PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

JUNHO 2022 • NÚMERO 125 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Autonomia do Ser

Autonomia no trabalho

Autonomia Emocional nas Relações

O dinheiro como instrumento de liberdade e Autonomia

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Marine Antunes

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)

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 125 | Junho 2022 | Revista Mensal

PORTA 24

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 Valle, Lara Prazeres, Filomena Conceição, Eliana Silva, Pedro Midões, Sandra Deglaux, Inês Souto Gonçalves, Marlene Caselato, Carlos Lourenço Fernandes, Andréa Simões, Cláudia Pereira, Flávia R S Scorachio

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.

Autonomia

Caros amigos,

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

Autonomia advém do grego antigo sendo uma junção de auto-, "de si mesmo" + nomos, "lei", ou seja, "aquele que estabelece suas próprias leis". É um termo cujo significado está relacionado com independência, liberdade ou autossuficiência.

Em Filosofia, quando efetuámos racionalmente as nossas próprias escolhas, gerindo "livremente" as nossas vidas, e seremos Autónomos.

Ao longo das próximas páginas poderemos ler vários autores a abordar este tema de variadas perspetivas. Poderemos assim formular, livremente e de forma autónoma, a nossa própria ideia sobre esta temática.

"Servir-se da sua própria razão é ser autónomo e, portanto, livre."

"Seja você mesmo nas suas ações, encontre-se e tenha autonomia de sonhar." Cauã Silva

"Os seres humanos têm um desejo inato de serem autónomos, independentes e conectados uns aos outros." Daniel Pink

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 125

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

7 **Notícias Breves**
Desfrute das notícias breves.
Esteja sempre atualizado.

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

10 **Crónicas do Editor**
Um espaço para o fazer refletir.

12 **Filosofia de Vida**
Autonomia para Atletas de Alto Rendimento
Por **Ana Valle**

18 **Saúde**
Farmácia Natural como promoção e Autonomia da saúde
Por **Lara Prazeres**

24 **Relacionamentos**
Autonomia Emocional nas Relações
Por **Filomena Conceição**

28 **Entrevista**
«Manual para descomplicar o cancro»
Entrevista com **Marine Antunes**
Texto Por **Revista Progredir**

32 **Finanças**
O dinheiro como instrumento de liberdade e Autonomia!
Por **Eliana Silva**

36 **Vida Profissional**
Autonomia no trabalho
Por **Pedro Midões**

40 **Lifestyle**
Autonomia, um estilo de vida?
Por **Sandra Deglaux**

44 **Espiritualidade**
Autonomia do Ser
Por **Inês Souto Gonçalves**

50 **Philosofias**
Autonomia
Por **Marlene Caselato**

58 **Mudança Tranquila**
Autonomia, a construção eterna
Por **Carlos Lourenço Fernandes**

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

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

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

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

66 **Biografia**
Descubra quem é Volodymyr Zelensky

68 **Glossário**
Ferramentas para Progredir: Calatonia

Autonomia

Subscreva gratuitamente a Revista Progredir

Receba as futuras edições no conforto da sua caixa de correio electrónico

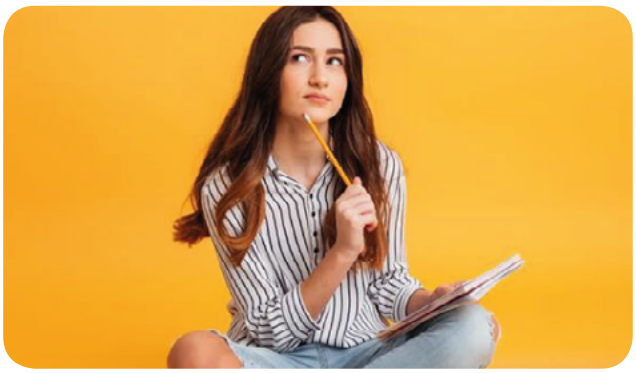
Quer subscrever gratuitamente a Revista Progredir?

Contacte-nos para **subscrever@revistaprogredir.com**
ou através do site clicando **AQUI**

www.revistaprogredir.com

Junho 2022

Sintra recebe ciclo de encontros com escritores



A Biblioteca Municipal de Sintra recebe o ciclo de encontros com escritores, iniciativa que pretende apresentar o trabalho de jovens artistas e escritores, proporcionando um espaço de partilha entre autores e leitores, de Maio a Julho, com entrada livre.

Mais informação veja aqui

Feira Rural + Verde Torres Vedras

A Feira Rural realiza-se no centro da cidade de Torres Vedras e na edição deste ano conta com uma nova imagem que une o rural e o urbano. O Centro de Educação Ambiental de Torres Vedras irá promover uma oficina que pretende dotar os participantes de conhecimentos sobre

CENTRO EDUCAÇÃO AMBIENTAL TORRES VEDRAS

transplante, aliando o uso das plantas aromáticas / medicinais e a reutilização de materiais.

Mais informação veja aqui

Workshop "Resgate da Essência e da Alegria" – Akademia do Ser, Paço de Arcos

O espaço Akademia do Ser em Paço de Arcos acolhe no dia 5 de Junho o Workshop "Resgate da Essência e da Alegria". A atividade conta com Kundalini Yoga, Meditação e Hipnose. Venha fazer esta Imersão!

Mais informação veja aqui

Junho 2022

Onda de Verão – Santa Cruz

A 21ª edição do programa Onda de Verão decorre de 15 de Junho a 19 de Setembro de 2021. Santa Cruz será, uma vez mais, palco privilegiado para artistas, criadores e agentes culturais locais.

Mais informação veja aqui

"O Fogo do Coração" Curso Online

O Curso do Fogo do Coração é uma penetrante e profunda jornada de transformação no imediatismo radical e potencial evolutivo do Despertar Espiritual aqui e agora. Vai realizar-se de Junho a Outubro.

Mais informação veja aqui

Festival Pé na Terra Fuseta

O Festival Pé na Terra cria um intercâmbio cultural entre grupos e artistas de Portugal, África e Brasil, promovendo trocas culturais através do desporto, da formação das danças tradicionais e da música. Vai realizar-se de 17 a 19 de Junho na Fuseta.

Mais informação veja aqui

Prática Semanal de Meditação Akademia do Ser, Paço de Arcos

A partir de 6 de Julho poderá participar na prática semanal de meditação no espaço Akademia do Ser em Paço de Arcos. Venha descobrir e desfrutar de todas as vantagens desta prática. As inscrições estão abertas.

Mais informação veja aqui

Aproveite as Ofertas deste Mês!

vouchers

Paula Rodrigues

Terapia Reiki - Valor promocional de 30€

*Limitado a uma sessão p/voucher e p/pessoa

Valor normal 40€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Equilíbrio e Paz"

Sessão Gestão Emocional

50% de desconto

*A sessão tem a duração de 60 min.

Preço normal 50€

Sessão ONLINE

"Aprender a gerir melhor as emoções e comportamentos pessoais de forma a criar relações interpessoais positivas."

