agradeço toda a disponibilidade, força motivadora, a sua capacidade de me ouvir, a sua delicadeza, a sua cumplicidade, boa disposição, o seu sorriso que me dizia ...” acredita que tudo vai dar certo”...o meu MUITO OBRIGADA.

Presenteio toda a equipe extremamente simpática e agradável e aconselho esta terapia a todas as pessoas que como eu tinham um problema que não conseguiam resolver sozinhas, pois pedir ajuda não é uma atitude de pessoas fracas mas sim inteligentes, que aceitam e encaram que têm um problema e precisam de ajuda para continuarem a jornada da vida, pois apesar de tudo o que nos acontece de menos bom na vida, vale a pena viver e ser feliz.

A todas as pessoas ...“vivam 1 dia de cada vez e sejam felizes todos os dias um bocadinho”.... sem pressas porque o que é nosso vem pela certeza e somos nós que fazemos e construímos o nosso próprio caminho, a nossa vida.”

...

TERAPEUTA - DR^a ANA LEITE



“Quando me decidi a procurar o “Lugar Seguro”, foi primeiro porque uma colega de trabalho me tinha falado de vós, também porque desde os meus tempos de faculdade sentia curiosidade pela hipnose (grande parte por causa de alguns livros que li...) e por fim, porque cheguei a um ponto na minha vida em que precisava de alguma ajuda extra.

Sentia-me frustrada, sem alcançar qualquer objectivo que me propunha... como se estivesse num ciclo vicioso que não sabia como sair. No trabalho não dava o rendimento que deveria e a minha vida pessoal... bem... tirando o meu filho após a minha separação eu não tinha vida pessoal...

As minhas expectativas... no fundo eu lancei-me de coração e tentei não ter grandes expectativas e deixar rolar..O meu objectivo era dar o meu melhor e tentar resolver as coisas que sabia que estavam menos bem dentro de mim.

Se foram alcançadas, sim. Ao compreender e aceitar o que aconteceu deu-me meios também para ver outras coisas com outros olhos e aplicar a mesma “técnica”.

A terapia no meu caso contribui com algo mais. Além do que tratamos nas sessões deu-me meios para me proteger em situações futuras e no geral foi muito positivo.

Gostei muito da Dra. Ana. Em todas as sessões conversávamos e sentia sempre que o que era dito era o que precisava ouvir. A forma de atuação foi adequada ao meu problema (ou problemas) e apesar de muitas vezes depois da sessão sentir um cansaço extremo, nos dias seguintes e ao longo do tempo ia sentindo os resultados das sementes

que tinham sido semeadas.

Em termos de condições físicas ou decoração, o espaço é agradável... não tenho nada a acrescentar...

Espero que o meu testemunho tenha sido útil, e sim podem divulgar se acharem que poderá ajudar outras pessoas.

Muito obrigada por tudo!”

Para marcação de consultas, contate-nos:

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: geral@lugarseguro.pt

Website: www.lugarseguro.pt

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

SOLIDARIEDADE

“PROJETO INTERNACIONAL DE SOLIDARIEDADE NA SAÚDE MENTAL”



LOCAIS DE RECOLHA DE DONATIVOS: Junta de Freguesia de Matosinhos (Rua Augusto Gomes 313, 4450-053 Matosinhos);
CLÍNICA LUGAR SEGURO (R: Júlio Dinis, 748, sala 311, Porto);
LIGA RENASCER (Rua do Conde Alto Mearim 728, 4450-029 Matosinhos, Portugal);
NOBELAPOIO (R. Ló Ferreira 143, 4450-176 Matosinhos); Das 09h às 19h.



nobelapoio

Continuando a Missão Solidária sempre presente na Lugar Seguro, iremos realizar uma iniciativa para assinalar o dia Internacional de Solidariedade que se comemora a 31 de Agosto.

Ser solidário é o melhor que podemos fazer para com outro Ser humano!

A pobreza, as dificuldades, os problemas não tiram férias, não escolhem dias e por isso mesmo todos os dias são importantes para ajudarmos quem mais precisa, para levarmos sorrisos a famílias a quem falta o essencial.

Junte-se às Instituições que se uniram para esta missão solidária e ajude-nos a ajudar.

No dia 31 de Agosto estaremos em vários locais da cidade de Matosinhos, recolhendo alimentos não perecíveis e artigos para bebé, que serão distribuídos por famílias carenciadas e já devidamente assinaladas.

