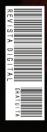
## PROGREDIR

ABRIL 2019 • NÚMERO 87 • MENSAL www.revistaprogredir.com

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE



Estar zangado ou Ser zangado? Transcender a Violência

Violência sobre a nossa saúde

A Violência de não se SER o que se é

PORTA 24

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês Entrevista com Sandra Ramos

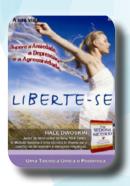


Mohidage;

# DVDS Desenvolvimento Pessoal



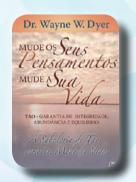














Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

Cada DVD por apenas 9.90€



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



www.revistaprogredir.com N.º 87 | Abril 2019 | Revista Mensal





#### **Estatuto Editorial**

www.revistaprogredir.com/estatuto-editorial

#### Sede Editor/Redação

Rua Lino de Assunção Nº24, 2770-109 Paço de Arcos

#### Concelho de Administração

Patricia Melo e Pedro Sciaccaluga

**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 partilhas do leitor@revistaprogredir.com

#### Sugestões e Feedback

geral@revistaprogredir.com

#### Colaboradores desta Edição

Carolina Carvalho, Ana Jorge, Carolina Fermino, Mar Michelle Häusler, Jorge Boim, Raquel Fonseca, Marta Cóias, Andreia Almeida, Paula Duarte

#### Periodicidade

Mensal

#### Propriedade

ldeias 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.

## Violência

Caros amigos,

Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Violência" como fio condutor da mesma.

Violência é definida pela Organização Mundial da Saúde como "o uso intencional de força física ou poder, ameaçados ou reais, contra si mesmo, contra outra pessoa ou contra um grupo ou comunidade, que resultem ou tenham grande probabilidade de resultar em ferimento, morte, dano psicológico, mal desenvolvimento ou privação".

Seja qual for o "tipo" ou "grau" de violência "utilizado" a mesma causa Sempre (ou quase sempre)... dano... Seja de que tipo for. Obviamente que existem determinados tipos de violência inqualificáveis e abomináveis repudiadas pela esmagadora maioria de "nós". Existe no entanto um outro tipo de violência, mais "banalizada" e que exige um grau de consciência maior para se evitar e erradicar... Trata-se da violência psicológica, seja verbal ou por ações (ou inações). Este tipo de violência é mais comum, exige mais atenção, pois por vezes nem damos conta que estamos a exercer violência mas... estamos. O primeiro passo para evitar qualquer tipo de violência é ganharmos maior consciência, maior domínio interior para nos apercebermos do que podemos estar, ou não, a fazer em cada momento para que os nossos comportamentos tenham como base, na sua grande maioria, não a violência... mas... O Amor...

"A violência é o último refúgio do incompetente." Isaac Asimov

"A violência é sempre terrível, mesmo quando a causa é justa." Friedrich Schiller

"A violência, seja qual for a maneira como ela se manifesta, é sempre uma derrota." Jean-Paul Sartre

**Boas leituras!** 

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços *Ledro Sciaccaluga Fernandes* 



#### número 87

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 Estar zangado ou Ser zangado? Por Carolina Carvalho

14 Saúde Violência sobre a nossa saúde Por Ana Jorge

18 Relacionamentos
A violência no contexto familiar
Por Carolina Fermino

21 Entrevista
Os Segredos da Aromaterapia
Entrevista com Sandra Ramos,
Texto Por Revista Progredir

26 Finanças
Finanças e violência - uma associação inevitável
ou um equivoco?

Por Mar Michelle Häusler

30 Vida Profissional
Competitividade a quanto obriga
Por Jorge Boim

34 Lifestyle
A Violência de não se SER o que se é
Por Raquel Fonseca

40 Espiritualidade

Céu e Inferno coexistem aqui e agora: tu escolhes em que ambiente queres viver

Por Marta Cóias



46 Philosofias
Transcender a Violência
Por Andreia Almeida

52 Mudança Tranquila Culpa! Culpa! Culpa! Ahhhhhhhhhhh! Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

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

**56 Vouchers**Aproveite e desfrute das promoções.

57 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

58 Receita Saudável Inspire-se com receitas práticas e saudáveis!

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

62 Biografia
Descubra quem foi Karl Lagerfeld

64 Glossário
Ferramentas para Progredir: 0 que é a
Ventosaterapia e quais as suas vantagens



#### **Abril 2019**

## As 5 características das pessoas de sucesso - Akademia do Ser, Paço de Arcos

e s t e Workshop facilitado por Rita Mendes a proposta será



dar a conhecer as 5 características que têm em comum as pessoas que conseguem atingir sucesso nas mais diversas áreas das suas vidas. No final deste *Workshop*, os participantes terão acesso às ferramentas necessárias para alcançar o sucesso! Vai realizar-se no dia 6 de Abril (Sábado) na Akademia do Ser, em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

### CONFERÊNCIA "Sustentabilidade, Alterações Climáticas e o Papel da Água -Pelas Mãos da Mulher" - Lisboa

isboa acolhea6 de Abril uma conferência



internacional que vai abordar a sustentabilidade do Planeta, as alterações climáticas e o papel da água nestes contextos, sem esquecer os caminhos para um novo paradigma na alimentação.

O encontro promovido pela organização de mulheres profissionais, Soroptimist International - União de Portugal, vai juntar no Auditório KW, especialistas nacionais e internacionais nas áreas do ambiente, alimentação, liderança e gestão do território.

Mais informação veja aqui

#### Limpeza de Praia - Ericeira

Todos os anos, m i l h õ e s de toneladas de lixo acabam nos oceanos,



nas praias, nas florestas e nos mais variados sítios da natureza. As principais causas deste problema são os padrões insustentáveis de produção e consumo, estratégias de gestão de resíduos desadequadas e a falta de consciência dos cidadãos. A iniciativa de Limpeza de praia organizada pela Futurix, Ocean Hope e Skeleton Sea vai realizar-se no dia 6 de Abril na Foz do Lizandro (Ericeira), com o objetivo não só de limpeza da praia como também de sensibilizar a sociedade

#### **Abril 2019**

e criar consciência, para a importância da preservação e respeito pela natureza.

Mais informação veja aqui

#### Festival Norte Danca – Porto

Festival Festival Norte Dança é um Concurso Internacional de Dança, uma Mostra de Dança, um Workshop, uma Feira, tudo em um só lugar! A 21ª edição vai realizar-se de 11 a 14 de Abril no Porto na Exponor, recebe candidatos vindos de vários pontos do país e estrangeiro para apresentarem coreografias em Dança Contemporânea, Dança Clássica, Dança Jazz, entre outras. A iniciativa destina-se a todos os amantes da dança, profissionais, estudantes ou simplesmente aficionados.

Mais informação veja aqui

#### Curso de Risoterapia Akademia do Ser, Paço de Arcos

Curso de Risoterapia tem como objetivo principal transmitir conhecimentos e formas de uso da técnica "Yoga do Riso", a profundando o "riso verdadeiro" e ensinando a rir seja qual seja a situação. É um Curso teórico e prático totalmente pioneiro e inovador,

facilitado por Sabrina
Tacconi e baseado
no seu percurso e
experiência na área ao
durante estes 12 últimos



anos. Vai realizar-se no dia 13 de Abril no espaço Akademia do Ser em Paço de Arcos. Destinado a todos os públicos para melhorar a saúde e bem-estar.

<u>Mais informação veja aqui</u>

"Choque frontal - Um tutorial sobre a cegueira" - Lisboa

Um tutorial sobre a cegueira" é uma mistura de palestra com uma atuação



de *stand up* protagonizada por alguém que não vê, que aborda a forma como a maioria das pessoas lida com a cegueira. De forma irónica, sarcástica abordase a forma como a maioria das pessoas interage e comunica com um cego, dando sugestões de como agir e apontando erros comuns e situações caricatas. Vai realizarse dias 27 e 28 de Abril em Lisboa, - Lua cheia – Casa do Coreto.

<u>Mais informação veja aqui</u>

## A Violência e a falta de Amor

bservamos o mundo lá fora e a intensidade de estímulos ativa no nosso inconsciente um mecanismo de fuga ou de luta. Os niveis de ansiedade são cada vez maiores e a sociedade diz nos que a vida é mesmo assim. Temos que alcançar mais, ser melhores, chegarmos sempre em primeiro.

A nossa alma encerrada neste labirinto de agressão constante à essencia do nosso ser, colapsa e fecha-se num silêncio atroz. Vivemos assim desligados de nós mesmos.

Mas tudo isso vai passar, porque as modas passam e a seguir a estas vem outras. Mas essência, essa prevalece sempre no tempo. A essência de paz e amor que habita dentro de nós. Por isso não adianta querer correr mais, ser o primeito a chegar se nada disso é vivido em amor.

Somos uma espécie cada vez com mais recursos que da falta do contacto com o amor, destroi tudo o que tem em seu redor. Tornámo-nos em uma criança birrenta que só quer fazer o que lhe apetece e que quando é contrariada,



deita-se no chão a espernear e a destruir tudo o que lhe surge em redor.

É preciso voltar à terra, ao silêncio, à quietude. É preciso não só ouvir a música, mas querer dançar, é preciso não só amar, mas querer fazer amor. É preciso trazer para a vida todos estes recursos que conquistamos, é preciso construir em vez de nos perdermos na destruição e na Violência.

Quanto mais falarmos e trouxermos a violência para o nosso dia a dia, menos espaço se cria para o amor. É preciso alimentar uma cultura de paz, deitando por terra a cultura da violência. É preciso abraçar a vontade de trazer à consciencia o que está por detrás desta cultura de violência...só assim o amor poderá prevalecer.

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: Os Segredos da Aromaterapia de Sandra Ramos



## 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 Março:

Susana Fajardo partilhou a imagem e criou a frase:
"Ler é Muito, é viajar, é conhecer, é imaginar, é aprender,
é Progredir.", e ganhou o livro:
"Deuses Caídos" de Fernando Mesquita.

## Filosofia de Vida

## Estar zangado ou Ser zangado?

Onde começa e onde acaba a violência? Em que lugar interior está essa Consciência? Na aceitação do que Somos, colocamos o olhar do coração e aquilo que poderia ser bélico pode ser manifestado em entendimento. **Por Carolina Carvalho** 



omo é que o Ser Humano se relaciona com a violência? De que forma o indivíduo faz chegar as manifestações dos seus conflitos internos e sob que premissa, essas batalhas, são canalizadas para o Outro?