Programa Online "O Peso Ideal, a Saúde Perfeita"

Com base na Medicina Indiana Ayurveda

Valor promocional 247€ ou 2 x 135€

*Valor total do programa 1357€

Online

Life Coaching

50% desconto na 1ª Consulta Coaching com Maria Melo

*Valor sem desconto 60€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Find Yourself !"

Mesa Radiónica Rede Cristalina

50% desconto na 1ª Sessão de Mesa Radiónica Rede Cristalina com Maria Melo

*Valor sem desconto 45€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Ligue-se à sua verdadeira essência!"

Aulas de Chi Kung Terapêutico

1ª Aula Grátis com Lucília Simões

*Valor sem desconto 7,50€/aula

Em Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Prevenção e melhoria da saúde e bem estar!"

Aulas de Hatha Yoga

1ª Aula Grátis com Rita Martins

*Valor sem desconto 7,50€/aula

Em Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

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

Aulas de Yoga para Grávidas

1ª Aula Grátis com Rita Martins

*Valor sem desconto 7,50€/aula

Em Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Bem-estar físico e mental na gravidez!"

É profissional e gostaria de divulgar os seus vouchers?

Contacte-nos clicando **aqui!**

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

Autonomia

Quando pesquisamos a palavra autonomia, no seu significado surge a palavra liberdade entre outras. Falo desta talvez porque seja a que me faz mais sentido ligar a autonomia. Talvez porque nos últimos tempos muito se fala de liberdade, mas talvez continuemos é todos muito presos e com pouca autonomia. Foi e é a pandemia, é a guerra, o desemprego, a violência domestica, as greves, a depressão que se espalha como uma outra epidemia, os traumas, e podia continuar a citar outra e mais outra situação que surge nos nossos tempos.

Depois temos as novas tecnologias, que supostamente viriam facilitar as nossas vidas diárias e assim dar-nos mais autonomia. Ilusão na minha modesta opinião. Criamos ainda mais dependência, das redes sociais, da internet e das tais ditas tecnologias. Vendemos a alma ao diabo diariamente com o tempo que supostamente conquistamos e investimos agora na vida alheia, nas relações virtuais, nas compras online.

Pergunto-me se realmente temos maturidade para sermos essa dita autonomia, ou se simplesmente nos fazemos de crescidos quando, na verdade parece que pouco ou nada criamos um mundo livre e autónomo.

Para sermos livres, temos que assumir a nossa responsabilidade pelas escolhas e decisões que tomamos. Perceber que o limite entre o meu mundo, termina quando o do outro começa e que com a autonomia vem a oportunidade de assumirmos a nossa individualidade. Num mundo do coletivo, abrir espaço para o indivíduo é dar-lhe voz e expressão, talvez seja esse o segredo para autonomia.

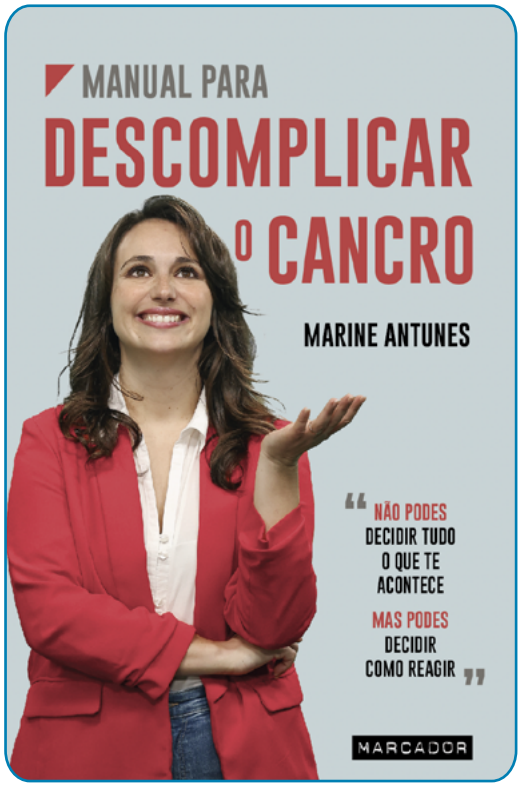
MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

Manual para Descomplicar o Cancro

de Marine Antunes



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 Maio:

Sandy Mj partilhou a imagem e criou a frase: "Sê a melhor versão de ti mesmo com a Progredir.", e ganhou o livro: "Tu És o Teu Único Limite - 7 passos para transformares a tua vida" de Susana Henriques.

Autonomia para Atletas de Alto Rendimento

O contexto de alta performance desportiva contribui para que o atleta considere a sua trajetória desportiva como a única coisa importante. Competições, provas, rotina de treinos, alimentação, descanso, recuperação e a busca por resultados e medalhas, é caráter compulsório no ambiente de alto rendimento.

Por Ana Valle

A saúde mental foi a estrela nas olimpíadas de Tóquio. Os atletas de alto rendimento foram surpreendidos com tantos casos de problemas com a preparação para as Olimpíadas. A capacidade de refletir, de escolher e decidir, ou seja, a capacidade de agir com Autonomia, que exige uma visão de interdependência entre os profissionais com quem trabalha,

reconhecimento dos seus próprios limites, lealdade na competição, atitude de arcar com as consequências das suas ações, foram colocadas à prova por diversos atletas.

Segundo a psiquiatria, a pressão não é má para o desenvolvimento humano, e sim, a sua intensidade.

De acordo com o psiquiatra e diretor clínico do Instituto de Psiquiatria Paulista, "O desporto é competitivo por si só, o que torna a pressão uma condição de aperfeiçoamento constante".

O atleta é alguém competitivo e que precisa dessas exigências para manter o seu nível de resultados.

É importante ter a autopercepção no reconhecimento da pressão externa ou interna e buscar ajuda e tratamento para esses desafios.

O excesso da pressão exacerbada pode manifestar vários sintomas como: alterações no sono e no apetite, explosões de raiva, disfunções sexuais, entre outros.

O corpo sente o que a mente fala, consequentemente o atleta não consegue ter uma boa performance. Assim como um músculo pode sofrer lesões, a mente também tem a sua vulnerabilidade.

O caso de vários atletas como, Naomi Osaka, do ténis; Tom Dumoulin, do ciclismo; Liz Cambage, do basquetebol; Sha'Carri Richardson, do atletismo; além de Simone Biles, chamaram à atenção do mundo para um problema muito comum entre os atletas. Autonomia ou

Independência?

Estudos sobre a saúde mental de atletas de alto rendimento vem crescendo internacionalmente. A questão de se ter Autonomia para gerir as suas próprias escolhas, por vezes fica longe no mundo do desporto, gerando assim um stress psicológico muito grande.

Mas infelizmente muitas organizações desportivas não se preocupam com um investimento na prevenção, identificação e intervenção precoce na psicopatologia. E o atleta fica sem a opção de refletir, e decidir as suas próprias escolhas, pois, tudo se volta para a sua performance de alto rendimento.

