PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

DEZEMBRO 2018 • NÚMERO 83 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Como é a minha Comunicação?

Desenvolver-se na capacidade de comunicar

Comunicação e Finanças no mundo digital

Comunicar é expressar a Verdade da Essência

Entrevista com Virginia Henriques Calado

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

FORMAÇÕES

Meditação
Desenvolvimento Pessoal

MASSAGENS

Relaxamento
Terapêutica
Pré-Natal

TERAPIAS

Reiki
Reflexologia
Mesa Radiónica

ATIVIDADES

Meditação
Aulas de Yoga
Aulas de Pilates

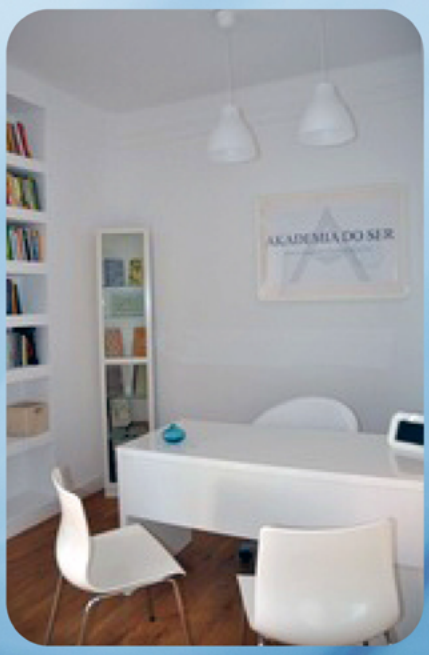
CONSULTAS

Coaching
Homeopatia
Nutrição
Psicologia

ALUGUER DE SALAS

Promovemos o aluguer de salas por períodosde 1h a vários dias a Profissionais Independentes

Akademia do Ser... O Seu Espaço para Ser...



Rua Lino de Assunção Nº 24, Paço de Arcos | 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

RUA LINO ASSUNÇÃO
N.º 24 | 2770-109 PAÇO DE ARCOS
21 443 83 05 | 96 277 73 21
NIF 509 992 978

DIRETOR GERAL
PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES

PROGREDIR
O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

www.revistaprogredir.com
N.º 83 | Dezembro 2018 | Revista Mensal

Diretor | Pedro Sciaccaluga Fernandes
progredir@revistaprogredir.com

Direção Comercial
comercial@revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo
editor@revistaprogredir.com

Imagem, Montagem e Design | Sílvia Aguiar
design@revistaprogredir.com

Redação | Sílvia Aguiar
redacao@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo
partilhasdoleitor@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Ana Paula Rodrigues, Ana Mafalda Ferreira, Inês Teixeira de Matos, Patricia Panochia, Rute Calhau, Claudia C. Moniz, Carmen Krystal, Prof. Doutor Alberto Carneiro, Ana Catarina Infante

Periodicidade
Mensal

Propriedade
Ideias e Harmonia - Publicações, Marketing e Eventos, Lda

ERC
N.º Registo: 126163

É expressamente proibida a reprodução da revista, em qualquer língua no seu todo ou em parte, sem a prévia autorização escrita do proprietário. Todas as opiniões, notas e comentários são exclusivos dos autores ou das entidades que produziram os dados.

O conteúdo dos artigos publicados é da exclusiva responsabilidade do seu autor. O conteúdo dos artigos não expressa necessariamente a opinião da Revista Progredir e sua Direção.

Comunicar

Caros amigos,

Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "comunicar" como fio condutor da mesma.
Comunicar… Uma Arte, uma Ciência… uma Necessidade! A comunicação é uma das principais ferramentas (será a principal?) para a nossa felicidade.
A comunicação começa connosco. Somos a primeira pessoa com quem comunicamos. O que nos dizemos a nós próprios, o que nos comunicamos e como o fazemos determina em grande parte o nosso estado de felicidade/infelicidade, a nossa capacidade de ação (ou inação). Para mudarmos o que quer que seja em nós e nos resultados que obtemos nas nossas vidas devemos estar atentos ao que nos dizemos e mudar essa comunicação connosco.
Depois temos a comunicação com o outro (e outros) e quão difícil pode ser! Por vezes parece que estamos a falar com alguém de outro planeta! Ou que fala outra língua! De facto cada um de nós tem o seu sistema de comunicação e de **interpretação** pelo que a forma como dizemos as coisas, as palavras que escolhemos… o tom que escolhemos… os gestos que fazemos… o estado com que dizemos… a energia que colocamos… tudo influencia…
Neste pequeno editorial falta espaço para um tema tão vasto… Mas ao longo desta edição vamos poder aprofundar um pouco mais sobre este tema fascinante que é a Arte de… Comunicar!

"Um dos grandes desafios da humanidade é aprender a arte de comunicar. Da comunicação depende, muitas vezes, a felicidade ou a desgraça, a paz ou a guerra."

"Um dos grandes desafios da humanidade é aprender a arte de comunicar. Da comunicação depende, muitas vezes, a felicidade ou a desgraça, a paz ou a guerra." Cesare Pavese

Boas leituras!
Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços
Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 83

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

6 Notícias Breves
Desfrute das notícias breves.
Esteja sempre atualizado.

8 Crónicas do Editor
Um espaço para o fazer refletir.

10 Filosofia de Vida
Impossível não comunicar!
Por **Ana Paula Rodrigues**

14 Saúde
Comunicação Saudável
Por **Ana Mafalda Ferreira**

20 Relacionamentos
Comunicação + Relação = Desenvolvimento Pessoal
Por **Inês Teixeira de Matos**

25 Entrevista
A Experiência do mundo na Macrobiótica
Entrevista com **Virginia Henriques Calado,**
Texto Por **Revista Progredir**

32 Finanças
Comunicação e Finanças no Mundo Digital
Por **Patricia Panochia**

36 Vida Profissional
Aprender a Comunicar
Por **Rute Calhau**

40 Lifestyle
Como é a minha Comunicação?
Por **Claudia C. Moniz**

44 Espiritualidade
Comunicar é expressar a Verdade da Essência
Por **Carmen K rystal**

50 Philosofias
Desenvolver-se na capacidade de comunicar
Por **Prof. Doutor Alberto Carneiro**

56 Mudança Tranquila
E que tal sermos honestos?
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

58 Agenda
Atualize a sua Agenda!
Encontre atividades para poder participar.

60 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

61 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

62 Fontes de Saber
Um momento para descontrair, refletir e meditar.

66 Biografia
Descubra quem foi Stan Lee

68 Glossário
Ferramentas para Progredir: Doulas: O que são, o que fazem, porque são importantes?

Comunicar

Slow Day
Santuário da Peninha

O evento Slow Day vai realizar-se no dia 1 de Dezembro no Santuário da Peninha (Sintra) com um programa de um dia para desacelerar, resintonizar e reeducar. O evento começa com uma experiência de Forest Therapy, seguido de um picnic e conversa sobre Clean Eating, uma sessão de Mindfulness entre outras ferramentas simples para inspirar a dar continuidade a uma prática de ligação com a natureza e autoestima.

Mais informação veja aqui

Market Stylista - Lisboa

O projecto Market Stylista foi criado em 2013 para apresentar ao público local um grupo de marcas desenvolvidas por empreendedores locais, nas categorias Moda, Decoração, Alimentação e Lifestyle. Dias 1 e 2 de Dezembro o Winter Market Stylista vai realizar-se em Lisboa para poder oferecer as compras de Natal mais especiais.

Mais informação veja aqui

Natalis 2018 - Lisboa

A Natalis é o sítio ideal para se preparar para o Natal de 5 a 9 de Dezembro na FIL. Um espaço dedicado à venda de prendas de Natal, degustação de iguarias natalícias, lazer e diversão. Distingue empresas com capacidade de personalizar, adaptar e criar produtos únicos e irrepetíveis para clientes que privilegiam a diferença nos objetos que procuram.

Mais informação veja aqui

Caldas Street Food Festival Caldas da Rainha

A 4ª edição do festival Caldas Street Food Fest vai realizar-se de 6 a 9 de Dezembro nas Caldas da Rainha. Um evento com "comida de rua", bebida, música, animação, artesanato, fotos entre outras surpresas.

Mais informação veja aqui

GDG DevFest Lisboa 2018

GDG DevFest Lisboa 2018 vai reunir especialistas em Android, Web, Cloud, Design e Business em Lisboa para 2 dias de sessões, workshops e showcases, 8 e 9 de Dezembro. Promete ser um encontro de programadores e designers que trabalham com produtos da Google e destinado também a estudantes ou meros entusiastas com vontade de embarcar com um novo negócio no mundo da tecnologia.

Mais informação veja aqui

Sessão Cuidar em Bem-Estar Akademia do Ser - Paço de Arcos

O foco maior do cuidador é o outro, esquecendo as suas próprias necessidades, podendo chegar a quadros de depressão e Burnout. Esta sessão que se vai realizar no dia 15 de Dezembro na Akademia do Ser em Paço de Arcos, tem como objetivo, através de dinâmicas e da interação, facilitar cada participante a refletir e agir de acordo com a sua vontade, implementando estratégias, com a finalidade de estar mais próximo da sua Essência.

Mais informação veja aqui

Concerto de Natal - Associação Filarmónica de Faro

Concerto de Natal com atuação da Banda Filarmónica de Faro com temas alusivos à época no dia 15 de Dezembro em Faro. Este concerto conta com a apresentação dos trabalhos realizados pelos alunos e também com a atuação dos Super Combo e alunos de canto da Associação Filarmónica de Faroc.

Mais informação veja aqui

Comunicar no silêncio

Aprendemos a falar por imitação. Começamos a usar a palavra falada para expressarmos as nossas necessidades, vontade e desejos. Aprendemos que através da comunicação conseguimos chegar ao outro e assim promover uma forma de relacionamento.

Esquecemos-nos que quando comunicamos com o outro, comunicamos em primeiro lugar connosco mesmos e daí a dificuldade em que a mensagem seja entendida pelo outro, como gostariamos que fosse.

Temos formas de comunicar diferentes mesmo falando a mesma lingua. Por de trás da palavra falada, exprimimos as nossas emoções, as nossas carateristicas, valores e crenças.

Comunicar não é apenas falar. Comunicar é entrar em empatia com o outro e assim conseguir chegar a ele. É criar uma ponte entre dois mundos que muitas vezes são muito diferentes.

Num mundo cada vez mais tecnológico onde supostamente é tão mais fácil comunicarmos, cada vez comunicamos com menos qualidade. Porque a tecnologia não nos ensina a ser empáticos, a criar uma ligação com o outro. Essa empatia vem do coração e não da mente racional que aprende a utilizar um equipamento eletrónico.

Comunicar sem palavra é o nosso maior desafio e o nosso maior ganho, pela oportunidade de verdadeiramente chegarmos ao outro. Claro que para isso tenho que me ligar a mim e depois ao outro. Ter a coragem de sentir o que habita dentro de mim e depois sentir o que habita dentro do outro. E só nessa ligação crio o espaço verdadeiro de comunicação.

MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

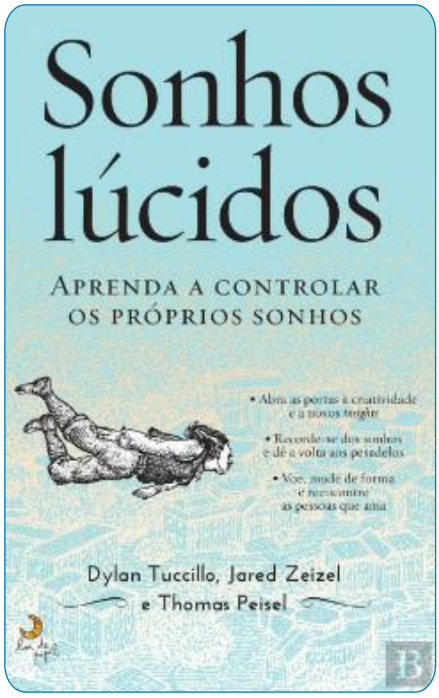
Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

Sonhos Lúcidos

Aprenda a controlar os próprios sonhos

de Dylan Tuccillo, Thomas Peisel e Jared Zeizel



É fácil e grátis

Esteja atento à página do Facebook da Revista Progredir. Será publicada uma imagem sobre o concurso. Partilhe essa imagem e escreva como comentário uma frase que inclua a palavra Progredir. O Autor da frase mais original ganhará o livro. Leia informações detalhadas sobre o concurso clique aqui

Vencedor Novembro:

Windy Windy Windy partilhou a imagem e criou a frase: "Como progredir sem retorquir.", e ganhou o livro: "Carlota e o Gato Pinky - A História dos Gatos" de Carolina Sousa.

Impossível não comunicar!

93% da nossa comunicação é não verbal, portanto pouco interessa o que acha que está a falar, o que vai valer efetivamente é como a outra parte interpreta consciente e inconscientemente o que está a comunicar.

