PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

FEVEREIRO 2021 • NÚMERO 109 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Solidariedade

A Solidariedade é o compromisso com o bem comum

A Solidariedade como Força

Solidariedade Financeira e o Altruísmo Social

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Cristina Felizardo

Unidos num só coração

Faça parte da transformação da consciência humana

CONSCIÊNCIA SISTÉMICA®

2º CONGRESSO INTERNATIONAL

57 PALESTRANTES, 22 PALESTRAS, 44 WORKSHOPS

#unidosnumsocoracao | conscienciasistemica.pt

ON-LINE E PRESENCIAL

Apoios: ESPAÇO amar CASCAIS

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 109 | Fevereiro 2021 | 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
partilhasdoleitor@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Ana Paula Ivo, Teresa Mizon, Diana Metello, Sandra Lima Pereira, Anita D'Ambrosio, Joana Tomás Pereira, Maria Gorjão Henriques, Ana Paula Rodrigues, Ana Ruas de Melo, Paulo Gancinho Caeiro

Periodicidade
Mensal

Detentor de 100% do Capital
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.

Solidariedade

Caros amigos,

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

Solidariedade… Sentimento de Identificação em relação ao sofrimento dos outros, com origem na palavra francesa "solidarité" também pode remeter para uma responsabilidade recíproca.

Solidariedade que apenas se manifesta de forma plena na ação… Em passar para lá da empatia e reconhecimento de um determinado sofrimento para uma ação de aliviar da forma que nos for possível esse sofrimento…

Somos Todos Seres Humanos… Para ajudar esta compreensão podemos pensar que o outro podia ser eu… que o outro podia ser nosso familiar ou amigo… Se assim fosse o que faríamos para ajudar… Para sermos solidários com a dor "alheia"… Que na realidade não é de todo alheia… Há sempre uma parte que nos cabe… O que faríamos…?

"A solidariedade é o sentimento que melhor expressa o respeito pela dignidade humana." Franz Kafka

"Solidariedade é Amor em movimento!"
D. Guiomar de Oliveira Albanesi

"Aprendi que um homem só tem o direito de olhar um outro de cima para baixo para ajudá-lo a levantar-se." Johnny Welch

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 109

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**
A Solidariedade é o compromisso com o bem comum
Por **Ana Paula Ivo**

14 **Saúde**
Saúde e Solidariedade
Por **Teresa Mizon**

18 **Relacionamentos**
Os Bons Hábitos começam "em Casa"!
Por **Diana Metello**

22 **Entrevista**
"Plano C para a Felicidade"
Entrevista com **Cristina Felizardo**
Texto Por **Revista Progredir**

28 **Finanças**
Solidariedade Financeira e o Altruísmo Social
Por **Sandra Lima Pereira**

33 **Vida Profissional**
A Solidariedade como Força
Por **Anita D'Ambrosio**

37 **Lifestyle**
Como Ser Solidário
Por **Joana Tomás Pereira**

42 **Espiritualidade**
Solidariedade!
Por **Maria Gorjão Henriques**

48 **Philosofias**
Solidariedade
Por **Ana Paula Rodrigues**

54 **Mudança Tranquila**
Quem vê caras não vê corações?
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

56 **Agenda**
Atualize a sua Agenda!
Encontre atividades para poder participar.

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

59 **Reflexões**
Frases que nos deixam a pensar!

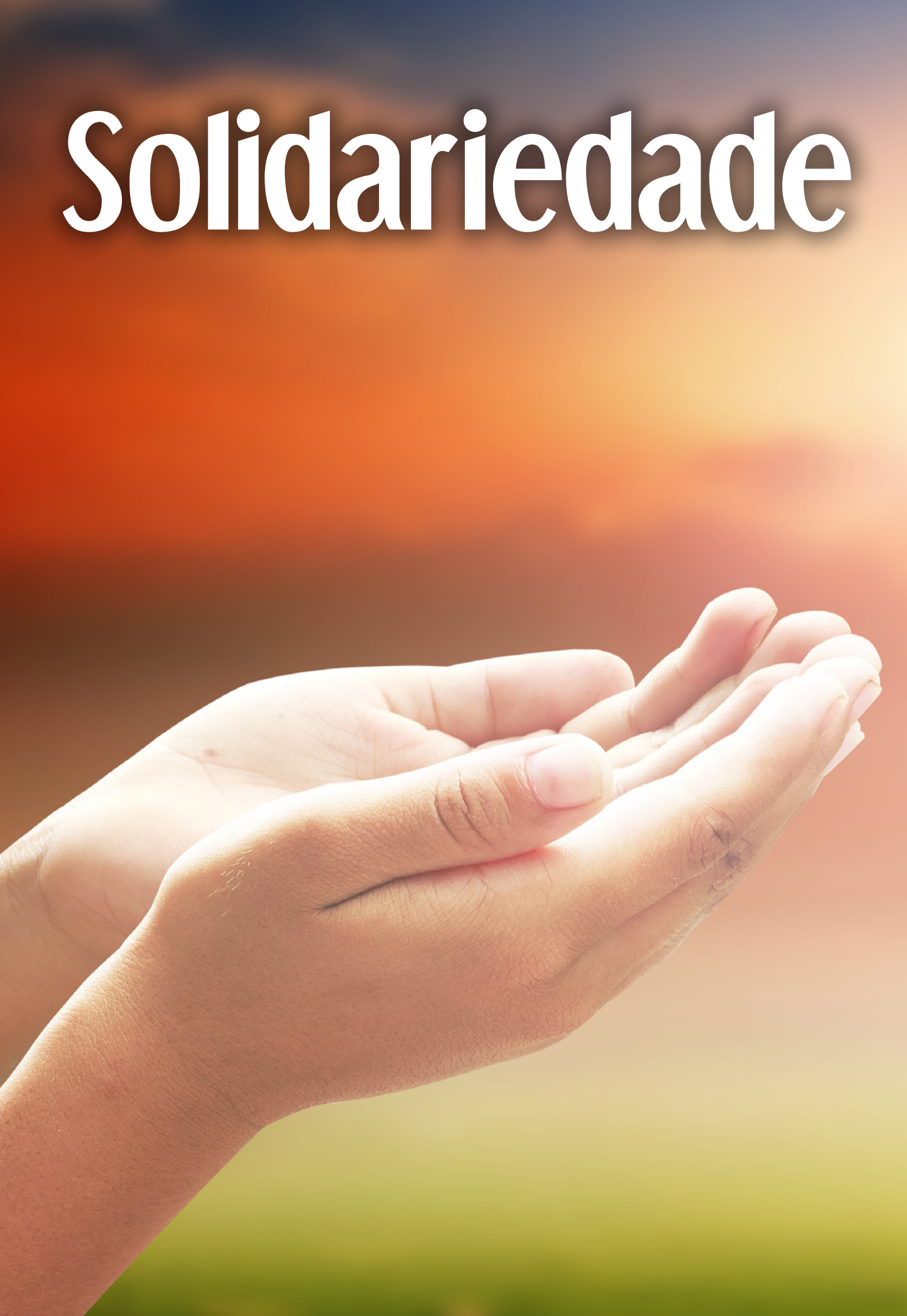
60 **Receita Saudável**
Inspire-se com receitas práticas e saudáveis!

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

64 **Biografia**
Descubra quem foi Carlos do Carmo

66 **Glossário**
Ferramentas para Progredir: Terapia Familiar

Solidariedade



Fevereiro 2021

Tecnologia para todos, ninguém fica para trás! – Alcobaça

Até 29 de Março, a Biblioteca Municipal de Alcobaça reinicia um conjunto de sessões de capacitação, ajuda e esclarecimento, sobre tecnologias do dia a dia para a Comunidade do Concelho em Geral. "Tecnologia para todos, ninguém fica para trás!", é o mote para promover ações de inclusão digital através do desenvolvimento de competências digitais da comunidade e disponibilizando acesso às Tecnologias e Informação e Comunicação (TIC). Cada sessão temática terá a duração aproximada de 60 min, com início às 11:00h.

Mais informação veja aqui

Mural 18 – Lisboa

Mural 18 – Programação Cultural em Rede, arranca online e prossegue até Setembro nos 18 municípios da Área Metropolitana de Lisboa. As ações decorrem exclusivamente em *streaming* na plataforma cultural www.mural18.pt, entre as 15:30h e as 23:30h, e incluem música, teatro, poesia, dança, leitura, exposições e performances diversas. Esta iniciativa tem uma comparticipação financeira do Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional e une "agentes culturais, municípios e cidadãos, em defesa da comunidade artística e do património cultural, imaterial e material" sob o lema "muralizados no apoio à cultura".

Mais informação veja aqui

Fevereiro 2021

Workshop de Iniciação à Meditação, Akademia do Ser - Paço de Arcos

Se procura reduzir o stress e viver a vida com mais tranquilidade, poderá participar no dia 4 de Fevereiro neste Workshop de Iniciação à Meditação na Akademia do Ser em Paço de Arcos. Aprender como meditar é essencial para a prática diária da meditação e assim usufruir de todos os seus benefícios e vantagens.

Mais informação veja aqui

Yoga comunitário gratuito ONLINE

Junte-se à prática semanal de yoga e meditação nesta plataforma gratuita para o crescimento pessoal e profissional. A atenção plena, a meditação e o Yoga são profundamente curadores para a mente e corpo o que é especialmente necessário durante esses tempos difíceis. As aulas iniciam a 14 de Fevereiro e têm a duração de 7 semanas. O registo é gratuito e permite o acesso a todas as aulas através da plataforma Zoom.

Mais informação veja aqui

Seminário do Luto ONLINE

A Associação Portuguesa Conversas de Psicologia organiza o Seminário do Luto em formato Online no dia 6 de Março, com o tema: "Implicações da Pandemia Covid nas manifestações do Luto". O Seminário vai contar com a presença de profissionais na área da Psiquiatria, Consultoria em Gestão de Lares, Psicologia e Assistência Social.

Mais informação veja aqui

Solidariedade

Em tempo de pandemia e em novo confinamento a palavra Solidariedade ganha força.

A definição da palavra Solidariedade refere "a responsabilidade reciproca entre elementos de um grupo social, profissional, institucional ou de uma comunidade."

Acredito que a força individual é exponencial quando pertencente a um grupo ou comunidade. Uma sociedade mais robotizada faz nos perder a ligação com o outro e a chegada da pandemia veio trazer ao de cima a facilidade com que a tecnologia consegue apoiar em termos de isolamento, mas como também não consegue suplantar todas as nossas necessidades emocionais do individuo.

Somo chamados como comunidade a nos protegermos, a proteger o outro e assim através das nossas ações podermos contribuir para a resolução de uma crise que se instalou. Mas para isso é preciso calar os nossos pequenos egos que não gostam de ser contrariados, negados e elevados à sua significância de um grau de areia num deserto infindável.

Por isso ou lutamos pelo coletivo, ou morremos no isolamento social, económico e emocional que se irá instalar quando tudo isto passar.