Para cada atleta o nível de stress depende muito da modalidade, se individual ou em equipa, a intensidade da cobrança também. E a faixa etária é fator importante a ser analisado, pois, para os adolescentes podem ser enfrentados de maneiras diferentes.

No desporto, ter independência é um fator quase impossível em determinadas modalidades

A prática desportiva consiste em atividades especializadas que demandam extrema habilidade e coordenação de diferentes sistemas de órgãos. Nervos, músculos e o sistema esquelético precisam atuar em conjunto em padrões de atividade elaborados segundo uma sequência temporal precisa. Se um músculo não consegue atuar em harmonia com o padrão e a cronologia necessária, a coordenação é perdida e a velocidade, e a precisão do desempenho são comprometidas, possivelmente resultando lesão. (Ma, Yun-tao — Acupuntura no desporto e na Reabilitação, Roca, 2016 — 1ª. Edição).

Um tratamento que se vem destacando atualmente e com muita procura por conta de não ter efeitos colaterais e o não uso de medicamentos é a Medicina Chinesa, conhecida na

China como Zhong Yi.

A Medicina Chinesa é uma Medicina Milenar que trata o ser humano como um todo, fundamenta-se numa estrutura teórica sistemática e abrangente, que tem como objetivo restabelecer as funções orgânicas do indivíduo. Ela regula todo o sistema do corpo para que esses estejam em equilíbrio. Tratando mente e físico juntos, o que pode ser aplicado como terapia para prevenção e como para tratamento de lesões, reduz o efeito das dores e melhora o desempenho de atletas, auxiliando na concentração.

Um dos principais benefícios da acupuntura no desporto está em auxiliar a controlar o lado emocional, já que ela promove a produção de endorfina e reduz o cortisol, hormona ligada ao stresse e ansiedade. Vários centros médicos, principalmente na Ásia, mas também nos Estados Unidos, recomendam o uso de Acupuntura como alternativa de tratamento em atletas de alta competição.

Para um atleta de alta competição, a Medicina Chinesa contribui para deixar o corpo mais fortalecido e as suas práticas desportivas melhores. Cuidando e tratando o que o corpo sente e o que a mente fala.

Um ponto importante para reflexão, é que principalmente no desporto, ter independência é um fator quase impossível em determinadas modalidades, pois existem muitos profissionais diversificados e com especializações diferentes visando o mesmo resultado.

Já a Autonomia do atleta em decidir o que é prioridade e o que é melhor para a sua individualidade, saúde física e mental tem que ser respeitada.

Tendo em vista que existem vários tratamentos alternativos, como a Acupuntura, que podem ser associados aos treinos com muita eficácia e inseridos como filosofia de vida e auxiliando no desenvolvimento do propósito da vida desportiva.

ANA VALLE
ESPECIALISTA EM
ACUPUNTURA E ELETROACUPUNTURA
E VENTOSATERAPEUTA
www.anavalleacupuntura.com
anaferreiravalle@gmail.com

Criar o novo guião do filme da sua vida

No seu processo de desenvolvimento humano pode ter a ilusão infantil de que existem receitas ou fórmulas mágicas.

Para satisfazer rapidamente as suas necessidades inconscientes ou conscientes de:

- **Alcançar uma meta ou um objectivo de curto-prazo;**
- **Transformar uma área da vida que não funciona para que as restantes fiquem em manutenção;**
- **Substituir uma crença limitante por uma crença potenciadora;**
- **Colocar o profissional desta área na posição de salvador no seu triângulo dramático relacional, enquanto se mantém na posição de vítima;**
- **Alimentar a ilusão do fast-growing para atrair um guru da alta performance, com estratégias orientadas pelo e para o ego;**
- **Continuar as dinâmicas de transferência dos seus traumas infantis nos vários relacionamentos;**
- **Adiar a realização do seu processo de individuação, para não se percepcionar e responsabilizar como um ser humano adulto;**
- **Negligenciar a sua criança interior por desconhecimento da sua capacidade para interiorizar a função materna e paterna;**
- **Contribuir para os emaranhamentos familiares e reproduzir os desequilíbrios herdados do seu clã que caracterizam o seu sistema familiar.**

O processo de desenvolvimento humano é um trabalho de co-criação de momentos para a tomada de consciência do ser humano que vai para além do ser, ou seja, das estratégias egotistas.

É um processo que abrange várias dimensões de consciência:

- **De constatação e observação do que não funciona ou flui na vida.**
- **De verbalização das emoções.**
- **De relação com o seu sistema familiar.**
- **De conexão com a energia.**

É um trabalho de clarividência, compromisso e humildade ao longo do tempo.

Esta é a visão que me motiva e guia a minha viagem.

«SOMOS MAIS SÁBIOS CONECTADOS COM A NOSSA HUMANIDADE.»

Uma viagem que começou com a tomada de uma decisão em 1997 e que a partir de 2016 se transformou também no meu projecto de vida profissional.

A decisão que tomei foi a de seguir a minha intuição, ou seja, de investir em mim, para criar num ser humano consciente e adulto.

Participei em diversas formações para aprofundar conhecimentos nos últimos 25 anos.

Realizei várias aprendizagens de ferramentas práticas. As quais têm enriquecido a minha experiência de vida e daqueles que me procuram profissionalmente para criarem um novo guião do filme das suas vidas.

Acumulei sabedoria, com os vários diagnósticos, dos processos de formação dos pensamentos, das emoções e dos comportamentos.

Através da interpretação de experiências (acontecimentos e sinais) da vida, de hábitos, padrões, crenças, traços de carácter e energias. Na facilitação, de milhares de horas, em sessões de coaching e na consulta Para Além do Ser, que permitem a criação

de projectos de vida alinhados com o propósito das pessoas que chegam até mim. Aquando da contribuição para a expansão da consciência humana nos seus diferentes níveis de consciência. Através da realização do propósito de vida, com foco na liderança consciente baseada em princípios. Na qualidade da excelência da prestação de serviços orientados para o despertar e no crescimento dos seres humanos.

Para finalizar esta partilha, envio-lhe o convite para acompanhar a viagem do filme da minha vida no podcast semanal Para Além do Ser, distribuído através das plataformas Anchor fm e Spotify:

anchor.fm/paraalemdoser

MAIS INFORMAÇÕES:
PEDRO JORGE MENDES PIRES
Coach especialista em negócios e carreiras
Site: pedropirescoaching.com
Email: desafio@pedropirescoaching.com

Farmácia Natural como promoção e Autonomia da saúde

Cada vez mais existe a preocupação de ter um estilo de vida mais saudável. Entre outros fatores, a nossa saúde depende também da medicação que tomamos. Partilho a importância de ter uma Farmácia Natural para toda a família. **Por Lara Prazeres**

O estilo de vida é um dos temas cada vez mais abordado nos dias de hoje. Com o tempo as pessoas vão tomando consciência das suas escolhas, bem como aprendendo a identificar o que gostariam de alterar.