Por Ana Paula Rodrigues

Presente em tudo, faz parte de um universo organizado e em constante desenvolvimento até à mais ínfima partícula subatómica. O Homem como parte integrante de todo esse sistema não foge à regra.

Nascemos a saber comunicar com o exterior de forma instintiva, herança genética dos primórdios da nossa evolução e passamos os primeiros anos da nossa vida a desenvolver a linguagem, a forma de comunicar privilegiada de comunicação entre os seres humanos.

Com o tempo, desenvolvemos meios de comunicação mais complexos, comunicamos cada vez mais num mundo globalizado, mas nem sempre de forma mais eficaz.

Porquê?

Esmiucemo-nos no poder da comunicação e o entendimento de todo um processo que nos é familiar, mas que não damos a devida atenção.

Quando comunicamos, o nosso recetor capta apenas 7% da linguagem verbal, 38% da voz ou entoação e 55% da fisiologia (linguagem corporal), como podemos constatar 93% da nossa comunicação é não verbal, portanto pouco interessa o que acha que está a falar, o que vai valer efetivamente é como a outra parte interpreta consciente e inconscientemente.

Quatro segundos e o tempo que demoramos a formar uma primeira opinião de alguém, o nosso poder de análise inconsciente é tão rápido que conscientemente não temos tempo de nos envolver. Posteriormente é que vamos validar esta informação.

O que pensamos e falamos de nós próprios tem um impacto inimaginável

Já alguma vez aconteceu conhecer uma pessoa e não gostar dela por nenhuma razão aparente? E posteriormente com o tempo e interação, acabou por verificar que afinal a sua avaliação inicial não era correta?

Acontece com todos nós, portanto também temos o mesmo problema quando estamos do outro lado da linha...

Quantas vezes disse sim e o corpo expressava o contrario? E as vezes que nada disse e no entanto conseguiu transmitir inconscientemente o que pensava?

Os sinais emitidos de forma não verbal, consciente ou inconscientemente, revelam o que sentimos, as nossas intenções e possíveis ações. Ter consciência e conhecimento desses sinais, como os interpretar e utilizar

MAIO 2019 ÷ AÇORES COM KRYON e Lee Carroll

º Descobre um paraíso protegido onde o negro do basalto vulcânico se funde com o azul do oceano e contrasta com o verde da paisagem.
º Visita o património da idade de Ouro quando Portugal reinava sobre o mundo.
º Explora com Kryon o significado espiritual e a magia deste lugar.

Uma experiência única para os sentidos num dos locais mais imaculados da Terra.

Seleccionámos para ti um programa rico e intenso onde todos os teus sentidos serão enaltecidos e ficarão encantados.

Estás convidado a rodear-te de beleza e de pureza e a renovar a tua conexão com Gaia.

A nossa estadia inclui excursões às crateras vulcânicas, banhos em água quente nas piscinas naturais cercadas por uma paisagem sem mácula, a observação das baleias e dos golfinhos, as revelações sobre as misteriosas pirâmides sub-aquáticas recentemente descobertas, a possível ligação com o mito da Atlântida e em cada dia, as canalizações de Kryon.

Opção 1 Excursão do dia 15 ao 20 de Maio – 5 noites
Opção 2 Excursão do dia 15 ao 22 de Maio – 7 noites

TARIFA PREFERENCIAL até 7 de Janeiro

Kryon

Programação completa e modalidades de inscriçao em nosso web site
https://originalkryoneuropa.com/acores?lang=pt
contacto : kryonazores@gmail.com

é uma das maiores vantagens na comunicação hoje em dia, eleva a comunicação a patamares mais elevados, como se tivesse super poderes:

"O mundo pertence a quem consegue expressar as suas ideias, assumir a liderança e entusiasmar os outros." Dale Carnegie

Não quer dizer que os 7% da linguagem verbal não é importante, Dale Carnegie, Ricard Bandler, entre outros dedicaram-se a estudar e divulgar métodos que focam como a linguagem verbal é de extrema importância.

A qualidade da comunicação consiste em, existir um alinhamento entre aquilo que somos pensamos e sentimos e o que dizemos, que exige autoconhecimento e desenvolvimento de competências a nível do Ser.

Novas ferramentas de comunicação estão aí, as redes sociais substituem muitas vezes este contacto pessoal, onde o impacto das minhas palavras é maior. Contudo se notar, o

impacto é sempre maior de estiver acompanhado de uma imagem que valide as suas afirmações.

Esta percentagem, embora baixa, é a que vai ativar o nosso consciente, validado ou não pelo subconsciente, pode ser facilitadora ou criar obstáculos à sua evolução, quer a nível pessoal, familiar e profissional.

A palavra, além ter consigo todo o um conceito, significado associado, carrega consigo também a significância, que em determinado contexto traduz-se em sentimentos ou emoções, que são posteriormente gravados no nosso subconsciente. Gerando crenças e valores que atuaram mais tarde como gatilhos inconscientes na nossa avaliação não verbal, gerando um circulo que pode ser descente ou ascende em nossas vidas.

Daí a importância e o cuidado que devemos ter com as palavras que usamos quando lidamos com pessoas, o ditado popular dizia, palavra dita é como uma pedra que se atira depois de proferida, dificilmente se

consegue apagar o impacto que ela fez a quem a dirigimos.

Quando comunicamos connosco temos que ser ecológicos, o que pensamos e falamos de nós próprios tem um impacto inimaginável na nossa forma de estar na (e com) a vida, pode ser a chave do sucesso ou não. Tudo depende de si.

ANA PAULA RODRIGUES
YBICOACH - CAREER & LIFE STRATEGY COACH
www.akademiadoser.com/anapaularodrigues
ybicoach93@gmail.com

Comunicação Saudável

Porque é tão difícil fazermo-nos entender por vezes? A forma como nos exprimimos pode muito bem moldar a forma como nos relacionamos. Comunicar e exprimirmo-nos de uma forma saudável é importante, pois molda as nossas relações e a forma como as vivemos. A formula certa é única e especial, mas há formas saudáveis de nos experimentarmos. Só temos de tentar ver o que funciona melhor para nós, ouvir-mo-nos e comunicar!

Por Ana Mafalda Ferreira

Vivemos numa era de livre expressão, de constante informação e de constante evolução, de tal forma que podemos nos sentir assoberbados e facilmente encontrar obstáculos para a nossa própria vivência, na expressão livre de quem somos.

Já se perguntou porque é tão difícil comunicar o que precisamos? Muitas vezes nem sequer temos tempo para reflectir nessa questão. Pensamos que pode ser simples e claro como água, mas pressões externas podem muito bem atrapalhar um processo que parece simples.

Ao comunicar estaremos a tratar daquilo que é da nossa competência, que é transmitir o que vai cá dentro

Comunicar e comunicar bem, pode muito bem ser uma arte, como também uma necessidade. Seja no trabalho, seja numa relação, seja numa atrapalhação.

Palavras, símbolos são componentes importantes para nos expressarmos. Até molda a forma como pensamos, por isso um primeiro passo pode mesmo ser apenas escutarmo-nos. O que significa isto para mim? Do que estou a precisar agora? O que é que esta pessoa está a dizer e o que é que isto me faz sentir?

Não nascemos todos com o dom de nos exprimirmos eximiamente! Por vezes, este pode ser um objectivo de vida, mas vale toda a pena, pois permite-nos a oportunidade de "crescer", de nos sentirmos bem connosco e sermos verdadeiros com os outros.

Comunicação é a base de qualquer interação e relação, e estamos sempre em relação até numa relação connosco. Ao pensarmos, ao fantasiarmos, utilizamos símbolos, palavras, que se tornam histórias, ideias, fantasias e sonhos. A nossa própria construção passa pela expressão desses sonhos, opiniões, ideias a outros. Comunicarmos é a base fundamental para relações saudáveis, seja ela com quem for.

A forma como nos expressamos, é parte de nós e compreende toda a nossa experiência de vida e aprendizagens. Falar a um nível prático ou mais abstrato, do mais simples ao mais complexo, é fundamental para a nossa

existência. Fundamental pela nossa necessidade de interagir, de nos relacionarmos. Somos seres sociais e toda a nossa cultura baseia-se em sistemas, como família, trabalho, companheiros de vida, amigos, etc, aos quais atribuímos significado. Como nenhum homem/mulher é uma ilha, (e mesmo querendo ser, a forma como pensa é comunicar consigo mesmo), temos de nos expressar.

Podemos comunicar verbalmente, e ai encontraremos uma variedade de idiomas, ou não verbalmente, onde nos podemos manifestar sem palavras - um esgar, um franzir de sobrancelhas, um sorriso, a forma como nos colocamos para com o outro.

Encontrar a melhor forma de nos expressarmos numa mesma situação pode ser engraçado num mínimo, termos oportunidade de experimentar um "agora não posso" ou "mais logo podemos falar sobre isso" ou simplesmente "Não apetece". Há quem consiga ser manipulador, passivo, agressivo, mas fundamentalmente, ser assertivo é de longe a forma mais saudável de nos expressarmos. Comunicar assertivamente, implica o respeito pelas nossas necessidades e pelas necessidades do Outro. E estar com o Outro é importante, principalmente quando nos proporciona a oportunidade de sermos nós mesmos e apreciarmos uma reciprocidade. Comunicar de forma assertiva, compreende estar atento às nossas próprias necessidades, desapegando-nos do que pensamos que o Outro precisa. Desapego no sentido de não assumir a responsabilidade de nos expressarmos com base nas necessidades do Outro.

Ao expressarmo-nos baseando-nos nas nossas próprias necessidades, estaremos a dar oportunidade ao outro para nos compreender e possivelmente expressar as suas próprias necessidades, abrindo uma linda porta para negociar, acrescentar, melhorar. Atender as necessidades de ambos num mesmo momento.

Sem receios, com desapego e respeito. Assumir a responsabilidade e assumir o pensamos que o Outro

quer, é tarefa para um super herói e mesmo os super heróis necessitam de apoio.

Estar atento as nossas próprias necessidades pode ser um desafio, principalmente numa situação de pressão ou de stress, no entanto, podemos sempre utilizar bengalas que nos permitam agilizar a interacção para vantagem de ambas as partes.

Bengalas podem auxiliar a comunicação bem como auxiliar à espontaneidade, ao ser verdadeiro.

Escutar o Outro, que mensagem, oiça primeiro, respire e reflicta, devolvendo uns "Eu compreendi …" Escute-se a si, o que é que a mensagem do outro significa para si? Que sentimentos, necessidades activa? Devolva, "Eu compreendi … isso faz me sentir triste/zangado/alegre/frustrado (etc) porque …"

Abra espaço para negociar e também para pensar se precisar, "Preciso de pensar sobre isso, podemos falar sobre isto amanhã às ..h?" Dê-se espaço, principalmente, hoje em dia, as pessoas parecem que exigem uma resposta rápida no momento e de imediato. Por mais urgente que lhe pareça a questão saiba que tudo pode esperar se precisar.

Por vezes, o Outro exige tanto e parece tão inflexível a atender às nossas afirmações que parece impossível. Repita as vezes que forem necessárias, tal como um disco riscado "Já percebi que tens urgência em falar comigo sobre isto, podemos falar sobre isto amanhã às …h." E ponto final. As suas necessidades são importantes e sem as resolver não há forma de facto.

E sim, por vezes não há volta a dar, a Outra pessoa mostra-se inflexível, ou fechada para negociar soluções, e aí podemos sempre escalar a negociação e pedir a uma terceira pessoa que possa mediar a conversa. "Já percebi que não estamos a chegar a acordo, vamos (ou vou) falar com … para nos ajudar a pensar sobre isto"

Comunicar baseia-se, também, na satisfação de necessidades, a de socialização. Realiza-lo de forma tranquila seria sempre o ideal, mas compreender que um conflito

tranquilo, por vezes é necessário para uma pequena revolução do que Eu preciso e no que o Outro precisa para uma relação saudável. Revolução refere a mudanças necessárias para crescer - para evoluir.

O ser humano é complexo, mas também é simples na forma como se relaciona, pois esta última baseia-se na vontade de bem-estar.

Ao comunicar estaremos a tratar daquilo que é da nossa competência, que é transmitir o que vai cá dentro. Quantas vezes não se calou porque o seu conjugue não lavou a loiça, ou por ter deixado roupa pela casa? Quantas vezes deixou por dizer um "gosto de ti" ou um "gostaria de ver-te outra vez"? E esta expressão é necessária à mudança ou à evolução, para poder eventualmente usufruir de um ambiente calmo e saudável que permita a homeostase, ou o equilíbrio mental.

A forma como interagimos e nos colocamos, nesta responsabilidade também acarreta direitos claro. O direito de comunicarmos com tranquilidade e termos espaço para nos expressarmos livremente. Esse direito de sermos quem nós realmente somos, contribui imensamente à nossa auto-estima, confiança e por consequência ao nosso bem-estar.

