

NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº8 AGOSTO | 2016



LUGAR SEGURO®

clínica de psicologia e hipnose clínica

o seu porto de abrigo

ÍNDICE

- 03** - Apresentação - Mensagem do Diretor Clínico
- 04** - Reportagem no Jornal “Público”
- 05** - SOLIDARIEDADE “Projeto Internacional de Solidariedade na Saúde Mental”
- 07** - Artigo do mês: Solidariedade...Verdade ou Mito? Porquê Ser solidário?!
- 10** - Passeio da Lugar Seguro de Agosto de 2016
- 11** - Formações de excelência no IIPDP | Formação em Hipnose Moderna (para profissionais na área da saúde mental)
- 12** - Formações de excelência no IIPDP | Workshop de relacionamentos
- 13** - Serviços Lugar Seguro
- 16** - Parcerias



Dr. Carlos Castro
Diretor Clínico

Caros amigos,

Com a esperança de que as férias (quem as gozou), tenham sido aproveitadas da melhor forma possível, voltamos ao vosso encontro para vos apresentar várias novidades.

A Lugar Seguro tem sido reconhecida pela qualidade dos seus serviços e no mês de Agosto, o Jornal “Público”, solicitou-nos uma entrevista para dar a conhecer ao público em geral todas as iniciativas e competências da clínica. Apresentamos a reportagem na íntegra para quem não teve oportunidade de ler.

Cumprindo com a política de solidariedade da Lugar Seguro, estivemos numa ação de recolha de alimentos para bebés e famílias carenciadas, em parceria com Liga Renascer, Be Happy, IIPDP, Nobelapoio e Junta de freguesia de Matosinhos. Um agradecimento publico aos voluntários (André Castro, Ana Paula Leite e Sónia Silva) que disponibilizaram do seu tempo em prol dos outros.

O artigo do mês refere-se á mesma temática e não obstante ter uma componente científica pretende também criar espaço de reflexão sobre a solidariedade e a natureza humana.

O passeio de 3 dias da Lugar Seguro foi caraterizado por momentos agradáveis de convívio, alegria e cultura. Obrigado a todos os participantes.

Informamos sobre as formações de Setembro, com um dos grandes nomes mundiais na área de hipnose Moderna que vai estar em Portugal, Dr^a. Teresa Robles. O nosso parceiro IIPDP vai promover formação para profissionais de saúde mental assim como um Workshop sobre relacionamentos. Aproveite estas oportunidades únicas e inscreva-se já, pois os lugares são limitados.

Um feliz regresso ao trabalho, com o Sorriso...de Sempre!

Abraço amigo

SOLIDARIEDADE

“PROJETO INTERNACIONAL DE SOLIDARIEDADE NA SAÚDE MENTAL”



Equipa da Lugar Seguro com Pedro Vasconcelos da Liga Renascer.

No dia 31 de Agosto assinalou-se o dia Internacional da Solidariedade e continuando a sua Missão Solidária, a Lugar Seguro em parceria com o IIPDP, Be-Happy, Liga Criança Esperança Renascer, Nobelapoio, Junta de Freguesia de Matosinhos e Grupo Jerónimo Martins, organizou uma recolha de artigos para bebé e alimentos não perecíveis para posteriormente distribuir por famílias carenciadas de Matosinhos e já devidamente assinaladas pela Liga Renascer.

Assim, no dia 31 de Agosto estivemos num Pingo Doce em Matosinhos a realizar esta recolha de artigos e alimentos e foi para todos um dia inesquecível. A felicidade das entidades parceiras, dos voluntários e das pessoas que quiseram contribuir de alguma for-

ma, tornou este dia realmente memorável.

No final do dia, quando fomos entregar os alimentos à Liga Renascer e pudemos constatar a quantidade de alimentos que foram doados, os nossos corações encheram-se de felicidade.

Agradecemos a todos que se juntaram a nós nesta iniciativa. Agradecemos a todas as pessoas que, mesmo com as suas dificuldades, não quiseram deixar de contribuir com algum alimento. Agradecemos aos voluntários, que foram incansáveis nesta recolha. Agradecemos à Liga Renascer por nos permitir conhecer estas famílias e connosco ajudar a devolver sorrisos a quem mais precisa.

SOLIDARIEDADE “PROJETO INTERNACIONAL DE SOLIDARIEDADE NA SAÚDE MENTAL”



Equipa da Lugar Seguro com D. Rosa Marão da Liga Renascer

E pode ser lugar-comum, mas para nós que vivenciamos esta experiência desde a recolha dos alimentos até à sua entrega, sem dúvida alguma que fazer os outros felizes faz-nos muito felizes. Gratidão gera gratidão, foi o nosso lema e pudemos comprová-lo!

No próxima iniciativa, esperamos por si...para devolver sorrisos a quem mais precisa!



ARTIGO DO MÊS: SOLIDARIEDADE...VERDADE OU MITO? PORQUÊ SER SOLIDÁRIO?!