Quando não comunicamos a nossa zanga no momento certo, assertiva e generosamente, suprimimos fúria. Fica lá, matura-se e nunca desaparece. Criamos zanga dentro de nós que,

ao longo dos tempos, vai passando de momentos de raiva para gerar uma vida de agressão. A autoagressão é uma forma de violência. Talvez a maior forma de violência, pois nenhum ato violento ao exterior existe sem o belicismo interior.

Porém, o que é "Violência" no seu conceito? A perceção do que é "violência" condiciona o próprio ato, pois a partir dessa crença são criados filtros para o "bom" e para o "mau" e dessa forma, se a crença estipulada nos remeter para o que "não é violência" pode acontecer, muito frequentemente, uma usurpação do conceito levando a ultrapassar os limites da dignidade humana.

Observando um ato violento como tudo aquilo que inflige dor e priva o indivíduo do bem-estar físico, mental e emocional – seja esse ato infligido em si próprio ou no outro – então, a auto-violência é a primeira forma de violência, e nela se geram todas as outras manifestações violentas possíveis.

O indivíduo é criado, no geral, para

## A assertividade impede a agressividade

a não-agressão. É educado para não violentar o espaço ou identidade de um outro indivíduo, não lhe gerar dor física, mental ou emocional ou ter qualquer outro comportamento que incorra num dano à esfera do respeito pelo próprio. Contudo, aquilo que não nos é ensinado é que a primeira manifestação de violência ocorre quando 0 desrespeito acontece inicialmente dentro de nós. Ao não sermos educados para a compreensão e para a amorosidade do que é a nossa sombra, fazemos nascer um espaço vazio de desidentificação connosco, que facilmente denominamos como "autocontrolo". Por norma, vemos a repressão de emoções como sinónimo de não-agressão....

Suprimir as emoções consideradas, culturalmente, como negativas, escondê-las e esquecê-las é a criação de uma mutilação subtil, um abuso camuflado. Suprimir emoções traz a doença, seja mental ou física, seja emocional. A raiva, o ódio, a

zanga, a inquietação, existem e fazem também parte de nós. São emoções presentes em qualquer Ser Humano e a energia gasta em agir em contradição da expressão saudável dessas mesmas emoções é maior do que a energia dispensada a canalizála saudavelmente.

A amígdala, essa estrutura responsável por nos avisar dos perigos eminentes, dá-nos a possibilidade de estar preparados para o ataque ou fuga perante determinados estímulos. Ao serem desencadeados determinados impulsos nervosos, podemo-nos sujeitar a ceder a essas emoções não benéficas quando não é ativada a consciência perante o momento, quando o nosso espaço interior não é visto como sagrado, quando o momento não é sustido pelo tempo necessário. Utilizar o nosso, tão bem-dotado, neocórtex e todas as suas ferramentas de entendimento intelectual auxilia-nos a olhar para dentro, a olhar em Consciência e, por fim, olhar em Amor.

Deixar sair a fúria em Amor é limpar o organismo de doenças futuras, é possibilitar a expansão do Entendimento. Daí a importância nos enfurecermos em honestidade e não para alguém de forma gratuita. A Consciência e o autoconhecimento são o caminho mais honesto para a redução de autoagressividade e, por consequência, para a menor manifestação da agressão ao Outro já que a aceitação das nossas sombras traz a ausência da luta no longo-prazo. Assim, a educação para as emoções é, per se, uma forma de educar para a não-agressão.

Sermos honestos com a nossa zanga e comunicá-la, seja para nós ou para os outros, não é sinónimo de fugir à bondade ou cegarmo-nos à crueldade que podemos emanar. A assertividade impede a agressividade.

A assertividade, entre outras coisas, é o ato de sermos honestos face à nossa verdade e, com generosidade, sermos francos com os outros. Torna-se uma questão de perspetiva, na medida em que, o desamor, a culpa, a não aceitação são prisões emocionais que, mais tarde ou mais cedo, terminam numa catarse violenta da repressão

imposta durante tanto tempo. Numa perspetiva de generosidade connosco mesmos consequência para o com o Outro, é o olhar com Verdade, é o reconhecer o Sentimento e aprender a amar a Sombra que se manifesta como transformador e libertador. O amor por nós, aceitando com carinho, que somos também o que, inicialmente, não queremos ser, trazem leveza honestidade sentimento. Α ao emocional e intelectual é um ato de Amor por nós, é uma forma de generosidade para com o Outro. Ao buscarmos o Entendimento da nossa própria humanidade trazemos connosco a Mudança.

É possível estar zangado sem Ser zangado. Nesta escolha, mais do que descobrir o gatilho que despoleta o salto para a agressão, será importante compreender onde e como nos relacionamos com o que é "violência". Olhar as crenças que nos regem e como as projetamos no Outro, perceber em que parte do caminho a nossa permissão para nos manifestarmos invade o espaço daquele com quem nos confrontamos.



## CONSULTAS PSICOLOGIA PSICOTERAPIA TERAPIA DE CASAL



www.sofiarodrigues.pt
sofia@sofiarodrigues.pt / 937 458 469
Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos

No fundo, impulsionar a visão sob um outro olhar e, assim, o entendimento genuíno.

A mudança de perspetiva transforma a forma de expressão: aquilo que poderia tornar-se violência pode viver em amorosidade.

## CAROLINA CARVALHO TERAPEUTA TRANSPESSOAL www.acimadaestratosfera.wordpress.com acimadaestratosfera@gmail.com



## Saúde

## Violência sobre a nossa saúde

É primordial que encontremos a nossa fonte de motivação e que mudemos os nossos comportamentos acabando com a violência que no fundo exercemos sobre nós próprios.

## Por Ana Jorge



Vivemos num mundo cada vez mais violento, mais exigente e menos tolerante, refletindo-se em guerras entre povos, entre famílias, entre pessoas.

Esta é a violência que todos os dias nos entra pela casa a dentro nos noticiários. É a violência da qual falamos no trabalho entre colegas, à qual nos sentimos indignados.

Esta é a violência perante a qual nos unimos nas ruas em manifestação de desacordo e punição.

Mas, será só este tipo de violência que vivenciamos? E a violência que exercemos sobre nós próprios? Haverá maior violência que aquela que exercemos sobre a nossa saúde?

Mesmo que não nos consideremos pessoas violentas, porque nos permitimos ser violentos connosco próprios? Com o nosso próprio ser? Com o nosso corpo, verdadeira e única casa?

Os meios que nos informam acerca da violência no mundo são também os mesmos meios que nos informam sobre as práticas e comportamentos positivos, hábitos mais saudáveis que devemos adoptar em prol de um estilo de vida mais saudável, em prol de mais saúde.

Na verdade, no mundo de hoje não podemos evocar falta de conhecimento. A informação está ao nosso alcance, todo o dia, a todas as horas.

## Reordenemos valores, reordenemos prioridades e sejamos o nosso próprio agente de mudança!

Mesmo assim, porque teimamos em fazer escolhas menos acertadas?

Insistimos em nos alimentar mal, da forma mais conveniente possível, sem atender a requisitos de qualidade ou quantidade. Fazemo-lo de forma muitas vezes consciente sem pensar nas consequências. No fundo temos ou não temos consciência que uma refeição rica em gordura e açúcar nos irá prejudicar e afetar a nossa saúde? Na verdade...temos. Assim como temos noção que uma vida sedentária nos é prejudicial e continuamos muitas vezes a preferir o sofá a uma caminhada.

Exigimos do nosso corpo funções num contra-ciclo, desrespeitando muitas vezes o normal funcionamento do nosso corpo. Elevamos os nossos



níveis de estresse, levando o corpo a estados de exaustão quer física quer emocional.

Pois bem, estará o leitor neste momento a pensar que afinal poderá ser uma pessoa violenta, não com os outros mas consigo próprio, com o seu corpo, com a sua saúde.

Contudo, como em tudo na vida, existe um lado positivo. A mudança está ao nosso alcance e cabe-nos a nós dar o primeiro passo!

Reordenemos valores, reordenemos

prioridades e sejamos o nosso próprio agente de mudança!

Na verdade a mudança poderá não ser uma ação simples, poderemos ter dificuldade em encontrar a nossa motivação. A razão pelo qual iremos ter uma alimentação mais saudável, iremos iniciar uma atividade física

Haverá maior violência que aquela que exercemos sobre a nossa saúde?

regular, iremos abrandar e até meditar.

E mesmo não sendo uma tarefa fácil é algo que não devemos deixar para depois. Não fique à espera que a vida o alerte.

Trata-se do nosso EU, da nossa Saúde, do nosso Bem-estar. É primordial que encontremos a nossa fonte de motivação e que mudemos os nossos comportamentos acabando com a violência que no fundo exercemos sobre nós próprios.

Contudo, tenhamos sempre presente que independentemente da nossa fonte de motivação, a mudança deverá ser sempre por nós, por si!

O que sente, o que gosta, o que o motiva o que o move deve estar sempre presente e deve ser a razão pelo qual muda.

Quantas tentativas falhadas se devem por queremos agradar aos outros em vez de atendermos ao que realmente é importante para nós?

Assumamos o papel principal da



nossa vida. Tomemos as rédeas e conduzamos de encontro aos nossos objetivos. Porque a vida dá-nos a oportunidade de parar e refletir... resta-nos aproveitar decidir e Progredir!





## Relacionamentos

## A violência no contexto familiar

Como surgem os padrões de relacionamentos disfuncionais em uma família? Por que acontece uma ação violenta no contexto familiar? Que condições precisam existir para ela surgir e se manter? Se procura resposta para essas perguntas, sugere-se a leitura do artigo "A violência no contexto familiar". Um olhar técnico sobre o fenómeno da violência irá ajuda-lo a compreender os padrões disfuncionais das relações humanas. Boa leitura!

## Por Carolina Fermino



A tualmente a temática da violência, principalmente a denominada violência doméstica, tem sido foco de muitas discussões e debates. A proposta deste artigo é trazer um olhar técnico sobre a violência no contexto familiar.

Dentro da perspetiva da psicologia sistémica, as famílias constituem sistemas relacionais dinâmicos e em constante transformação. A família é vista como um sistema configurado por um grupo de pessoas que possui trocas afetivas, materiais e de convívio que dão sentido à vida daqueles que dela fazem parte.

Ao considerar essa ideia, perguntase: como surgem os padrões de relacionamentos disfuncionais em uma família?