Ao pesquisar um pouco sobre estilo de vida, um dos pontos que sobressai de imediato é, sem dúvida, a alimentação. O que grande parte das pessoas esquece, e por esse motivo perde o foco ou nem sequer tenta

alterar algo, é que não é preciso ir ao extremo. Pequenas mudanças por vezes podem representar uma grande alteração no resultado final. Além disso, todas as metas levam o seu tempo a atingir.

Claro que a alimentação está interligada com a saúde! Existem alimentos que nos trazem imensos benefícios, como o alecrim, o alho, a curcuma, a maçã ou até a famosa laranja. O seu consumo, bem como perceber como reage o nosso organismo reage é um dos passos que ajudam a cuidar da nossa saúde de forma natural.

Pensando no geral, e no que temos em casa para uso diário ou casual – consoante os casos – vamos também encontrar a medicação alopática. Na realidade, em quase todas as casas existe medicação para ajudar a combater dores, alergias e até gripe. Felizmente, esta é uma realidade que aos poucos está a mudar.

A origem

A consciência de que existem alternativas a este tipo de medicação vai sendo cada vez maior. Assim, se volta a recorrer às mezinhas antigas, aos chás e infusões, e a tirar o máximo proveito do que a natureza nos dá.

A infusão de perpétuas roxas para a garganta, a antiga receita da cenoura com açúcar mascavado ou a cebola cortada ao meio na mesa de cabeceira para a tosse, o eucalipto para ajudar nas vias respiratórias são apenas alguns dos inúmeros exemplos.

Na realidade, existem registos do

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

uso de plantas para uso medicinal na Índia, datados a 3000 a.C.. Anos depois na Grécia, Hipócrates, considerado o pai da medicina, fazia uso das plantas aromáticas para combater a praga em Atenas.

Caminhando para os dias de hoje, no ano de 1000 d.C., o médico Avicena obteve algo semelhante aos nossos óleos essenciais procurando formas de rentabilizar ao máximo a extração de fragrâncias de flores, folhas, caules e raízes de plantas.

Os anos foram passando e foi em 1920 com o francês René Maurice Gattefosse que surgiu o termo "aromathérapie", quando por acidente descobriu o poder curativo e antisséptico dos óleos essenciais.

O cuidar da nossa saúde e bem-estar passa também por cuidar de nós sem ser quando estamos doentes

A Aromaterapia nos dias de hoje

Assim foram surgindo, cada vez mais, opções naturais a que podemos recorrer no dia-a-dia, sob a forma de óleos essenciais, hidrolatos, tinturas e óleos vegetais.

Sem dúvida que a Aromaterapia é uma excelente aliada para cuidarmos da nossa saúde de forma natural. A conjugação de óleos essenciais, ajuda a potenciar ainda mais os seus benefícios, especialmente quando aliados aos óleos vegetais apropriados a cada pessoa.

Além do uso da Aromaterapia através da difusão (o modo mais conhecido), a utilização tópica é cada vez mais uma opção. No entanto, e tal como acontece com a farmácia alopática, é de extrema importância o acompanhamento de um profissional, a avaliação de cada caso ou até fazer ajustes se necessário.

Mas, ter uma Farmácia Natural é mais que ter opções naturais para quando estamos doentes. É importante apostar na prevenção, no reforço

do sistema imunitário. Desta forma é muito mais simples evitar que os sintomas evoluam e que seja mesmo necessário recorrer a outro tipo de medicação.

O cuidar da nossa saúde e bem-estar passa também por cuidar de nós sem ser quando estamos doentes. Seja na prevenção, reforço do sistema imunitário, suplementação ou até cuidados da pele/cabelo. A Aromaterapia pode ajudar nas mais diversas áreas!

3 pontos a que precisamos ter em atenção

Optar por produtos de qualidade e, sempre que possível, nacionais – desta forma iremos beneficiar ao máximo das propriedades das plantas que escolhemos;

Respeitar as indicações de utilização – desde diluições, a idades recomendadas ou tempo de utiliação;

Procurar aconselhamento especializado – embora se possa dar indicações gerais de utilização, cada organismo reage da sua forma e tão

importante como cuidar é perceber a origem;

3 Essenciais que devemos contemplar na nossa Farmácia Natural

Óleo essencial de Lavanda (Lavandula angustifolia) – Além de ser um excelente cicatrizante, anti-séptico, anti-histamínico, é um aliado fantástico em casos de distúrbio do sono, momentos de stress e de ansiedade. É também um dos poucos óleos que podem ser usados em crianças mais pequenas.

Hidrolato de Eucalipto (Eucalyptus globulus) - Indicado para problemas respiratórios, ajudando a desobstruir as vias respiratórias e a purificar o ar.

Óleo Vegetal de Calêndula (Calendula officinalis) – um poderoso óleo vegetal, recomendado para peles frágeis e delicadas. É um dos óleos mais utilizados em produtos de cuidado da pele para bebés. Ajuda também a promover a regeneração do tecido cutâneo danificado e pode ser utilizado em casos de psoríase, eczema, queimaduras, picadas de insetos e urticária.

Ter uma Farmácia Natural é mais do que ter opções naturais para quando estamos doentes

Existem inúmeras plantas e as possibilidades de utilização em prol da nossa saúde são infinitas! Sabia que o Alecrim, tão utilizado na cozinha para tempero e como substituto do sal, é um excelente aliado para ajudar a fortalecer o cabelo (prevenindo a queda) bem como para ajudar no foco e concentração?

As plantas são um bem precioso! Por esse motivo é possível ter uma Farmácia Natural para toda a família de forma a tratar, prevenir e cuidar.

LARA PRAZERES
BIOQUIMICA & AROMATERAPEUTA PROFISSIONAL
www.naturalbyl.com
info@naturalby.com

Seja parceiro da Revista Progredir!

É profissional de Desenvolvimento Pessoal?
Tem um espaço, marca, projeto ou evento que gostaria de divulgar?

Pretendemos apoiá-lo no crescimento do seu projeto.
Oferecemos condições especiais e vantagens exclusivas!

Aproveite a nossa campanha promocional de parceria e junte-se a nós!

Para mais informações contacte-nos para
comercial@revistaprogredir.com, 214438305, 964992423,
910325249 ou através do site clicando **AQUI**

www.revistaprogredir.com

Autonomia Emocional nas Relações

Ao longo da vida estabelecemos diferentes relações que mudam na sua duração, intensidade e profundidade. Saber respeitar e aceitar os limites dentro das relações requer autonomia emocional.

Por Filomena Conceição

O ser humano é um ser social por excelência que carece de relações com outros seres, sejam eles, de caráter humano ou animal. Para que as relações se deem é necessário interagir, e mais importante, criar uma conexão. Na base dessa conexão estão as emoções.

As emoções são, no seu sentido mais lato, o conjunto de respostas químicas e neuronais que acontecem quando o cérebro recebe um estímulo. Essa resposta, é no fundo, uma forma

de expressão. Uma emoção como a alegria espelha uma reação positiva, já a tristeza, por exemplo, representa o lado menos positivo dessa reação.