A clínica Lugar Seguro realizou no dia Internacional da Solidariedade (31 de Agosto) uma ação de recolha de alimentos perecíveis e artigos para bebé, para famílias carenciadas e sinalizadas pela Instituição Renascer.

Esta foi apenas mais uma ação entre inúmeras que a Lugar Seguro tem feito de solidariedade, no cumprimento da sua política de ação social que na minha opinião deveria ser obrigatória a todas as empresas e instituições.

Todos falamos de solidariedade e de ajudar os outros, mas quando se trata de realmente colocar em prática esta postura nem sempre funciona assim, infelizmente.

Estive nesta ação, juntamente com outros voluntários, a solicitar os alimentos que pudessem contribuir, naturalmente sem qualquer exigência ou obrigação. Felizmente inúmeras pessoas contribuíram com o que puderam e tornaram este evento um sucesso para as famílias carenciadas. A todas

essas pessoas anónimas que contribuíram o nosso Muito Obrigado, em nome de toda a Organização e das famílias necessitadas.

No entanto pude constatar que algumas pessoas nem se dignavam responder ao “Bom dia” quando eram abordadas, outras ignoravam e outras ainda fugiam como se algo de mal lhes fosse acontecer.

Não é preciso ser rico para ser solidário, gastar, por exemplo, 0,40€ (40 cêntimos) num pacote de massa é já uma ajuda para quem nada tem.

Curioso como o Ser Humano pode ao mesmo tempo ser tão insensível?

Lembre-se, quando vir alguma campanha legítima de ajuda aos outros, permita-se parar e ajudar, não custa nada!

Importante perceber também como funcionam as redes so-

ARTIGO DO MÊS: SOLIDARIEDADE...VERDADE OU MITO? PORQUÊ SER SOLIDÁRIO?!

cias (facebook) nas questões de solidariedade. Existem inúmeros artigos, frases bonitas, ajudar os outros,...que todos colocam “gosto” e dá a ilusão que todos somos realmente solidários.

Então vamos perceber se realmente as pessoas estão verdadeiramente interessadas em ajudar?! Colocamos no facebook “precisam-se Voluntários” e explicamos a ação solidária e curiosamente ninguém respondeu, embora colocassem “gosto”.

Com as devidas exceções de pessoas que gostariam realmente de ajudar, mas não puderam, percebemos que a maioria vive num mundo virtual sem colocar em prática realmente o que defende.

Ser Solidário é dar um pouco de cada um de nós a quem realmente precisa. Ser Solidário é agir em prol dos mais necessitados.

Ter apenas a intenção de alimentar os mais necessitados não os alimenta.

Simplesmente defender a ideia de ajudar os outros não mata a fome às pessoas.

Apenas colocar “gostos” não leva comida, fraldas, a crianças que nada têm.

Esta iniciativa tinha como objetivo principal recolher alimentos necessários para famílias e crianças carentes, no entanto é importante perceber que quando ajudamos os outros estamos a contribuir para o nosso bem-estar também. A investigação científica comprova isso mesmo.

Segundo um estudo realizado por investigadores da Universidade Sulista de Sewanee, no Tennessee, Estados Unidos, o que na realidade torna as pessoas felizes são os atos de generosidade com outras pessoas.

De acordo com os resultados da investigação, publicados na revista *Emotion*, da Associação Americana de Psicologia, são os pequenos gestos de amabilidade que nos fazem sentir bem connosco próprios.

O estudo envolveu 473 voluntários, divididos em 4 grupos, que tinham que completar um conjunto de tarefas durante 6 semanas.

Um dos grupos tinha que realizar tarefas bondosas que melhorassem o mundo que nos rodeia – como por exemplo ir



ARTIGO DO MÊS: SOLIDARIEDADE...VERDADE OU MITO? PORQUÊ SER SOLIDÁRIO?!

apanhar lixo num jardim.

Um segundo grupo tinha que realizar tarefas bondosas para outras pessoas – como pagar um café a um amigo, ou ajudar um familiar a fazer o jantar.

O terceiro grupo tinha que realizar ações sobre si próprios – como tirar um dia de folga, ou fazer exercício físico.

O quarto grupo, de controlo, não tinha tarefas atribuídas.

Os participantes preencheram questionários acerca da sua auto-satisfação antes e depois do período do estudo.

Os resultados do estudo mostraram que as pessoas que realizaram atos de bondade registaram uma melhoria assinalável no seu bem-estar.

Os membros do terceiro e quartos grupos não registaram quaisquer melhorias nos seus níveis de felicidade.

“Já estava à espera de resultados que confirmassem a ideia de que as interações sociais contribuem para o nosso bem-estar”, diz a psicóloga Katherine Nelson, autora principal do estudo, citada pelo Huffington Post.

“Mas o que achei interessante”, diz a investigadora, “é que quando centramos as nossas interações apenas em nós próprios, não há nenhuma melhoria assinalável no nosso estado de espírito”.