A psicóloga e autora de vários livros, Alice Miller, traz a ideia de que o mal é recriado a cada geração. "O recém nascido é inocente e não capta o impulso de destruir vidas, mas quer ser bem tratado, protegido e amado. Quando essas necessidades não são satisfeitas, quando ele é maltratado, dá-se encaminhamento um inadequado à sua vida. Uma pessoa só se sente compelida à destruição quando a sua alma, no começo da sua vida, foi torturada" (Miller, 2004). Desse modo, trabalha-se com o pressuposto de transmissão intergeracional dos traumatismos, ou seja, os padrões

É necessário um olhar atento e criterioso da nossa sociedade aos padrões relacionais humanos, para que os sinais de perigo sejam identificados e sinalizados

relacionais são transmitidos de uma geração à outra e mantém-se uma dinâmica de relacionamentos disfuncionais. Faz-se também a ressalva de que uma criança que presencia violência, não necessariamente irá perpetuar esse padrão quando adulto. A intergeracionalidade é apenas uma das formas de se olhar para um fenómeno tão complexo como o da violência familiar.

Para aprofundar a reflexão sobre o tema surgem mais algumas questões pertinentes: Por que acontece uma ação violenta no contexto familiar? Que condições precisam existir para surgir e se manter? De acordo com os pressupostos da terapeuta familiar

Maria Cristina Ravazzola, as condições necessárias para a violência surgir e se manter são:

- 1. Falta de autonomia dos integrantes familiares, dependência excessiva de um com os outros ou impedimento da aliança com outros integrantes, seja com pessoas da família ou externos a ela;
- 2. A existência de um padrão de interação entre o autor da violência e a pessoa em situação de violência, em que o primeiro é o responsável pela relação, toma as decisões e é reconhecido como autoridade;
- 3. A existência desse padrão de interação no contexto familiar reforça a crença de que a ação violenta é legítima ou deve permanecer silenciada, o que contribui para a impunidade do autor da violência.

É necessário um olhar atento e criterioso da nossa sociedade aos padrões relacionais humanos, para que os sinais de perigo sejam identificados e sinalizados. Considera-se também importante que nós, profissionais

Por que acontece uma ação violenta no contexto familiar?
Que condições precisam existir para surgir e se manter?

de saúde, possamos sempre acolher e ajudar os nossos pacientes a construírem estratégias de solução para as suas dificuldades, sejam elas no âmbito da violência ou não. Caso contrário, as relações disfuncionais, onde existem protagonistas e coadjuvantes irão se perpetuar e nós permaneceremos apenas como espetadores das cenas da vida real.

#### Referências bibliográficas:

MILLER, A. A verdade liberta. Superando a cegueira emocional. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

Violência no contexto familiar (recurso eletrónico) / Universidade Federal de Santa Catarina; Organizadoras: Carmen Leontina OjedaOcampoMoré, ScheilaKrenkel - Florianópolis, Brasil, 2014. www.unasus.ufsc.br

#### **CAROLINA FERMINO**

PSICÓLOGA COM FORMAÇÃO EM PSICOLOGIA RELACIONAL SISTÉMICA carolfermino@yahoo.com.br



## Entrevista

## Os Segredos da Aromaterapia



Sandra Ramos, desde 2008 que dá formações e palestras nas áreas de Aromaterapia, Florais de Bach, Radiestesia, Tarot, Mesa Radiónica e Numerologia. Apresentando o seu livro "Os Segredos da Aromaterapia", fala aos leitores da *Revista Progredir*, da importância de uma vida com base na solução.

Texto Por Revista Progredir

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

**Sandra Ramos:** Empreendedora, dispo-nível, curiosa e paciente.

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

Sandra Ramos: Desde cedo que sei que a minha vida passa por ajudar os outros seja de que forma for, aos 16 anos fiz voluntariado na Liga Portuguesa dos deficientes motores e isso marcou a minha vida e fez-me entender, que não há melhor gratidão que a que sentimos quando nos entregamos ao outro.

Tirei então o curso de enfermagem que exerci mais de 15 anos sempre em Unidades de cuidados intensivos,

Se todos fossemos mais tolerantes, se amassemos mais, a violência seria obrigatoriamente menor Emergência medica e psiquiatria, desde 1993, altura em que conclui esta formação que me dedico a ajudar as pessoas a serem mais saudáveis.

Adoro estudar e talvez tenha sido esse gosto que me fez enveredar por diferentes áreas levando-me a onde estou hoje.

longo dos últimos anos tirei varias formações desde medicina Ayurvedica, reflexologia, auriculoterapia, acupunctura, florais de Bach, Aromaterapia, não deixando de lado a vertente mais esotérica da vida onde se incluem o tarot, a numerologia, a leitura da aura. Há 10 anos atrás tomei a decisão de largar o seguro e dediqueime de corpo e alma a lutar pelo que todos diziam ser inseguro, hoje sou uma pessoa mais alegre, mais prospera e mais feliz, continuando a fazer aquilo que gosto, ajudar os outros.

Gosto muito de conviver, estar com os amigos e a amizade é das coisas a que mais dou apreço na vida. Gosto de ler, de escrever e especialmente de procurar aprender coisas novas.

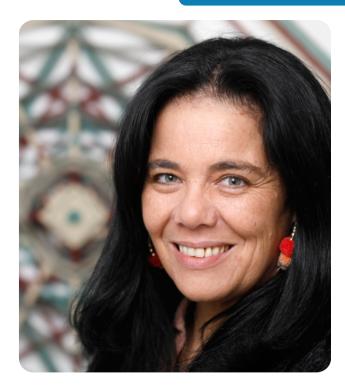
Algo que sempre me acompanhou foram trabalhos feitos com as mãos, diria que é onde vou buscar equilíbrio, onde permito à minha cabeca descansar. Atualmente dedico-me quase exclusivamente à pintura de mandalas, o que me tem proporcionado aprendizagem, meditação, grande tranquilidade e conexão com a essência do que sou.



**Sandra Ramos:** Se há 15 anos atrás em dissessem que eu iria deixar de exercer enfermagem, diria que a pessoa estava maluca. Mas foi de facto o que aconteceu, não por não gostar do que fazia, mas por não me identificar com o sistema onde tinha de trabalhar.

Em 2005 piorei de um problema de saúde o que fez com que no inicio de 2006 fosse submetida a uma intervenção cirúrgica que por complicações inesperadas fez com que estivesse ausente do trabalho por um período grande.

Enquanto recuperava procurei coisas



para fazer dentro da medida das minhas capacidades e foi aí que comecei a ter contacto com formações na área das terapias não convencionais. Comecei por fazer formação em homeopatia e reflexologia, depois reiki, ayurveda acupunctura e não parei até ao presente.

Inicialmente com muito cepticismo, mas como a medicina convencional não estava a dar uma resposta positiva para o meu problema de saúde comecei a experimentar outras terapias e fui vendo benefícios e recuperação que até a data não estava a acontecer. Desconstrui a minha cabeça, tentei ver diferente e quis saber mais sobre o que andava a fazer, assim dei inicio a esta nova caminhada, percebi que não há

verdades absolutas e que tudo pode ser conjugado em prol de uma vida ais saudável.

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

Sandra Ramos: Perceber que consigo ajudar as pessoas a resolver os seus problemas, mesmo em situações que pareciam não ter solução. Infelizmente ainda acontece as pessoas chegarem terapias convencionais no fim de um longo e penoso processo de recuperação da saúde, aparecem muitas vezes até pouco esperançosas e não há nada melhor que caminhar com elas passinho a passinho, ver melhorias e fazer com que as pessoas recuperem novamente o seu sorriso.

Progredir: Do que nos fala o seu Livro "Os Segredos da Aromaterapia"?

Sandra Ramos: Este livro foi feito a pensar em todas as pessoas, tenham ou não algum conhecimento prévio sobre o tema. Nele podemos encontrar informações gerais sobre a aromaterapia, uma descrição exaustiva de mais de 40 óleos essenciais com

as suas propriedades, características, indicações, contraindicações e formas de aplicação e depois uma série de receitas para tratar um grande numero de problemas que nos assolam a vida tais como gripes, tosse, rinite, problemas musculares, problemas gástricos entre outros. Por ser tão importante colocamos também um capitulo dedicado à utilização de óleos essenciais nos cuidados a casa e nos cuidados pessoais, pele e cabelo. Tem muitas receitas para que se possam confeccionar os produtos do dia a dia como sejam creme para o corpo, sabonete para o banho, creme de dia, liquido para lavar a loiça, para limpar movéis, vidros, etc.

Por fim tem um glossário dos óleos que são mais utilizados nas diferentes patologias que podem aparecer, de forma a funcionar como um elemento de consulta rápida.

Progredir: Qual o seu Lema de Vida?

**Sandra Ramos:** Na vida não há obstáculos, somente soluções.

Progredir: O tema deste mês da

Revista Progredir é "Violência". Na sua opinião como podem as vertentes mais Holisticas, ajudar na tomada de consciência da importância de combater a violência?

Sandra Ramos: As vertentes mais holísticas centram a sua atenção no Ser, no Individuo como um todo, é certo que a maioria das pessoas que hoje agride em alguma altura da vida já foi vitima de opressão e aqui as terapias holísticas podem ajudar trabalhando com ele, mostrando o mecanismo do seu pensamento e emoções e ajudando À transmutação das emoções e dos sentimentos. Outra das coisas em que as terapias holísticas centram a sua atenção é no amor, o amor por nos, o amor pelos outros, a tolerância e a compreensão, falta espalhar mais esta mensagem, falta faze-la chegar ao coração de muitas pessoas. Se todos fossemos mais tolerantes, se amassemos mais, a violência seria obrigatoriamente menor.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Sandra Ramos: Saibam ouvir, o nosso



tempo é o que de mais importante temos para dar aos outros, então ouçam.

Eseporacasoainda não experimentaram os benefícios da aromaterapia que experimentem, sem medos, seguindo as regras básicas todos podemos utilizar os óleos essenciais de forma segura e dai só virão benefícios, quer na prevenção quer no tratamento de um grande numero de problemas sejam do foro físico, sejam do foro psicológico.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

SANDRA RAMOS

www.univversus.com

ABRIL 2019 | **REVISTA PROGREDIR** | 25

## Finanças

# Finanças e violência - uma associação inevitável ou um equivoco?

O mundo financeiro parece estar carregado de agressividade. Mas o dinheiro não é nada mais nada menos que energia neutra, e a violência que tão frequentemente associamos a ele não passa de um reflexo daquilo que nós somos.