Ser solidário todos os dias, é essa a nossa missão e mensagem. Gratidão gera gratidão.

Vamos, juntos, contribuir para um mundo mais feliz!

Durante todo o mês de Agosto poderá deixar os seus donativos em qualquer dos parceiros abaixo mencionados.

Locais de Recolha de Donativos:

Junta de Freguesia de Matosinhos

(Rua Augusto Gomes 313, 4450-053 Matosinhos);

Clínica Lugar Seguro

(R: Júlio Dinis, 748, sala 311, Porto);

Liga Renascer

(Rua do Conde Alto Mearim 728, 4450-029 Matosinhos);

Nobelapoio

(R. Ló Ferreira 143, 4450-176 Matosinhos);

Horário: Das 09h às 19h.

Junte-se a nós e ajude-nos a ajudar, devolvendo sorrisos a quem mais precisa. E já sabe, esperamos por si...com o Sorriso de Sempre!

Caso pretenda participar, contacte-nos através de:

geral@lugarseguro.pt ; 915 100 103

OBRIGADO EM NOME DE TODOS OS PARCEIROS E EM NOME DE TODAS AS FAMILIAS QUE VÃO USUFRIR DA SUA BOA VONTADE.

Envie as suas sugestões para geral@lugarseguro.pt

Juntos podemos fazer um mundo Melhor!

ARTIGO DO MÊS: A EMOÇÃO E A ESPIRITUALIDADE



As emoções dependem de vários fatores, entre os quais temos os individuais, sociais e culturais. Ao contrário dos animais, nos quais as reações emocionais são imediatas e determinadas biologicamente como resposta a um estímulo, no homem, essas reações são mediadas por meio de esquemas sociais, fisiológicos e cognitivos. O julgamento e a interpretação dos estímulos internos e externos qualificam as emoções.

Existe assim uma relação entre cultura, consciência e emoções. As emoções são dependentes de uma consciência social que determina quando, onde e o que sentir, bem como, quando, onde e como agir. A cultura serve como orientadora do sentir. Estas regras do sentir oferecem-nos os direitos e deveres da emoção e derivam de um suporte de códigos morais, legais e sociais. As emoções são socialmente funcionais e vio-

lar essas regras é equivalente a desenvolver uma nova ideologia e sistemas sociais. Ao mudarem os sistemas e ideologias sociais, também surgem novas normas da emoção.

As emoções apresentam uma relevância social e pessoal e servem também como um mecanismo de expressar uma identidade. As relações sociais, culturais e espirituais influenciam a sua manifestação, orientando a sua modulação e consequente regulação. Tendo também uma componente afetiva, reflete-se no comportamento do sujeito.

Existe então uma relação entre a emoção e a espiritualidade, considerando que a espiritualidade é uma variável moderadora da emoção.

ARTIGO DO MÊS: A EMOÇÃO E A ESPIRITUALIDADE

As emoções: algumas características e influências

A emoção tem um papel fundamental na nossa conduta e o seu controle é importante para seleccionar comportamentos ajustáveis e como principais funções apresenta: preparação para a acção, para a conduta e regulação da interação.

A cultura é outra variável que influencia as emoções, como por exemplo a nacionalidade e religião, uma vez que vai influenciar que emoções são provocadas e como devem ser expressas (Frijda, 1994).

A espiritualidade é também uma variável que exerce uma forte influência sobre as emoções e a sua expressão. O conceito de espiritualidade é tomado como expressão do espírito que determina um estado de ânimo, é o que condiciona o modo de estar no mundo, proporciona a manutenção do existir, dá sentido à própria existência e à do outro. O espírito é iluminação, é mente, possibilita e organiza o pensamento e a vontade. É indecifrável, porém pode ser apreendido a partir das suas diferentes expressões: no estético, no ético, na moral (religioso), nas artes, nas ciências, no trabalho, na forma de viver. A espiritualidade é o que move

e forma a base ontológica do ser. Ao ser um estado de ânimo, derivado de Anima, a espiritualidade toma a dimensão da alma onde está incluída a consciência, a personalidade, a individualidade, a dimensão do feminino e a partir do elemento masculino Animus, lembrando o espírito energético, protetor. Para o entendimento da espiritualidade, pode-se considerar a espiritualidade como emoção; a espiritualidade como sensibilidade e sentimento; a espiritualidade como domínio de ações e a espiritualidade como razão sensível que se faz entre o que pensa e o que age. Cabe aqui descrever a espiritualidade como emoção. (Silva, s/d).