“O nosso estudo conclui que a melhor forma de nos sen-

tirmos bem, pelo contrário, é ter um gesto de amabilidade com outra pessoa”, conclui a cientista.

Assim, nem que seja por amor-próprio, permita-se ajudar os outros pois esse ato de solidariedade, de bondade, ser-lhe-á devolvido em sensações de bem-estar e felicidade.

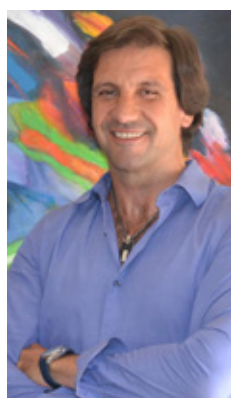
Deixo-vos uma frase de Eduardo Galeano para refletir:

“Eu não acredito em caridade, eu acredito em solidariedade. Caridade é tão vertical: vai de cima pra baixo. Solidariedade é horizontal: respeita a outra pessoa e aprende com o outro. A maioria de nós tem muito o que aprender com as outras pessoas”

E como já dizia alguém...”Vale a pena pensar nisto!”

Na próxima ação de solidariedade, contamos consigo!

Um abraço amigo.



Dr. Carlos Castro
Psicólogo Clínico/ Hipnoterapeuta.

PASSEIO DA LUGAR SEGURO DE AGOSTO DE 2016



Equipa da Lugar Seguro com um grupo fantástico!

Tal como todos os anos, também este ano a Lugar Seguro realizou o seu passeio anual para convívio de todos os seus pacientes, familiares, amigos e todos aqueles que desejam juntar-se a esta grande família que é a Lugar Seguro.

Partimos do Porto no dia 13 de Agosto, ainda bem cedinho, em direção a Espanha, onde tivemos oportunidade de visitar cidades lindíssimas como Toledo, Ávila, Madrid, Salamanca, entre outras. O convívio, a alegria foi sempre uma constante e a oportunidade de conhecer novas pessoas e estreitar laços.

Regressamos no dia 15, já em hora tardia da noite e cansados, mas aquele cansaço bom, que nos deixa felizes...foram 3 dias maravilhosos, onde houve espaço

para um pouco de tudo, mas acima de tudo e mais importante...cada um de nós renovou as suas energias e o seu sorriso...aquele de Sempre!

Esperamos contar consigo na próxima viagem...na próxima aventura...sempre em Lugar Seguro!

FORMAÇÃO EM HIPNOSE MODERNA (PARA PROFISSIONAIS NA ÁREA DA SAÚDE MENTAL)



FORMAÇÃO EM HIPNOSE MODERNA (APENAS PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE MENTAL)

- Aprenda como a Hipnose Moderna pode complementar o seu trabalho na ajuda aos seus pacientes.
- Utilize na sua prática clínica técnicas altamente eficazes no tratamento de diversas perturbações.

Dias: 16, 17, 23 e 24 de Setembro.
(sextas das 18h às 22h) (Sábado das 10h às 18h)

Oferta: Workshop Relacionamentos + Jantar final curso.



FORMADORES



DR.ª TERESA ROBLES
(MÉXICO)



DR. CARLOS CASTRO
(PORTUGAL)

Inscrições: geral@iipdp.com ou 915 100 103

Um profissional de saúde mental deve ter como principal objetivo ajudar os seus pacientes a ultrapassar as suas limitações, perturbações, dificuldades,...

Para atingir este objetivo deve investir numa constante atualização sobre os resultados científicos e as técnicas que entretanto se desenvolveram em termos de terapia.

As técnicas desenvolvidas e apresentadas nesta formação foram testadas em milhares de pacientes demonstrando assim a sua eficácia na saúde mental.

Aprenda a utilizar a hipnose Moderna Ericksoniana com

uma das referências mundiais e criadora de várias técnicas usadas em todo o mundo, Dr.ª. Teresa Robles.

A hipnose Moderna Ericksoniana é das técnicas mais eficazes, não invasivas, céleres e seguras na saúde mental.

Aprenda a usar estas ferramentas fantásticas e assim ajudar os seus pacientes com a sua própria evolução profissional.

Inscrições limitadas pelo geral@lugarseguro.pt ou 915 100 103.

FORMAÇÕES DE SETEMBRO EM PARCERIA COM IIPDP



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

No dia 21 de Setembro (das 18h às 22h) a Dr.ª. Teresa Robles, formadora Internacional estará em Portugal para ministrar um Workshop sobre Relacionamentos.

Os relacionamentos fazem parte da vida do Ser Humano. Seja qual for a forma de relacionamento, amoroso, familiar, de trabalho de amizade, todos somos seres sociais.

A forma como nos relacionamos em sociedade contribui fortemente para a nossa felicidade e a dos outros. Aprenda a relacionar-se saudavelmente e seja Feliz!

As inscrições estão abertas e os lugares são limitados.

Inscrições pelo geral@lugarseguro.pt ou 915 100 103.



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 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 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>



PARCEIAS



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



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!