Uma relação saudável (seja de que tipo for) é uma relação onde existe equilíbrio entre as partes, onde é permitido que o património interno (o que eu sou) consiga coexistir com as vivências externas (meio envolvente) e com o património interno de outra pessoa (o que ela é). Isto quer dizer que para que uma relação funcione saudavelmente, é necessária uma autonomia emocional, onde cada um sabe até onde pode ir, reconhecendo e respeitando os seus limites e os limites da outra pessoa, tendo a capacidade para decidir consoante a sua vontade.

Quando sentimos dificuldade em tomar decisões numa relação, é possível que exista uma dependência emocional relativamente à outra pessoa. O mesmo pode acontecer no contexto profissional. Isto, quer dizer, que saber lidar com as emoções de modo a sentir segurança nas decisões que tomamos, tem uma forte influência no desenvolvimento pessoal. As pessoas que se sentem bem com o seu interior vão mais longe dentro de si mesmas, porque são capazes de reconhecer o seu potencial.

A autonomia emocional numa relação, na verdade, não é nada mais do que a capacidade de sermos quem somos, de forma livre, sem que estejamos reféns ou dependentes do julgamento da outra pessoa. Um ser livre numa relação, é aquele que acima de tudo aceita e respeita a sua individualidade e consegue conectar-se com o outro sem que para tal, seja necessário

recorrer à manipulação, à ameaça ou à chantagem emocional. E sobretudo, sem a necessidade de se anular perante o outro.

Para existir um verdadeiro sentido de bem-estar e equilíbrio nas relações, não deve existir uma necessidade descontrolada sobre o outro. A questão aqui não é o fato da pessoa sentir vontade em estar com outra, mas sim, quando essa necessidade afeta o seu próprio equilíbrio, ao ponto da pessoa não ser capaz de viver a sua rotina normal, sem que esta pessoa esteja constantemente presente.

É preciso respeitar o tempo para estarmos juntos e o tempo para estarmos connosco próprios.

Quando sentimos dificuldade em tomar decisões numa relação, é possível que exista uma dependência emocional relativamente à outra pessoa

A autonomia emocional é sem dúvida uma componente do desenvolvimento pessoal. Esta autonomia, permite a capacidade para tomar decisões de acordo com a própria vontade, sem que seja refém da outra ou das outras pessoas. Muitas vezes as pressões exercidas pelos outros (que podem ser amigos próximos, familiares ou colegas de trabalho) podem ser muito difíceis de gerir e até causar algum mal-estar, se não se respeitar a individualidade de cada um.

Dicas para desenvolver a autonomia emocional:

1 – O nosso espaço é algo para valorizar. Dedicar tempo a si, aproveitando para se conhecer melhor. O autoconhecimento ajuda a compreender como produzimos os pensamos e comportamentos. E sobretudo, como reagimos a determinadas situações.

2 – Trabalhar a capacidade de adaptação a situações inesperadas.

Aprender a ser flexível em reposta a determinados eventos de vida, ajuda-nos a desenvolver a resiliência.

3 – Manter uma atitude positiva mesmo em situações de stress, contribui para o equilíbrio das emoções.

4 – Perante um obstáculo que precise ser ultrapassado, focar-se na solução e não no problema. Muitas vezes perdemos demasiada energia (e tempo…) para descobrir o porquê, invés de concentrarmos a atenção para a solução.

5 – Manter as relações sociais próximas, de modo a preservar a relação com os amigos e familiares que transmitem uma sensação de conforto, confiança e bem-estar sempre que estamos com eles.

6 – Aceitar gostar (ainda mais) de si. Quem tem uma autoestima elevada, acredita nas suas capacidades e sente confiança em si sem precisar que os outros o confirmem.

Ao reconhecer, aceitar e saber lidar com as emoções e, por outro lado, saber reconhecer e aceitar os seus próprios limites, são fatores que contribuem para relações saudáveis onde o equilíbrio é a base da felicidade.

FILOMENA CONCEIÇÃO
PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE
www.filomenaconceicao.com
psicologa@filomenaconceicao.com

«Manual para descomplicar o cancro»

Marine Antunes autora do projeto pioneiro *Cancro com Humor* tem vindo a ajudar doentes oncológicos (nacionais e internacionais), fala aos leitores da *Revista Progredir*, sobre o seu livro «Manual para descomplicar o cancro» mas também sobre o seu percurso de vida e como a autonomia está ligada à autoestima.

Texto Por Revista Progredir

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

Marine Antunes: Absurdamente positiva mesmo no caos (foram mais que quatro palavras, peço desculpa, mas tinha de dizer isto assim :)

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Marine Antunes: Nasci em França, sou filha de pais portugueses e vim para Portugal com dois anos de idade. Fui sempre uma miúda feliz, despachada e saudável, excelente aluna e excelente a enervar as minhas irmãs. Aos 13 anos fui diagnosticada com cancro e a minha vida mudou: deixei de ser excelente aluna para uma aluna que faltava à escola por estar entre internamentos e passei a perceber que nada estava garantido.Depois de entrar em remissão da doença, voltei à normalidade e nunca mais quis falar de cancro. Entrei em Comunicação Social, em Coimbra, mas, em 2013, depois de ter tirado um curso de stand up comedy e de levar mais a sério o humor, criei o projeto da minha vida - O Cancro com Humor. Até hoje, lancei quatro livros, apresentei centenas de palestras motivacionais em hospitais, empresas, associações, escolas em Portugal e no estrangeiro; participei em dezenas de ações de desmistificação e sensibilização e tenho dedicado a minha vida a projetos criativos que têm sempre a missão de tornar mais fácil a vida do doente oncológico. As palavras ganharam a função de empoderar quem está doente.

> A autonomia está muito ligada à autoestima. Se soubermos exatamente quem somos, o que queremos, quais as nossas valências e qualidades somos capazes de tudo

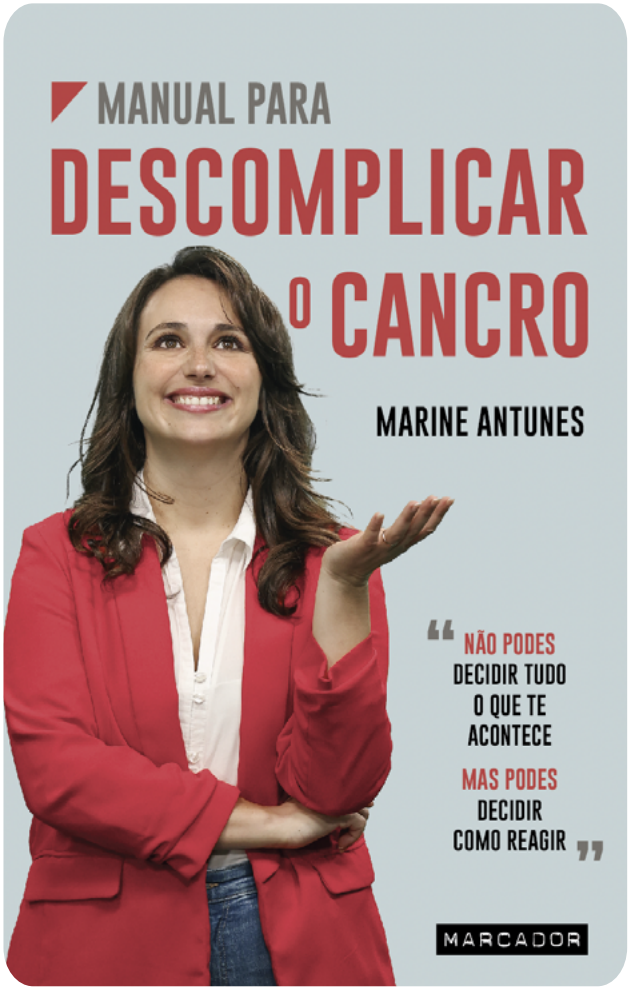
Progredir: Qual a sua maior paixão?