Ser Solidário hoje implica a adesão e o total apoio à causa maior que é cuidarmos de nós e dos outros criando um movimento que nos levará a todos a ultrapassarmos o caos que se instalou.

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:

Plano C para a Felicidade

de Cristina Felizardo

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 Janeiro:

Rosa Maria Abilheira partilhou a imagem e criou a frase: "Se queremos progredir temos que aceitar a mudança. Aceite hoje mesmo essa mudança e faça o seu caminho.", e ganhou o livro: "Cozinha com os Chakras - Alimentação 100% vegetal, saudável e espiritual" de Carina Barbosa.

A Solidariedade é o compromisso com o bem comum

A solidariedade não é a prática da caridade esporádica, mas sim a bondade permanente e constante. Aquilo que doamos pode até parecer uma gota no oceano, mas sem isso o oceano seria menor.

Por Ana Paula Ivo

"Estamos num momento da evolução humana em que a solidariedade à escala global é absolutamente vital para a sobrevivência de nossa espécie. Isso significa entender que todos somos coabitantes deste planeta." – Petra Kelly, ativista política.

Globalmente, a humanidade está a passar por um dos maiores desafios da sua história e ninguém estava preparado para tal acontecimento. Estamos todos envolvidos nesta luta pela sobrevivência, a incerteza é

vivida diariamente e ninguém tem para onde fugir. Esta é também a única certeza global para a humanidade.

Todos os acontecimentos históricos fazem nascer vilões e heróis: os primeiros dividem, separam, dominam e espalham o medo e os segundos unem, concentram, partilham, dão exemplos de confiança, honestidade e bondade, e neste contexto ousamos afirmar que dos fracos não reza a História.

O exercício da solidariedade fortalece-nos de várias formas, tanto individualmente como coletivamente, porque não se trata de praticar a caridade esporádica, mas sim a bondade permanente e constante. É um valor humano que pode nascer espontaneamente connosco ou pode ser aprendido pela observação de quem a pratica, tanto consigo próprio como com os outros. Sendo um valor humano, a bondade está presente em tudo o que sentimos e fazemos, por nós e pelos outros. É muito mais do que compaixão; é empatia, aceitação, ausência de julgamento, de criticismo e de lamentações desnecessárias.

A solidariedade é um dos principais valores que nos pode motivar para a união na preservação da espécie humana

As Nações Unidas defendem que o envolvimento das pessoas com as suas comunidades locais, vulgarmente conhecido por voluntariado, traz grandes benefícios para a saúde pública, e, ao mesmo tempo que proporciona bem-estar também diminui a desigualdade em variadíssimos setores da sociedade.

Todos precisamos de considerar a solidariedade com um novo olhar e uma renovada esperança ativa, compreendendo que é um ato de bondade, compreensão, união, de propósitos e interesses comuns e de responsabilidade mútua. Oferece-nos mais firmeza, torna-nos mais inteiros e unidos.

Madre Teresa de Calcutá, reconhecida pelo seu trabalho humanitário,

quando lhe perguntaram se ela acreditava que o seu trabalho poderia acabar com o sofrimento, ela respondeu que sabia que os seus esforços eram apenas uma gota de água no meio do oceano, mas que sem isso o oceano seria muito menor.

Dalai Lama, monge budista tibetano e vencedor do Prémio Nobel da Paz em 1989, também afirmou que no nosso mundo, tal como o concebemos hoje, as nossas vidas são cada vez mais interdependentes, por isso, quando o nosso próximo é prejudicado, também somos afetados individualmente.

Há muito para refletir sobre a solidariedade, no entanto, o mais importante é agir: qualquer gesto torna-se grandioso porque pode realmente fazer a diferença mediante a necessidade de alguém. É imperativo ajudar e apoiar as pessoas que têm de lidar com realidades e circunstâncias diferentes das nossas, além de reconhecer que todos nós partilhamos as mesmas necessidades e os mesmos valores humanos.

A solidariedade pode ser praticada de muitas formas, basta olharmos à nossa volta com atenção e empatia. É importante olhar em primeiro lugar para as pessoas que estão mais próximas, por exemplo, um amigo, familiar ou vizinho que estejam a necessitar de apoio, observar e perguntar do que necessitam e escutar com atenção o que eles dizem, estender a sua mão, acolher com o seu sorriso e ajudar de forma honesta e sincera.

It's All about you
centro terapêutico

www.allaboutyoucentroterapeutico.com

https://www.facebook.com/allaboutyoucentroterapeutico/

Isabel Mouta
ThetaHealing
Massoterapia Clínica
Terapia Ayurvédica

Cristina Oliveira
Human Design
Access Consciousness
Reiki

Marcações
913 114 964
info@allaboutyoucentroterapeutico.com

Também pode contribuir para causas sociais. Hoje em dia, elas crescem cada vez mais face às desigualdades no mundo e o seu contributo, por mais pequeno que seja, pode igualmente fazer a diferença. Produtos, serviços, dinheiro e tempo: são tudo doações valiosas no momento de exercer a solidariedade.

São apenas alguns exemplos mais comuns quando abordamos o tema da solidariedade, mas existem outros fatores igualmente importantes como a expansão da nossa consciência para a necessidade de nos unirmos cada vez mais enquanto espécie, gerando valores nobres e dignos da nossa dimensão humana, como o amor universal. Só assim nos podemos sentir seguros, confiantes, gratos, honestos e bondosos. A solidariedade é um dos principais valores que nos pode motivar para a união na preservação da espécie humana.

ANA PAULA IVO
PSICOLOGIA HOLÍSTICA
E HIPNOSE CLÍNICA
www.anapaulaivo.com

Saúde e Solidariedade

"Onde um pensamento vai, um químico vai com ele."
Deepak Chopra in "Ageless Body, Timeless Mind"

Por Teresa Mizon

Numa sociedade muito dominada pelo mito do controlo — esta ideia de que a realização se atinge quando "temos tudo" controlado — uma epidemia veio alertar para o facto de que esta postura representa em si a negação da realidade. A Natureza (da qual fazemos parte) diz-nos da impermanência e da capacidade de lidar com o inesperado. Se 'a' ouvirmos bem, a epidemia dá-nos um monte de oportunidades para nos colocarmos ao lado dos que mais sofrem com

ações concretas. Poucas coisas nos dão mais prazer do que estar ao serviço do outro! Contentamento e realização dá-nos saúde, prolonga-nos a vida com qualidade, e basta estar atento para não desperdiçar estas ocasiões.

Vivo e trabalho entre duas aldeias do interior alentejano. O confinamento de abril/maio de 2020 trouxe-me mais energia física, mais capacidade de produção, de reflexão, de aprendizagem, mais contentamento e alegria. Porquê? Porque me deu a possibilidade de servir uma comunidade abundante em séniores (muitos analfabetos), de poder-me colocar ao lado dos que mais sofrem com a solidão e mais medos têm. Para além do mais, todos os dias crescia mais um bocadinho a ouvir histórias, rezas, desabafos e a aprender novas receitas com raízes antigas.

O abalo sentido com todos os cancelamentos da Casa da Cumeada não teve sequer tempo de se manifestar a partir do momento em que enviei o pensamento para os que de mim mais precisavam!

Vou usar nomes fictícios na pequena história a partilhar consigo.

A ordem para ficar em casa chegou num tempo de visitas diárias à Dona Joaquina com 80 anos, sem saber ler nem escrever, esta senhora estava totalmente recetiva a tomar remédios caseiros macrobióticos para melhorar a condição física. O alívio do inchaço generalizado e a regularização dos movimentos peristálticos eram fontes de uma boa disposição que se recuperava aos poucos. Eu ia deixando algumas ideias de como cozinhar com menos gordura, menos sal, menos carne, mais sabores naturais e alimentos da horta e... tentava convencer o Sr Manuel a não trazer caixas de bolos da padaria em frente! mais difícil!

Os filhos deixaram de vir de longe para as visitas de fim-de-semana. Durante mais de um mês, com chave da porta na mão, fui a única pessoa a entrar por aquele corredor escuro adentro. Ao fundo, a cozinha. A cozinha, essa divisão centro da casa como antes o, era e como eu acharia que deveria sempre ser! Aí, a lareira

de chão ainda se acendia nos dias mais frios. O Sr Manuel sentado na sua poltrona depois de tratar dos 'canitos' e da horta esperava-me, a mim e ao almoço. Na brincadeira, levantava-o e ensaiávamos um pé de dança! A D. Joaquina apressava-se a mostrar o que havia na panela ao fogão. Ao lume quase tudo começava com cebola, alho, coentro e (agora) um fio de azeite com água...

- 'Venha cá veri...hoje vai gostari do almocinho...ai vai vai...'
- 'o que é?'
- 'sopa de bacalhau e espinafres com arroz integral haha'
- 'haha!'

Era neste tom leve que nos preparávamos para mais uma sessão de estórias com muito saber e sabor. Os dias passavam e as circunstâncias externas tornavam-se mais dominantes nas nossas conversas!

- 'então, como estão hoje?'
- 'ai santa, já nem a Praça da Alegria é de alegria. Só falam desta doença'
- 'Dona Joaquina, não se presta atenção! Vamos ouvir radio!tocam músicas bonitas e animam mais!
- 'poi, mas agora é hora das notícias... olhe que 'os governos' (com referência a PM e PR) vã a falari sobre o crescimento deste mali'

O medo foi crescendo nesta casa. A cada dia ia crescendo o desafio de manter os espíritos em alta.

Na horta do Sr. Manuel havia couves, salsa, coentros e favas em abundância.

- 'Atã agora o que faço com tanta comida? Os meus filhos é que costumavam levari...'
- 'Sr Manuel, vamos fazer sacos e eu

A epidemia dá-nos um monte de oportunidades para nos colocarmos ao lado dos que mais sofrem com ações concretas

vou distribuí-los por quem precisa. O que é que acha?'
- 'bom pensamento! Vam'lá atã'

Na mesa limpa já a D. Joaquina cortava e alinhavava fazenda para um par de calças. Em troca de rezas e benzeduras, havia quem na aldeia lhe dava tecidos. A máquina de costura, uma mesa redonda e um sofá longo onde às vezes descansava as pernas compunham a cozinha. Ah! E no canto, ao lado de um dos dois frigoríficos, a televisão. Transformou-se em ritual e sagrada a hora do almoço. Com este casal bebi a sabedoria dos simples. Dos que sabem porque viveram e sentiram os ciclos — por estas bandas — extremos da Natureza, a dureza dos dias no campo ou atrás dum balcão para ter o que comer. Os "baús de enxoval" da D. Joaquina enchem-se de toalhas e lençóis bordados, de "talêgos", panos de cozinha pintados e de pegas feitas em crochet. São de fada estas mãos, afinal! Todos os dias aprendi, todos os dias tornei um pouco menos ansiosos e solitários os dias deste casal.

Acreditar no poder de um gesto solidário é contribuir para o bem-estar nosso e dos outros. É este um pensamento gerador de reações químicas que mantém viva a vida em cada célula do corpo e dá-lhe capacidade de autorregeneração.

Também assim se cria Saúde!