## Por Mar Michelle Häusler



A minha carreira arrancou no coração do mercado financeiro a trabalhar como "trader" num banco mundialmente reconhecido. Desde a primeira hora, a violência foi fácil de detetar. Das micro-agressões diárias, a descontrolo e abusos verbais, não é surpreendente que o setor financeiro seja fastidioso para a alma.

Competição é o modus operandi dos bancos, fui colocada em posições de competição feroz com um colega por um posto único no banco. O objetivo de um banco (gerar mais lucro) funciona de maneira absolutamente independente da bússola moral que nos guia no quotidiano. Não só é aceitável como é comum, fazer negócios com petrolíferas e empresas de armamento, por si só violentas para o mundo.

O mundo financeiro em geral parece estar carregado de agressividade, não só para aqueles que trabalham no setor, como para toda a população que é confrontada diariamente com decisões de natureza financeira. Logo pela abertura do noticiário, carregado com números negativos acerca de tudo desde índices de desemprego, taxas de inflação, a preços de combustíveis, somos hostilizados. Este bombardeamento de prognósticos negativos pode, mesmo que apenas de maneira aparentemente subconsciente, ter um efeito significativo na nossa disposição.

Cada despesa inesperada, ou a



constatação de que nos aproximamos rapidamente do fundo das nossas poupanças, podem fazer parecer que o mundo está a conspirar contra nós, que o dinheiro em si é o nosso inimigo. Uma má situação financeira pode intoxicar a nossa mente e o nosso espírito e tornar impossível o aproveitamento dos bons momentos das nossas vidas, enterrando-nos cada vez mais no ciclo de agressão - o comentário maleducado, as atitudes vingativas.

Durante muito tempo esta associação do dinheiro a uma certa violência contra

o espírito, incomodou-me. Desisti do setor financeiro com um desdém pelo próprio dinheiro, vi-o como sujo, (nunca pensei voltar a trabalhar com ele). Acreditei que o dinheiro era a raiz de todo o mal, a causa da fúria, manipulação e ganância.

Com o passar do tempo consegui encontrar a paz com o dinheiro. O dinheiro não é nada mais nada menos que energia neutra. Não é mau, nem bom, apenas é. É equiparável ao espelho, que absorve e reflete aquilo que colocamos diante dele. A violência que tão frequentemente associamos ao dinheiro não passa de um reflexo daquilo que nós somos, como nós fomos condicionados a percepcionar dinheiro e o mundo financeiro, contudo, tal como qualquer outro padrão comportamental, isto também pode ser alterado se nos trabalharmos a nós próprios.

Mas antes de começar o trabalho no nosso interior, que é fundamental para alterar a nossa relação com dinheiro, temos de trazer o tema à luz. Existe um taboo à volta do dinheiro que tem de ser quebrado. Todos nós temos de lidar

com o dinheiro, não deveria portanto ser um assunto que seja causa para vergonha ou constrangimento, o facto de o ser, apenas demonstra a profundidade da relação do dinheiro com quem nós somos. Temos de voltar atrás e considerar o dinheiro por aquilo que ele é, uma ferramenta.

Dinheiro foi originalmente criado para substituir o câmbio de bens, como um mecanismo de troca e comércio. O problema foi a associação de muitas forças, boas e más, a este símbolo.

O ser humano tem duas dimensões, o Eu Superior e o Eu Inferior. O Eu Superior usa o poder do dinheiro com o âmbito de criar uma cultura de paz, enquanto o Eu Inferior usa o poder do dinheiro com o objetivo de riqueza, destruição e conflito. O Eu superior consegue entender e utilizar o dinheiro como ferramenta, um meio de cooperação entre diferentes pessoas, O Eu Inferior o entende e usa como meio de manipulação e dominação.

Para garantirmos que estamos usando o dinheiro, e não sendo usados por este, é necessário um exercício de

### AKADEMIA DO SER

Venha conhecer-nos...

## **ALUGUER DE SALAS PARA REUNIÕES**

#### É Profissional Independente? Contabilista? Designer? Consultor? ...

Necessita de um espaço adequado para reunir ocasionalmente com os seus clientes/colegas?

Se SIM, a Akademia do Ser em Paço de Arcos, pode ser a sua solução!

Promovemos o aluguer de salas para reuniões à hora a Profissionais Independentes de diversas áreas.



Aposte em Si e na sua Carreira! Para informações ou reservas contacte-nos: 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

auto-reflexão. Devemos perguntar a nós mesmos, como é que nos estamos relacionar com o mundo financeiro e com o dinheiro quotidianamente? Sempre que usamos o dinheiro, tornase importante perguntar como o estamos usando, e como isso nos faz sentir. O propósito é eventualmente conseguirmos focar a nossa atenção para além do dinheiro; o dinheiro é o meio, mas quais são os objetivos?

ajuda-nos a alterar a nossa relação emocional com este mundo.

Com este esforço, também podemos aos poucos alterar as atitudes de agressividade e violência que tão frequentemente associamos ao dinheiro.

Um esforço constante e consciente em estar presente, sempre que nos envolvemos com o mundo das finanças,

#### MAR MICHELLE HÄUSLER COACH, CRIADORA DE WORKSHOPS E

ACH, CRIADORA DE WORKSHOPS E FUNDADORA, GIVE & TAKE LAB www.givetakelab.com mar@givetakelab.com



## Vida Profissional

## Competitividade a quanto obriga

A Grande Violência Profissional é igual de dentro para fora, muito mais Pessoal e Individual que dos outros em relação a nós. Buscar muito mais o Ter que o Ser, essa é a verdadeira Violência. **Por Jorge Boim** 



or volta da última década do século passado, alguns valores começaram a mudar. A partir de altura, começámos a exigir que as notas no secundário fossem as melhores, pois só assim iríamos conseguir entrar num curso superior. Chegados à universidade, a pressão aumentava, o desempenho tinha que ser o melhor, estar nos melhores do curso para, desta forma, podermos ter boas médias e assim encontrar um bom emprego, aquele que nos iria fazer ganhar dinheiro, ter sucesso. Ser Feliz era algo que passava para um papel secundário.

Depois de entrar no mercado de trabalho – uma bela expressão, também -, tínhamos que ser bons, muito bons, no que fazíamos para poder almejar uma promoção, mais dinheiro, um cargo, reconhecimento, poder. A disputa com os colegas, a competitividade que teríamos que ter todos os dias, aumentava a cada dia. Tudo era avaliado, medido. Tudo iria contar no momento de passar "à frente" de alguém no caminho para a promoção. A exigência era grande. De tal forma que, para se atingir aquele cargo, aquela promoção, aquele ordenado, valia praticamente tudo. Até mesmo rebaixar, ofender, minimizar quem connosco trabalhava ou, pior ainda, quem estava "abaixo de nós" hierarquicamente.

Com esta competitividade exacerbada veio, claro, a violência. Ou melhor, esta forma de viver a profissão – e não a realização profissional – tornouse violenta, é um (quase) vale tudo contante para se atingir o objetivo: dinheiro.

Entramos nesta fase da História com a mentalidade de que o Ser Feliz não

## A grande Violência é não lutarmos pela nossa Felicidade. E essa, é tanto Profissional como Pessoal

importa. O que importa é Ter. Dinheiro. Poder. O sucesso mede-se pelo número de zeros na conta bancária, pelo carro que se conduz, pela casa ou zona onde se vive. Trabalha-se das 8 às 20, saindo de casa às 7 para voltar a entrar às 21. Não vemos os filhos, mas temos dinheiro. Não temos tempo de qualidade com a família, mas podemos comprar férias nas Caraíbas. Não damos nem recebemos mimos de quem nos é próximo, mas somos diretores de um qualquer departamento de uma multinacional de renome.

Com isto, assistimos quase impávidos a um constante queixume sobre a segunda feira, a um contar do que falta passar até ser sexta novamente para, no fim de semana, podermos, enfim, fazer o que realmente gostamos de fazer, o que nos traz alguma alegria, alguma ilusão de felicidade para, 2



dias depois começar um novo ciclo de 7 dias em que sentimos exatamente o mesmo que no anterior. Passamos pela "depressão de domingo", pois a ansiedade e a tristeza de ter que fazer algo que pouco nos diz fazem-se sentir... uma e outra vez, uma e outra semana.

E sonhamos acordados. Com o Euromilhões que nos permite ter dinheiro – novamente – de poder sair daquele emprego com o qual não nos identificamos para, finalmente, podermos fazer aquilo que realmente nos deixa felizes. Aquilo que sentimos, bem dentro de nós, Ser o nosso Caminho, a nossa realização, o nosso

Sucesso Pessoal e Profissional. Mas, quase nunca, colocamos as mãos à obra para, de facto, lutarmos pela realização do nosso sonho, para sermos Felizes, em vez de Termos... algo.

Semana após semana, lutamos contra o ciclo que a vida nos impôs há décadas, andando num trânsito de pessoas velozes nos seus carros, passando à frente detodos para chegar 30 segundos mais cedo ao emprego. Vamos num qualquer transporte público repleto de caras fechadas, de pessoas tristes que vão para o seu trabalho como se fossem para uma qualquer privação de liberdade porque, no fundo, é mesmo que sentem. É mesmo isso que se sente

em quase todos os lados, em quase todos os empregos.

Éesta"vida" – sim, comaspas – que é, no fundo, a maior Violência profissional que temos e sentimos. Não é tanto o chefe ou o colega que nos agride, física ou emocionalmente, que abala a nossa autoestima e autoconfiança, que nos tenta espezinhar para mostrar ao seu chefe que é muito bom e que, por isso mesmo, merece uma promoção, mais dinheiro, mais poder.

Não é o colega que anda a beber com o chefe com intuito de, claro, ser promovido à frente de todos os outros mesmo que, saltando à vista, a sua incompetência irá fazer com que seja um chefe igual a outro qualquer que precisar rebaixar os outros para se mostrar forte.

A grande Violência é nossa connosco mesmos e assenta a sua força violenta no facto de nada fazermos para ser Felizes a não ser sonhar. Por não lutarmos pela realização do nosso sonho, andando embrulhados num marasmo coletivo em que andamos 5 infelizes e apenas 2, ou 1 e meio,



Cristina Marreiros da Cunha Paço de Arcos Parede Cascais



Psicoterapia
Terapia de Casal
Sexologia
Psicogerontologia

Cristina Marreiros da Cunha Psicóloga Clínica e da Saúde – Psicoterapeuta

MARCAÇÕES: Tm 96 460 11 74 cristmcunha@gmail.com

Felizes.