Marine Antunes: Essa é difícil, adoro escrever, mas sou muito feliz em palco, a apresentar palestras. Direi que a comunicação é a minha maior paixão.

Progredir: Como surge o livro «Manual para descomplicar o cancro»?

Marine Antunes: Já tinha escrito outros livros, mas, durante a pandemia, tive de reinventar-me. Naturalmente que acabei por criar projetos na internet - nomeadamente uma web série juvenil como o meu marido, "Quem é Boss Sabe Escolher" que me deu muito gozo e, nesse encadeamento de ideias, decidi criar uma rubrica online para doentes com cancro. Criei vários vídeos divertidos, curtos e que pudessem ser úteis a pessoas diagnosticadas com cancro. A primeira temporada contou

> Não podemos decidir tudo o que nos acontece, mas podemos sempre decidir como reagir ao que nos aconteceu



com o apoio da Revista Visão que os partilhou semanalmente e, a segunda, com a Marca Uriage. Depois, do nada (nunca é do nada, eu sei), senti que queria este projeto em livro. Mas agora não seria apenas para doentes, seria para toda a gente, cuidadores, profissionais de saúde e pessoas que nunca tiveram cancro, mas que têm muito medo.

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

Marine Antunes: Espero que

encontrem neste livro uma ferramenta. Podem esperar um discurso empático, divertido, simples e direto, vão adorar conhecer o lado B dos profissionais de saúde que convidei e, sem dúvida, encontrar uma força extra para encarar esta fase com menos medo e mais humor. Este livro tem recebido tanto feedback de doentes mas também de cuidadores que me tem emocionado profundamente. Acho que este livro prova que não estamos sozinhos nisto.

Progredir: O próximo tema da Revista Progredir é sobre "Autonomia", na sua opinião como pode a autonomia ser uma ponte para processo de descomplicar o cancro?

Marine Antunes: A autonomia está muito ligada à autoestima. Se soubermos exatamente quem somos, o que queremos, quais as nossas valências e qualidades somos capazes de tudo. Quando estamos ligados a nós mesmos e sabemos o que estamos a sentir e somos autónomos nas decisões e no entendimento das nossas emoções, conseguimos, num processo de cancro, dizer aos outros: ei, não faças isto ou trata-me de determinada forma. Eu não

era muito autónoma - também tinha apenas 13 anos - por isso ouvi muita coisa que não quis. Hoje, se voltasse a ficar doente, a minha autonomia iria permitir-me proteger-me de pessoas tóxicas ou comentários negativos.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Marine Antunes: Não podemos decidir tudo o que nos acontece, mas podemos sempre decidir como reagir ao que nos aconteceu.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

MARINE ANTUNES
cancrocomhumor.wordpress.com
www.facebook.com/CancroComHumor
cancrocomhumor@gmail.com

O dinheiro como instrumento de liberdade e Autonomia!

Ter a capacidade de decidir e não ter a capacidade de executar não é garantia de autonomia e sem dinheiro não é possível fazer praticamente nada, uma vez que precisamos de dinheiro para tudo na vida. **Por Eliana Silva**

Para muitos, afirmar que o dinheiro é um instrumento de liberdade e autonomia é, no mínimo, estranho. No entanto, se nos socorrermos do significado de Autonomia verificamos que esta é definida, simultaneamente, como o direito a tomar decisões por vontade própria, e a aptidão para tomar as suas próprias decisões de maneira consciente, independente e liberdade.

Sem dúvida que somos livres e autónomos para tomar uma decisão, mas seremos livres para executar essa decisão? A verdade é que a capacidade para colocar em prática qualquer decisão que tomamos depende da quantidade de dinheiro que temos no nosso bolso. Ter a capacidade de decidir e não ter a capacidade de executar não é garante de autonomia e sem dinheiro não é possível fazer praticamente nada, uma vez que precisamos de dinheiro para tudo na vida.

Em que medida somos efetivamente livres? Conseguimos dotar-nos de todo o conforto que pretendemos para as nossas vidas? Temos autonomia financeira? O que sentimos quando pensamos em dinheiro ou naquilo que ele nos traz? Angústia, tristeza, ansiedade ou alegria e bem-estar?

As emoções sobre o dinheiro também nos impedem de o ter ou nos dão força para o conquistar

Todas as emoções que o dinheiro nos provoca, sejam elas positivas ou negativas vêm da nossa infância. São o resultado de tudo o que ouvimos, vimos e experienciamos em relação a dinheiro ao longo da nossa vida, através do relacionamento com os nossos pais, familiares, amigos, professores, etc. E tal como as emoções associadas a qualquer outra área da nossa vida nos limitam ou impulsionam na obtenção dos resultados, as emoções sobre o dinheiro também nos impedem de o ter ou nos dão força para o conquistar.

Se, por exemplo, ouvíamos os nossos pais a discutir por causa de dinheiro, a memória dessas discussões vai ficar gravada no nosso inconsciente. E tal como a memória de uma música ou de um odor nos transporta a um determinado momento da nossa vida, o dinheiro vai também nos transportar às discussões dos nossos pais, mesmo que inconscientemente, e com isso vamos desenvolver emoções negativas relativas a dinheiro, e sem nos apercebermos, a condicionar os nossos comportamentos com o dinheiro.

Tal como as memórias de discussões devido a dinheiro, crescer num ambiente em que era frequente ouvir frases como "não há dinheiro para isso …", "o dinheiro voa", "o dinheiro não nasce nas árvores", leva a que a nossa relação com o dinheiro se molde na escassez, no pequeninho, no que é impossível ter mais e que não é possível se desejar mais. Porque ouvimos essas frases num momento do nosso crescimento em que estamos a desenvolver os nossos conjuntos de valores e de crenças acabamos por acreditar nelas como sendo verdades absolutas.

E tudo isso acontece não porque não há ou não havia dinheiro, acontece porque não se sabia e não se sabe gerir dinheiro, e não sabiam e não se sabe porque nunca foram nem somos ensinados a gerir, a organizar, a planear e a sentir o dinheiro. O facto é que todos nós acreditamos que sabemos gerir o dinheiro, quase como se fosse algo inato, como respirar. Mas a verdade é que não é assim. Saber gerir o dinheiro é uma competência que precisamos adquirir, tal como aprendemos a falar inglês, como aprendemos a cozinhar, tal como aprendemos a conduzir e tal como aprendemos qualquer outra competência que necessitamos para a nossa área profissional, pessoal ou financeira.