Sinta-se EsPsial
www.espsial.com
www.facebook.com/espsial
Cristina Marreiros da Cunha
Consultas em Paço de Arcos e na Parede

Psicoterapia
Terapia de Casal
Sexologia
Psicogerontologia
Cristina Marreiros da Cunha
Psicóloga Clínica e da Saúde e Psicoterapeuta
MARCAÇÕES: Tm 96 460 1174
cristmcunha@gmail.com

TERESA MIZON
CONSULTORA/COACH ALIMENTAR E DE ESTILO DE VIDA
SÓCIA GERENTE DA "CASA DA CUMEADA" – TURISMO RURAL VEGAN À LUZ DA MACROBIÓTICA

Os Bons Hábitos começam "em Casa"!

É importantíssimo perceber que a Solidariedade tem que começar "em Casa", nos nossos Relacionamentos! Perceba como isto pode fortalecer a sua Relação tornando-vos numa Equipa Vencedora e mais feliz.

Por Diana Metello

Quando falamos de Solidariedade, e hoje em dia felizmente há cada vez mais iniciativas a promovê-la de várias formas e em vários contextos, a grande maioria das pessoas entende o conceito como ajuda aos outros, àqueles "desconhecidos" a quem a Vida não tem sorrido e vivem com dificuldades, às vitimas que não têm voz própria e precisam do nosso apoio público, aos desprotegidos perante a Justiça ou Sociedade, e a lista pode

continuar indefinidamente apenas com um denominador comum… os "desconhecidos" outros!

Praticar estes atos de Solidariedade dá-nos um sentido de missão e contribuição para um Mundo melhor, alimenta egos e apazigua consciências, e alimenta uma necessidade intrínseca do Ser Humano em fazer parte de algo maior que si próprio.

No entanto, é importantíssimo e urgente perceber que a Solidariedade tem que começar "em Casa", nos nossos Relacionamentos!!!

Porque será que tanta gente se preocupa e se envolve publicamente nos problemas da Sociedade e, ao mesmo tempo, não tem disponibilidade (ou prefere encontrar desculpas) para não ouvir e sentir os "problemas" de quem lhe é mais próximo e com quem tem uma relação?

… Será porque neste caso o "mundo" não está a ver e, portanto não pode colher os créditos?

… Ou porque o facto de estar

Solidariedade numa Relação é a construção de um verdadeiro Espírito de Equipa em que juntos são sem dúvida emocionalmente mais fortes, mais capazes de superar desafios

numa relação com essa pessoa envolve um investimento emocional muito mais profundo, e ao sermos realmente solidários com essa pessoa necessariamente vamos sentir o problema e a dor do outro como nossa… e não queremos (egoísticamente) "pagar esse preço"?

Sei que estou a pôr o dedo na ferida e ao fazer estas perguntas de alguma forma mexo com a sua consciência, forçando o encarar deste tema em termos pessoais e isto pode ser desconfortável!

Sei que vivemos tempos desafiantes

e que todos nós estamos ainda mais pressionados com novos problemas que surgem pela conjuntura e todas as restrições atuais, por isso nos sentimos assoberbados, não achando que temos capacidade de acolher mais preocupações ou responsabilidades!

Mas, lembre-se que um Relacionamento é, ou pelo menos deve ser, um caminho de dois sentidos, ou seja, a divisão dos problemas e o apoio dado é um processo mútuo. Ao ser Solidário(a) dentro do seu Relacionamento, além de reforçar profundamente a intimidade e a cumplicidade, poderá também sentir-se mais leve, compreendido(a) e apoiado(a) nos seus próprios desafios!

Já diz o Provérbio:

"Alegria compartilhada é alegria em dobro! Tristeza compartilhada é tristeza pela metade!"

A importância da comunicação entre o casal é crucial para a felicidade e longevidade de qualquer relação, por isso quero reforçar que comunicação engloba o que dizemos, a forma e tom com que o dizemos, as palavras que usamos, os juízos de valor que aplicamos, os momentos e contextos que escolhemos para o dizer, as emoções que expressamos, os significados que atribuímos, toda a nossa linguagem corporal, e tudo isto é insuficiente se não tivermos a capacidade de realmente ouvir e estar atentos ao outro, e ao que nos está a ser dito!

Solidariedade numa relação é mais que ajudar o outro quando nos pede uma ajuda específica! É perceber o ponto de vista do outro, o que ele(a) sente em relação à sua situação/problema, independentemente de nós sentirmos ou vermos as coisas de forma diferente! É um exercício de atenção e de fazer com que o outro se sinta realmente "visto" e compreendido!

Ser solidário, muitas vezes é simplesmente termos a capacidade de ouvir!

Ser solidário é ter a capacidade de sentir a dor do outro e nos colocarmos no seu lugar!

Ser solidário é ser capaz de dizer "não

estás sozinho(a) nisto, eu estou aqui!"

Solidariedade numa Relação é a construção de um verdadeiro Espírito de Equipa em que juntos são sem dúvida emocionalmente mais fortes, mais capazes de superar desafios e a consciência de que a complementaridade e soma dos seus atributos e caraterísticas individuais, associada à partilha real e profunda de vida, constroí um verdadeiro relacionamento que será exemplo de vida para os filhos e impactará positivamente toda a sociedade, quer em termos familiares como sociais e inclusivamente profissionais.

Ser Solidário é uma responsabilidade cívica e humana que tem por base uma conexão emocional e relacional!... tenhamos a coragem e a determinação de a tornar um hábito que começa "em Casa"!

DIANA METELLO
INTERNATIONAL RESULTS COACH
CEO & FOUNDER @ ACTION FOR SUCCESS
www.action-for-success.com
DianaMetello@action-for-success.com

"Plano C para a Felicidade"

Cristina Felizardo, licenciada em Serviço Social, e especializada em Aconselhamento no Luto. Fundadoura do *C Feliz*, um espaço terapêutico para a Felicidade que apoia pessoas em processo de luto, perda ou conflito, fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre o seu livro "Plano C para a Felicidade" e como na sua opinião podemos sempre ser mais Felizes.

Texto Por Revista Progredir

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

Cristina Felizardo: Acho que estas quatro palavras definem-me na perfeição: perseverante, aguerrida, leal e justa. (Ui! Tenho este exercício no livro e é, sem dúvida, uma tarefa de crescimento pessoal!)

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Cristina Felizardo: Comecei menina e moça, nascida num berço de afetos. Cresci a querer ser cantora… depois veterinária, a seguir antropóloga e finalmente, assistente social. Foi aqui que percebi que estas minhas características influenciaram a escolha do caminho profissional: aguerrida por natureza, lá andava eu a defender causas sociais, em nome de uma justiça para os mais vulneráveis. Tinha feito a licenciatura, estava a começar a construir a carreira profissional e tinha encontrado o homem dos meus sonhos. A vida era bela. E continuou a ser, pelo menos, até ao dia em que o mundo ficou virado ao contrário. Até ao dia em que o meu filho nasceu.

> Acredito que podemos ser mais Felizes, acredito que podemos encontrar paz interior ao darmos de nós, antes de pensarmos em nós

"O seu filho tem lesões cerebrais" — disse a médica num tom de voz casual. E nesse segundo, tudo mudou. Perdi o plano prometido para a felicidade — o Plano A. Perdi a maternidade sonhada, o casamento com o homem de sonho, o emprego perfeito e os amigos de uma vida. O que veio a seguir foi uma viagem ao centro do meu eu, que me fez transformar, empoderar e construir uma melhor versão de mim mesma.

Hoje, adoro ser esta mãe (im)perfeita, construi outros sonhos por isso,

encontrei o novo homem dos meus sonhos, especializei-me no apoio ao luto por perdas pessoais profundas, através de mestrado e doutoramento e fortaleci a rede das amizades.

Quem sou eu? Sou a terapeuta do luto que com a ciência em pano de fundo, recebe-te na simplicidade de um abraço caloroso. Sou a mãe de um menino raro e especial, que é a luz dos meus olhos. Sou a mulher multitask que adora um desafio tanto intelectual como físico: a frequentar o programa doutoral e praticante de corrida em trilho!

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Cristina Felizardo: Pode parecer um cliché, mas a minha paixão é: Viver a vida que vivo agora. "Com todos os limões e com todas as tartes de merengue!"

Progredir: Como nasce o projeto CFeliz?

Cristina Felizardo: Num dos muitos tropeções da vida, vi-me novamente desempregada. Pelos vistos, ser mãe e cuidadora de uma criança com doença crónica cardíaca e pulmonar que obrigou a vários internamentos hospitalares ao longo dos anos, não era compatível com um emprego de longa duração. Era a segunda vez que era obrigada a escolher entre manter o emprego ou acompanhar o meu filho na recuperação após cirurgia cardíaca. Pois! Para mim, era uma não escolha, pois está claro. Lembras-te? Sou aguerrida e leal. E a minha lealdade estava para com ele. Ele, a quem prometi não largar enquanto vida houver. Foi durante esse período de pausa, a minha e dele, que decidi não voltar a sujeitar-me à "boa vontade" de terceiros. Estabeleci-me por conta própria e criei o Cfeliz — Centro Terapêutico para a Felicidade. Este é um projeto de apoio ao luto (de âmbito nacional e internacional) com os serviços de: consulta de apoio ao luto e desenvolvimento pessoal; formação na área do luto e consultoria para empresas e instituições particulares de solidariedade social, na gestão de processos de luto.

Progredir: Como surge o seu livro "Plano C para a Felicidade "?

Cristina Felizardo: Este é o meu

primeiro livro. A ideia de escrever um livro já existia há muito, mas o desafio e convite partiu da editora Manuscrito que, por sugestão da apresentadora Fátima Lopes, chegou até mim.

O Plano C para a Felicidade surgiu precisamente após o processo de superação da perda do plano A. Surgiu depois de fazer terapia do luto a pessoas que também haviam perdido o seu plano A. É o resultado de uma viagem de reflexão e apaziguamento. Mais tarde, com conhecimento científico e estudo, acabou por nascer o plano C para todos aqueles que teimam em conquistar uma nova Felicidade.

Progredir: O que podem esperar os leitores depois de lerem o livro?

Cristina Felizardo: Uhm, podem esperar uma dose de tarefas. É que este não é um livro de autoajuda com instruções de montagem para recuperar felicidades antigas.

É um livro sobre Felicidade, sobre perdas e de como podemos voltar a encontrar nova Felicidade.

Primeiro explico os fatores que influenciam a felicidade. Como nos desequilibram. Depois, faço referência aos caminhos que uma pessoa pode percorrer para encontrar nova Felicidade: a transformação através da superação da perda, o empoderamento para capacitação individual e a construção de uma melhor versão de nós mesmos. Trata-se, por isso, de um livro de ajuda para quem está disposto a trabalhar para ser feliz. Não há fórmulas mágicas, nem poções milagrosas, há tarefas que cada um de

nós (comum mortal) pode realizar no seu dia a dia para encontrar a paz de espírito, por conseguinte o seu estado de Felicidade. Diria por isso, que é um livro intemporal. Ser feliz é o que queremos sempre.