A grande Violência é não lutarmos pela nossa Felicidade. E essa, é tanto Profissional como Pessoal.

Como diz a frase "Escolha um trabalho que goste de fazer e não terá que trabalhar nem mais um dia na sua vida".

JORGE BOIM
HIPNOTERAPEUTA
SPORTS MENTAL COACH
www.sportshypnocoach.pt
jorgeboim@sportshypnocoach.pt



## Lifestyle

# A Violência de não se SER o que se é

É no processo de rejeição daquilo que é, daquilo que está a acontecer dentro de cada um de nós em cada momento presente, que brota a maior das violências: o afastamento de nós mesmos, da nossa essência e assim a morte lenta do Coração.

## Por Raquel Fonseca



Violência, automaticamente nos lembra a presença de lutas, atos de agressão, discordâncias politicas, guerras com armas, guerras sem armas, enfim, tudo o que remeta para a ausência de paz. Contudo, há uma forma de violência muito preocupante que - no meio de todo este frenesim dos meios de comunicação e redes sociais - vai sendo esquecida, abafada

e enviada em recalcamento para o subconsciente de quem a vive. Uma violência interior silenciosa, profunda e pesada, que ocorre dentro do peito e que somatizada ao longo do tempo, inevitavelmente acaba por convidar o corpo à doença:

A Violência de ir contra a própria vontade; a Violência de ir contra a própria verdade; a Violência de se viver uma vida rotineira, contrariada e dormente, só para não falhar a um padrão imposto e condicionado; a Violência de conflitos internos e externos pela fome de distinções e de distintivos; a Violência puxada pelo vício do elogio e da sensação egoica que provoca; a Violência de não se Ser o que se quer Ser e fazer, em prol do que os outros querem que se seja e se faça; a Violência de criar limitações no campo ilimitado de possibilidades que é a Vida; a Violência de já não se saber dar tempo...a um filho, a um amigo ou simplesmente à Natureza: a Violência de não saber sequer encontrar tempo para si próprio; a Violência da rejeição constante daquilo que simplesmente é e quer ser, no momento presente;

## Não há que fugir da vida...há sim que mergulhar nela, com ou sem medo! E eis que o caminho certo se mostra, sempre

a Violência de se insistir ser escravo dentro de um espírito que é livre; a Violência de escolher viver prisioneiro, dentro de uma cabeça que nunca pára; a Violência de viver ausente do presente, com a cabeça presa a um passado que já foi ou a um futuro que ainda não existe; a Violência de não se permitir simplesmente Ser e sentir.

Imbuídos numa sociedade robot, parece termos esquecido o que é ser natural, o que é sentir ou sorrir livremente, sem quês nem porquês.

Desfrutar mais da Vida que somos, tornou-se uma conquista quando deveria ser um estado natural. Muitas ainda são as caras forçadas, em pessoas a viver em esforço, onde o sorriso esboçado à superfície se dilui para dentro, na verdade de uma



## 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

angústia que flui até ao peito e se aloja lá em camadas. Uma forma de Violência silenciosa que pesa, sufoca, mal deixa respirar, mas que pode ser resolvida, se cada um decidir não se afastar de si próprio.

Violência: mais do que ausência de Paz é ausência de Consciência. Toda a gente quer e procura viver numa felicidade permanente, sendo incentivada desde sempre pela sociedade a rejeitar tudo aquilo que seja conotado como menos bonito, prazeroso ou agradável – como se a condição humana não fosse já ela

própria dual. A dualidade do nosso dia-a-dia também ela é sagrada à nossa existência, lembra-nos sempre a VIDA que SOMOS e aquela que em forma de emoções, sentimentos e pensamentos pede simplesmente para passar através de nós. Como uma corrente de ar que teima em passar pelo lado de dentro do peito, para nos fazer sentir o quão humanos somos.

Não há que fugir da vida...há sim que mergulhar nela, com ou sem medo! E eis que o caminho certo se mostra, sempre. Contudo, a aceitação e consequente compreensão de tudo o que implique mais dificuldade, desafio e entrega, ainda é tido como uma resistência residente na vida das pessoas. Assim, o que deveria ser um processo natural de passagem pela dualidade, transformou-se também numa autêntica violência interior, através da resistência e repressão a emoções e sentimentos que invoquem sair da zona superficial de conforto, para uma descoberta e viagem interior mais profunda.

Mesmo já sabendo que a dor e as dificuldades trazem sempre limpeza e uma evolução boa, as pessoas ainda fogem disso. O medo de sentir a fundo é ainda muito, e muitas pessoas preferem nem saber ao certo o que isso é. Cresceram a ouvir coisas como: "não vale a pena pensar nisso", que " o melhor é ir às compras para esquecer", que "uma menina a chorar fica feia" e que "um homem não chora" - e o eco disto ainda ressoa dentro de muitas cabeças de mulheres e homens, que de tudo fazem para se manterem ocupados, sem espaço para sentir,



permanecendo numa busca exterior incessante de soluções, quando nem sequer param para olhar e procurar dentro.

Estar constantemente a pensar e a inventar coisas para fazer para ocupar o tempo, é um acto de fuga, uma profunda fuga de si mesmo, do que se passa dentro do peito e se rejeita assumir e sentir. Em suma, um acto disfarçado de violenta repressão.

No meio de tamanha violência de emoções reprimidas, as pessoas mal se



conseguem sentir e assim conhecerse a fundo.

Incentivadas pelo sistema a abafar, a "aguentar" o que por dentro lhes pesa e a manterem-se numa vida dormente, transportam escondido - sem saber - um tremendo potencial, que – à espera de ser descoberto e libertado - pulsa dentro de um coração, que tudo o que anseia é ser olhado por dentro, para poder voltar a ser leve.

Felizmente o Mundo está a acordar. E embora a sociedade ainda se encontre doente, fiel a padrões dormentes e superficiais, não sejamos nem contra, nem a favor da sociedade... sejamos sim para além dela. Se

formos a mudança que queremos ver, a pouco e pouco, o milagre acontece. É possível trazer a diferença através da consciência, por meio de observadores atentos do meio que nos rodeia e pelo modo consciente de como escolhemos viver e interagir com esse meio.

E não interessa se as formas de Violência na nossa vida já foram muitas ou poucas, porque não é a nossa história que nos define, mas sim aquilo que Somos!

#### **RAQUEL FONSECA**

TERAPEUTA
www.akademiadoser.com/raquelfonseca
FACEBOOK: Raquel Fonseca Simplesmente SER
INSTAGRAM: Raquel\_Fonseca\_ser
consultasraquelfonseca@gmail.com



## AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

#### Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal Venha conhecer-nos...

#### **FORMAÇÕES**

Meditação Desenvolvimento Pessoal

#### **TERAPIAS**

Reiki Reflexologia Mesa Radiónica

#### **CONSULTAS**

Coaching Homeopatia Nutrição Psicologia

#### **MASSAGENS**

Relaxamento Terapêutica Pré-Natal

#### **ATIVIDADES**

Meditação Aulas de Yoga Aulas de Pilates

#### **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...











# Espiritualidade

# Céu e Inferno coexistem aqui e agora: tu escolhes em que ambiente queres viver

Todas as relações que temos com alguma coisa é uma expressão direta da relação que temos connosco próprios. Quanto mais estivermos conscientes de nós, menos violentas serão as relações com aquilo a que chamamos outros. **Por Marta Cóias** 



Não vamos falar da violência visível, mas na violência subtil e interna que leva, por sua vez, à manifestação da externa. Afinal, não vale de muito tentar perceber consequências sem se ir primeiro às causas.

Quando nascemos estamos num estado de amor total, livres de conceitos, de ideias de certos e

errados, de pessoas boas ou más. Rimo-nos para estranhos, brincamos com qualquer criança, partilhamos o que temos, abraçamos sem esperar nada em troca.

Muito rapidamente começamos a desenvolver um sistema de definição do mundo, através do que vamos ouvindo, vendo e sentindo. O que era um mundo inclusivo, sem separação ou julgamentos passa a ser um mundo segmentado por categorias, onde já há distinção entre o "certo e o errado", "o que eu sou e o que tu és".

Se nos portamos da maneira "certa" somos recompensados, se fazemos algo que os pais não gostam somos castigados. Isto permite desenvolver estratégias para se conseguir o que se quer, formas de manipular a "realidade": damos um abraço porque queremos um brinquedo, sorrimos percebemos porque que gostam mais de nós. Deixamos de ser espontâneos e naturais e começamos a agir com vista a fins específicos. Isto começa a gerar uma violência interna, o ser humano abandona o seu estado de plenitude, em que nada

Usualmente, quanto maior a dor interna mais violentos nos tornamos, temos que reconhecer que a dor não está a vir de fora, mas da forma como estamos a julgar a realidade!

falta, para passar a viver num estado de limitação.

Alimitação é um estado de insuficiência gerado pelas tais categorias mentais em que "dividimos o mundo", e estas geram comparações e julgamentos constantes da "realidade".

Através deste tipo de julgamentos (ilusões) geramos uma personalidade, uma identidade, que se compara com as crenças que tomou como suas, defendendo o que lhe parece certo, apontando o dedo ao que parece errado, sofrendo com a impossibilidade do mundo se encaixar nas definições criadas. Como todos sabemos por experiência própria, não

demora muito para percebermos que o mundo nem sempre vai corresponder às nossas expetativas, ou seja, a realidade não vai se vai manifestar nas nossas categorias (porque a Realidade nunca esteve ou estará encerrada em definições mentais) e as nossas ideias serão postas à prova para que as possamos ir largando e regressando a um estado de não definição, em que tudo está incluído, em que sabemos que não sabemos o que deveria ou não estar a acontecer, um estado de união com a realidade, uma estado de não julgamento, de ausência de sensações de falta e, como tal, sem necessidade de estratégias de manipulação da realidade, porque tudo está como deve estar. Este é um estado unificado de amor!

É uma violência interna viver através de julgamentos e comparações. Reconhecemos que as nossas estratégias de controle falham e sentimo-nos incapazes, frustrados, magoados. Estes sentimentos fazem com que comecemos a culpar o mundo pelo que sentimos e projetamos esta violência externamente de tão variadas formas.