A espiritualidade como emoção, segundo Maturana (cit in Silva, s/d), remonta para quem o ser humano se constitui a partir da expansão e da conservação de determinados comportamentos. A base desses comportamentos é a emoção, fundamentalmente o amor. Logo, há uma emoção que circula e movimenta a espiritualidade, que dá razão de ser e um modo de ser no mundo. Existem momentos onde determinadas questões fogem às respostas estabelecidas racionalmente e sentimo-nos incapazes de agir ou agimos de



ARTIGO DO MÊS: A EMOÇÃO E A ESPIRITUALIDADE

forma impulsiva. Ficamos emocionados quando nos defrontamos com uma situação que nos coloca diante do desconhecido. A emoção surge a partir de um deslocamento, de uma mobilidade corporal que produz manifestações corporais perceptíveis: tremor, euforia, olhos brilhantes, dor de barriga, etc. A emoção provoca um ato, uma forma de se mover no mundo, dado pela perspectiva moral ou ética. A compaixão é a emoção que orienta a espiritualidade, pois provoca a comoção, o mover-se em direção ao outro, isto é, olhamos quem nos comove, mesmo diante de uma situação degradante; tocamos, mesmo quando isto nos causa repugnância.

As emoções e a espiritualidade

Segundo Hoffman (2002), as experiências emocionais dependem de processos intersubjectivos e também podem estar associadas à construção de um espaço de interioridade e de compreensão de si, presente por exemplo nos estados de meditação. É salutar considerar o uso da emoção como veículo de construção do self. As reações psíquicas, emocionais e corporais, decorrentes da prática de meditação são direcionadas para a construção de um diálogo consigo mesmo. Essa construção é então uma canalização de algo pré-existente, isto é, da construção de um espaço de interioridade que se confunde com a própria divindade. Assim, os acontecimentos individuais são rearticulados e ressignificados de acordo com a presença do princípio divino na vida do indivíduo.

Isto implica a modelação dos acontecimentos a uma perspectiva identificativa da presença do sagrado nas coincidências da vida dos sujeitos devotos.

A prática de meditação, por exemplo, proporciona a transformação do mecanismo intersubjetivo de atribuir sentidos às emoções e aos acontecimentos, internalizando-os (Lutz e White, cit in. Hoffman, 2002). Neste processo o indivíduo cria um distanciamento

do seu ego, estabelecendo um self de consciência superior, o qual lhe vai permitir observar as suas ações diárias sob uma nova perspectiva, sob um distanciamento que não seria possível sem aceder a este estado de consciência superior.

De acordo com a crença individual, verifica-se o abandono do Ego que vive condicionado pelas imposições e influências sociais e seus contextos, passando para um self autónomo e que se sente como parte integrante do cosmos, identificando-se com uma divindade ou estância metafísica. Com a crença, e na meditação, o indivíduo assume uma postura na qual observa os seus actos e sentimentos numa perspectiva de constante aprendizagem até alcançar uma visão desinteressada.

Reddy (1997) refere que através da meditação e de aceder a uma consciência superior, o indivíduo tem a oportunidade de fazer uma auto-observação e descobrir novas possibilidades para lidar com as emoções e passa esse conhecimento para os outros. Por meio do distanciamento referido anteriormente, o indivíduo adquire um novo sentimento que lhe permite uma relativização dos papéis sociais, tendo consciência deste processo, uma vez que a auto-observação lhe permite estar em constante reelaboração desses papéis de uma forma mais consciente.

Para Hoffman (2002) através da meditação o indivíduo sente um certo alívio pois adquire a percepção de que não está tão preso aos papéis sociais como a sociedade apresenta. Os papéis do ego são mutáveis e isso incentiva o sujeito a ousar em novos percursos pois vai tendo diferentes imagens de si. Surge o sentimento de esperança na transformação, na renovação proporcionado pela visão dos outros e dos acontecimentos por um novo ângulo.

Giocalone et al. (2005) referem que na psicologia positiva diferentes comportamentos denotam um foco emocional como a inteligência emocional, um foco

ARTIGO DO MÊS: A EMOÇÃO E A ESPIRITUALIDADE

cognitivo como a esperança, um foco interpessoal como a gratidão e um foco transcendente como a espiritualidade.

O estudo sobre a espiritualidade tem suscitado um maior interesse também na área da psicologia relativamente à qualidade de vida, mostrando que a prática da espiritualidade tem um forte impacto na saúde mental dos indivíduos. A Organização Mundial de Saúde, através do grupo de qualidade de vida, inclui no seu instrumento genérico de avaliação de qualidade de vida o domínio da religiosidade, da espiritualidade e crenças pessoais (Peres, et al., 2007).