Progredir: O próximo tema da Revista Progredir é sobre "Solidariedade", acredita que a Solidariedade de todos, faria o mundo mais Feliz?

Cristina Felizardo: Sim. Mas solidariedade enquanto valor que nos define a humanidade em nós. Ou seja, acredito que podemos ser mais Felizes, acredito que podemos encontrar paz interior ao darmos de nós, antes de pensarmos em nós. Quando calçamos o sapato do outro num processo de empatia, quando mostramos compaixão, quando nos descentramos do nosso eu, o nosso mundo fica tão maior. Ao fazê-lo estou a partilhar estratégias individuais que me ajudaram em momentos de perda, de desequilíbrio. Ao partilhar, estou a ajudar a combater a solidão dessa pessoa, estou a dar-lhe esperança que é possível encontrar novamente essa paz, no fim da sua montanha. E de cada vez que o faço, transformo aquela que foi a minha própria dor, em valor humano.

> Pode parecer um cliché, mas a minha paixão é: Viver a vida que vivo agora. "Com todos os limões e com todas as tartes de merengue!"

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Cristina Felizardo: Apenas esta: A vida é demasiado preciosa para não ser bem vivida.

Faz o favor de Cfeliz!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

CRISTINA FELIZARDO
www.cfeliz.pt

Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

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
geral@akademiadoser.com | 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49
A 200m da Estação de Paço de Arcos (Linha de Cascais)

Solidariedade Financeira e o Altruísmo Social

O que fazemos perante a falta de dignidade e subsistência alheia? De que forma podemos ajudar? Quanto temos de despender para saciar as necessidades dos outros e sermos felizes enquanto somos solidários?

Por Sandra Lima Pereira

A solidariedade é uma responsabilidade recíproca que envolve a empatia, altruísmo e capacidade de autogestão.

Um indivíduo altruísta é alguém, que possuí coragem e capacidade de se envolver e revolucionar numa sociedade. Se nos apercebermos do mundo em que vivemos, percebemos como é que este se encontra atualmente:

imensas doenças psicossomáticas e emocionais, entre outros problemas derivados de Ser Humano.

É de extrema importância o saber sentir e ter empatia para conseguir ajudar os outros, o objetivo não é receber elogios ou reconhecimento mas sim favorecer e orientar os mais carenciados no processo de inclusão numa sociedade: uma sociedade onde cada vez encontramos mais pessoas necessitadas de afeto, motivação e estabilidade financeira, para subsistirem.

Isto não implica esquecermos de nós mesmos: para podermos ajudar os outros, é fundamental a própria estabilidade, seja ela emocional, física, mental ou financeira.

O ser solidário altruísta é um ser corajoso, voluntário: aventura-se a desligar-se de males menores que lhe dizem respeito para observar e auxiliar quem não tem, por norma, recursos para conseguir sobreviver ou alcançar os seus objetivos.

Afinal, numa sociedade com tão poucos, ou quase inexistentes, solidários altruístas, que vantagens e qualidades, podemos aprender com eles?

Quando é que deixámos de ser humanos e passámos a ser apenas, um "número" civil?

1. Criar empatia

Desenvolver e criar empatia é fundamental para a sobrevivência da nossa espécie, no que diz respeito o conceito social, político e económico. Necessitamos de capacidade na gestão da emoção, comportamento e diligência humana. Um solidário altruísta, possuí estas características, sejam elas inatas ou desenvolvidas através das suas competências humanas e sociais: consegue entender a dor e sofrimento alheio.

Como é que se poderá ajudar sem sentir os outros?

2. Saber escutar ativamente

Escutar não é apenas ouvir o outro. A comunicação eficaz prende-se pela capacidade de escutar e captar informação e assim, conhecer melhor o outro. O solidário altruísta escuta, apreende e corresponde às necessidades do outro.

Como é que se consegue ajudar sem saber ouvir e sem compreender o que escuta?

3. Retribuição humana

Como seres humanos temos dificuldade em dar sem receber algo em troca, corolário da nossa essência. O solidário altruísta é uma exceção a esta regra humana e obtém prazer na própria ação: ajudar é por si só retribuição suficiente visto terem valores morais diferenciados dos demais.

Um indivíduo altruísta é alguém, que possuí coragem e capacidade de se envolver e revolucionar numa sociedade

Com base no nosso propósito de vida, poderemos e saberemos, ajudar o próximo?

4. Conquista pessoal

O solidário altruísta, observa e concretiza a felicidade alheia, obtendo gratidão pelos seus atos.

A realização pessoal dos outros é o foco das ações de um altruísta. A maior riqueza que uma pessoa solidária, possuí, é o sorriso espelhado na face do outro.

Quanto precisaremos de dar, para fazermos os outros felizes?

5. Ser solidário e consciencioso

Quando se presta atenção à nossa volta, fica-se mais alerta para várias situações preocupantes. Não é porque o problema, apenas, afeta o nosso igual que deixa automaticamente de ser nosso problema, também. Não é um ato de boa fé e solidariedade sentir o outro e tentar amenizar o seu sofrimento? O que ganha um solidário altruísta com isto?

Ao sermos solidários mudamos alguma coisa à nossa volta. Tudo o que acionamos tem repercussões, reações. Portanto vamos agir positivamente no ambiente e na vida das pessoas.

7. O Julgamento

O solidário altruísta, dispensa os julgamentos, não está no seu sangue: uma vez que conseguem "calçar os sapatos do outro", vivenciar a experiência sem ser na primeira pessoa. Ora se são pessoas capazes de sentir e vivem em paz, não têm apetência nem moral para julgar.

Podemos julgar sem termos conhecimento da realidade do outro?

8. Ser voluntário

O solidário representa, um grupo social composto por voluntários, missionários e humanistas que são na sua essência e intenção, pessoas altruístas. Este grupo pode ser uma associação, empresa ou outra entidade com responsabilidade social.

No entanto, além da ação clássica, existem formas mais simples de ser voluntário: partilhar equitativamente entre outros, aquilo que se dispõe a mais para si mesmo, seja de que forma for mais acessível.

9. Organização e orçamento

O princípio máximo da solidariedade é o orçamento, a gestão de recursos, a organização e distribuição de bens.
Sendo esta uma habilidade não inata, muitas vezes é necessário criar um grupo de membros com funções diferentes para missão da organização.

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

O mais importante quando se é solidário altruísta é a envolvência e racionalização da missão a que se remete, onde é necessário programar de forma pragmática todos os objetivos da organização.

Para finalizar, a solidariedade é um tema presente e intemporal. Quanto mais não seja, no forro emocional e psíquico da nossa sociedade. Mas não é este o parâmetro básico de sempre? A qualidade económica só nos assiste quando nos falta a sustentabilidade. Esta é uma qualidade digna, que é inerente à nossa existência.

Quando é que deixámos de ser humanos e passámos a ser apenas, um "número" civil?

Seja de que forma for, é importante para a nossa existência pessoal, ajudar os outros, partilhando algo que nos é único.

SANDRA LIMA PEREIRA
LIFE COACH, FORMADORA DE GESTÃO EMOCIONAL E ESCRITORA
www.facebook.com/semearatitudepositiva
sassacoaching@gmail.com

A Solidariedade como Força

A solidariedade é a força que motiva a união no ambiente de trabalho, promovendo o desenvolvimento profissional e pessoal da equipa e permitindo que diferentes indivíduos lutem por um objetivo comum.

Por Anita D'Ambrosio

No ambiente de trabalho são muitos os aspetos que se têm de ter em conta quando se recrutam novos colaboradores.

Um dos valores mais apreciados é o valor que está relacionado com a capacidade de uma boa convivência com as pessoas que integram uma equipa.

Porque é que é tão importante?

Porque, como diz o ditado, a "União faz a força".

Sabermos conviver e sermos solidários num grupo, especialmente no âmbito profissional, que é o que ocupa a maioria do nosso dia para a quase totalidade da semana, é uma Força.

Na vida profissional, como na vida pessoal, temos que lidar todos os dias com a resolução de problemas, tomada de decisões e o atingimento de objetivos comuns, e se não existir uma atitude colaborativa por parte de todos os que coabitam nesse ambiente, é impossível obter resultados satisfatórios.

A solidariedade é a capacidade de ser generoso/a e comprometido/a com os outros colegas.

É verdade que ajudar alguém é uma decisão que cada um de nós toma, mas no momento em que se dá apoio, o cérebro recebe uma sensação de recompensa a qual gera bem-estar e, consequentemente, aumenta a autoestima.

Para cada individuo se sentir realizado no âmbito profissional, não é suficiente ser talentoso, é imprescindível ser solidário

A área profissional é um dos âmbitos da vida em que buscamos a satisfação de 4 das 5 tipologias de necessidades, de acordo com a Pirâmide das Necessidades do psicólogo Abraham Maslow.

Do nível mais baixo à ponta da Pirâmide:

- Necessidade de Segurança
- Necessidade de Relacionamento
- Necessidade de Estima
- Necessidade de Realização Pessoal.

Maslow explica que o comportamento motivacional é explicado pelas necessidades humanas que seguem uma hierarquia, sendo que as necessidades de nível mais baixo devem ser satisfeitas antes das necessidades de nível mais alto.

Por esta razão, uma das condições para um ambiente de trabalho funcionar eficientemente e ter uma influência

positiva nos resultados de uma equipa, assim como em cada individuo, é a promoção do companheirismo, a colaboração entre os seus integrantes, a generosidade, o compromisso com os outros e uma boa comunicação.

Quando a vida profissional se desenvolve num ambiente de trabalho deste tipo, maximizam-se os pontos fortes individuais e minimizam-se os pontos fracos, o que torna este espaço eficiente, dinâmico e produtivo, pois as necessidades de cada colaborador encontram-se satisfeitas.

Para cada individuo se sentir realizado no âmbito profissional, não é suficiente ser talentoso, é imprescindível ser solidário. É fundamental perceber que o sucesso é dado pela comunidade e não pela individualidade.

Cada pessoa tem o seu próprio filtro na forma como pensa, atua e comunica, e isto inevitavelmente leva a uma perceção de uma realidade individualista e não global. Por esta razão é importante ser cooperativo e disponível em aceitar outros pontos de vista, outros modos de gerir o trabalho e aproveitar o conhecimento dos colegas para nos enriquecermos como pessoas e adquirirmos novas habilidades.

A solidariedade é um sentimento de união que permite o desenvolvimento de relações sociais fortes, permitindo que diferentes indivíduos lutem por uma causa comum, uma vez que a solidariedade neutraliza a indiferença e o egoísmo.

Num ambiente de trabalho em que reina o egoísmo e a falta de comunicação, é garantido a desmotivação de cada membro da equipa. Devido a este facto, a habilidade de comunicação é fundamental para o sucesso de qualquer objetivo, pois aumenta o sentimento de solidariedade e consegue fazer com que todos os integrantes desenvolvam ideias semelhantes sobre os objetivos da organização.

E como cada um de nós pode contribuir para uma vida profissional mais satisfatória através da solidariedade?