# É uma violência interna viver através de julgamentos e comparações

Queremos coisas do nosso parceiro que ele não nos consegue dar, queremos coisas do mundo que ele não nos está a dar, queremos coisas da família que ela não nos está a dar, queremos em suma que os nossos desejos sejam satisfeitos e raramente acontece como planeado, assim, apontamos o dedo a quem achamos ser o culpado e descarregamos no alvo a nossa dor! Esta reatividade não só não cura, como nos distrai da fonte do problema. É como se empurrássemos a falta de entendimento de uns para os outros, ninguém a quer ver em si, parece mais fácil dizer que "vem dali", isto perpetua no tempo a violência visível no reino humano.

Usualmente, quanto maior a dor interna mais violentos nos tornamos, temos que reconhecer que a dor não está a vir de fora, mas da forma como estamos a julgar a realidade! Por exemplo, se o nosso companheiro nos deixa, queremos culpá-lo pela nossa

dor. Mas a dor está a vir de termos de lidar com o não ter controle sobre a vida, não podemos obrigar os outros a viver em função das nossas vontades. Cada um tem direito de viver como quer e não como nós queríamos que fosse. Se não virmos o que está por trás da dor, vamos sempre projeta-la outra vez. Em determinado momento seremos quase que obrigados a lidar com as áreas menos conscientes em nós já que os nossos padrões internos vão filtrar aquilo a que chamamos o mundo, pelo que vamos ver os mesmos padrões em diferentes cenários. Os julgamentos são expostos para serem vistos e transcendidos, é um processo de trazer à consciência as ideias em que acreditámos para nos definirmos a nós e ao mundo e relembrar com amor que somos Amor e não uma definição mental! É um processo de transparência entre a mente e o coração, é um abrir mão das ideias, das certezas, dos certos, dos planos. Aqui vivemos num espaço de neutralidade, de não-comparação, de aceitação, de liberdade!

Enquanto andarmos a responsabilizar o político ou o mundo pelo estado da

nossa existência só vamos aumentar as nossas sensações de insatisfação e frustração, já que não temos controle algum sobre o que acontece fora, mas...o que vemos fora é um reflexo do que vemos dentro! E temos controle sobre o nosso interior, sobre a forma como decidimos viver: céu e Inferno coexistem aqui e agora, tu escolhes a cada instante em que ambiente queres viver, em guerra com aquilo que sentes que está contra ti ou em reconhecimento das crenças que te fazem sentir a vida dessa maneira: aqui está a cura! Isto é um treino, uma prática, um compromisso, é a verdadeira espiritualidade: relembrar o amor que somos e aquilo que por vezes parece escondê-lo. Relembrar que és livre e que todos também o são!

Como diz a minha mestre: "love is the revolution and the resolution".

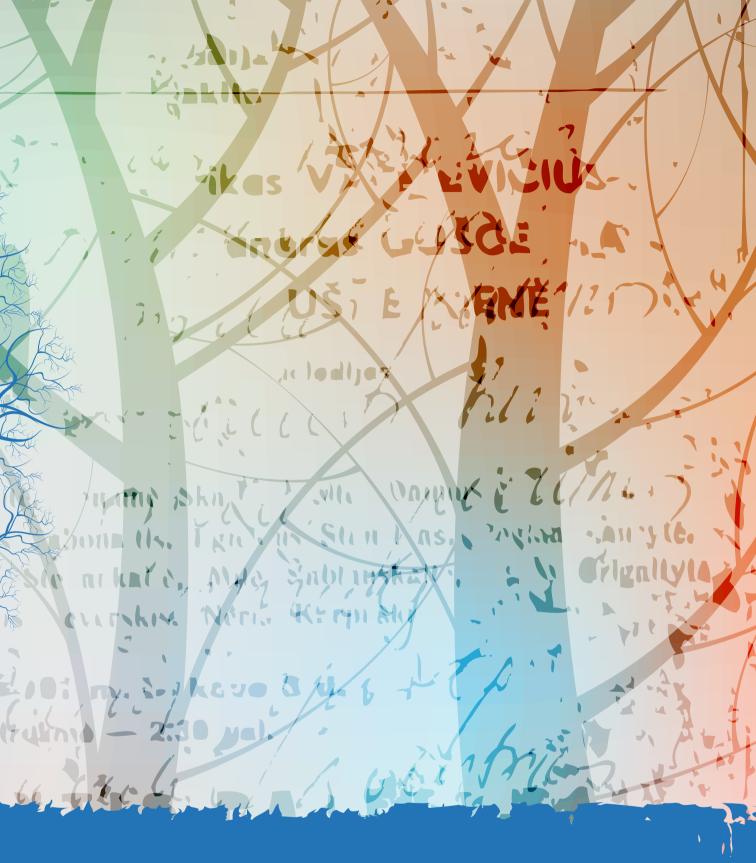
#### **MARTA CÓIAS**

martacoias@gmail.com

PROFESSORA DE YOGA, MEDITAÇÃO E
AUTO-CONHECIMENTO
TERAPEUTA DE CURAS ENERGÉTICAS
E CANALIZAÇÃO DE MENSAGENS DE
ESPÍRITOS GUIAS
PALESTRANTE E AUTORA – LIVRO:
CONTOS DE VERDADE, PALESTRAS –
CONVERSAS DE VERDADE
www.martacoias.com







# PHILOSOFIAS

# Transcender a Violência

Transcender a violência é a capacidade de iluminar os aspetos negativos, é transcender a dualidade do eu e do outro, da inferioridade e superioridade. É reconhecer a semelhança e minimizar o impacto do que vem de fora.

### Por Andreia Almeida



sociedade educa para responder agressão com agressão. Considerar "certo" ou "errado" prendena crítica e julgamento. Mas quantas vezes se pára para pensar que ao criticar um ato ou agir da mesma forma se está justamente a entrar no mesmo nível de energia que criou a situação? Quando o ser humano percebe em si mesmo a agressividade tem potencial de se transformar e, ao transformar-se, transforma o mundo à sua volta. A forma como as coisas são percepcionadas depende subjectividade de cada

O que para uns pode ser uma boa intenção, para outros pode ser uma ofensa. Reconhecer os "telhados de vidro" pode abrir espaço à compreensão e tolerância.

O universo reage a vibrações. É como um espelho gigante que reflete cada pensamento, emoção e acção empreendida e o mundo exterior é o reflexo das crenças interiores. A violência em si, seja de que forma for, é influenciada pela educação, pelo meio, pessoas de referência, genética, pelas experiências pessoais que vão moldar uma personalidade baseada em determinadas crenças. O sistema de crenças é responsável por 95% da mente subconsciente, contra 5% da mente consciente. E, geralmente, a acção/reacção é movida pelos 95%. Hoje sabe-se que o cérebro tem a capacidade de se regenerar - a chamada neuroplasticidade, então, elevar os pensamentos, as emoções fazer diferente também trará resultados diferentes e o mundo exterior começará a reflectir o amor que se planta e faz crescer. Para viver uma vida plena, repleta de alegria, saúde, amor e realizações primeiro é fundamental acreditar que isto é possível. Depois é uma questão de escolha: mudar ou manter o padrão. Criar uma cultura de sensibilidade e paz é um processo incessante pois diariamente surgem situações que podem corromper essa vontade.

#### Como ligar com a Violência?

Perceber que há muito mais a ganhar escutando, valorizando as diferenças, acrescentando uma visão diferente sem que incomode ou ofenda é transcender o ego, o corpo e a mente. Enquanto existir um "EU" magoado serão magoadas muitas pessoas. As coisas afetam na medida em que se permite. Se alguém tem uma atitude agressiva é porque ela própria não está bem consigo mesma. Retribuindo com ternura, amor, respeito é possível demonstrar ao outro uma forma mais positiva de Ser.

Transcender a violência é a capacidade de iluminar os aspetos

### philosofias

negativos, é transcender a dualidade do eu e do outro, da inferioridade e superioridade. É reconhecer a semelhança e minimizar o impacto do que vem de fora.

Seria ótimo ter uma varinha de condão e fazer a violência desaparecer, mas num contexto terreno onde as consciências ainda estão em evolução, ela existe, o que pode mudar é a perceção individual – a forma como o ser humano se relaciona com o mundo e com a violência.

#### Auto-Violência

É igualmente importante olhar para a violência num sentido mais lato e perceber que, com frequência, o ser humano comete esse ato consigo próprio quando se deixa embriagar por pensamentos e emoções negativas, quando perante a adversidade esmorece, quando perante a agressividade reage na mesma moeda, quando desgasta a sua energia com alguém ou algum assunto que aparentemente não tem

solução, quando desconfia das suas próprias capacidades, quando se leva ao limite e não se alimenta a horas e descansa pouco.

A violência auto-imposta do viver ansioso, na correria, sem prestar atenção aos sinais do corpo, às lições que a vida tem para oferecer é viver no "sono coletivo" que impede o ser humano de ir além, de se transcender. As emoções negativas (medo, ódio, raiva, etc.) devem assumir-se para evitar a manifestação da doença mas, substituí-las, potencia a qualidade de vida.

Perceber o que o impede de ter a vida desejada é o primeiro passo, mas não a pílula milagrosa. O milagre ocorre com a capacidade de mudar a forma de pensar e de rescrever o capítulo anterior.

Afastar a ilusão do "não consigo", do medo, da crítica, dos sentimentos de vibração menor é aceitar o potencial ilimitado que o universo oferece. É resgatar a força interior

e a coragem abrindo espaço para o novo, percebendo que merece e está disposto a progredir. Mudar dá trabalho, faz doer, exige disciplina e comprometimento pessoal mas faz parte do processo de aprendizagem. Viver o novo e comprovar as vantagens expande a consciência e aumenta a confianca.

Cada qual deve criar a sua própria forma de superar, dar um propósito e evitar responsabilizar os outros ou o mundo pelo que lhe acontece. Tudo é movimento: a forma de andar, de comer, de falar, pensar e sentir... então que energia estimula em si?

A banalização da violência torna o assunto "sem importância" na medida em que é o que "toda a gente faz", mas como partículas de um Todo podemos questionar:

Como reduzir a violência? Como criar tecnologia para combater doenças, para construir mensagens positivas para um mundo melhor? Como a superação de um episódio menos

Transcender
a violência é
a capacidade
de iluminar os
aspetos negativos,
é transcender a
dualidade do eu
e do outro, da
inferioridade e
superioridade

feliz pode ajudar outras pessoas na mesma situação?