Quem nunca ouviu que aquela pessoa "ficou com algo entalado" ou algo por dizer. Aquilo que fica por dizer, pode tornar-se tóxico pois completa formas de interacção com outros de evitamento, sem transparência - em suma, não somos nós.

Responsabilidade de comunicar é tão importante como respirar, principalmente se essa necessidade está assegurada. Queremos ser livres, ter espaço mental, por isso temos uma responsabilidade à honestidade para connosco e para com o Outro. Sem espaço mental, não teremos espaço para melhores experiências ou melhores interações, afinal de contas senão estamos disponíveis, não comunicaremos da melhor forma.

Já pensou a quantidade de vezes que desabafar trouxe alivio ao seu "dilema"? Criou espaço para

outras ideias e soluções pois os pensamentos, as palavras deixaram de existir apenas na sua mente e esse peso, foi partilhado - e quando partilhado pesa sempre menos para os dois.

Já pensou que quando não conseguimos comunicar, reagimos um pouco como as crianças? Bem podemos gritar, deitar no chão, chorar, de nada adianta, senão dermos nomes aos nossos sentimentos, senão falarmos das nossas necessidades.

Já fez o exercício de falar tudo o que vem à sua cabeça, sem filtros? Torna-se demasiado.

Conta e medida, respeito. Comunicar também implica vocabulário, possuirmos informação para expressar - seja por símbolos, gestos, palavras ou até arte. E como em tudo exige prática - que temos todos os dias, mas será que comunicamos ou apenas falamos?

Comunicar implica compreender-se a si, na situação, confiar nas suas ideias e opiniões, e quem sabe ate pode mudar de ideias! Mas é perceber que você se sente bem com o que diz. Sentir-se livre e sentir as suas necessidades, desejos, sonhos, confiar na sua intuição.

Estar em relação pode ser assustador, mas também pode ser libertador. Podem ser autênticas "ralações" mas vale tanto a pena, e comunicar estará sempre na base. Ainda não possuímos as competências de comunicação dos golfinhos, mas competências como a empatia, podem ser o mais próximo. Sendo que por empatia se define como a compreensão do Outro, esta que assenta na forma como nos é comunicado.

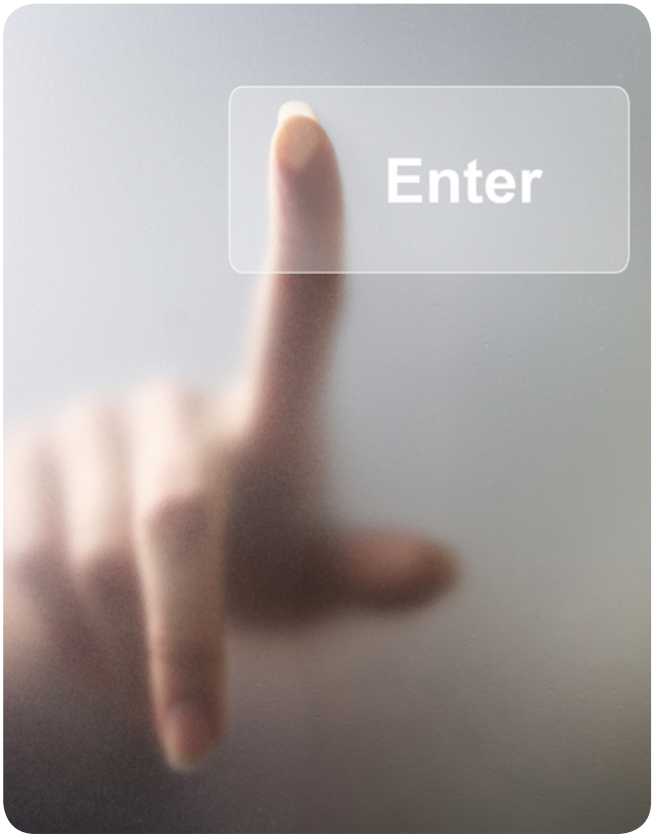
Comunicar, quando nos permitimos à oportunidade de respeitar e fazer respeitar quem somos, é libertador e saudável! Pratique-se sem receios, quem o merece, irá respeitá-lo por quem é de verdade.

ANA MAFALDA FERREIRA
PSICÓLOGA CLÍNICA
www. amafferreira.wixsite.com/website
amaf.ferreira@gmail.com

Comunicação + Relação = Desenvolvimento Pessoal

O ser humano necessita de comunicação e relação para o seu bem-estar e desenvolvimento pessoal. Como utilizar as novas formas de comunicação para promover melhores relações e desenvolvimento?

Por Inês Teixeira de Matos



Comunicar vem do latim *Communicare*, que significa "tornar comum", "partilhar", pressupondo que algo passe do individual ao coletivo. Podemos comunicar de diversas formas: linguagem verbal (e.g. fala), linguagem não verbal (e.g. contato ocular) e através das nossas atitudes (e.g. com determinadas atitudes passamos sempre mensagens – se eu falto ao jantar que combinei com a minha amiga sem avisar).

A palavra "relacionamento" diz respeito a uma ligação, um vínculo ou enlace entre pessoas ou a uma ligação afetiva ou sexual entre duas pessoas.

Para haver relação é fundamental haver comunicação, isto é, para existir uma ligação entre duas partes, é necessária uma partilha. Entre outros aspetos, é através da relação com o outro e com o ambiente que nos rodeia e da nossa comunicação com o mesmo que o desenvolvimento humano e, mais concretamente, o psicológico, acontece, o que nos remete para a teoria sociocognitiva do desenvolvimento de Vygotsky.

O ser humano é, portanto, um ser social, um ser que comunica e um ser que necessita de relação para o seu bem-estar e desenvolvimento pessoal (Baumeister & Leary, 1995). Inclusivamente, em caso de isolamento social e cultural pode até ser posta em causa a sobrevivência do ser humano. Ainda que sobreviva fisicamente, o bem-estar psicológico é certamente afetado.

Sendo a relação e a comunicação fundamentais para o bem-estar e desenvolvimento humanos (Baumeister & Leary, 1995), torna-se fundamental promovermos a comunicação de qualidade com os que nos rodeiam desde cedo e ao longo de toda a nossa vida. A estimulação de competências sociais e de comunicação desde a infância tem um papel fulcral no desenvolvimento, sendo cada vez mais marcada nos diferentes programas educativos desde o ensino pré-escolar. Nos contextos profissionais, o tema da comunicação interpessoal é também

> Cada vez mais, vivemos vidas aceleradas, com uma comunicação instantânea (e.g. mensagens instantâneas, e-mail) e constante, mas nem sempre eficaz e promotora de bons relacionamentos

muito discutido e central em muitas formações. Por outro lado, hoje em dia, cada vez mais, vivemos vidas aceleradas, com uma comunicação instantânea (e.g. mensagens instantâneas, e-mail) e constante, mas nem sempre eficaz e promotora de bons relacionamentos.

Existem perspetivas contraditórias acerca do benefício que este tipo de comunicação pode ter nos nossos relacionamentos (Pollet, Roberts, & Dunbar, 2011). Por um lado, podem ser uma vantagem, ao permitirem a aproximação e contato entre as pessoas e uma maior rede social, mas, ao mesmo tempo, representam uma comunicação cada vez mais rápida, instantânea e pouco ponderada e aprofundada, o que, com facilidade pode gerar interações superficiais, situações mal compreendidas e desenvolvimento de maior número de conflitos, assim como reduzido envolvimento emocional. Naturalmente, estas são formas de comunicação úteis e que nos permitem, entre outros aspetos, uma proximidade aos nossos entes queridos, cada vez mais dificultada pelas vidas sobrecarregadas que levamos nos dias de hoje.

Contudo, Pollet, Roberts e Dunbar (2011) concluíram que a comunicação via tecnologia não resulta em maiores redes sociais *offline* nem num sentimento de maior proximidade emocional com as relações *offline*. Por sua vez, no caso da população idosa, este tipo de comunicação tem-se relacionado com melhor

sentimento de bem-estar e menos doenças crónicas, através de uma diminuição do sentimento de solidão (Chopik, 2016). Assim, uma vez que as tecnologias fazem parte das nossas vidas e nos ajudam em vários momentos do nosso dia-a-dia, tendo até mais benefícios em determinadas populações, torna-se importante que tiremos o melhor partido das mesmas, estabelecendo uma comunicação eficaz e que beneficie e contribua para uma melhor comunicação *offline* e melhores relações *offline*, de modo a potenciar o desenvolvimento pessoal de todas as partes.

Talvez seja, então, mais benéfico utilizarmos as tecnologias para comunicar com os nossos amigos e familiares, mas privilegiando-as como meios para promover interações cara a cara, onde a comunicação eficaz possa ser desenvolvida e o desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental pode ser promovido. E agora podemos pensar: como contrariar esta tendência tão fácil, que nos permite colmatar o tempo "perdido" das nossas relações? Quantas vezes sentimos que já não vemos aquela amiga ou amigo há tanto tempo ou que já se passaram tantos meses desde o último jantar de família? Há quanto tempo não enviamos uma carta ou um postal a uma pessoa querida? Mas não perdemos também tanto tempo útil do nosso dia focados em interações instantâneas, diminuindo a nossa produtividade, atenção e disposição globais, que, feitas as contas, parece que não nos traz benefício social e emocional? E se, pouco a pouco, aproveitássemos para fazer o esforço de focarmos a nossa atenção numa tarefa de cada vez, focarmos a nossa atenção, também,

na comunicação no momento dela e, promovermos os nossos relacionamentos e desenvolvimento? Este é um esforço cada vez mais custoso nos dias de hoje dado todo o desenvolvimento tecnológico, mas, por outro lado, as tecnologias existem para o nosso bem-estar. Será que estamos a colocá-las ao serviço dos nossos objetivos ou a deixar-nos ser prejudicados pelas nossas próprias criações?

Referências:

Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), pp. 497-529.

Chopik, W. (2016). The benefits of social technology use among older adults are mediated by reduced loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking, 19*(9), pp. 551-556. doi: 10.1089/cyber.2010.0161.

Pollet, T., Roberts, S., & Dunbar, R. (2011). Use of social network sites and instant messaging does not lead to increased offline social network size, or to emotionally closer relationships with offline network members. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking, 14*(4), pp. 253-258. doi: 10.1089/cyber.2016.0151.

INÊS TEIXEIRA DE MATOS
PSICÓLOGA EDUCACIONAL
AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO COM CRIANÇAS E JOVENS, PERTURBAÇÕES DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL, ORIENTAÇÃO ESCOLAR E VOCACIONAL
www.linkedin.com/in/inesmatospe
inestmatos.pe@gmail.com

A Experiência do mundo na Macrobiótica

Virginia Henriques Calado investigadora da Universidade de Lisboa – Instituto de Ciências Sociais, Doutorada em Antropologia Social e Cultural na Universidade de Lisboa, com uma tese sobre Macrobiótica, fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre a importância da Macróbiotica no mundo de hoje.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Virgínia, para os leitores que não a conhecem, quatro palavras que a definem como pessoa?

Virginia Henriques Calado: Curiosa, empenhada, persistente, tímida.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso de vida?

Virginia Henriques Calado: Nasci na Beira Baixa e aí vivi até aos 18 anos. Concluí o ensino secundário na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, Covilhã, com mais dúvidas do que certezas sobre o que fazer com o futuro. O interior era, para mim, nos anos 80, lugar de sufoco e desejo de outras paisagens: físicas, sociais, emocionais, culturais. Julgo que para muitos dos que lá vivem ainda é esse lugar de compressão.

A falta de atenção pelo Interior não se alterou substancialmente e os problemas da interioridade (na verdade, mais social do que geográfica) continuam a sentir-se. Mesmo tendo participado em projetos culturais na Covilhã, como a criação de uma revista, (Sub)Versões — uma resposta meio desalinhada à monotonia cultural da cidade — o imperativo para sair foi mais forte. Tendo optado no secundário pela vertente de estudos humanísticos, não sentia na altura atração nenhuma por cursos como Direito, que me pareciam extremamente aborrecidos e conservadores.

> O caráter impermanente, mas também cíclico, do devir que nos carateriza, fazem do passado uma fonte de ensinamentos

Escolhi Sociologia no ISCTE por pensar que me proporcionaria uma visão mais comprometida com causas sociais. Sem grandes preocupações com saídas profissionais, mudei-me para Lisboa. Só depois de estar inscrita no curso, fui seduzida pela Antropologia e pelo alargar de mundos que ela me proporcionava. As abordagens mais qualitativas e a metodologia etnográfica, com recurso a trabalho de terreno, ofereciam-me percursos de investigação bem mais fascinantes que

os inquéritos por questionário que via na Sociologia.

A atração pela diferença e pela incrível diversidade nos modos de categorização e organização/desorganização da realidade social, um desafio constante à (in)compreensão do mundo, fizeram o resto. Alguns bons professores ajudaram. Acabei formando-me em Antropologia Social, sem saber muito bem o que fazer na vida com o curso que tinha escolhido. Comecei por ensinar Geografia no ensino secundário sem nenhuma preparação de caracter pedagógico ou experiência de ensino. Uma aventura!