Seguem-se 4 dicas para reforçar as nossas condutas solidárias:

1) Desenvolver uma atitude de mente aberta: Significa estar disposto/a a aceitar as diferenças na forma de trabalhar, de nos relacionarmos, entender o negócio, etc. Isto torna mais fácil termos uma maior predisposição para apoiar os outros.

2) Partilhar informações com os colegas: As melhores decisões são feitas com informações. Se cada elemento de uma equipa partilhar informações, aumentam-se as possibilidades de precisão e eficiência na tomada de decisões, e, portanto, obtém-se resultados excelentes. Além disso, a partilha de informações gera confiança e compromisso.

4) Certificar-se de que a comunicação com os outros seja clara: Observar, ouvir e, com empatia, entender o que os outros precisam de cada um para atingir os objetivos da equipa. Quando não se concorda com algum ponto, é preciso relacionar-se profissionalmente, com respeito e cooperação.

5) Celebrar e alegrar-se com o sucesso dos colegas de uma forma genuína: A celebração dos sucessos de cada membro da equipa promove uma maior união e predispõe as pessoas a serem ainda mais solidárias no desenvolvimento das tarefas diárias.

> Sabermos conviver e sermos solidários num grupo, especialmente no âmbito profissional, que é o que ocupa a maioria do nosso dia para a quase totalidade da semana, é uma Força

Com estes 4 simples passos, é possível fazer da solidariedade uma verdadeira forma de relacionamento com os colegas do nosso ambiente de trabalho e aumentar o nível de satisfação com as nossas necessidades de realização profissional e pessoal.

Vamos aplicá-los?

ANITA D'AMBROSIO
HEALTH COACH HOLÍSTICA E PROFISSIONAL DE RECURSOS HUMANOS
www.anitadambrosio.com
semearatitudepositiva
anita@anitadambrosio.com

Como Ser Solidário

Como ser solidário em tempos tão complexos como o que vivemos? Em que cada um de nós a qualquer momento se pode deparar com a maior das fragilidades, a falta de saúde e a sua estabilidade financeira. Como é que encontramos espaço mental e físico para ajudar o próximo, quando nós mesmos vivemos "petrificados" com o que nos pode acontecer? **Por Joana Tomás Pereira**

Não é possível ser solidário num Mundo em que a empatia é escassa. Não é possível estarmos ao lado do próximo com consistência, se não desenvolvermos o conceito do que é ser empático. Muito se fala em ajudar, em apoiar causas, em organizar manifestações com a finalidade de obter mais igualdade para todos. E no fundo, muitos de nós dedicamos por um tempo limitado a essas ações.

Porque será? Talvez por não estarmos a viver nas mesmas condições ou a passar por experiências semelhantes. Não é fácil para o ser humano colocar-se na pele do outro se não tiver passado pela mesma situação. Mas sim é possível "tentar", é possível observar e imaginar o quanto a dor do outro possa um dia vir a ser nossa. Para isso só precisamos de deixar de nos centrar apenas na nossa vida e dedicar tempo à vida de quem nos rodeia.

Ser solidário é tão simples como respirar quando percebemos que temos meios muito naturais para apoiar. Não só com ajuda financeira ou material, mas sim com disponibilidade para ouvir, para conversar, para abraçar, para sorrir, para contribuir com ações que não vão prejudicar, mas sim acrescentar e proporcionar valor.

Numa época tão complexa como a que vivemos atualmente torna-se emergente sermos mais atentos, mais sensíveis ao que se está a passar com a sociedade. Avizinham-se dificuldades extremas para todos, não tenhamos a ilusão de que só ao outro é que a "tragédia" acontece. Economicamente é mais que notório o vislumbre do que nos espera, mas emocionalmente muitos escondem e vão esconder a sua realidade. Não sejamos irrealistas em pensar que o ser humano facilmente ultrapassa situações de falta de alimento e falta de capacidade financeira para dar resposta às mais simples obrigações. O desespero daqueles que perderam ou vão perder o emprego vai tocar-nos a todos. E neste extremo existem aqueles que se vão manter empregados porque trabalham em áreas que não serão tão afetadas.

Ser solidário será sem dúvida a maior das ações que deveremos ter durante os próximos tempos

E é aqui que muitos de nós teremos a "obrigação" de fazer a leitura de como é que se encontra a sua vida e como está a vida do próximo. Não fugir dessa realidade, mas sim estender a

mão, sugerir alternativas, contagiar com positividade, ajudar na procura de trabalho, mesmo que o outro nos diga que vai descer de posição e que tinha um vencimento acima da média. Não podemos deixar que se boicote com este tipo de pensamentos, mas sim fazê-lo ver que será uma fase e um meio para atingir um fim. Juntos somos mais fortes, mais felizes e mais saudáveis.

Ser solidário será sem dúvida a maior das ações que deveremos ter durante os próximos tempos, não descurando, não desistindo, sermos consistentes no nosso comportamento. Não é razoável dar a mão e facilmente a retirar quando nos "cansamos".

Desejamos viver ao máximo num só tempo, queremos tudo agora, sem equilibrar os extremos. E nessa intensidade de satisfação cometemos atrocidades com o outro e connosco mesmos. Paremos para refletir o quanto é harmonioso encontrar o caminho do meio, onde a pacificidade e a paz nos permitem absorver a magia da vida, do Amor, da compaixão, do

respeito que devemos ter por cada um de nós...

A arte de escutar com um coração genuíno e com uma mente refinada, permite agir com delicadeza. Se não estivermos tão centrados em nós, nas nossas lágrimas, desejos, distrações mundanas, vamos permitir-nos a escutar os nossos amigos, vizinhos, filhos, irmãos, companheiros, com toda a atenção. Desta forma percebemos que o que nos rodeia é parte integrante de nós e se assim o contemplarmos, estamos a contribuir para o bem-estar do Todo.

Exercitar o estado de silêncio ao penetrar na natureza, é treinar a sensibilidade que necessitamos para aprimorar a arte de saber escutar.

E é nesta ilusória correria pelos dias, que nos arranca o escasso tempo para levar os olhos ao céu, que perdemos a conexão tão nobre que nos deu vida. Corpos cansados, semblantes sem esperança, corações congelados e almas desorientadas por não se sentirem em "casa". Um passado que nos define e que criou raízes profundas que nos arrancam a luz de viver com Amor e Paz. Numa vida que tantas

vestes encenamos, dando poder a um ego que orienta e não desiste de se posicionar numa zona de conforto, na riqueza material, na posse das suas vontades, sem espaço para observar o real valor da herança que a Natureza primitiva nos deixou. A nudez em que viemos à Terra tem uma mensagem tão rica de significado e que tanto menosprezamos... sinais que o nosso âmago nos sussurra, que se dermos a devida atenção, vamos encontrar a verdadeira razão da vida. Cobrirmos essa nudez com leveza, liberdade, amor, respeito, sorrisos, aplausos, vai levar-nos a um gesto tão grandioso, como olhar para o lado e estender a mão.

Ser solidário é também trabalharmos em nós próprios. Pois, ao ultrapassarmos as nossas dificuldades estamos a construir a nossa força que será imprescindível para ajudar o próximo.

JOANA TOMÁS PEREIRA
ESCRITORA – COACH DE ESCRITA TERAPÊUTICA
www.escrevecomigo.pt
joana.tomas.pereira@gmail.com

Solidariedade!

O conceito de Solidariedade implica, ter um espaço interno para incluir o outro dentro de nós e para que isso aconteça, da forma certa, o outro precisa de ser incluído com total aceitação e sem que queiramos mudar nada na sua dimensão humana, familiar, social ou racial.

Por Maria Gorjão Henriques

A Solidariedade verdadeira implica perguntar, organizar, materializar e proporcionar ao outro o que ele precisa à maneira dele e respeitando a sua cultura e modo de Vida. Esse caminho interno é longo e pressupões algum desenvolvimento pessoal e espiritual, para que saibamos caminhar da empatia até à compaixão, com muita humildade e sem nos substituirmos ou enfraquecermos a dignidade.

Desde a conceção até ao nascimento, tudo tem uma ordem. Como seres humanos, estamos vinculados a uma imensidão de sistemas. Desde o nosso corpo, à família, ao país, ao continente que pertencemos. Todos eles formam um sistema integrado e interrelacionado entre si e que nos influencia sem estarmos conscientes.

Precisamos de aprender a viver em função deste entendimento para integrarmos "da pele para dentro" que tudo o que acontece com o outro também nos diz respeito e, ao mesmo tempo, influencia o desenvolvimento da consciência coletiva, a partir da qual, todos nós nos alimentamos nos níveis mais profundos do nosso Ser.

Ainda somos muito pouco conscientes das reais motivações que nos fazem abraçar certos projetos, tomar determinadas decisões e até mesmo escolher e determinar o que tantas vezes chamamos de Missão de Vida.

A questão de fundo prende-se com as reais motivações que sentimos quando decidimos querer ser Solidários e oferecer o nosso tempo e energia a alguém, ou mesmo a uma causa ou projeto de Solidariedade Social?

A vibração do coração precisa de ter o seu espaço interior para reverberar para o exterior

Temos vários níveis de lealdades que nos movem até sermos capazes de discernir o que na nossa pureza e essência se expressa através de nós.

Até conseguirmos ser lúcidos e conscientes de todas estas influências sistémicas, somos movidos e motivados a atuar através de vários níveis de lealdades, independentemente de algumas partes de nós poderem estar ao serviço do algo maior a partir do qual a vibração da nossa Alma se expressa. Na realidade somos movidos por vários níveis de consciência e cada um desses níveis está ao serviço da completude, da inclusão e da necessidade de equilibrio que em algum momento do tempo foi perdida.

Podemos sentir-nos chamados a viver a nossa vida através de projetos de solidariedade, mas é importante observar que existem vários níveis de motivação que nos podem convocar a viver dessa forma:

1. A nossa Alma ter o chamamento natural inato para movimentos de solidariedade porque nascemos com um determinado propósito e sentimo-nos movidos, empurrados para que a vida se expresse através da forma como nos doamos, e então,permitimos que o que se expressa através de nós reverbere para fora de forma natural;

2. Sentirmo-nos motivados a envolvermo-nos nesses projetos como uma forma de compensação para com alguém, ou para com uma memória familiar de injustiça, humilhação, pobreza, vazio, destinos difíceis ou algum evento marcante da nossa família de origem, que de alguma forma, espiamos através da maneira como nos doamos. Neste caso procuramos compensar através dos outros essas memórias próprias do clã.

3. Derivado de alguns traumas acumulados da nossa infância e por sentimentos de carência, precisamos de dar aos outros o que na verdade não tomamos para nós ou de nós próprios.

Nos últimos dois casos, a necessidade de reconhecimento e de compensação serve de motor para que a pessoa se dedique de corpo e Alma a uma causa que na verdade mais não é do que a necessidade de devolver ao clã a sua dignidade ou o sentimento de inclusão de forma a ser vista por si mesma.