Para estes autores, dentro da cultura, a espiritualidade e a existência de uma crença é bastante influenciadora dos valores, princípios, julgamento e processamento de informações e emoções por parte dos sujeitos. Para Carone & Barone cit in. Peres, et al. (2007) o facto de o indivíduo ter desenvolvido uma espiritualidade ou crença religiosa, vai influenciar a forma como regula as suas emoções e como percepção acontecimentos dolorosos ou imprevisíveis na sua vida. Através da espiritualidade o sujeito consegue colocar uma ordem e uma compreensão com um ponto de vista mais positivo sobre os acontecimentos e assim lidar de forma mais eficaz com as suas emoções, o que lhe proporciona um equilíbrio e harmonia pessoal e também no seu relacionamento com os outros.

Atualmente têm surgido vários estudos sobre a influência da espiritualidade na psicoterapia e o sucesso da mesma. Shaw et al. cit in. Peres, et al. (2007) encontraram alguns pontos importantes nesse processo. São eles: benefício no tratamento pós-trauma com a influência da religião e da espiritualidade; ao viver uma experiência traumática o indivíduo pode ser impelido na busca da religiosidade ou da espiritualidade; estar aberto a lidar com perguntas existenciais, à religião e a uma religiosidade intrínseca, poderá estar associada à superação psicológica pós-trauma.

Segundo esses autores, as crenças e as práticas religiosas condicionam a redução da perda de controlo e o desamparo, instrumentalizando o sujeito com uma estrutura cognitiva para diminuir o sofrimento e desenvolver a finalidade e significado face ao trauma. Vários estudos têm sido realizados recorrendo à neuroimagem funcional para avaliar a religiosidade e os estados alterados de consciência (EAC) induzidos pela prece, meditação, entre outros. Diversos autores referem que para além de uma vivência emocional imediata, a experiência religiosa pode ser também um processo cognitivo.

Nos estados alterados de consciência (EAC) Peres et al. cit in. Peres, et al. (2007) observou que há a ocorrência de uma evocação espontânea ou voluntária de memórias traumáticas com manifestação sensorial e emocional expressiva. Os indivíduos que sofreram trauma e que foram submetidos à terapia de exposição e reestruturação cognitiva, foram capazes de construir narrativas resilientes onde atribuíram um novo significado ao evento traumático e as respostas emocionais foram atenuadas, o que foi observável pela maior actividade do córtex pré-frontal do hipocampo esquerdo e parietais nos exames de neuroimagem pós-psicoterapia, onde foi utilizada a religiosidade e a espiritualidade.

Podemos dizer então que o recurso à espiritualidade e as crenças religiosas dos indivíduos nos seus tratamentos em psicoterapia pode contribuir para a redução de sintomas, melhorando a saúde mental. Assim como pode contribuir para a prevenção de dificuldades e problemas mentais e emocionais, gerando assim uma melhor qualidade de vida.

Considerações finais

Podemos então perceber que a espiritualidade e as várias vertentes que ela pode assumir, exercem uma forte influência na vida dos indivíduos que têm uma ligação com ela. Uma influência no estar, no pensar,

ARTIGO DO MÊS: A EMOÇÃO E A ESPIRITUALIDADE

no sentir, no viver, lidar e processar as suas emoções.

Através da espiritualidade o indivíduo adquire uma nova consciência de si, do outro e do mundo que o rodeia. Consegue avaliar as situações e problemas do quotidiano de uma forma mais positiva, o que lhe possibilita um equilíbrio emocional, uma capacidade de resiliência, uma vez que existe a esperança, existe uma justificação para o que lhe acontece. A espiritualidade capacita-o com uma força interna superior, que o faz acreditar, a ter “fé” de que cada situação tem uma solução eficaz e que traz felicidade à sua vida. Com esta crença ou ligação espiritual, o indivíduo processa as suas emoções e regula-as, encaixando-se nas regras sociais e sua ética, mas também regendo-se por códigos morais superiores que servem como orientadores de uma conduta mais emocional na sua relação com o outro, mas um emocional mais pacífico e positivo.