Decidi fazer mestrado, e, na altura, anos 90, pude beneficiar de uma política de maior apoio à investigação que foi impulsionada por José Mariano Gago, o que se traduziria numa bolsa de investigação. Mariano Gago é, sem dúvida, uma referência fundamental da política científica nacional, a ele se deve a passagem de um sistema científico atávico, e praticamente invisível, para um quadro de maiores incentivos à investigação, com aumento do número de investigadores, dos produtos de investigação e também com maior visibilidade internacional.

A temática de investigação que então defini recaiu sobre a Serra da Estrela; movia-me sobretudo o desejo de esclarecer o processo através do qual um espaço praticamente desconhecido no final do século XIX se tinha transformando num lugar a visitar e enaltecer. A explicitação desse processo, que contou muito com a orientação e palavras inspiradoras de Joaquim Pais de Brito, passou muito pela análise de documentos relativos à Expedição Científica realizada à Serra da Estrela em 1881, viagem de estudo organizada pela Sociedade de Geografia que parecia uma expedição para territórios ultramarinos. Passou também pela análise de relatos posteriores relativos a viagens à Serra da Estrela. O trabalho de análise de discursos e imagens, sobretudo de postais ilustrados que circularam pelo país, permitiram-me destacar a relevância deste tipo de meios na construção social do espaço. Acabei de escrever a dissertação de mestrado com um filho ao colo. Um filho altera significativamente a maneira como vivemos.

Vivi no Minho e em Trás-os-Montes. Ensinei no Ensino Superior, orientei alunos e coordenei atividades científicas e pedagógicas. Doutorei-me no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa em 2012, onde tive o privilégio do acompanhamento e orientação de Cristiana Bastos, antropóloga que coordena atualmente um inovador projeto de investigação, o Colour of Labour, projeto apoiado pelo Conselho Europeu de Investigação; que se centra nas migrações e no trabalho, na relevância da posição estrutural no trabalho para a produção de formas de racialização. No ICS, fiz uma tese em Antropologia Social e Cultural sobre a macrobiótica. Diversas pessoas que contactei que seguiam a macrobiótica ficavam admiradas com o facto de a academia ter aceitado um projeto de investigação sobre esta temática, mas tal nada tem de surpreendente em áreas como a Antropologia ou Sociologia, visto que toda a atividade humana ou interação entre humanos e não humanos pode constituir motivo de interesse nestas áreas.

Com a Troika no país e os efeitos devastadores que a gestão da crise causou, senti necessidade de uma participação política mais ativa e envolvi-me, como independente, em projetos políticos como o Cidadania em Movimento — Braga (candidatura autárquica independente em 2013) e a candidatura às legislativas Livre/Tempo de Avançar (2015). Mantenho ligação com diversos movimentos cívicos e continuo muito atenta ao que se passa. Aspiro a uma sociedade mais solidária e mais justa no uso e distribuição dos recursos.

Atualmente, sou investigadora no ICS-UL, onde desenvolvo pesquisa na área da Antropologia da alimentação e trabalho sobre (in)segurança alimentar com o apoio de uma bolsa de pós-doutoramento da Fundação para a Ciência e Tecnologia.

Progredir: O que a motiva na sua área de trabalho?

Virginia Henriques Calado: Aceder a diferentes universos de compreensão e produção de sentido. Ter a possibilidade de contribuir para esclarecer processos através dos quais vamos atribuindo sentido ao mundo e vamos classificando e ordenando a realidade.

Desmontar e desocultar processos através dos quais se definem visões do mundo e se estabelecem modos de organização social são algumas das minhas principais motivações.

Após anos de pesquisa sobre a macrobiótica, em 2013 decidi prosseguir a investigação sobre questões ligadas à alimentação, agora dirigidas a programas alimentares apoiados pelas Nações Unidas. Iniciei pesquisa em Moçambique, na província de Nampula, focando-me no PRONAE, um programa piloto de alimentação escolar nacional, procurando analisar o modo como tinha sido construído e colocado em prática. Centrei-me em questões ligadas à insegurança alimentar (no sentido de privação de alimentos adequados) e no modo como os programas de alimentação escolar eram elaborados para ultrapassar essa insegurança. Localmente, as razões afirmadas para explicar a insegurança alimentar na região eram diversas e a perceção sobre a origem do fenómeno variável, desde a referência aos tabus alimentares que conduziriam ao evitamento de certos alimentos, às alterações climáticas, à afirmação da

incapacidade dos autóctones de gerirem de forma racional os seus recursos ou à falta de condições de armazenamento de alimentos entre os agricultores, pude ouvir várias «explicações». Para muitos dos habitantes de Nampula ter um frigorífico é um luxo, mesmo para os que têm energia elétrica em casa. Um dos meus interlocutores dizia-me que quando comprasse um aparelho de refrigeração em vez de um frigorífico compraria uma arca congeladora visto que, com a baixa potência elétrica a que tinha acesso, um frigorífico não cumpriria a finalidade da refrigeração. Um nutricionista que entrevistei apontava como uma das razões para

a insegurança alimentar as elevadas taxas de divórcios/separações na região bem como o facto de as meninas serem mães muito cedo. O fenómeno é, na verdade, bastante complexo, e os terrenos agrícolas da região têm sido alvo de grande atenção. Analisar e compreender como se legitimam/questionam formas socias bem como as relações que lhes são inerentes, são aspetos que, sem dúvida, motivam o meu trabalho enquanto investigadora.

Progredir: Como nasce o interesse pela Macrobiótica?

Virginia Henriques Calado: Pesquisar sobre alimentação foi algo que sempre me entusiasmou e a macrobiótica, não se confinando apenas a questões alimentares, proporcionava-me essa possibilidade. Ter encontrado, nas aulas de yoga, José Oliveira (professor de yoga seguidor da macrobiótica, antigo dirigente da Unimave e referência fundamental em Braga na divulgação de conteúdos relativos ao yoga, shiatsu e macrobiótica), acabou por funcionar como elemento desencadeador para um processo de investigação sobre a macrobiótica. O primeiro encontro com Francisco Varatojo e Alda Pereira, no início da década de 2000, far-se-ia também em Braga. Com eles fiz as minhas primeiras aprendizagens sobre a macrobiótica e fui sendo introduzida nesta cosmovisão e neste universo mais alternativo. Seduziam-me as formas de classificação e interpretação do mundo, dos alimentos, das doenças; a fabulosa capacidade de produzir sentidos e de reencantar o mundo. Um certo exotismo associado à macrobiótica e ao modo como ela se tinha tornado relevante em Portugal acabou também por contar na identificação da macrobiótica como assunto relevante para um projeto de pesquisa a desenvolver no âmbito de um curso de doutoramento. Aprendi muito

e introduzi novos produtos alimentares e ensinamentos no meu quotidiano. Não me transformei, todavia, numa seguidora da macrobiótica. Sempre tive um certo ceticismo em relação a qualquer proposta de orientação no mundo.

Progredir: No seu Livro "A Proposta Macrobiótica da Experiência do Mundo" que visão pretende transmitir ao leitor?

Virginia Henriques Calado: Neste livro procuro caraterizar uma visão do mundo e analisar o processo social que conduziu à construção, divulgação e aceitação da macrobiótica na Europa e nos EUA. Centro-me assim na construção de um quadro de pensamento e na importância da circulação de indivíduos, ideias e mercadorias para compreender o alastramento da macrobiótica. Analiso com detalhe as circunstâncias do aparecimento e desenvolvimento da macrobiótica em Portugal, nos anos 1960, e os movimentos que gerou. Detenho-me no modo como a macrobiótica é ensinada e divulgada em Portugal, nos seus adeptos, nas questões que permite colocar quando pensada como forma que integra um espaço social alimentar mais vasto. Analiso ainda a macrobiótica enquanto sistema terapêutico não convencional, visto que na macrobiótica se propõem formas de tratamento. Destaco as relações, ou inexistência delas, entre lugares centrais de produção de conhecimento (Ciências da Nutrição e Biomedicina) e as margens (a macrobiótica), procurando evidenciar dinamismos e contaminações entre discursos científicos e não científicos.

Progredir: Qual o seu Lema de Vida?

Virginia Henriques Calado: Lema de vida enquanto princípio orientador no qual o meu dia-a-dia esteja ancorado, não tenho. Nem tal é matéria com que alguma vez me tenha ocupado.

Clique aqui e veja a entrevista completa com **VIRGINIA HENRIQUES CALADO** no site da **PROGREDIR**!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

VIRGINIA HENRIQUES CALADO
www.ics.ulisboa.pt/pessoa/virginia-henriques-calado

Comunicação e Finanças no Mundo Digital

A comunicação na era digital transformou a vida das pessoas, inclusive no aspeto financeiro. Para beneficiar-se dessa nova forma de se comunicar é necessário abrir a mente para um *update*. Preparado?

Por Patricia Panochia

A comunicação na era digital superou as limitações de tempo e espaço e transformou a vida das pessoas: a forma como elas se relacionam, aprendem e emitem a opinião.

O reflexo dessa transformação também é claramente identificado no mundo financeiro.

Com a ajuda de ferramentas das redes sociais as pessoas podem trabalhar,

buscar referências, negociar, comprar e vender.

Famílias podem aumentar o rendimento mensal, trabalhadores por conta própria podem atrair novos clientes, e todos podem poupar ao aderirem a grupos e aplicações de compra e venda.

No entanto, para beneficiar-se dessa forma de comunicação é necessário muito mais do que criar perfis, instalar aplicações e compreender minimamente ferramentas informáticas.

É necessário abrir a mente para um *update* dos conceitos, crenças, valores e padrões comportamentais.

Sharing Economy: Usufruir não requer possuir... basta estar disposto a partilhar.

A economia partilhada ganha cada vez mais espaço no dia a dia das pessoas.

Partilham-se carros e custos nas aplicações usadas para combinar boleias em viagens, ou arrendar veículos por curtos períodos e pequenas distâncias.

A comunicação acontece quando emissor e recetor da mensagem conseguem se conectar. Para haver conexão, é preciso ser confiável e confiar... principalmente quando o assunto envolve dinheiro!

Partilham-se ambientes de trabalho, *networking*, custos fixos e conhecimento nos escritórios de *coworking*.

Partilham-se lares e, nomeadamente em Portugal, esse movimento impulsionou o mercado imobiliário, aumentou o rendimento mensal das famílias e ajudou o inquilino a poupar alguns Euros.

Second Hand: O que perdeu a utilidade para si, ainda pode ter muito valor para o outro.

As aplicações de venda de objetos, móveis e aparelhos electrônicos usados ganham adeptos a cada dia.

É muito fácil anunciar, negociar, comprar e vender em um mercado onde todos ganham:

Quem vende, transforma inutilidade em dinheiro. Quem compra, usufrui e paga menos.

Educação Financeira On line: Falta de informação não é mais desculpa!

Curso EAD, E-book gratuito, Consultoria e Coaching financeiro à distância, Canais no Youtube com vídeos de experts em finanças...

A net está recheada de informações e "receitas" com passo a passo detalhado para aqueles que querem gerir melhor o orçamento familiar ou até mesmo entrar no mundo dos investimentos.

Basta confiar, abrir-se para receber e seguir orientação.

Marketing Digital – A sua vitrine em um universo de clientes inexplorados...

Sharing Economy: Usufruir não requer possuir... basta estar disposto a partilhar.

Conquistar novos clientes é um dos maiores desafios dos trabalhadores por conta própria, nomeadamente aqueles prestadores de serviços baseados na confiança, como os terapeutas. Marketplace, comunidades vituais e grupos de whatsapp são apenas alguns exemplos de ferramentas do marketing digital utilizados para tal finalidade.

Grupos de pessoas com valores e interesses comuns são criados em redes sociais e tornam-se um "mundo-mercado" paralelo recheado de clientes potenciais ao alcance de um "clique". Para além disso, seus comentários e recomendações podem atingir milhares de pessoas espalhadas pelo mundo, porém conectadas entre si na rede.

Se os benefícios são tantos, acessíveis a todos e de imenso potencial, então...

Por que muitas pessoas ainda resistem?

Por que muitos ainda se limitam ao "passa a palavra" em detrimento do marketing digital?

Por que clientes temem a "propaganda enganosa"?

Por que muitas famílias enfrentam problemas financeiros?

Por que há tanto lixo eletrónico dentro das casas?

Porque ainda há apego a crenças e padrões de comportamento, medo, falta de confiança e pessoas que usam estratégia de comunicação para "vender imagem", em vez de verdade.

A comunicação acontece quando emissor e recetor da mensagem conseguem se conectar. Para haver conexão, é preciso ser confiável e confiar... principalmente quando o assunto envolve dinheiro!