É possível que em cada um de nós more um pouco de cada uma destas versões e motivações mais inconscientes que a dança da Vida nos mostra através dos véus de ilusões que criamos e que vamos derretendo à medida que evoluímos e lidamos com a princípio da realidade. É sempre mais fácil projetarmo-nos fora de nós e vermos nos outros as suas dores e vazios, do que mergulhar na verdadeira solidariedade para connosco próprios e assumirmos que essas dores também são nossas.

A vibração do coração precisa de ter o seu espaço interior para reverberar para o exterior. Seremos todos capazes de ser solidários no dia em que aprendermos a viver pacificados em nós, mas nessa altura não será precisa solidariedade porque todo o Ser Humano estará a ocupar o seu lugar e não haverá desigualdades sociais.

Até lá só posso expressar a minha profunda gratidão por todos nos sentirmos empurrados a compensar dores e lealdades inconscientes desta forma "solidária" porque apesar da projeção muita coisa é feita e muitas Vidas encontram um porto seguro!!!

Bem-haja à Vida!

MARIA GORJÃO HENRIQUES
PSICÓLOGA, TERAPEUTA, PROFESSORA, FORMADORA E FACILITADORA DE CONSTELAÇÕES FAMILIARES, CEO E FUNDADORA DO ESPAÇO AMAR, FUNDADORA DO MOVIMENTO DE CONSCIÊNCIA SISTÉMICA EM PORTUGAL, MENTORA E ORGANIZADORA DO I E II CONGRESSO INTERNACIONAL DE CONSCIÊNCIA SISTÉMICA
www.conscienciasistemica.pt
maria@conscienciasistemica.pt

PHILOSOFIAS

Solidariedade

"Eu não acredito em caridade e sim em solidariedade. A caridade é vertical, vai de cima para baixo, já a solidariedade é horizontal, respeita a outra pessoa, e eu tenho muito a aprender com as outras pessoas."
– Eduardo Galeano, jornalista e escritor

Por Ana Paula Rodrigues

A solidariedade é um valor universal e está relacionado com a bondade, empatia, amor e cooperação. Ser solidário é ser sensível à dor do outro e estender a mão para o ajudar de alguma maneira, não é apenas o sentimento de compaixão pelos problemas dos outros, e sim a ação determinada de se comprometer a ajudar pelo bem comum.

Como espécie, cedo percebemos que o apoio, seja ele funcional ou emocional, é fundamental para vencermos grandes obstáculos, e que juntos conseguimos suportar melhor as adversidades, somos mais fortes e chegamos mais longe, a solidariedade é fundamental para a nossa sobrevivência, foi através desta colaboração mútua que o Homem sobreviveu desde a pré-história até hoje.

Hoje, estamos num ponto da evolução humana em que a solidariedade é absolutamente vital, as nossas ideias, sentimentos e comportamentos estão cada vez mais interdependentes, importa compreender que todos somos habitantes deste planeta, numa escala global partilhamos a mesma identidade e quando algo não está bem isso também nos afeta de alguma forma.

Ser solidário não é só abraçar grandes causas sociais ou humanitárias e ajudar pessoas que não conhece, não se esqueça dos que estão mais próximos de si, a solidariedade também os inclui. Por isso esteja presente quando perceber que um amigo, familiar ou vizinho necessita de apoio, estenda a sua mão, ouça-os com atenção, de forma a ajudar verdadeiramente, sem esperar nada em troca.

> Se quer ser mais solidário, saiba que deve ajudar realmente as pessoas, sem qualquer segunda intenção

Ser solidário é ser amigo, empático, altruísta e estar despido de qualquer julgamento, permitindo-se sentir a dor do outro e ajudá-lo de alguma forma, quer dedicando tempo a ouvir alguém que esteja a atravessar um momento delicado, ou por alguns momentos dar prioridade a quem precisa de ajuda.

Podemos ser solidários de muitas formas, a mais simples é saber ouvir, mesmo que não possa resolver o problema, dedicar um pouco do seu tempo a ouvir verdadeiramente, sem julgar, certamente irá ajudar alguém a sentir-se melhor.

Pode oferecer-se para realizar tarefas que são fáceis para si, por exemplo: Tem um vizinho(a) que não pode sair para ir ao supermercado ou passear o cão, ofereça-se para o fazer, o facto de uma tarefa ser muito fácil para si, não significa que também seja para os outros, já pensou nisso?

Tem algum conhecimento que possa agregar valor à vida de alguém? - Partilhe! Partilhe o seu conhecimento, uma habilidade partilhada pode ser transformada num negócio para alguém que precise de pôr comida na mesa, ou até conseguir melhores oportunidades de emprego.

Gestos tão pequenos, mas grandes demonstrações de solidariedade, que terão um grande impacto na vida de quem recebe ajuda. Esteja atento, com certeza que identificará muitas situações em que poderá fazer a diferença com ações tão simples, lembre-se que qualquer ajuda se torna grandiosa quando motivada pela verdadeira solidariedade.

Já todos sabemos que a solidariedade é muito importante para quem está a passar por alguma dificuldade, no entanto, do ponto de vista de quem ajuda, podemos facilmente constatar que é igualmente benéfica.

Já o oposto, as pessoas com comportamento egoísta têm muito menos probabilidade de serem felizes que aquelas de se dedicam a fazer os outros felizes, entenda-se por comportamento egoísta – "Uma tendência estável de dedicar tempo e recursos apenas aos seus próprios interesses e bem-estar, uma falta de interesse e de vontade de se incomodar com os outros." Um estudo experimental

com 2000 indivíduos, concluiu que muito poucos indivíduos eram, em simultâneo, felizes e egoístas, estes resultados representam um paradoxo interessante.

Existem vários estudos que demonstram que ajudar estimula a produção de serotonina, oxitocina e dopamina, as chamadas "hormonas da felicidade", ainda que os mecanismos que originam este fenómeno ainda não sejam totalmente conhecidos, quem ajuda sente-se inundado por sentimentos de satisfação, amor, utilidade e de pertença.

Com base nestes conhecimentos, cada vez mais empresas praticam "Solidariedade estratégica", em marketing e publicidade, e algumas pessoas partilharam tudo o que fazem nas redes sociais, através de fotos e vídeos, certo ou errado caberá a cada um decidir, com base nas suas motivações e crenças. No entanto, existem comportamentos que não se podem confundir com solidariedade, como utilizar a solidariedade para se auto promover ou expor pessoas, muitas vezes sem o seu consentimento (em situação vulnerável, doentes e crianças), sendo passíveis de levantar algumas questões éticas e até jurídicas.

Se quer ser mais solidário, saiba que deve ajudar realmente as pessoas, sem qualquer segunda intenção. — "Faz o bem, não olhes a quem e não digas a ninguém" — diz o ditado popular.

Só assim, sem esperar nada em troca, sensível à dor do outro, com bondade, empatia, amor, ajudando verdadeiramente, a solidariedade multiplica o bem por todos os que são tocados pelo seu gesto e também por si que a prática.

ANA PAULA RODRIGUES
YBICOACH - SUCCESS CAREER & LIFE STRATEGY COACH
www.ybicoach.pt
info@ybicoach.pt

MUDANÇA TRANQUILA

Quem vê caras não vê corações?

A qualidade das nossas relações e das nossas experiências melhorará com o aumento da nossa atenção e da nossa capacidade de conhecer, ouvir e sentir o outro com profundidade. Esta atenção, esta profundidade e sensibilidade tornará mais fácil percebermos quando nos devemos afastar… ou aproximar…

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

- Já interagia com ele há anos, de forma relativamente informal, sem grande profundidade, mas a imagem que tinha dele era a de que seria uma pessoa equilibrada, ponderada, inteligente… Quando me envolvi com ele a surpresa foi inacreditável! Como me podia ter enganado tanto sobre uma pessoa? A ideia que tinha formado dele estava longe do que percebi depois! Não parecia de todo ser tão desequilibrado! Que pesadelo!

- Sentia uma certa atração por ele, mas a imagem que formei foi a de ser um oferecido (ou um pateta, ou um "copinho de leite", ou "pãozinho sem sal", etc.). Por causa dessa impressão não me permiti conhecê-lo melhor quando tive essa oportunidade. Soube mais tarde que era só aparência. De facto era uma pessoa com um coração de "ouro" que tinha tudo a ver comigo. Pena que, quando percebi isso, a "oportunidade" já tinha passado…

- Pensava que ela era mesmo minha amiga. Afinal foi a primeira a apontar o dedo e a "abandonar-me" em tempos difíceis. Já aquela que pensava que não era grande amiga, que achava antipática até, apoiou-me até ao fim! Hoje somos como "unha e carne".

Temos a capacidade de em poucos segundos ou minutos formar uma opinião ou uma imagem de alguém. Avaliamos e julgamos aparências, gestos, formas de falar, posturas, imagem, etc…

Faz parte do nosso "programa" cerebral conseguirmos fazer tudo isso em poucos segundos. De forma geral até podemos "acertar" a maioria das vezes, o que nos pode indicar a utilidade de tal "programa".

No entanto não poderão por vezes as aparências iludir? Não estaremos, por vezes, a perder boas amizades ou até relacionamentos apenas pelo nosso julgamento precipitado? Não nos poderemos envolver com pessoas que se revelam surpresas desagradáveis pelas mesmas razões?

A nossa perceção advém das nossas experiência e aprendizagens… do passado. O presente e o futuro não têm que ser necessariamente iguais ao nosso passado…

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

Fevereiro 2021

Workshop de Iniciação à Meditação
Por Maria Melo
4 de Fevereiro das 18:30h às 20:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

15.º Congresso Português do AVC
Por SPAVC
4 a 6 de Fevereiro
Online
www.spavc.org
info@spavc.org
226168681 | 226168682

Curso Gratuito De Mesa Radionica
Por Espaço Holístico Terraluz
6 de Fevereiro das 16:00h às 20:00h
Espaço Holístico Terraluz | Setúbal
Facebook: Espaço Holístico Terraluz
espaco.terraluz@hotmail.com
934641877

Workshop Bio-cosmética e Plantas da Ayurveda
Por Dulce Mourato
6 de Fevereiro das 10:00h às 13:00h
Museu do Oriente | Lisboa
www.museudooriente.pt
servico.educativo@foriente.pt
213585299

Workshop Um Curso em Milagres: O caminho para a paz interior
Por Escola de Desenvolvimento Humano
6 de Fevereiro das 16:00h às 17:30h
Online
www.escoladedesenvolvimentohumano.pt
reencontratuaessencia@gmail.com
938688664

Workshop de Styling
Por ShireOne
6 de Fevereiro das 14:00h às 17:00h
Lisboa
www.shireone.pt
geral@shireone.pt
924100905

Workshop Velas Massagem
Por Atelier 7Artes
6 de Fevereiro às 15:30h
Online
www.atelier7artes.com
atelier7artesbio@gmail.com
965103470

Jornada da Alimentação Saudável e Funcional
Por Susana Furtado Antas
6 e 20 de Fevereiro
Online
berrygoodhealthcoaching.wordpress.com
berrygoodsu@gmail.com

Fevereiro 2021

Workshop Terapia Termo-Auricular

Por Sérgio De Luiggi

7 de Fevereiro das 10:000h às 17:00h

Instituto de Reflexologia Integrada de Lisboa

www.institutoreflexologia.com

geral@institutoreflexologia.com

211912406 | 918969248

Chi Kung Terapêutico

Por Lucília Simões

4ª feira das 12:30h às 13:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Curso DNA Básico ThetaHealing

Por Isabel Mouta

De 12 de Fevereiro às 18:00h a 14 de Fevereiro às 18:00h

Just Form Matosinhos

www.allaboutyoucentroterapeutico.com

info@allaboutyoucentroterapeutico.com

934472019

Aulas de Pilates

Por Verónica Madureira

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

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Curso de Barras de Access

Por Cristina Oliveira

16 de Fevereiro das 10:00h às 18:00h

Just Form Matosinhos

www.allaboutyoucentroterapeutico.com

info@allaboutyoucentroterapeutico.com

917212026

Aulas de Yoga para Grávidas (Pré-Natal)

Por Rita Martins

4ª feira das 18:00h às 19:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Banho de Floresta no Freixo do Meio

Por Healing Forest Portugal

20 de Fevereiro às 10:00h

Montado do Freixo do Meio | Montemor-o-Novo

www.healingforestportugal.com

healingforestportugal@gmail.com

915257777

Aulas de Hatha Yoga

Por Rita Martins

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

vouchers

Fevereiro 2021

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

Yoga para Grávidas

1ª Aula Grátis

com Rita Martins

Em Paço de Arcos,
na Akademia do Ser

Bem-estar físico e mental na gravidez!