Buda no seu momento de iluminação disse: "Eu, a grande Terra e todos os Seres, Simultaneamente, Somos o Caminho". Trata-se de inclusão total para uma cultura de não-violência.

#### **ANDREIA ALMEIDA**

TERAPEUTA DE MEDICINAS
COMPLEMENTARES E DE SAÚDE
(MTC, REIKI, BIOMAGNETISMO MÉDICO,
MUSICOTERAPIA, XAMANISMO,
MASSAGEM TERAPÊUTICA)
www.massajart.com
massajart@gmail.com
adalmeid@gmail.com



# MUDANÇA TRANQUILA



# 

Já te sentiste perseguido pelo "sentimento de culpa"? Esse sentimento provocado por pensamentos e sensações que te dizem que não agiste (ou não estás a agir) como devias, que não estiveste (ou não estás) à altura dos teus padrões morais ou das tuas crenças, ou que não foste como "deverias" ter sido?

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes



Podemos, por exemplo, adiar o fim de uma relação por meses ou anos, pelo sentimento de culpa de que, se o fizermos, não estaremos a cumprir a "promessa" feita em determinado momento. Ou pelo sentimento de culpa que teremos, ao imaginarmos o outro em sofrimento, como consequência da nossa decisão.

### mudança tranquila

Podemos sentir culpa pelos pensamentos que temos, pelo que achamos que somos, não nos aceitando, oprimindo-nos...

Podemos também sentir culpa quando traímos, quando somos traídos, por pensarmos hoje diferente de ontem, por pensarmos hoje o mesmo que ontem, por sermos gordos ou magros, etc., etc., etc...

Será que esse "sentimento de culpa" nos é prejudicial? Será que é um ato de violência autoinflingida?

Tenderia a responder que sim se tal sentimento nos castrar, se servir de desculpa para não seguirmos o nosso coração ou os nossos sonhos, se servir para nos vitimizarmos, se pesar em nós de tal forma que nos impede de sermos felizes.

Por outro lado responderia que não se tal sentimento nos permitir ver para além de nós próprios, evitando ações levianas que possam prejudicar outros. Ou seja, a inexistência de consciência moral (e a ausência de algo parecido com "sentimento de culpa") poderá fazer com que as nossas ações deixem de ter "filtro", o que nos poderá prejudicar a nós e aos outros.

Assim parece-me que será no "justo meio" que estará a virtude. Possuirmos, ao invés de um "sentimento de culpa", um sentido de... responsabilidade.

Sabermos que errar é humano e que, por isso, todos erramos. Termos capacidade de nos perdoarmos, de nos aceitarmos, de aceitarmos o nosso crescimento, sabendo integrar as aprendizagens de cada comportamento e agindo de forma cada vez mais consciente... com respeito por nós, pelos outros e pelo Todo...

Clique <u>aqui</u> e leia o artigo na íntegra no site da **PROGREDIR**!

#### PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES

DIRETOR DA REVISTA PROGREDIR www.revistaprogredir.com progredir@revistaprogredir.com



#### Abril 2019

#### 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

#### As 5 características das pessoas de sucesso

#### Por Rita Mendes

6 de Abril das 10:00h às 12:30h 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

#### **Evento Soul In The Nature**

#### Por Cristina Galiano

6 de Abril das 10:30h às 13:30h Parque Nações | Lisboa www.soulblue.ga sbsoul4blue@gmail.com

#### Aulas de Yoga Pós-Parto

#### **Por Rita Martins**

4ª feira das 11:30h às 12:30h Akademia do Ser | Paço de Arcos www.akademiadoser.com geral@akademiadoser.com 214438305 | 964992423 | 910325249

#### Sustentabilidade, Alterações Climáticas e o Papel da Água

#### Por Soroptimist Portugal

6 de Abril das 10:00h às 17:30h Auditório KW | Santos, Lisboa soroptimistapt.blogspot.com conferencia.soroptimist@gmail.com 218400870

#### Obra Aberta 2019

213612697

#### Programa de Rádio no CCB (R. Renascença)

#### Por João Paulo Cotrim e Maria João Costa

2ª e última 5ª feira de cada mês às 18:30h Sala de Leitura CCB | Lisboa www.ccb.pt eventos@ccb.pt

### Colóquio: Árvores de Sintra-Património Vivo

#### Por Grupo dos Amigos das Árvores de Sintra

6 de Abril das 14:30h às 17:30h Biblioteca Municipal de Sintra Facebook: Grupo dos Amigos das Árvores de Sintra grupoamigosarvoressintra@gmail.com

#### Abril 2019

#### 21ª Edição Festival Norte Dança

11 a 14 de Abril Exponor | Porto www.festivalnortedanca.org festivalnortedanca@sapo.pt

#### Choque frontal - Um tutorial sobre a cegueira

#### Por Ricardo Teixeira

27 de Abril às 21:30h e 28 de Abril às 17:00h Lua Cheia - Casa do Coreto | Lisboa www.luacheia.pt teatro@luacheia.pt 211548979

#### Curso de Risoterapia

#### Por Sabrina Tacconi

13 de Abril das 10:00h às 17:00h Akademia do Ser | Paço de Arcos www.akademiadoser.com geral@akademiadoser.com 214438305 | 964992423 | 910325249

#### Meditação Dinâmica & Formal

#### Por Maria Melo

30 de Abril às 19:30h Akademia do Ser | Paço de Arcos www.akademiadoser.com geral@akademiadoser.com 214438305 | 964992423 | 910325249

#### Oficina Criativa "Gratidão sem fim"

#### Por Mindful Kids, Happy life

20 de Abril das 10:00h às 13:00h Edifício B do Convento do Carmo | Torres Novas www.mindfulkidshappylife.wordpress.com mindfulkidshappylife@gmail.com 913972874

#### **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 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

#### 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

#### vouchers

#### **Abril 2019**

#### Divulque os seus vouchers aqui! Contacte-nost

#### 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



#### Paula Rodrigues

Terapia Reiki - Valor promocional de 20€ (Limitado a uma sessão por voucher e por pessoa. Valor normal 30€)

Em Akademia do Ser. Paco de Arcos 0eiras



Equilíbrio e Paz

#### Cartão Naturista Internacional

15% Desconto

com Federação Portuguesa de Naturismo

Adere ao Cartão Naturista e parte à descoberta da tua liberdade!



#### Paula Duarte - Terapias Holisticas

1ª Sessão de Reflexologia 20€ ou 1ª sessão de Massagem relaxamento 20€ ou 10 Sessões de Mesoterapia Homeopática a 27€/sessão

Em Akademia do Ser, Paco de Arcos

Pensando no seu Bem Estar

#### Life Coaching

50% na 1ª Consulta Coaching

com Maria Melo

Em Paço de Arcos





#### Mesa Radiónica Rede Cristalina

50% na sua 1ª Sessão de Mesa Radiónica Rede Cristalina

com Maria Melo Em Paço de Arcos



Lique-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

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!

## O salto Ouântico evolutivo no

#### 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!

## Aproveite as Ofertas deste Mês!

#### **POLAROIDS & SLIDES**



#### VÍDEO DO MÊS





PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos <u>aqui</u>

#### PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.



#### PENSAMENTO DO MOMENTO

"A não-violência absoluta é a ausência absoluta de danos provocados a todo o ser vivo. A não-violência, na sua forma ativa, é uma boa disposição para tudo o que vive. É o amor na sua perfeição."

Mahatma Gandhi

# Maçã cozida com chocolate e frutos oleaginosos

Esta receita não tem açúcar adicionado, é deliciosa, e promove a ingestão de dois alimentos com comprovados benefícios para a saúde: fruta e frutos oleaginosos. Da próxima vez que lhe apetecer algo doce ou tiver convidados em casa, esta é uma solução rápida e que facilmente irá agradar a todos.

#### Ingredientes (4 doses)

#### Preparado de maçã:

4 maçãs grandes

2 quadrados chocolate preto mínimo 70% cacau

#### Topping:

8 colheres de sopa de frutos oleaginosos ao natural (nozes, avelãs, amêndoas, cajus)

4 colheres de sopa de coco ralado

4 colheres de chá de mel Canela em pó q.b.

#### Preparação:

1. Lave as maçãs e retire a casca. Parta-as



em pedaços pequenos e coza em água (não necessita de colocar demasiada). Quando a maçã estiver cozida, apague o lume e escorra a água residual (se existir);

- 2. Derreta o chocolate em banho-maria. Depois de derretido, junte à maçã cozida e mexa bem para envolver. Coloque no frigorífico pelo menos 1h antes de servir:
- **3.** Numa frigideira pequena coloque os frutos oleaginosos partidos grosseiramente. Vá mexendo em lume baixo e espere até começarem a tostar. Nessa altura, junte o coco ralado e deixe tostar ligeiramente;
- **4.** No momento de servir coloque o preparado de maçã num copo e por cima adicione os frutos oleaginosos tostados com o coco. Para um toque mais doce, cubra com 1 colher de chá de mel e polvilhe com canela.

#### **ANA RUAS DE MELO**

NUTRICIONISTA E NUTRICOACH (CÉDULA PROFISSIONAL 1824N) www.facebook.com/anaruasmelo. nutricionista www.instagram.com/anaruasmelo. nutricionista anaruasmelo.nutricionista@gmail.com





## **RELACIONE-SE**

**QUALIFIQUE-SE** 

**MULTIPLIQUE-SE** 

**PROGRIDA** 

**EXISTA!** 



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)

#### LIVROS RECOMENDADOS

# Porque Dormimos? O que nos diz a ciência sobre o sono e os sonhos de Matthew Walker

O sono é um dos aspetos mais importantes da nossa vida, mas também um dos mais incompreendidos. Questões tão essenciais como por que razão dormimos ou por que motivo as consequências



para a saúde são tão devastadoras quando não dormimos só recentemente foram compreendidas.

Apresentando descobertas científicas revolucionárias e sintetizando décadas de investigação e prática clínica, Matthew Walker, um dos maiores especialistas mundiais sobre o sono, demonstra-nos que o sono está na base de tudo o que somos física e psicologicamente

Fascinante e acessível, Porque Dormimos? é um livro fundamental, esclarecedor e extremamente acessível para nos compreendermos melhor à luz da ciência mais avançada.

Preço: Cerca de 17,70€ por 416 páginas de sabedoria.