PATRICIA PANOCHIA
COACH DE VIDA FINANCEIRA
www.suavidafinanceira.com
patricia.panochia@gmail.com

Aprender a Comunicar

O Ser Humano aprende normalmente por imitação. Por isso mesmo, costuma dizer-se que somos em média as 5 pessoas com quem mais convivemos.
Tanto na vida pessoal como na vida profissional, é importante estarmos atentos a estes pormenores que fazem grande diferença no nosso estado. És aquilo que atrais. Já está comprovado cientificamente.

Por Rute Calhau

És aquilo em que te focas. Por isso, é tão importante percebermos qual o nosso mind set.

É certo que não nascemos ensinados e que para mudarmos o nosso mind set temos também que aprender em algum lado. E essa mudança que tanto ansiamos, não vai estar nas 5 pessoas com quem mais nos relacionamos. Vai estar sim, na força interior de cada um,

no abraçar e aceitar a mudança que se diz que tanto se quer. É o "eu estou pronta/o" e começar a dar passos de bebé para que depois se dê passos mais largos.

O que tem isto da mudança de mind set haver com a comunicação a nível profissional? Muito simples.

Vamos tocar no ponto: ética profissional.

Em profissões de saúde: enfermeiros, médicos, terapeutas… a questão da ética é muito importante. Podemos expor casos clínicos a colegas, solicitar a sua ajuda, procurar outros pontos de vista clínicos no âmbito de encontrar a melhor solução para o paciente. Não devemos mencionar nomes, apenas dados clínicos (masculino/feminino, idade, historial clínico…). Isto porquê? Porque não se mistura vida pessoal com vida profissional. E vamos pensar na possibilidade do colega conhecer a pessoa em questão e não saber da sua questão clínica? Não seria de bom tom, sermos nós a expor essa condição.

Terapeutas, muita atenção a quem

Bons pensamentos e boas práticas, tornam-nos profissionais de excelência

escolhemos como pacientes. Família e amigos, devemos passar para outros colegas. É necessário haver uma isenção emocional. Qualquer ligação emocional ao paciente, pode interferir no processo clínico.

Na eventualidade de termos pacientes que são ex-namoradas do namorado da amiga, ou a paciente trás o marido e depois o marido trás a amante e o filho… esses casos, devem ser olhados com todo o cariz profissional e não podemos de todo deixar-nos abalar por quaisquer emoções. Uma coisa é a nossa vida pessoal, e aquilo que "achamos", outra é a nossa vida profissional, em que não "achamos" nada. Não há misturas. Não há espaço para julgamentos.

Infelizmente, nos dias de hoje, já temos de tudo. Por isso, cada vez mais, é necessário percebermos e escolhermos bem com quem nos vamos tratar. A

quem entregamos a nossa história.

O terapeuta, mais que qualquer pessoa comum, deve entender que, o seu mind set é a chave de ouro para o sucesso.

É necessário haver uma boa gestão emocional, sem que nos deixemos abalar pela história da pessoa que nos procurou. É necessário uma boa comunicação interna. E perceber que, "este/esta não sou eu". Distanciar-nos do caso. Por isso, não podemos, de todo, incutir uma pessoa a pensar ou fazer seja o que for. Podemos apenas direcionar, para que esta/este consiga encontrar o seu caminho. As nossas crenças, são apenas nossas e nada têm haver com o que aquela pessoa pensa ou deixa de pensar. Há que respeitar e saber colocar-nos no devido lugar. Devemos respeitar o processo terapêutico do paciente e não podemos, de todo, mexer no seu propósito de vida. Muito pelo contrário, devemos sim, ajudá-lo/a a encontrar o seu propósito.

O que pensamos ou deixamos de pensar, fica atrás da porta, a partir do momento em que escolhemos uma profissão onde o foco é ajudar pessoas. Aprender a comunicar com elas é super importante para que não hajam falhas.

Não basta ter bom coração ou mesmo sentir que... Tal como nas holísticas mencionamos vezes sem conta. Somos nós os terapeutas, por isso, sentir sim, mas mais que sentir, é necessário ter coerência nas palavras e nas atitudes.

Sejam a vossa melhor versão e enraízem-se. É necessário um bom enraizamento para uma boa coerência. Estamos no mundo real (na 3D) e não no mundo de conto de fadas ou das trevas. As energias existem sim, mas só atraímos para nós, aquilo em que acreditamos. E tu, em que acreditas?

Bons pensamentos e boas práticas, tornam-nos profissionais de excelência.

RUTE CALHAU
NATUROPATA E TERAPEUTA HOLÍSTICA
www.naturalmentezen.pt
contacto@naturalmentezen.pt

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

RELACIONE-SE

QUALIFIQUE-SE

MULTIPLIQUE-SE

PROGRIDA

EXISTA!

Akademia do Ser

O Seu espaço para Ser...

APOSTE NA SUA
FELICIDADE, HARMONIA,
EQUILIBRIO E SUCESSO...

www.akademiadoser.com

214 438 305 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

A 200m da estação de Paço de Arcos (linha de Cascais)

Como é a minha Comunicação?

Bem-vindos a este momento de partilha, sobre o que é a comunicação no nosso dia a dia, de que forma pode ser feita e quais os resultados imediatos em termos físicos e emocionais.

Por Claudia C. Moniz

O que é comunicação para ti?

Entendo a comunicação, como a capacidade e disponibilidade emocional, que eu tenho, ou não tenho, para mostrar aos outros, os meus pensamentos, atitudes, emoções, comportamentos nas diversas situações do meu dia a dia. Claro, há um leque vastíssimo através do qual podemos partilhar o que nos vai na alma e na mente, quando verbalizamos, escrevemos, quando dançamos, cozinhamos para os outros, se rimos ou a choramos,

através das mensagens de telemóvel, e ate mesmo quando estamos em silêncio.

A grande questão aqui, está na maneira como o fazemos, uma vez que, dependendo da forma como partilhamos a nossa mensagem, o conteúdo da mesma, pode ou não chegar, nas melhores condições. Na verdade quando nos sentimos felizes, plenos, confiantes, cheios de energia, seguros dos nossos pensamentos e raciocínios, nestas condições a mensagem que enviamos, independentemente do seu conteúdo, será seguramente uma mensagem de confiança positivismo, alegria, e consequentemente, o feedback resultante vai ser de acordo com a mensagem, positivo, construtivo.

O contrário aplica-se da mesma forma.

Se estamos inquietos, inseguros, com auto estima em baixo, infelizes, tristes, seguramente que, quando partilharmos algo, neste estado emocional, a mensagem vai chegar com essa mesma energia negativa, e

Comunicar não é difícil, difícil é nós termos a consciência do que queremos efetivamente comunicar

claro vai provocar uma resposta com uma vibração energética de acordo com a enviada.

Por esta razão, na minha opinião, é tão difícil as pessoas se entenderem, porque o fator emocional está sempre presente, quer queiramos ou não, ele é inerente ao ser humano.

E nem sempre nós estamos nos nossos melhores dias…

Finalmente chegamos ao ponto importante, ao cerne da questão, ao meu objetivo quando iniciei este artigo, refletir na forma como,

"EU" comunico, como "EU" me ligo, com "EU" transmito o que se passa na minha mente.

Bem sei que olhar para o meu "EU", nem sempre algo fácil de fazer, exige

diálogo interior, exige sinceridade, exige disponibilidade emocional e acima de tudo compaixão. Pelo meu "EU".

Na verdade, existem, técnicas, dicas, pressupostos que orientam para a pratica de uma boa comunicação, eu sinceramente, sou apologista do "menos é mais " ou seja, certifique-se em primeiro lugar de como se sente emocionalmente quando tem de partilhar informação, seja ela de que teor for.

Se quer transmitir uma nova ideia á sua chefe certifique se que está plenamente confiante e segura da sua proposta.

Se quer ter "aquela "conversa com o seu filho, certifique se que esta calma e tranquila.

Se quer fazer aquele jantarinho especial, e ter uma boa conversa, certifique se que tem o seu coração cheio de amor.

Se quer atirar a toalha ao chão ,também é legitimo, claro ,desde que seja consciente que há uma grande probalidade receber o mesmo feedback .

Enfim, comunicar não é difícil, difícil é nós termos a consciência do que queremos efetivamente comunicar...

A chave de todo o processo é sem duvida estar atenta/o ,consciente da abordagem que faz ao partilhar o que lhe vai na alma ,no coração e na mente .

Duas sugestões simples para praticar em algumas ocasiões :

1- Ter consciência do que quer efetivamente transmitir .

Quero transmitir amor, compaixão, confiança, sinceridade, ou raiva ,descontentamento ,medo, tristeza insegurança?

2- Ter consciência que o feedbackterá o mesmo fio condutor da mensagem que vai enviar.

Esteja atenta/o á forma como comunica, como fala, como transmite

REVISTA DIGITAL GRATUITA
PROGREDIR
www.revistaprogredir.com

Quer ser nosso parceiro?

Contacte-nos e descubra condições especiais e vantagens exclusivas!

Aproveite a nossa campanha promocional de parceria e divulgue a sua empresa, serviços e eventos na Revista Progredir a preços únicos.

Seja nosso parceiro, Junte-se a nós!

Para informações contacte-nos:
www.revistaprogredir.com | comercial@revistaprogredir.com
Rua Lino de Assunção Nº 24, Paço de Arcos | 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

os seus pensamentos, sem julgar, apenas perceba como o faz.

Atitudes mentais que não estamos habituados a praticar, por isso vou convidar-vos a mudar aos poucos o "chip ", vamos aproveitar este Novo Ano 2019, um ano onde a energia da sabedoria, do autoconhecimento, da introspeção, da contemplação vai estar bastante presente, vamos aproveitar a para fazer pequenas alterações no nosso modo de "communicare", de partilhar, de dar, de nutrir, e também de receber, porque afinal, uma comunicação saudável, eficaz, positiva e construtiva tem necessariamente de ser bidirecional, dar e receber, receber e dar.

Tenha um excelente 2019

Cheio de boas partilhas, momentos mais felizes consigo e com os outros !

LIFE STYLE CONSULTING BY CLAUDIA C. MONIZ
MINDFULNESS, HOME COACHING, CRISTALOTERAPIA, FENG SHUI
www.facebook.com/claudialifestyleconsulting
ccmlifestyeconsulting@gmail.com

Comunicar é expressar a Verdade da Essência

A comunicação do que sentimos e pensamos deve ser de forma fluida e sincera, de acordo com a nossa harmonia interior e com a vontade da nossa Essência.

Por Carmen Krystal

Todos deveríamos conseguir expressar o que pensamos, sentimos e desejamos fácil e eficazmente. Mas na realidade nem sempre assim é. Cada um de nós tem um formato próprio para se expressar e a forma como comunica depende de muitos fatores.

Um deles é a posição de Mercúrio no mapa natal. Conforme a sua posição no signo e casa e, os aspetos que faz com os outros planetas, a comunicação pode ser mais fluida

ou mais bloqueada. Mercúrio rege o pensamento, o raciocínio, a comunicação e todos os circuitos por onde esta se processa, até os transportes. Rege a idade dos 7 aos 14 anos. Dependendo se está retrogrado ou direto, assim vai influenciar a forma como vamos desenvolver todo o intelecto, assim como, a nossa relação de comunicação com os outros desde a infância. Às vezes é mais bloqueada no início e depois desbloqueia e melhora, outras começa por ser facilitada e algo na vida faz com que bloqueemos. Se for um caso de saúde específico, mostra questões kármicas mais profundas para lidar nesta vida. Cada caso é um caso e por isso, conhecer o nosso mapa natal como fonte de autoconhecimento e compreensão de nós mesmo é importante.

Outro são os nossos chacras. Dos 7 principais, existem três centros importantes para o nosso equilíbrio que representam o que pensamos, o que sentimos e o que desejamos. O chacra índigo, o chacra cardíaco e o pélvico, conhecido como chacra sagrado, respetivamente. O Chacra

Comunicar em espiritualidade é ter a capacidade de expressar com honestidade, aquilo que confere com quem nós somos, e acima de tudo com aquilo que nós sentimos

Índigo ligado à intuição, é o que nos ajuda a processar a informação. A receber insights que nos inspiram, a percecionar como seguir o caminho, estabelecer planos para a vida. O Cardíaco é onde se alojam as emoções, e onde se processa tudo o que sentimos com o que temos para viver e vamos vivendo. O Sagrado é o centro da criação, onde se desenvolve a nossa capacidade criativa. Com tudo o que vem dos outros dois, é neste que damos forma ao que desejamos. E depois, expressamo-lo através do chacra da garganta, ou seja, o da comunicação.

Como diz Lise Bourbeau no seu livro "O Teu Corpo Diz Ama-Te", o chacra

da garganta está ligado à energia da vontade. No fundo, à nossa Essência. Ter capacidade de tomar decisões que manifestem as nossas necessidades e criarmos a nossa vida consoante as nossas verdadeiras necessidades é, o que nos faz crescer como indivíduos. Estando diretamente ligado ao chacra sagrado, a expressão e a criação estão interligadas. Sempre que houver um bloqueio num centro, interfere no outro. Por isso vemos pessoas com muita vontade de fazer coisas, mas com imensa dificuldade de as criar efetivamente e, pessoas que têm uma imaginação e capacidade criativa gigantes, mas depois ficam com os projetos na gaveta, não partilhando nem expressando o melhor de si ao mundo.