Em situações de trauma ou outros problemas relacionados com a saúde mental, percebeu-se que socorrendo-se da espiritualidade do indivíduo, o psicoterapeuta pode obter resultados positivos e mais rápidos na recuperação do indivíduo, que analisa o problema sob um outro ângulo, reajustando as suas emoções e reestruturando-se enquanto indivíduo. Tendo a crença

e a esperança como aliadas, as emoções não se mostram tão intensas, tão dramáticas e ajustam-se à estabilidade da saúde mental do indivíduo.

Tal como a cultura que ajuda o indivíduo a perceber como deve sentir, quando e como expressar, também a espiritualidade oferece as mesmas orientações, guiando assim o processo emocional dos indivíduos e a sua expressão em direcção a uma harmonia individual e social, justificando a sua existência por um bem maior ou força superior.



Dr.ª. Ana Leite

Mestranda em Psicologia Clínica/Hipnoterapeuta



FORMAÇÃO: “HIPNOSE MODERNA, AUTO-HIPNOSE E COMUNICAÇÃO EFICIENTE.”

TESTEMUNHOS



CURSO DE HIPNOSE MODERNA, AUTO HIPNOSE E COMUNICAÇÃO EFICIENTE

Em Julho terminou mais uma formação de Excelência do nosso parceiro “Sabedoria Universal – IIPDP”. Devido ao sucesso alcançado, haverá uma nova edição já em Setembro.

Deixamos aqui testemunhos de alguns formandos que não quiseram deixar de partilhar esta maravilhosa experiência com todos.

Agradecemos a partilha e aproveitamos o ensejo para congratular todos os participantes pelo sucesso pessoal e profissional alcançado nesta formação.

TESTEMUNHOS

“Nem sempre é fácil traduzir os nossos pensamentos e sentimentos em palavras, no entanto é com muito carinho que deixo aqui o meu testemunho pessoal. A formação de “Hipnose Moderna, Auto-Hipnose e Comunicação Eficiente” que frequentei, marcou mais uma nova etapa no meu processo evolutivo enquanto ser humano e é algo que recordo como uma experiência única! Única por ser uma abordagem com a qual me identifico e que faz muito sentido para a minha vida pessoal e profissio-

nal, mas também, porque depois de tanta curiosidade e vontade em querer trilhar este caminho, tive a sorte e/ou intuição de cruzar-me com o Dr. Carlos Castro, e consequentemente participar desta experiência. Conheci pessoas especiais, cada um com histórias de vida e aprendizagens diferentes, com quem aprendi muito. A abordagem foi feita com simplicidade, humildade, flexibilidade, partilha e com muito calor humano... Cada elemento do grupo foi tratado na sua individualidade, com respeito no que se referia às suas dúvidas, valores, crenças, opiniões... Adorei todos os conteúdos ensinados referentes tanto à auto-hipnose como às técnicas de comunicação, e as nossas trocas de impressões. Uma mais-valia desta formação foi ter sido dirigida pela mestria de profissionais como o Dr. Carlos Castro e Drª Teresa Robles. Ambos transmitiram a sua sabedoria de uma forma apaixonada, simples, clara, objetiva e sábia, que contagiou todos os formandos, abrindo um caminho por explorar, e deixando uma vontade de saber e aprender muito mais. Recomendo vivamente esta formação, tanto a quem quer conhecer-se melhor, quanto a quem quer aprender a conhecer e ajudar melhor os outros, quer em contexto pessoal, quer em contexto profissional. Uma vivência difícil de esquecer, de tão rica que foi! Obrigada a todos por esta fantástica viagem, que ficará gravada no coração e na alma.”

Virgínia Martins

“Foi uma formação bastante interessante onde aprendemos coisas úteis para a vida, não só na forma de comunicarmos mas também para o nosso desenvolvimento como pessoas. Um obrigado aos formadores Dra. Teresa Robles e Dr. Carlos Castro.”

André Castro

“Sinto-me profundamente grata por esta oportunidade. Pelo tempo e carinho que os formadores dispensaram para que pudesse caminhar no sentido da

FORMAÇÃO: “HIPNOSE MODERNA, AUTO-HIPNOSE E COMUNICAÇÃO EFICIENTE.”

TESTEMUNHOS

realização profissional, Ser feliz e a excelência na felicidade. À Drª Teresa e ao Dr. Carlos, um muito obrigado profundamente reconhecido, por terem ajudado neste processo. Serão um marco na minha vida!”

Alberta Fernandes

“É com grande satisfação que escrevo estas linhas.

Sou terapeuta holística, já trabalho nesta área alguns anos. Tenho me dedicado agora a hipnoterapia.