Curso DNA Básico

OFERTA de uma consulta de Thetahealing no valor de 60€, na inscrição deste curso

ONLINE
ou Matosinhos

"Muda as tuas crenças e cria uma nova realidade!"

No Alentejo, Respire Fundo

10% de desconto na reserva directa de 3 noites

Casa da Cumeada,
Reguengos de Monsaraz

casa da cumeada
food for health and happiness

Servimos refeições vegan à luz da Macrobiótica

Auto-Coaching Supra Consciente (SSC)

50€

50% de desconto na 1ª sessão

Em Lisboa

Quer mudar a sua vida e não sabe onde e porque está bloqueada?
Com o SSC podemos identificar as raízes dos problemas e transformar as energias bloqueadoras em energias de apoio.

Chi Kung Terapêutico

1ª Aula Grátis

com Lucília Simões

Em Paço de Arcos,
na Akademia do Ser

Prevenção e melhoria da saúde e bem estar!

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!

Cartão Naturista Internacional

15% Desconto

com Federação Portuguesa de Naturismo

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

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!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

25% em consultas individuais CEO®

com Kyra Abreu

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

Aproveite as
Ofertas deste Mês!

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

POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

VÍDEO DO MÊS

YouTube PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos aqui

PENSAMENTO DO MOMENTO

"A solidariedade é o sentimento que melhor expressa o respeito pela dignidade humana."

Franz Kafka

Mexido de tomate, espinafres e requeijão com batata crocante

Esta receita é a prova de que com pouco se faz uma refeição equilibrada, nutritiva e saborosa. Além disso, depois de provar estas batatas, estou certa que não vai querer comprar mais batatas fritas de pacote.

Ingredientes (2 a 3 pessoas):

- 200g de espinafres congelados
- 2 tomates grandes maduros
- ½ cebola roxa
- 1 requeijão (pode substituir por 2 ovos)
- 4 batatas médias
- Azeite virgem extra q.b.
- Pimentão-doce q.b.
- Orégãos q.b.
- Pimenta preta q.b.
- Alho em pó q.b.
- Sal q.b.

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 200ºC. Lave bem as batatas e corte em rodelas finas (no máximo 1 cm de espessura). Pode manter a pele. Enxugue muito bem as batatas num pano seco (isto é importante para que fiquem crocantes). Disponha-as num tabuleiro forrado com papel vegetal. Adicione um fio de azeite, pimentão-doce, orégãos e sal. Envolva muito bem para

que todas as batatas adquiram os temperos. Leve ao forno por 20 a 25 minutos ou até estarem douradas;

2. Enquanto as batatas estão no forno, adicione um fio de azeite numa frigideira larga e deixe aquecer ligeiramente. Adicione a cebola cortada finamente e um pouco de água para não queimar. Junte os tomates maduros (pode tritura-los ou não) e de seguida os espinafres congelados. Vá mexendo ocasionalmente. Adicione os temperos a gosto (pimentão-doce, pimenta-preta, alho em pó). Quando os espinafres já estiverem amolecidos, junte o requeijão e envolva muito bem. Junte algumas das batatas que já saíram do forno e envolva delicadamente. Prove e, se necessário, retifique os temperos;

3. Sirva com algumas batatas à parte para ter um fator crocante no prato (se juntar todas as batatas na frigideira irão amolecer devido à humidade).

ANA RUAS DE MELO
NUTRICIONISTA E NUTRICOACH
(CÉDULA PROFISSIONAL 1824N)
www.anaruasmelonutricionista.pt
www.facebook.com/anaruasmelo.nutricionista
www.instagram.com/anaruasmelo.nutricionista/
anaruasmelo.nutricionista@gmail.com

LIVROS RECOMENDADOS

Sentir & Saber

A caminho da consciência

de António Damásio

Nas últimas décadas, numerosos filósofos e cientistas cognitivos têm debatido a consciência como se fosse uma questão à parte, dando-lhe um estatuto especial, o de problema único, não apenas difícil de investigar mas insolúvel. Porém, António Damásio está convencido de que as mais recentes descobertas da Neurobiologia, da Psicologia e da Inteligência Artificial nos facultam as ferramentas necessárias para solucionar este mistério. Em 49 breves capítulos, o autor ajuda-nos a compreender a relação entre a consciência e a mente; porque estar consciente não é o mesmo que estar acordado e não precisa de mente; o papel fundamental dos sentimentos; e a relação entre o cérebro biológico e o desenvolvimento da consciência.

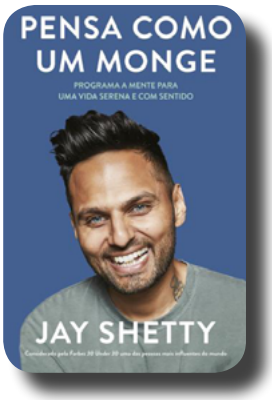
António Damásio apresenta a sua própria e original investigação, que tem transformado o entendimento do cérebro e do comportamento humanos.

Preço: Cerca de 19,71€ por 296 páginas de sabedoria.

Editor: Temas e Debates

Pensa como um monge

de Jay Shetty



Jay Shetty, famoso palestrante internacional e apresentador do célebre *podcast, On Purpose*, cresceu numa família onde era suposto ser médico, advogado ou falhado. A família estava convencida de que Jay escolhera a terceira opção. Em vez de participar na cerimónia de licenciatura, decidiu ir para a Índia e tornar-se monge, meditando todos os dias durante várias horas e dedicando a vida a ajudar os outros. Ao fim de três anos, um dos seus mestres disse-lhe que teria mais impacto no mundo se abandonasse a vida de monge e partilhasse a sua experiência e sabedoria com os outros.

Seriamente endividado e sem competências concretas no currículo, voltou para casa dos pais. Reencontrou-se com velhos amigos - muitos dos quais ocupavam já cargos em grandes empresas - que estavam a passar por experiências terríveis de *stress*, pressão e infelicidade. Foram eles que lhe pediram que os guiasse em direção ao bem-estar e ao *mindfulness*, na tentativa de encontrarem o seu propósito de vida.

Neste livro profundamente inspirador, Shetty

alia a sabedoria milenar à sua experiência no ashram, apresentando conselhos e exercícios que todos podemos usar para ter uma vida menos ansiosa e com mais significado. O autor prova-nos que toda a gente pode - e deve - pensar como um monge.

Preço: Cerca de 14,94€ por 388 páginas de sabedoria.

Editor: Albatroz

Como Aprendi a Compreender o Mundo de Hans Rosling e Fanny Härgestam

Eis as memórias, comoventes e divertidas, de Hans Rosling, génio sueco da estatística, extraordinário investigador e coautor do bestseller global Factfulness, com Ola Rosling e Anna Rosling Rönnlund.

Foram os factos que o ajudaram a explicar a maneira como o mundo funciona. Mas foram a curiosidade e o empenho que fizeram de Hans Rosling (1948-2017) um dos mais populares investigadores do nosso tempo.

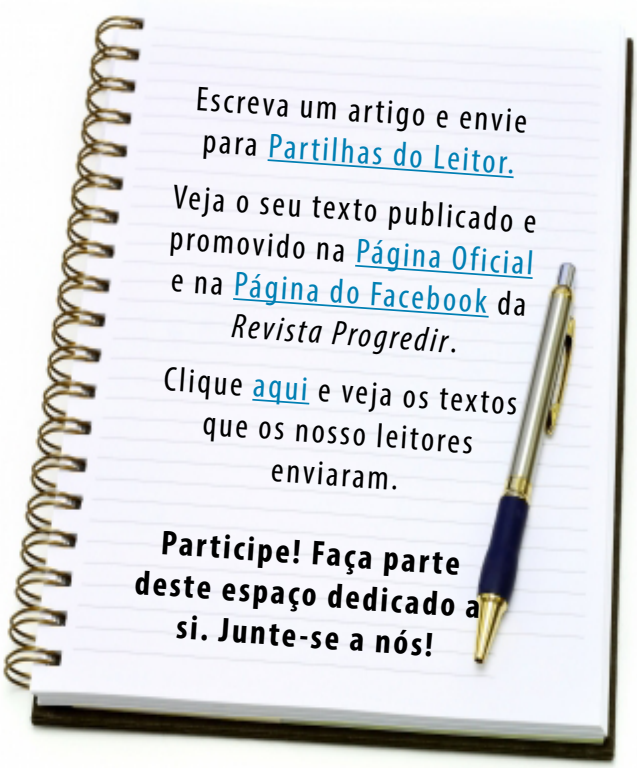
Como Aprendi a Compreender o Mundo é a história, contada pelo próprio Hans Rosling, de como se tornou um pensador revolucionário. O seu relato transporta-nos do calor sufocante das urgências de um hospital em Moçambique ao Fórum Económico Mundial em Davos.

Em colaboração com a jornalista sueca Fanny Härgestam, Hans Rosling escreveu esta memória com a mesma alegria do comunicador que fazia o mundo inteiro parar para o ouvir.

Preço: Cerca de 17,70€ por 280 páginas de sabedoria.

Editor: Temas e Debates

PARTILHAS DO LEITOR



Carlos do Carmo

Carlos do Carmo, nome artístico Carlos Manuel de Ascensão do Carmo de Almeida, foi um cantor e intérprete de fado português.

Filho de Alfredo de Almeida, comerciante de livros e, posteriormente, proprietário da casa de fados "O Faia", e da sua mulher, a fadista Lucília do Carmo, Carlos do Carmo, nasceu em Lisboa no dia 21 de dezembro de 1939, e passou a infância no bairro da Bica.