Lise Boubeau partilha ainda que "diz-se que este chacra é a abertura da abundância. Porquê? Porque ao escutarmos as nossas verdadeiras necessidades, honramos o nosso SER e quando este está realmente em harmonia, o ser humano só pode sentir-se em abundância a todos os níveis: felicidade, saúde, amor, bens, dinheiro, etc. "

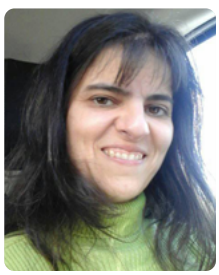
É este equilíbrio que traz a abundância à nossa vida, mas atenção, o conceito de abundância depende sempre de cada um de nós. O que significa abundância para mim pode não ter o mesmo significado para si. O importante é o conceito de bem-estar interior e a capacidade de expressão da nossa Alma. Porque o comunicar não é só o que se expressa para fora. Comunicar também é o que se expressa para dentro, ou seja, de nós para nós. Como eu me vejo? Como eu me julgo? Como eu me aconselho? Como eu me respeito? O que eu digo a mim mesmo quando estou em problemas? Quando

cometo erros? Quando estou feliz? Como é que eu honro o meu SER dentro de mim?

Ser espiritual é ser consciente de tudo o que eu sou na minha essência, todas as capacidades e limites. Comunicar em espiritualidade é ter a capacidade de expressar com honestidade, aquilo que confere com quem nós somos, e acima de tudo com aquilo que nós sentimos. Por vezes o difícil é saber qual é a nossa verdade interior. Na mensagem 213 - Honestidade da Essência do Livro da Luz, de Alexandra Solnado, Jesus ensina um exercício para encontrarmos essa verdade.

A Limpeza Espiritual e Alinhamento dos Chacras são igualmente importante para que possamos estar centrados na energia da nossa Essência. Se estivermos influenciados por medos, culpa, angustia, raiva ou outra emoção qualquer que nos tolde a nossa energia original, ou mesmo e até, pela vontade dos outros e não pela nossa, todo o processo criativo e de comunicação pode ficar comprometido. A nossa Essência está sempre cá, à espera de que nós a ouçamos e a façamos brilhar. Na mensagem 37 - Comunicação, Jesus fala de outro assunto que muitas vezes também nos bloqueia: a aceitação dos outros ao que comunicamos. Pergunta o que é mais importante: "Dizeres o que tens a dizer ou fazeres com que o outro entenda o que queres dizer?" Porque saber comunicar também é fazer com os outros nos compreendam. Se compreenderem, pode ser mais fácil aceitarem. Como fazer então, para conseguirmos ser nós mesmos, sem desvios nem cedências, sermos quem somos, e mesmo assim fazermo-nos compreender pelos outros? Jesus diz: "Sê quem tu és, com o coração. Depois utiliza a mente para conseguires comunicar isso aos outros de forma a que eles compreendam e aceitem." Se os outros aceitam ou não, já dependem da escolha deles, mas teremos a certeza de que, expressámos a Verdade da nossa Essência.

CARMEN KRYSTAL
TERAPEUTA DE REFLEXOLOGIA, MASSAGEM, DRENAGEM LINFÁTICA, REIKI, TERAPIA ENERGÉTICA INTEGRADA E ASTROLOGIA
www.terapiadaluz.com
terapias.carmenkrystal@gmail.com



PHILOSOFIAS

Desenvolver-se na capacidade de comunicar

Este artigo é um convite à reflexão sobre algumas ligações entre o aperfeiçoamento dos modos de comunicar com outros, a sua eficácia e as possibilidades de incrementar o desenvolvimento pessoal. **Por Prof. Doutor Alberto Carneiro**

A comunicação é um tema muito vasto e complexo. Possibilita abordagens em perspetivas científicas muito diferentes e tem dado origem a muitos livros, artigos e cursos. Estas pequenas reflexões têm como objetivo referir algumas ligações entre os nossos atos comunicativos, a sua eficácia e as nossas possibilidades de desenvolvimento pessoal.

A Comunicação no desenvolvimento pessoal

O desenvolvimento pessoal tem sido estudado quer como objeto de trabalhos científicos quer como

linha de aconselhamento para que a pessoa se relacione em harmonia com outros e consigo mesma. Um melhor conhecimento de si próprio contribui para uma maior possibilidade de se ter acesso a situações de bem-estar e de se poder progredir na realização de projetos pessoais e profissionais.

Dado que a comunicação é um dos valiosos modos de interação, o nosso desenvolvimento pessoal terá de incluir a aquisição e o progresso de qualidades específicas que possibilitem bons níveis de sucesso num ambiente interativo. Para se melhorar os modos como vivemos estas interações é indispensável compreender as diferentes situações de comunicação quer sejam orais, escritas quer sejam também apresentações perante uma audiência.

É possível exercitar capacidades e desenvolver competências para poder comunicar com equilíbrio entre a clareza das ideias que se pretende expressar, a necessidade de se fazer respeitar por aqueles que nos ouvem e, indispensavelmente, a nossa própria capacidade de saber ouvir os outros e compreender os seus propósitos. Está aqui em causa a aprendizagem de técnicas de influência que podem promover relações humanas mais harmoniosas. A comunicação é muito usada no sentido de convencer, de persuadir outros de que as verdades em que acreditamos têm valor e contribuem para o desenvolvimento pessoal. Esta perspectiva pode ter uma intenção pedagógica, orientadora ou ser meramente informativa.

Num outro sentido, comunicar requer um bom conhecimento de si mesmo e a pressuposição de que conhecemos aqueles com quem comunicamos, sobretudo as suas capacidades cognitivas de nos entenderem. Saber comunicar proporciona-nos grandes e úteis serviços, pois podemos obter dos outros mais facilmente o que nos interessa e também melhorar as relações sociais, incluindo as profissionais. Em consequência,

é também importante que as preocupações de desenvolvimento pessoal incidam sobre a análise das relações de confiança na operacionalidade de uma equipa de trabalho, nos processos que envolvem vários serviços e departamentos, nos comportamentos pessoais e nos valores organizacionais.

Eficácia na comunicação

Nas relações de cada um de nós com os diversos componentes do ambiente externo, as várias maneiras de comunicar são atividades muito frequentes. As ocasiões são diversas, as causas são diferentes entre si e os interlocutores são de muitas naturezas, desde amigos e familiares a chefes e clientes. Julga-se que a grande maioria das pessoas sabe comunicar, pois aprenderam a falar logo nos primeiros tempos de infância. No entanto, parece notar-se que nos ambientes familiares e profissionais, os climas existentes muitas vezes não facilitam nem possibilitam a compreensão e até a aceitação do que se pretende dizer, defender e contrapor. Assim, não há resultados positivos. Algumas opiniões poderiam afirmar que a comunicação é uma ponte entre as diversas margens dos fluxos socioeconómicos, mas nem sempre esta ponte é aproveitada para a passagem eficaz de ideias, sentimentos e informações que contribuam para níveis de harmonia e bem-estar.

Nas modernas sociedades complexas, as relações humanas são cada vez mais delicadas na sua construção e nas maneiras como servem os nossos objetivos de convivência. A comunicação deveria produzir resultados de claro entendimento, de partilha, de transmissão de conhecimento e de criatividade, ou seja, teria de ser eficaz. A eficácia da comunicação deve ser objeto de um esforço de desenvolvimento pessoal, tendo também em conta a capacidade de ter comportamentos adequados às diferentes situações, sejam socioprofissionais ou familiares.

As técnicas e as estratégias de uma comunicação com eficácia podem ser explicadas e ensinadas para que se desenvolva uma competência de falar em público, fazer apresentações de produtos e processos e de convencer outros para fazê-los acreditar no que nos parece verdadeiro ou adequado. É muito aconselhável cada um de nós fazer repetidos autodiagnósticos aos estilos de comunicação, para que nos possamos adaptar aos nossos colaboradores, ouvintes, interlocutores e a comunicação flua com clareza, proporcionando adequados níveis de compreensão, de aceitação e/ou de discordância.

Em ambientes profissionais a comunicação é uma ferramenta indispensável para os gestores e para os operacionais que têm de compreender ordens e orientações para realizar com êxito as suas tarefas. A comunicação interpessoal realizada com clareza e eficácia é a base para o bom funcionamento dos trabalhos em equipa e para a execução bem sucedida das orientações dadas ou recebidas. De ambos os lados da comunicação, espera-se haver boa capacidade de ouvir e de compreender o que é expresso e, por vezes, mesmo o que deve ser subentendido.

> Comunicar requer um bom conhecimento de si mesmo e a pressuposição de que conhecemos aqueles com quem comunicamos

Concluindo, na visão integrada e holística do desenvolvimento pessoal, convém destacar o valor da capacidade de comunicar, sublinhando a clareza, a preocupação de ser-se entendido e o saber ouvir e compreender os outros.

PROF. DOUTOR ALBERTO CARNEIRO
PROFESSOR UNIVERSITÁRIO
CONSULTOR DE GESTÃO ESTRATÉGICA

MUDANÇA TRANQUILA

E que tal sermos honestos?

Quando duas pessoas se conhecem, são dois mundos que se aproximam. Dois mundos de pensamentos, de valores, de desejos, de sonhos, de intenções…
Ora as intenções, vontades e "quereres" de cada "mundo" em aproximação podem ser diferentes, nada obriga a que sejam semelhantes…

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Um pode sentir um desejo intenso pelo outro, mas não pretender investir num relacionamento mais profundo, ficando satisfeito por um relacionamento de curta (ou curtíssima) duração. O outro pode não querer, de todo, viver um relacionamento fugaz, estando disposto apenas a investir num relacionamento que possa, eventualmente, ser mais prolongado no tempo. Um pode querer um

relacionamento mais profundo mas sem ser demasiado "invasivo", em que cada elemento tem maior liberdade e autonomia com menos dependência e "controlo". Um pode querer apenas uma amizade, mais ou menos profunda, sem outro tipo de envolvimento… Existem variadas combinações possíveis de intenções, vontades e "quereres"…

Acredito que, para cada "vontade", existirá alguém que está alinhado com essa "vontade"… com esse querer. Desse modo se formos honestos connosco próprios e percebermos (primeiramente) o que queremos de facto numa relação, e em cada momento, e se (posteriormente) o comunicarmos e partilharmos aberta e honestamente com a pessoa (ou pessoas) com que nos cruzamos damos oportunidade, ao outro, de perceber se está alinhado (ou não) com a nossa intenção e assim poder escolher o que fazer com claridade. Por outro lado, ao sermos honestos, estaremos em Paz connosco e com o outro e abrimos caminho para que possa existir ou um relacionamento em sintonia (seja de que tipo for…) ou a um respeito mútuo, advindo de vontades que podem ou não coincidir mas que se respeitam… por terem sido comunicadas de forma honesta…

Não aponto o dedo a quem pretende (homem ou mulher) casar, ou não casar, ter relacionamentos ocasionais, ou mais prolongados, relacionamentos sem compromisso, ou com compromisso, ter filhos, ou não ter filhos, ou ser apenas amigo, ou a qualquer combinação de intenção de relacionamentos que possam haver.

O que me parece importante é sermos frontais na comunicação de intenções e assumirmos o que, em determinado instante, queremos. Tal "querer" não tem que ficar gravado em pedra...

Clique aqui e leia o artigo na íntegra no site da **PROGREDIR**!

PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES
DIRETOR DA REVISTA PROGREDIR
www.revistaprogredir.com
progredir@revistaprogredir.com

Dezembro 2018

Slow Day
Por Renature
1 de Dezembro das 10:00h às 16:00h
Santuário da Peninha | Sintra
www.renature.pt
info@renature.pt
965223115

Aulas de Hatha Yoga
Por Rita Martins
Manhã: 2ª e 4ª feira das 10:00h às 11:00h
Tarde: 2ª, 4ª e 6ª feira das 19:00h às 20:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Open Day Terapias - Sintra
Por Espírito Aloha
1 de Dezembro das 10:00h às 18:00h
Espírito da Essência | Sintra
www.espirito-aloha.webnode.pt
espiritoaloha@gmail.com
913774141

Palestra Gratuita - Terapia Regressiva
8 de Dezembro das 18:00h às 19:00h
Espaço Metamorphoses - Terapias Alternativas | Parede
www.espacometamorphoses.pt
centrometamorphoses@gmail.com
211397009 | 960122345 | 925824811

Yoga em Familia
Por Oficinas A Volta ao Mundo com Yoga
1 de Dezembro das 11:00h às 11:45h
Página Palavra de Viajante | Lisboa
www.facebook.com/pirilamposyogis
dianasilva.sunshineyoga@gmail.com
938452118

GYROKINESIS®
Por Carlota Pignatelli
5ª feira das 10:00h às 11:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Yoga para Grávidas (Pré-Natal)
Por Rita Martins
2ª feira das 13:00h às 14:00h / das 18:00h às 19:00h
4ª feira das 18:00h às 19:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Kundalini Yoga
Por Martine (Sach Inder Kaur)
3ª feira das 18:30h às 19:30h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Dezembro 2018

Principios de uma alimentação saudável

Por Sonia Dias

8 de Dezembro das 15:00h às 18:00h

Academia Organii Bio, Lx Factory | Lisboa

www.orinamfoods.com

info@orinamfoods.com

Círculo de Palestras - Partilha

Por Natacha Rodrigues

15 de Dezembro das 15:00h às 17:00h

Espaço Anahata - Terapias do Coração | Lousã

www.facebook.com/Terapias.do.Coracao

natachy.rodrigues@hotmail.com

917811788

Aulas de Pilates

Por Catarina Silva

3ª e 5ª feira das 11:00h às 12:00h / das 12:00h às 13:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Sessão Cuidar em Bem-Estar

Por Sónia Ferreira

15 de Dezembro das 16:00h às 18:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Grupo de leitura de Desenvolvimento Pessoal

Por Carla Nunes Lopes

Até 17 de Dezembro 2ª feira (quinzenal)

às 15:00h e às 19:00h

Abraço de Coração | Mafra

www.abracodecoracao.wixsite.com/site

abracodecoracao@gmail.com

965339165

Meditação Dinâmica & Formal

Por Maria Melo

18 de Dezembro às 19:30h (terceira 3ª feira de cada mês)

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Biodanza em lisboa ! Aulas semanais

Por Alexandra Paulino

Quartas-feiras das 20:00h às 22:00h

Kidspot | Lisboa

www.alexandrapaulino.wixsite.com/biodanza

biodanzaalexandrapaulino@gmail.com

966107832

Retiro Ano Novo, Vida Nova

Por Rute Calhau

30 de Dezembro e 1 de Janeiro

Quintinha Do Mar | Ericeira

www.naturalmentezen.pt

contacto@naturalmentezen.pt

vouchers

Dezembro 2018

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

Crystal Dreaming
Regressão Xamânica
50% de desconto na 1ª consulta
(Valor s/desconto 90€/2h)

Sessões por *Skype* ou presenciais no Estoril
Com Dilma Morais
Resolva traumas, liberte-se de bloqueios, Lembre-se do seu propósito de vida e divindade

Sweat Your Prayers - Dança
1ª Aula Grátis
(Valor s/desconto 15€)
Em Lisboa, Campolide
Com Dilma Morais

5 Ritmos: movimento como medicina

Ybicoach
50% desconto na 1ªconsulta de coaching
Em Akademia do Ser, Paço de Arcos
Com Ana Paula Rodrigues
SER é uma questão de autodescoberta e auto-actualização, é também onde começa a verdadeira VIDA.

WONDERFEEL
60% Desconto nas atividades de grupo durante 1 mês

Em Wonderfeel - Lisboa

É necessário harmonizarmos Corpo, Mente e Espírito

WONDERFEEL
50% de desconto em consultas de Saúde Mental (50 min.)
Consultas na expecialidade de Psicologia Clínica, Psicologia Educacional e Orientação Vocacional, Mediação Familiar e Psiquiatria
Em Wonderfeel - Lisboa
Porque não existe Saúde sem saúde mental!

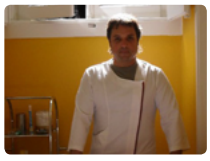
Life Coaching
50% na 1ª Consulta Coaching
com Maria Melo
Em Paço de Arcos

Find Yourself

Mesa Radiónica Rede Cristalina
50% na sua 1ª Sessão de Mesa Radiónica Rede Cristalina
com Maria Melo
Em Paço de Arcos

Ligue-se à sua verdadeira essência!

Acupunctura & Massagem Terapêutica
1ª Consulta GRÁTIS (90min)
com Rodrigo Belard



Experimente e sinta a diferença!

Aulas de Hatha Yoga
1ª Aula Grátis
com Rita Martins
Em Paço de Arcos, na Akademia do Ser

Descubra uma forma de reduzir o stress e viver a vida com mais tranquilidade!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION
10% no Curso
Terapeuta Inter Estelar CEO®
com Kyra Abreu

CEO®- Onde as barreiras e obstáculos se dissolvem, o máximo potencial acorda e os sonhos se realizam!

SER – Sistema Energético ReUno
Ao realizar a sua ReUnião Matricial, recebe 1 participação em Workshop Cura Lumínica
Com Catarina Sierra Homem de Sá
Em Lisboa e Cascais

O salto Quântico evolutivo no seu propósito de vida!

SER – Sistema Energético ReUno
1ª sessão de Cura Lumínica (60min/60€)
Com Catarina Sierra Homem de Sá
Em Lisboa e Cascais

Revitaliza e devolve bem-estar !

Aproveite as Ofertas deste Mês!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION
25% em consultas individuais CEO®

com Kyra Abreu

Marca agora a tua Consulta CEO® e Muda a Tua Vida !

Para utilizar o seu voucher contacte a Revista Progredir clicando aqui!

POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

O Livro da Vida de Kahlil Gibran

As palavras inspiradoras de Khalil Gibran, um dos autores mais vendidos de todos os tempos, continuam a percorrer as diferentes gerações por todo o mundo. Nesta belíssima obra estão reunidos alguns dos textos mais célebres do autor, ao lado de outros inéditos, sobre o sentido da experiência humana. Conhecido por abraçar a vida na sua totalidade, com o que tem de sublime e de caótico, Gibran oferece-nos a sabedoria necessária para vivermos em equilíbrio.

O Livro da Vida é um verdadeiro tesouro espiritual que junta mais de 100 histórias profundas e reconfortantes.

Preço: Cerca de 11,52€ por 224 páginas de sabedoria.

Editor: Albatroz

Como Ler as Mãos de René Brunin

Um método claro, simples e acessível de interpretação das linhas das mãos. A Quiromancia é uma das mais antigas artes divinatórias, servindo desde há séculos como base de autoconhecimento e tomada de decisões. Ao longo destas páginas, descobrirá como a usar para desvelar os mais secretos traços da sua personalidade e conhecer o que o destino tem reservado para si. Como Ler as Mãos é um livro que pode ser de grande utilidade tanto para os leigos como para os iniciados, graças à sua abordagem prática e muito clara. Para além de uma explicação detalhada do significado de cada uma das linhas da mão, o autor, um especialista conceituado em vários temas ligados ao esoterismo, oferece ainda neste volume uma interpretação única das diversas leituras possíveis e das variantes aplicáveis a cada uma delas. A Quiromancia oferece- lhe: uma compreensão mais clara de si mesmo e daqueles que o rodeiam, novas perspetivas, uma abertura de espírito e ferramentas únicas para resolver problemas.

Preço: Cerca de 7,20€ por 224 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

Mais Amigos, Menos Likes de Ferran Ramon-Cortés

Queres ter amizades reais,

ou amigos nas redes? Em casa, no trabalho, na fila do supermercado, em momentos de stresse, em momentos de descontração, antes de ir dormir, pouco depois de acordar: passamos tanto do nosso tempo em redes sociais. Esta forma de viver está a gerar um novo fenómeno em termos de autoimagem e de autoestima: há cada vez mais pessoas com centenas de amigos virtuais mas incapazes de cultivar relações íntimas reais; pessoas cuja autoestima depende de estímulos virtuais como likes, seguidores, partilhas, etc.; pessoas com um engagement virtual tremendo e uma funcionalidade emocional profundamente enfraquecida na vida real. É urgente reaprendermos a arte do afeto real: como cultivar e desenvolver, cara a cara e dia a dia, relações de amizade, amorosas e familiares. Como gostar mesmo em vez de fazer like. O psicólogo Ferran Ramon-Cortés, autor de vários livros de desenvolvimento pessoal de grande sucesso, analisa este fenómeno num registo acessível e cativante, e oferece conselhos simples e eficazes para vivermos uma vida realmente - e não virtualmente - feliz e preenchida. Mais do que nunca, estamos ligados a muita gente. E, mais do que nunca, estamos mais desligados de todos.

Preço: Cerca de 11,52€ por 160 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

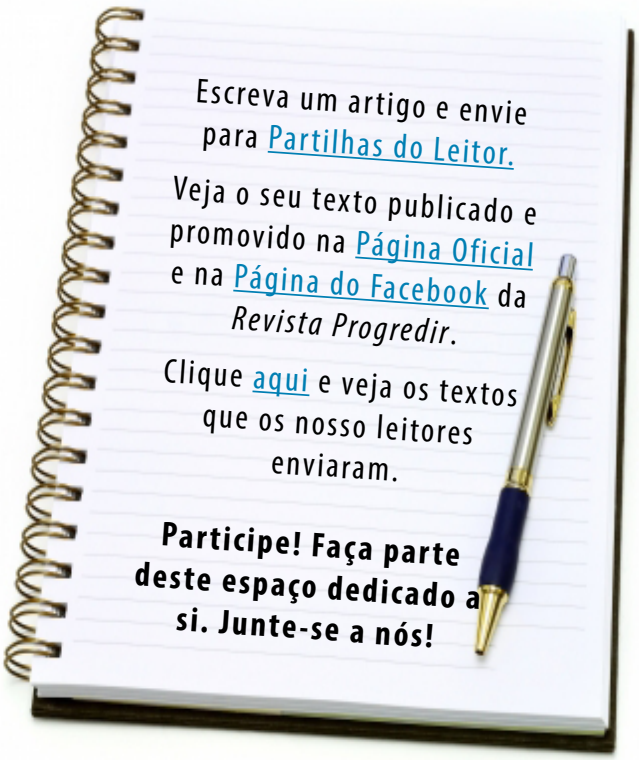
PENSAMENTO DO MOMENTO

"Em suma, todo o problema da vida é este:
como romper a própria solidão,
como comunicar-se com os outros."

Cesare Pavese

PARTILHAS DO LEITOR

"Escreva um artigo envie para *partilhasdoleitor@revistaprogredir.com* e veja o seu texto publicado em *www.revistaprogredir.com/partilhas-do-leitor* e promovido neste espaço e na *página do facebook da Revista Progredir*".



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

A arte de comunicar

Uma sábia e conhecida história diz que, certa vez, um sultão sonhou que havia perdido todos os dentes. Logo que despertou, mandou chamar um adivinho para que interpretasse o seu sonho.

Exclamou o advinho:

– Que desgraça, senhor! Cada dente caído representa a perda de um parente de vossa majestade.

– Mas que insolente! Como te atreves a dizer-me semelhante coisa? Fora daqui! - gritou o sultão enfurecido.

Chamou os guardas e ordenou que lhe dessem 100 açoites. Mandou que trouxessem outro adivinho e lhe contou sobre o sonho. Este, após ouvir o sultão com atenção, disse-lhe:

– Excelso senhor! Grande felicidade vos está reservada. O sonho significa que haveis de sobreviver a todos os vossos parentes.

A fisionomia do sultão iluminou-se num sorriso e ele mandou dar 100 moedas de ouro ao segundo adivinho. Quando este saía do palácio, um dos cortesãos disse admirado:

– Não é possível! A interpretação que você fez foi a mesma que o seu colega havia feito. Não entendo porque ao primeiro ele pagou com 100 açoites e a você com 100 moedas de ouro...

Respondeu o adivinho:

– Lembra-te, meu amigo, que tudo depende da maneira de dizer. Um dos grandes desafios da humanidade é aprender a arte de comunicar-se. Da comunicação depende, muitas vezes, a felicidade ou a desgraça, a paz ou a guerra. Que a verdade deve ser dita em qualquer situação, não resta dúvida. Porém, a forma com que ela é comunicada é que tem provocado, em alguns casos, grandes problemas.

VÍDEO DO MÊS

YouTube PORTA 24

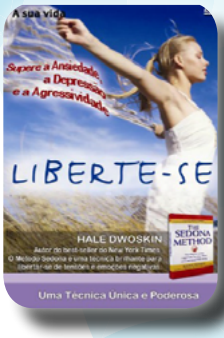
A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

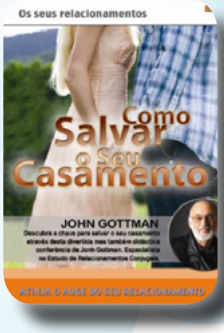
Veja mais vídeos aqui

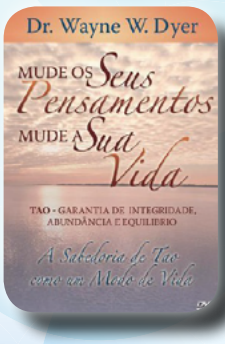
Novidade!