E em pleno século XXI o dinheiro continua a ser visto como o familiar de quem ninguém fala, o tabu supremo do reino familiar. Por isso não é de estranhar que ainda se olhe para o dinheiro como algo mau, e que

Saber gerir o dinheiro é uma competência que precisamos adquirir

se acredita que o dinheiro não traz felicidade. E sendo verdade que não nos traz felicidade, o dinheiro traz-nos a facilidade de fazer ou ter tudo o que efetivamente queremos, necessitamos e nos faz felizes. Afinal é o dinheiro que paga o conforto das nossas casas, que paga as memórias das férias passadas em família, que paga a educação dos nossos filhos ou os seus sorrisos quando lhes oferecemos aquele presente que tanto desejavam.

Conquistar a liberdade e exercer autonomia está diretamente relacionado com a nossa capacidade de ter dinheiro, saber gerir dinheiro e saber controlar as emoções em redor a tudo o que se relaciona com o dinheiro. Pelo que, para realmente sermos autónomos, devemos ter a humildade em reconhecer a nossa natural falta de competência para gerir o dinheiro. Mas ao invés de ver isso como algo mau, devemos sim ver isso como uma oportunidade para aprender e para crescer. Porque aprender sobre dinheiro não é só sobre ganhos e despesas, sobre investimentos e dívidas. Aprender sobre dinheiro é sobre tudo aprender acerca de

nós mesmos. Aprender sobre o que desejamos para nós e para o nosso futuro e quais os planos e estratégias temos que desenvolver para alcançar esses desejos.

Eu costumo dizer que dinheiro não é só sobre euros e cêntimos. É sobre sonhos, expectativas e o desejo de ser mais e ter mais para nós e para todos os que incluímos no nosso círculo. O dinheiro é apenas mais uma ferramenta que nos vai permitir concretizar tudo isso, e assim conseguirmos viver na plenitude das nossas capacidades e ambições.

Não valerá a pena, querer aprender sobre dinheiro? Deixo a pergunta!

ELIANA SILVA
MENTORA FINANCEIRA
www.elianacristiasilva.pt
geral@elianacristinasilva.pt

Autonomia no trabalho

O ano de 2020 vai ficar durante bastante tempo gravado nas nossas memórias. Um ano que mal tinha iniciado e já estava a criar diferentes desafios às pessoas e empresas. Um desses desafios, prendia-se com a capacidade de organização das nossas empresas, em geral, para permitir que os seus trabalhadores passassem a laborar fora do seu local de trabalho ou em sistema de rotatividade de equipas.

Por Pedro Midões

Numa visão rápida anterior a 2020, verificamos que muito provavelmente apenas pessoas que tinham estatuto de profissionais liberais, funções na área comercial e consultoria, bem como quadros de direção gozavam dessa autonomia ou liberdade de movimentos e horários.

No entanto, e com a pandemia, tínhamos num ápice, administradores e gestores a terem que responder rapidamente às medidas a adotar e condições a providenciar aos seus funcionários,

desde computadores portáteis, VPN para aceder à informação em rede, maior e melhor coordenação das equipas e sistemas de informação que permitissem ambientes de trabalho mais controlado. Uma exigência deste novo formato laboral.

Contudo, houve empresas que pelo facto de pertencerem a setores vitais para a economia, como a produção e distribuição agrícola, saúde e segurança que não tiveram tréguas e a sua presença no terreno foi obrigatória; empresas que por força das circunstâncias e com grande dependência do turismo a terem que fechar portas; pessoas no desemprego, sem perspetivas de futuro e sem convívio social que colocou a saúde mental ainda em maior destaque.

Não é menos verdade, que perante as novas circunstâncias, também assistimos a pessoas que passaram a estar menos tempo no trânsito e a rentabilizarem esse mesmo tempo de outra maneira. Que passaram inclusivamente a descobrir novos entretenimentos nas suas vidas (desde o desporto, passando pela música, literatura, culinária, carpintaria e pintura entre outros). Empresas a reduzirem gastos de combustível e

de passes sociais, a perceberem que com escritórios vazios e pessoas a serem produtivas nas suas casas, havia a oportunidade de reduzir custos imobiliários. Assistimos a trabalhadores que com estas novas oportunidades nas suas condições de trabalho e horários acabaram por se tornar mais produtivos e a apreciar essa condição de autonomia na agenda.

Constatamos assim que na questão de autonomia a conceder aos trabalhadores há 2 fatores que se tornam relevantes. O primeiro tem que ver com o setor de atividade onde as empresas estão inseridas e o segundo, o tipo de função exercida pelo trabalhador.

Assim, no início da pirâmide e apesar de toda a evolução tecnológica que se verificou (desde compras on-line, serviço de entregas ao domicílio, consultas on-line, etc), estão as empresas relacionadas com um atendimento ao consumidor final, nomeadamente, a restauração, a hotelaria, a produção de matérias primas e bens essenciais, funções de armazém e de distribuição entre outras, continuarão a ter dificuldades em aceder ao topo da pirâmide que é como quem diz à autonomia total.

Noutro patamar do acesso à autonomia temos empresas da área da formação, consultoria informática, contabilidade, publicidade, área administrativa, etc que foram fazendo o seu caminho durante este período de pandemia, adaptando-se a uma nova realidade e sendo capazes de efetuar cada vez mais um trabalho remoto e sem necessidade do presencial.

No topo da pirâmide encontram-se os gestores e administradores das empresas que de forma geral gozam de total liberdade no que diz respeito à autonomia.

Mas será assim tão importante a questão da autonomia? Porquê?

Como verificámos, a autonomia dá poder de decisão ao colaborador nomeadamente nas tarefas a executar durante o dia. A planear e gerir a sua agenda orientada para a produtividade do que para o cumprimento das horas. Os trabalhadores estão mais

disponíveis para concluir as tarefas e projetos em mãos e dedicar tempo a outras atividades que preencham o seu dia e que contribuem para o seu bem-estar físico e emocional. E estes são fatores que cada vez ganham maior relevância para a satisfação dos colabores e consequentemente maior disponibilidade para permanecerem nas empresas.

No caso das empresas, o facto dos trabalhadores passarem menos tempo nas organizações, pode fazer diminuir a conta dos gastos, nomeadamente, nas rendas de aluguer de imóveis e de materiais de escritório, dos gastos de combustível e portagens. Acresce também a questão mais prática do dia-a-dia das reuniões e gestão de equipas que se podem efetuar à distância de um clique, tornando-as mais eficazes e poupando tempo nas agendas. E o tempo é um bem precioso para os recursos serem mais produtivos.