Dando seguimento aos meus estudos na área da hipnose, iniciei a formação de “Hipnose Moderna, Auto Hipnose e Comunicação Eficiente”, ministrada pelo Dr. Carlos Castro e Drª Teresa Robles.

Sem dúvida que deste então novos horizontes se abriram. Com uma linguagem simples, com exercícios práticos, está formação me ajudou a olhar por outros prismas, a mim como ser humano, ao outro como paciente e acima de tudo como outro ser humano, com suas complexidades e beleza. A interação com o grupo e os vários exercícios me permitiu perceber melhor este maravilhoso universo da mente humana, a singularidade de cada ser que somos e a conexão que temos com todo este Universo.

Sem dúvida que como profissional e como ser humano, sai muito mais enriquecida e com novas ferramentas para me conhecer melhor, me superar, me desenvolver...

Para todos que buscam o equilíbrio com o seu EU e com a vida que nos rodeia; para os que buscam um pouco de entendimento desta complexidade maravilhosa que é a vida e o viver ou que simplesmente buscam algo para lhes ajudar a da sentido a vida, esta formação com toda certeza é um bom

começo.

Meu muito obrigada ao Dr. Carlos Castro e a Dr.ª Teresa Robles por trazer e por ser um ponto de luz nesta vastidão.”

Val Fagundes

“Foi um privilégio ter participado na primeira edição do curso de “Hipnose Moderna, Auto-Hipnose e Comunicação Eficiente”, que superou as minhas expectativas. A hipnose é uma área pela qual tenho muito interesse e quando tive conhecimento desta formação não hesitei em inscrever-me.

Os vários temas abordados e as técnicas aprendidas ao longo da formação são de grande relevância e ajudaram-me a evoluir pessoal e profissionalmente. Adquiri recursos que me permitem lidar de uma forma mais eficaz com os problemas e contrariedades do dia-a-dia, mais confiança nas minhas potencialidades, maior auto-controlo, capacidade de alterar estados e emoções indesejáveis e comunicar de uma forma mais eficiente. A nível profissional os recursos adquiridos são também uma mais valia pois permitem ajudar os pacientes a ter uma recuperação mais rápida e eficaz.

O IIPDP é um Instituto com excelentes referências que me deu todas as garantias na hora de decidir. Tem boas condições a nível de espaço, apoio técnico, um ambiente familiar e formadores especializados. Quero aproveitar para agradecer à Dra. Teresa Robles e ao Dr. Carlos Castro pela partilha de conhecimentos e experiências, bem como por todo o empenho e disponibilidade.

Recomendo esta formação a todas as pessoas pois o crescimento e desenvolvimento pessoal conseguido é realmente fantástico. “

Margarida Dias



WORKSHOP DE RELACIONAMENTOS



21 DE SETEMBRO (QUARTA DAS 18H AS 22H)
FORMADORA: TERESA ROBLES

As dificuldades nas relações amorosas; Porque razão as relações amorosas falham?
Falha nas relações é “culpa” de quem? Relações amorosa que desafios?

O que podemos mudar? O que podemos melhorar em nós?...
Conheça a resposta a estas e outras perguntas e aprenda a Ser Feliz nos seus
Relacionamentos!

Inscreva-se pelo geral@lugarseguro.pt ou 915 100 103

VIAGEM ÀS ASTURIAS COM A... LUGAR SEGURO!!



Já se respira o ar das férias...enormes sorrisos e tudo fica mais leve.

A Lugar Seguro, como sabe, mantém-se em funcionamento no mês de Agosto, mas como valorizamos a importância do descanso e privilegiamos o convívio com quem é importante para nós, vamos realizar uma viagem de 3 dias às Astúrias com todos aqueles que desejaram juntar-se a nós, já no próximo dia 13 de Agosto.

Para viajar connosco ligue 915 100 103 ou através do geral@lugarseguro.pt.

Será com certeza um fim-de-semana de muita alegria e enriquecimento pessoal.

Voltaremos com sorriso renovado, mas que é o nosso...o Sorriso de Sempre!



Associação Pais S. Caetano 1

Associação de Pais S. Caetano 1

É com prazer que a Lugar Seguro efetuou mais uma parceria, desta vez com a Associação de Pais de S. Caetano 1, com o intuito de promover ações de ajuda na área da saúde mental a todos os pais e colaboradores desta prestigiada associação.

Em breve, iremos comunicar as iniciativas criadas para ajudar os elementos desta prestigiada associação.



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.

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 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 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.

• **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!