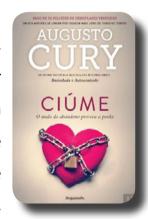
**Editor: Desassossego** 

#### Ciúme

#### O medo do abandono provoca a perda de Augusto Cury

Durante muito tempo, o ciúme era visto como um sinal de amor, mesmo quando era doentio e causava apenas sofrimento - tanto para quem o sentia como para quem dele era vítima. Chegou a dizer-se: «O ciúme é o tempero da relação.» Mas os tempos mudaram, e hoje sabemos reconhecer que o ciúme não é sinal de uma relação emocionante, mas de uma relação doente. À pessoa que sente ciúme falta uma coisa essencial, algo que a completa e lhe permite ser feliz sem outra pessoa: a autoestima.

Ao longo destas páginas, o psiquiatra e escritor Augusto Cury traz à tona as várias facetas desse sentimento que divide opiniões e ressalta que,



embora exista um ciúme sadio - caracterizado pelo desejo de estar próximo de quem se ama -, é ténue a linha que divide o amor ao próximo e a falta de amor-próprio.

Preço: Cerca de 11,97€ por 120 páginas de sabedoria.

**Editor: Pergaminho** 

#### As Cinco Pessoas que Encontramos no Céu de Mitch Albom



Eddie tem 83 anos e é um homem amargo, solitário e cheio de arrependimentos. Até ao dia em que salva a vida de uma menina e, em consequência disso, morre.

Quando desperta, Eddie encontra-se no Céu. Porém, o que vê à sua volta não é o jardim do Éden mas sim um pequeno grupo. São cinco pessoas com quem se cruzou anteriormente na Terra e que, de maneiras diferentes, contribuíram para alterar o seu destino. Uma a uma, elas vão agora fazer revelações e deslindar enigmas. Pouco a pouco, Eddie vai descobrir o propósito da sua existência terrena e conhecer, por fim, a solução para a eterna questão: Qual é o sentido da vida?

Pois o Céu, na verdade, não é um lugar, é uma resposta. E o fim pode ser apenas o princípio...

Inspirado numa figura real, As Cinco Pessoas Que Encontramos no Céu é um romance inspirador e intemporal sobre a nossa existência na Terra e para além dela.

Preço: Cerca de 13,50€ por 224 páginas de sabedoria.

Editor: Edições Asa

#### **PARTILHAS DO LEITOR**

"Escreva um artigo envie para

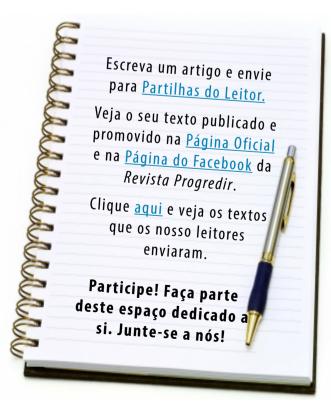
partilhasdoleitor@revistaprogredir.com

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".

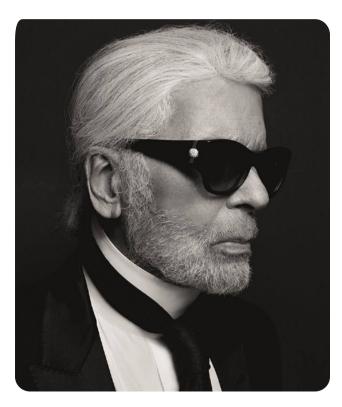


# Karl Lagerfeld

Karl Lagerfeld, mediático designer de moda alemão. Era o diretor criativo da Chanel, bem como da casa de moda italiana Fendi. Dirigiu também a criação na sua própria casa de moda homónima. Lagerfeld colaborou em diversos projetos de moda e arte. Tinha um estilo notável, autêntico e polémico. Sempre se demonstrou objetivo e crítico.

Nasceu em Hamburgo, alegou que nasceu em 1938. Filho de Elisabeth (nascida Bahlman) e Otto Lagerfeld. Era conhecido por insistir que ninguém sabia a sua data de nascimento real. Em Abril de 2013 declarou que nasceu em 1935. No entanto o registro de batismo em Hamburgo lista-o como nascido em 1933. O seu nome original era Lagerfeldt (com "t"), mas mais tarde mudou para Lagerfeld por lhe soar "mais comercial".

O seu pai foi um rico empresário da Suécia, que introduziu o leite em pó no país. A sua família foi protegida principalmente das privações da Primeira Guerra Mundial devido a interesses comerciais do seu pai na Alemanha. A sua mãe era de Berlim, e, de acordo com Alicia Drake, era uma



vendedora de lingerie quando conheceu o marido e se casou com ele em 1930.

Depois de frequentar uma escola privada, Lagerfeld terminou o ensino secundário no Lycée Montaigne, em Paris, onde se formou em desenho e história.

Lagerfeld foi contratado por Pierre Balmain. Em 1958, depois de três anos na Balmain, mudouse para Jean Patou, onde projetou duas coleções de alta-costura por ano, durante cinco anos. A sua primeira coleção foi mostrada em uma apresentação em Julho de 1958, usando o nome de Roland Karl, ao invés de Karl Lagerfeld. A primeira coleção foi mal recebida pela imprensa. Outras coleções lançadas foram bem recebidas,

mas não inovadoras.

Em 1963 começou a desenhar para Tiziani, Começou como *haute-couture* e depois se ramificou em *prêt-à-porter*.

Começou como *freelancer* para a casa de moda francesa Chloé, em 1964, mais tarde passou a projetar toda a coleção. A sua coleção Chloé para a Primavera de 1973 (mostrada em outubro de 1972) foi um sucesso.

Em 1972 colaborou com a grife italiana Fendi, desenhando peles, roupas e acessórios.

Em 1983, foi nomeado diretor artístico pelo conjunto das suas coleções de alta-costura, *prêt-à-porter* e acessórios da casa Chanel sobre os quais possui plenos direitos. Tem como intenção perpetuar o espírito da estilista fundadora Coco Chanel, falecida em 1971.

Em 1984, criou com sucesso, paralelamente à sua própria casa de alta-costura, a marca "Karl Lagerfeld".

Em 1991, foi nomeado o novo diretor artístico da Chloé para reinventar a marca que se encontrava em pleno declínio. Além de designer de moda, Karl Lagerfeld, também criou no domínio da fotografia artística. Ele foi o fotógrafo de todas as suas campanhas de publicidade e publicou livros de fotos e arquitetura. Em 1998 abriu a Lagerfeld Gallery, dedicada à fotografia.

Em 2000, redefiniu a sua imagem e o seu próprio *look*.

Em 10 de setembro de 2010 o Conselho Couture do Museu no Fashion Institute of Technology apresentou Lagerfeld com um prêmio criado para ele, The Fashion Visionary Award Conselho Couture.

Lagerfeld foi muitas vezes controverso em declarações públicas sobre a beleza e aparência de personalidades mediáticas como Adele, Kate e Pippa Middleton.

Faleceu a 19 de Fevereiro de 2019.

"Moda é sobre duas coisas: a evolução e o oposto." Karl Lagerfeld

#### **TEXTO POR REVISTA PROGREDIR**

REDAÇÃO

redacao@revistaprogredir.com

ABRIL 2019 | REVISTA PROGREDIR | 63

# O que é a Ventosaterapia e quais as suas vantagens

A ventosaterapia é uma técnica milenar que faz parte da sabedoria tradicional chinesa, com finalidades terapêuticas. Encontramos referência a ela nos escritos de hipócrates. Os antigos egípcios foram os primeiros a fazer uso sistemático das ventosas. Os praticantes da antiga ciência médica ocidental consideravam a prescrição da ventosaterapia na cura de todas as doenças.

A ventosaterapia ocidental europeia obteve o seu sucesso terapêutico no ocidente através da China. Esta atua na desintoxicação do organismo, tornando o sangue mais limpo e melhorando significativamente a sua qualidade. A sua aplicação na pele cria um vácuo, oxigenando os tecidos e libertando as toxinas do sangue e do músculo.

Existem vários tipos de ventosas: de vidro e silicone, acrílica, etc.; Existem ventosas de várias dimensões tendo de ser adequadas conforme a zona do corpo a tratar.



A aplicação das ventosas *regulariza o fluxo do Ql e do Sangue*, ajudando a extrair os factores patogénicos tais como o vento, frio, humidade e calor. O efeito desta terapia pode ser classificado em duas categorias:

**Efeito geral**-Purificação do sangue e a melhoria das funções circulatórias, contribuindo para aperfeiçoamento e regularização do sistema nervoso autónomo.

**Efeito Local** - Elimina a dor, ajudando no relaxamento muscular.

## Aceda a outras ferramentas para progredir <u>clicando aqui</u>

#### Ferramentas para Progredir

De acordo com a medicina tradicional chinesa, a pele onde se inicia o estímulo, está sob influência e controlo dos pulmões. Quando a energia dos pulmões é abundante, estes difundem o QI e os fluidos por todo o corpo através da pele.

QI - A compreensão de QI abarca a compreensão da própria vida e a base da saúde. Quando o QI este está no auge e em equilíbrio, o nosso sistema defensivo está forte, determinando a forma como reagimos - a nossa energia e vitalidade.

Esta prática baseia-se na compreensão do ser humano como um campo energético completo, sendo os seus benefícios a diversos níveis:

- Desintoxicação do organismo, limpeza do sangue;
- 2. Tratamentos:
- Dor (ombros e costas); ombro congelado;
   dor ciática ou ciatalgia; lombalgias;
- Problemas digestivos;
- Hipertensão arterial;
- Promove a circulação local, fortalece os vasos sanguíneos;

- Aumenta a produção de líquido sinovial nas articulações;
- Aliviando as tensões, dores musculares e articulares:
- Promove o relaxamento, do corpo e espírito;
- Trata problemas estéticos, como a celulite.

#### Métodos de aplicação das ventosas:

- Fraco ou leve;
- Médio;
- Forte;
- Deslizante (segundo maior método de drenagem), utilizando óleo para fazer deslizar a ventosa, para manipular a energia em excesso trazendo o calor para a superfície da pele, com moxa, herbáceo etc.

De uma forma geral o objetivo das técnicas manuais é de estimular os poderes naturais de cura do organismo por intermédio de energias físicas, mentais e emocionais visando restabelecer a saúde do indivíduo.

#### PAULA DUARTE TERAPÊUTA HOLÍSTICA

www.facebook.com/aroma.alfazema paulajosianeduarte@gmail.com







## IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA



# 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