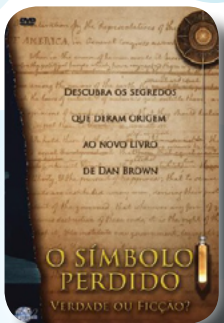
Loja Online

DVDs
Desenvolvimento Pessoal









Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

RUA LINO ASSUNÇÃO N.º24, 2770-109 PAÇO DE ARCOS
www.revistaprogredir.com | 214 438 305 | 964 992 423

Stan Lee

Stanley Martin Lieber, mais conhecido como Stan Lee, foi escritor, editor, publicitário, produtor, diretor, empresário e ator norte-americano. Foi editor-chefe e presidente da Marvel Comics antes de deixar a empresa para se tornar presidente emérito da editora, bem como um membro do conselho editorial. Tornou-se o rosto público da Marvel e fez várias aparições em filmes da Universo Cinematográfico desta editora. Em colaboração com vários artistas, incluindo Jack Kirby e Steve Ditko, co-criou diversos super-heróis mundialmente conhecidos incluindo Homem-Aranha, Hulk, Quarteto Fantástico, Pantera Negra, X-Men entre outros.

Nasceu em Manhattan, Nova Iorque (EUA), no dia 28 de Dezembro de 1922, filho do casal Jack e Celia Lieber, ambos judeus imigrantes da Roménia. O seu pai era alfaiate, e a sua mãe dona-de-casa.

Enquanto estudava na WPA Federal Theatre Project, em 1939, tornou-se assistente na editora Timely Comics, a nova divisão de Martin Goodman voltada para revistas *pulp* e banda desenhada. Pouco tempo depois, foi contratado formalmente pelo editor da Timely, Joe Simon.

O primeiro trabalho que publicou foi "Captain America Foils the Traitor's Revenge", um conto ilustrado por Jack Kirby e lançado na edição Nº3 da "Captain America Comics", em Maio de 1941. Usou o pseudónimo de "Stan Lee" e explicou mais tarde que pretendia salvaguardar o seu nome para outros trabalhos literários.

Três meses depois, em Agosto do mesmo ano, foi publicada a primeira co-criação de Lee, o Destroyer, em "Mystic Comics Nº6". Durante esse mesmo período, criou ainda os personagens Jack Frost e Father Time.

No final do ano de 1941, aos 19 anos, foi nomeado editor interino da Timely Comics após as saídas de Joe Simon e Jack Kirby da companhia. Permaneceu como editor chefe da secção de banda desenhada e editor de arte até 1972, quando se tornou *publisher* no lugar de Martin Goodman.
Lee ingressou no Exército dos Estados Unidos no início de 1942 e serviu como membro

do Signal Corps, fazendo a manutenção em postes telegráficos e outros equipamentos de comunicação. Mais tarde, foi transferido para a Divisão de Filmes de Treinamento, onde trabalhou em manuais, filmes de treinamento, *slogans* e, ocasionalmente, *cartoons*. Retornou do seu serviço militar na Segunda Guerra Mundial em 1945.

No final da década de 1950, na sequência do grande sucesso da editora concorrente DC Comics, com a criação da Liga da Justiça, Martin Goodman confiou a Stan Lee a missão de criar uma equipa de super-heróis totalmente nova. Lee que já pensava em abandonar a carreira, foi convencido pela esposa Joan a idealizar os próprios personagens do zero.

Desta forma, a primeira criação conjunta de Jack Kirby e Stan Lee, foi o grupo de super-heróis chamado "O Quarteto Fantástico", lançado em 1961. O aumento das vendas e da popularidade da editora, que já atendia pelo nome de Marvel Comics, motivou a produção de outros personagens e títulos. Assim surgiram: o Incrível Hulk, o Homem de Ferro, Thor, os X-Men e Os Vingadores (com o desenhista Jack Kirby), Doutor Estranho e Homem-Aranha (com Steve Ditko) e Demolidor (com Bill Everett).

Durante toda a década de 60, Stan Lee editou a maior parte das séries de banda desenhada da editora. Tornou-se o rosto da Marvel Comics, e em 1981 se mudou para a Califórnia com o objetivo de participar do desenvolvimento das produções audiovisuais da editora. As aparições de Stan Lee nos filmes de super-heróis baseados nas histórias de BD da Marvel começaram em 1989, quando participou de O Julgamento do Incrível Hulk (1989). Mas foi a partir de 2000, com a expansão do Universo Cinematográfico Marvel, que a presença especial de Lee nos filmes ficou mais recorrente.

Em 2008, foi reconhecido com a American National Medal of the Arts. Três anos depois, em 2011, conquistou uma estrela na calçada da fama, em Los Angeles, Califórnia (EUA).

Faleceu a 12 de Novembro de 2018, aos 95 anos.

"Aquela pessoa que ajuda os outros simplesmente porque deveria ou precisa ser feito, e porque é a coisa certa a fazer, é sem dúvida, um super-herói de verdade."
Stan Lee

TEXTO POR *REVISTA PROGREDIR*
REDAÇÃO
redacao@revistaprogredir.com

Doulas: O que são, o que fazem, porque são importantes?

O momento do parto é vivido, hoje, de uma forma muito desempoderada pelas mulheres que, longo do tempo, perderam a capacidade em confiar nelas próprias e no seu corpo. A presença da Doula procura resgatar a essência feminina.

A palavra Doula vem do grego e significa "mulher que serve". Há alguns anos atrás, o início e o fim da vida eram acompanhados, em casa, pelas mulheres. A figura masculina (médico e pai) no parto é uma introdução muito recente. As mulheres hoje precisam de um curso de preparação para o parto para entrarem em contato com algo muito seu que esqueceram: a sua sabedoria feminina.

Para perceber um bocadinho melhor o porquê desta perda basta analisar um bocadinho da história. É importante referir que não falamos de um duelo entre homens e mulheres, mas de dados históricos que aconteceram e que deram origem a um grande desequilíbrio do feminino. O momento do parto é vivido, hoje, de uma forma muito desempoderada pelas mulheres. Esta ausência da sabedoria feminina tem consequências para a mulher e para o bebé, hoje estudadas, e que é importante, à base destas evidências, e com uma nova consciência, equilibrar. Também é importante mencionar que quando falamos de feminino não falamos de homem e mulher, enquanto género, mas de energias com características específicas diferentes, sendo ambas muito importantes.

Gerar bebés era uma tarefa exclusiva das mulheres. Quem melhor que elas para compreender a sua fisiologia e as suas necessidades? O homem desconhecia de todo este processo. De onde vêm os bebés? Que milagre é este? Que poder é este que foi concedido às mulheres? Este mistério permaneceu assim durante algum tempo. Para que o homem pudesse, abarcar este conhecimento, participar e controlar, de alguma forma, à luz da ciência, foram sendo cometidas atrocidades. O medo do poder feminino levou a incursões como a caça às bruxas na Idade Média. A forma de parir mudou radicalmente. De que forma o homem, a ciência, teria de perceber o que se passa com o nascimento, com o parto? Perscrutando, penetrando invasivamente a mulher. Mudando a maneira inclusivamente de parir. Deitando a mulher

numa marquesa de forma a conseguir analisar todo os mistérios não entendidos.

Pesquisando um pouco sobre a fisiologia e o processo natural de "dar à luz" e em como a cascata hormonal é um fator decisivo sobre este, é fácil perceber que as variáveis existentes num ambiente hospitalar, medicalizado, com muita luz, com muitos profissionais "cheios de boas intenções", ao contrário de um ambiente tranquilo, com pouca luz, silencioso, respeitador da fisiologia hormonal da mulher, condicionam um parto medicalizado ou natural. Durante o trabalho de parto, o principal objetivo é reduzir a adrenalina e aumentar a oxitocina, visto que são duas hormonas antagonistas. A adrenalina, associada ao stress, induz a um parto medicalizado. O aumento de ocitocina natural, que implica a mulher sentir-se segura, tranquila, confiante, induz a um parto natural.

Com este passado escrito nos nossos genes, as mulheres, ao longo do tempo, perderam a capacidade em confiar nelas próprias e no seu corpo. Perderam o que as define como mulheres e estar com outras da mesma forma. Este é um processo muitas vezes inconsciente. Pode ser visível na forma como falamos da nossa menstruação, da nossa sexualidade, como falamos dos nossos corpos (não os aceitando como são e tentando enquadrá-los a um padrão masculinizado), na forma ciumenta e opressiva como falamos umas das outras.

Hoje, com um novo olhar sobre o passado e com novos dados, nova sabedoria, sabemos que é importante unir

a ciência ao respeito pelo corpo da mulher, à intuição feminina e não ter medo dela. De quem é o parto? Da mulher? Dos profissionais de saúde?

Hoje a mulher tem um papel submisso e vê nos profissionais alguém que as vai proteger e curar. É importante equilibrar esta ideia. Os profissionais podem ter preocupações técnicas pertinentes mas é fulcral não esquecer o papel da mulher.

O que a doula faz então? A presença da Doula procura resgatar a essência feminina. Produz um clima de intimidade, carinho, afeto e, acima de tudo, segurança. A doula conhece e compreende a fisiologia do trabalho de parto. Acredita na mulher. Trabalha com a grávida todas as suas dúvidas, inquietações, medos. Fornece apoio emocional, físico e informação baseada em evidências científicas para que a mulher/casal possa escolher o que é melhor para si de forma consciente e empoderada. Apoia nas tomadas de decisão.

Quando a mulher acredita em si o que acontece é um processo natural, já estudado cientificamente e com dados estatisticamente comprovados. Vários estudos têm sido realizados que comprovam a importância do apoio das doulas (contribui para a redução de 50% nos índices de cesariana, redução de 25% na duração do trabalho de parto, redução de 40% no uso de ocitocina, redução de 40% no uso de fórceps, aumento no sucesso da amamentação, satisfação com a experiência do parto, maior interação entre a mãe e o bebé, redução da incidência da depressão pós-parto, entre outros) e a Organização Mundial de Saúde reconhece, também, o seu trabalho como muito importante.

Antes as mulheres apoiavam-se umas às outras. A presença da doula era nada mais do que a presença de outra(s) mulher(s). A grávida sentia-se empoderada e confiante. O mundo mudou e a industrialização do parto assim obrigou ao aparecimento e desenvolvimento deste trabalho (doulas) que nos vem relembrar a nossa essência e uni-la à ciência e ao conhecimento. A doula, antes mulher leiga, hoje está munida de novos saberes que une ao trabalho emocional e crescimento pessoal da mulher.

Todos conhecemos a equipa hospitalar que atende partos: um médico, uma ou mais enfermeiras, um anestesista e outros auxiliares. Neste ambiente centrado na tecnologia e no controlo das máquinas, onde e quem cuida do bem-estar físico e emocional da mulher? Perdeu- se o sagrado deste evento e cada vez mais se impõe a presença de uma acompanhante profissional que facilite todo o apoio emocional e físico à mulher que dá à luz.

Que benefícios traz uma doula para a equipa hospitalar? A doula contribui também para a diminuição da

sua ansiedade, da pressa, dos receios e de todas as intervenções médicas daí decorrentes. Trás humanismo e tempo dedicado à expressão de emoções. Faz a ponte entre a ciência e o humanismo.

A presença da Doula ajuda a grávida a perceber qual a melhor altura para se dirigir ao hospital, evitando que essa deslocação se realize demasiado cedo (processo que pode desencadear a trilogia stress/tensão/medo).

A entrada no trabalho de parto franco e a chegada ao ponto de não retorno (a partir da meia dilatação) asseguram e consolidam a confiança da parturiente e da equipa médica. Optar por ter uma doula é, muito provavelmente, a decisão mais importante que uma mulher pode tomar durante a gravidez para tentar viver um parto humanizado.

Bibliografia:

https://www.who.int/reproductivehealth/publications/intrapartum-care-guidelines/en/

https://www.cochrane.org/CD003766/PREG_continuous-support-women-during-childbirth?fbclid=IwAR3ihHMD84EySlWibFkidIuGArF1t0iMbZ_fJgeWGnjQyREtjJvWelnIf78

Klaus M, Kennel J. "Mothering the mother: how a doula can help you to have a shorter, easier and healthier birth." Hardcover.

Sosa R, Kennel JH, Klaus MH, Roberteson S, Urrutia J. "The effects of a supportive companion on perinatal problems, length of labor, and mother-infant interaction." N Engl J Med 1980 Sept.; 303:597-600.

Landry SH, et al. "Effects of Doula support during labor on mother-infant interaction at two months." Pediatric Res, 43:13A, 1998.

ANA CATARINA INFANTE
MULHER, ENFERMEIRA DE CUIDADOS PALIATIVOS, DOULA, TERAPEUTA DE REFLEXOLOGIA
infante.sanches@gmail.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos.

www.revistaprogredir.com

IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

O verdadeiro sábio não é aquele que lê muito, mas sim aquele que põe em prática o que lê.

www.revistaprogredir.com