Iniciou os seus estudos no Liceu Passos Manuel e aos 15 anos partiu para a Suíça onde frequenta o Institut auf dem Rosenberg durante 3 anos, um colégio alemão situado em São Galo. Aí teve oportunidade de estudar línguas estrangeiras, tornando-se fluente em francês, inglês, alemão, italiano e espanhol. Depois, já em Genebra, obteve um diploma em Gestão Hoteleira e mais tarde trabalhou na Companhia Nacional de Navegação.

A morte do pai, em 1962, levou Carlos do Carmo a assumir a gerência de "O Faia", que, com o passar dos anos, se tornou numa conhecida casa de fados da capital. Começou a atuar para os amigos e clientes mais frequentes da casa, até que em 1964 abraçou seriamente a carreira artística.

Ainda em 1964, casou-se com Maria Judite de Sousa Leal, com quem teve três filhos.

O reconhecimento de Carlos do Carmo como fadista dá-se após gravar com Mário Simões uma versão de "Loucura", fado de Júlio de Sousa, interpretado também por Lucília do Carmo, sua mãe.

Em 1967, a Casa da Imprensa distinguiu-o com o prémio Melhor Intérprete e, em 1970, atribuiu-lhe o prémio Pozal Domingues de "Melhor Disco do Ano", para o seu primeiro álbum.

No início da década de 70, Carlos do Carmo grava diversos EPs e LPs e realiza as suas primeiras digressões. Entretanto, depois de algumas

aparições na televisão, surge em 1972 como produtor e apresentador de um programa semanal na RTP: "O Convívio Musical".

No Festival RTP da Canção de 1976, em que este adotou um modelo diferente do habitual, foi o único intérprete. Cantou oito canções, previamente selecionadas por um júri de dois elementos. Seria "Flor de Verde Pinho", poema de Manuel Alegre e música de José Niza, a canção mais votada pelo público e, por consequência, aquela que interpretou em representação de Portugal no XXI Festival da Eurovisão.

Carlos do Carmo deve grande parte dos seus êxitos a Ary dos Santos e trouxe, ao longo da sua carreira, diversos novos autores para o Fado, como José Luís Tinoco, António Lobo Antunes, José Saramago, Manuela de Freitas, Vasco Graça Moura, Nuno Júdice, Maria do Rosário Pedreira, Fernando Pinto do Amaral e Júlio Pomar.

A partir do ano de 1979, quando abandona a gerência de "O Faia", intensifica as suas apresentações fora do país.

No início de 1990, sofreu um acidente durante um espetáculo em Bordéus que o obrigou a uma longa recuperação. Em março de 1991, fez o seu regresso no Casino Estoril.

Regressou à televisão, com um programa como o seu próprio nome - Carlos do Carmo - transmitido em mais de trinta emissões entre 1997 e 1998.

Desde o início da década de 2000, numa relação próxima com as novas gerações do Fado, promoveu atuações conjuntas com novos fadistas, como Mariza e Camané.

Anunciou em 7 de fevereiro de 2019 o fim da atuação em palcos.

Foi, por duas vezes, agraciado pela Presidência da República com graus honoríficos. Em 1997, o Presidente Jorge Sampaio atribuiu-lhe o grau de Comendador da Ordem do Infante D. Henrique e em 2016, o Presidente Marcelo Rebelo de Sousa fê-lo Grande-Oficial da Ordem do Mérito.

Recebeu diversos outros prémios, atribuídos pelos seus álbuns e pela sua carreira.

Morreu a 1 de janeiro de 2021 no Hospital de Santa Maria, em Lisboa, devido a um aneurisma.

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

Terapia Familiar

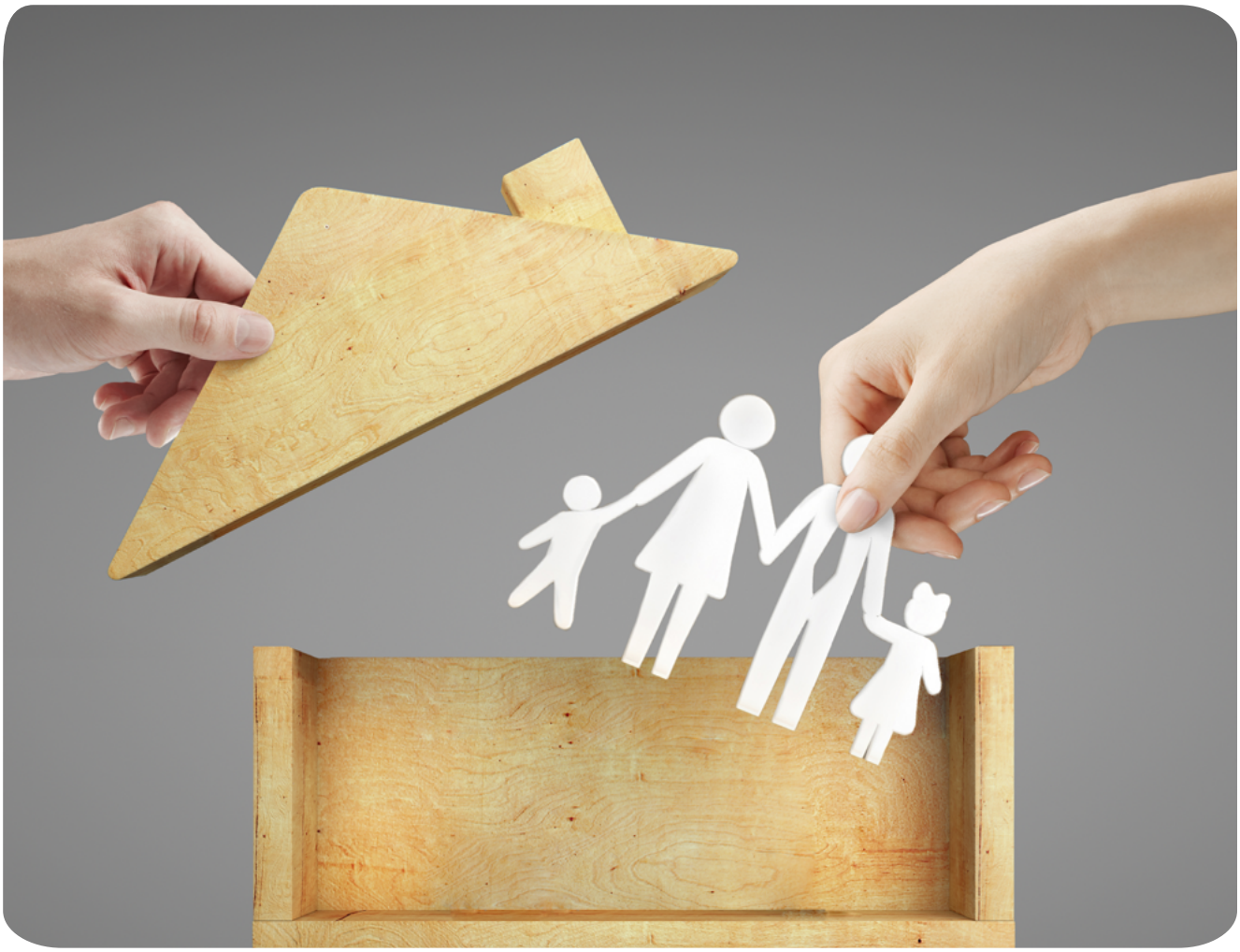
A terapia familiar, tal como a psicoterapia centrada no indivíduo, oferece uma forma de compreender e intervir no comportamento humano. Um dos grandes objetivos da terapia familiar é mudar a organização da família.

Ao intervir na organização familiar, espera-se provocar mudança não só num indivíduo, mas também na sua família. Desta forma, é esperado que a mudança seja mais duradoura, pois cada membro modifica o seu comportamento e influência os outros. Penso ser aqui que reside a maior diferença entre a psicoterapia centrada no indivíduo e a terapia familiar: O efeito de causalidade circular.

Embora a psicoterapia individual não seja alheia ao contexto social, a terapia familiar leva para o gabinete toda a família. Invés de identificar uma causa para a dificuldade ou sintoma manifestado, o terapeuta familiar "olha" para a família como um sistema de relações entre os seus membros e a sua rede externa (ex.: Amigos). Por essa razão, não existe uma causa única, pois o sistema é alimentado por padrões de relacionamentos de influência mútua.

A terapia familiar teve origem na década de 50 do século passado nos E.U.A. Nessa altura começaram a existir vários institutos, mas um dos maiores epicentros foi a "Escola de Palo Alto" na Califórnia. Um pouco mais tarde, nos anos 70, viria a surgir na Europa outro grupo muito importante: A "Escola de Milão".

Até então, os terapeutas mantinham a família do indivíduo à distância, por acreditarem que iria perturbar a intervenção. No entanto, vários acontecimentos clínicos levaram a uma nova perspetiva. No trabalho realizado em alguns hospitais, nomeadamente com doentes esquizofrénicos, alguns psiquiatras verificaram que, quando um doente melhorava, era comum um



membro da sua família piorar. Parecia que havia a necessidade de a família ter alguém sintomático. Com o avançar das investigações chegaram à conclusão de que a forma mais eficaz de mudar um indivíduo é intervindo no seu sistema familiar.

Atualmente, as metodologias usadas em terapia familiar são reconhecidas como eficazes em diversas áreas. A sua prática está a ter bastante aceitação clínica e, um pouco por todo o lado, está a haver um esforço para a integrar em centros médicos e em comunidades de apoio à família. A principal causa para esta popularidade é a demonstrada eficácia terapêutica ao juntar pais, filhos e outros membros da família na mesma sessão, numa intervenção tendencialmente breve.

Quase todas as dificuldades podem ser alvo de intervenção.

PAULO GANCINHO CAEIRO
PSICÓLOGO
TERAPEUTA FAMILIAR, COM SUPERVISÃO NA SPTF
www.psipaulocaeiro.pt
info@psipaulocaeiro.pt

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

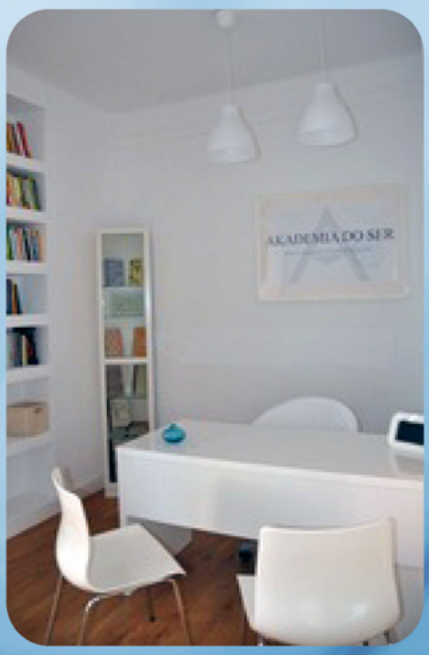
CONSULTAS

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

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

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!