Podemos assim concluir que quando as empresas têm capacidade para proporcionar aos seus colaboradores uma relação de autonomia, responsabilidade e produtividade articulada com os objetivos coletivos, haverá tendencialmente um maior grau de satisfação por parte do colaborador no seu plano pessoal e profissional trazendo maiores benefícios consequentemente para as organizações, nomeadamente na produtividade e na retenção dos seus maiores talentos.

PEDRO MIDÕES
CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL DE COACHING PELO IHTP
DIRETOR ADMINISTRATIVO E FINANCEIRO
MEMBRO DA ORDEM CONTABILISTAS
www.pedromidoes.com
pedro.c.s.midoes@gmail.com

Autonomia, um estilo de vida?

Vem do Grego Auto (si mesmo) + Nomos (Lei), ou seja autogoverno. Encontramos na moral, política, filosofia, psicologia e bioética a capacidade de um indivíduo racional de tomar decisões não forçadas baseadas em informações disponíveis, determinantes a liberdade de gerir livremente a sua vida. (Kant-1724/1804). **Por Sandra Deglaux**

Independência não é igual a autonomia ou seja, podemos ser autónomos e mesmo assim estarmos dependendo de algo ou alguém onde o maior desejo é o de ir e vir com liberdade.

Somos seres racionais e pensantes e é sempre pertinente fazermos perguntas a fim de obtermos respostas que sugiram autoconhecimento como, por exemplo:

- Tenho um horizonte de vida? Qual a razão de o ter?

- O que é preciso para viver bem?

- Quem é o responsável por minha felicidade?

- Deveria querer o que quero?

Concordamos que somos todos "dependentes" de alguma forma uns dos outros, estamos conectados a todos, o tempo todo e a melhor herança que podemos deixar aos nossos descendentes, é a autonomia isto quer dizer educar-nos como seres completos que somos, pois não é triste sentir-se só, não é depressivo sentir-se sozinho e estar sozinho não é solidão, aprender a distinguir esses sentimentos, faz parte da busca de auto conhecer-se, lembre-se: - Quem te faz só é você mesmo, quem te faz feliz é você mesmo sabendo, olhar a vida com o colorido que ela tem, não terceirize o que pode fazer, pessoas que se completam consigo sentem e pensam que tudo esta perfeito, perceber o momento pleno que se vive na sua própria companhia é significado de autonomia, divirta-se sozinho, reinvente-se todos os dias, desafie-se, liberte-se de traumas e pensamentos negativos.

A sua autonomia pode começar aos 30, falhar aos 40, melhorar aos 50

Acumular número em idade não significa conquistar maturidade de forma autentica, somos humanos limitados e codependentes ao nascermos e com o passar do tempo

vamos adquirindo autonomia física, emocional, profissional e espiritual. Mesmo com autonomia física adulta não quer dizer que sejamos emocionalmente autónomos pois disto depende de quão interessados estamos em evoluirmos como seres humanos independentes caracterizando quando ainda queremos atenção do outro porque estamos em carência emocional e substituímos um relacionamento por outro imediatamente sem darmos espaço para restaurar o processo emocional e reavaliar os nossos comportamentos e pensamentos sobre o que foi vivido.

Valorizamos a carência afetiva não possibilitando o sucesso e entrando num processo crónico de ausência de afeto vivendo uma "infância psicológica" imatura independente do tempo de vida que já vivemos. Enfraquecemos a consciência quando decidimos não evoluir as nossas inteligências emocionais, a maturação do emocional, espiritual e profissional beneficia-nos como unidade de troca na auto descoberta de quem somos e qual o propósito que assumimos na vida que levamos.

Aceite-se - respeite-se! Use a ferramenta do bom humor e da alegria para preencher expectativas, seja honesto e leal consigo e nunca coloque alguém acima dos seus sonhos, priorize-se, a sua saúde mental retribuirá com uma personalidade independente, segura e assertiva nos seus intentos. Dentro de um relacionamento, namoro, casamento pense: " Eu posso gostar de você, mas Não preciso de você".

Não esqueça a sua autonomia pode começar aos 30, falhar aos 40, melhorar aos 50, errar nas escolhas, reencontrar o caminho e mudar os sonhos, etc.. Começar aos 55, 60, 70 e ainda ter sucesso! A sua idade é só um número o mais importante é saber quem é você.

Certo dia ligou-me uma amiga e disse-me: - estou sentada na praia e hoje é terça-feira, tem dias que eu quero ficar sozinha no meu mundo, sabe? Não fazer nada, não é depressão, não é ansiedade, não é raiva não é nada… também não é solidão é só vontade

de ficar comigo e aproveitar a minha companhia e descansar um pouco do mundo. A minha amiga percebeu tudo!

Entramos numa era de tecnologia avançada, passados por um período de reclusão pandémica confinados em casa e com oportunidade de olharmos mais para dentro de nós, estamos em tempo "Cinza" da humanidade novamente, conflitos, guerras e isto nos leva a refletir que somos ativos, pensantes e com o tempo de vida suficiente para sermos sinceros com as intenções que queremos para nós e por consequência com o outro, ter responsabilidade afetiva é ser claro sobre o que sentimos e pensamos e não alimentar algo que não pretendemos investir.

Autonomia é o reencontro consigo para qualificar as suas emoções, os seus comportamentos, atitudes e o resultado é uma vida mais saudável, honesta com mais ação em sociedade promovendo um micromundo mais humano e por tabela beneficiando todos que convivem a seu redor.

Tempo de Travessia - Fernando Pessoa

"Há tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas que já tem a forma do nosso corpo e esquecer os nossos caminhos que nos levam sempre aos mesmos sítios é o tempo da travessia e se não ousarmos fazê-la teremos ficado para sempre a margem de nós mesmos."

SANDRA DEGLAUX
TERAPEUTA COMPLEMENTAR/ HIPNOTERAPEUTA CLINICA/ MASTER TERAPIA DE CASAL / MTC -CLINICA / GRADUANDA BIOMEDICINA-IMAGINOLOGIA / NEUROCIENCIAS
sandraterapeutacom.wixsite.com/sandradeglaux

Autonomia do Ser

A Autonomia nasce da Transcendência do Ser. Só livres das ilusões da mente e do ego podemos despertar para o milagre da Verdade do nosso Ser, uno com Tudo o que É em Paz, Amor e Felicidade.

Por Inês Souto Gonçalves

Derivada do termo grego autonomia, junção de autós («o próprio») com nómos («lei»), a palavra Autonomia é na sua raiz sinónima de independência e liberdade para viver e tomar decisões por si próprio. O conceito de Autonomia é no entanto bastante complexo e, embora possa assentar nesta simples definição de origem, tem ao longo dos tempos sido alvo de várias reflexões, debates e conotações em várias arenas.

No domínio da espiritualidade, a Autonomia nasce da Transcendência e da Mestria do Ser. A verdadeira Autonomia do Ser brota da Consciência.

Na verdade, somos Consciência, para além dos pensamentos, das emoções, das sensações e das crenças que experienciamos enquanto seres humanos encarnados num corpo físico. No entanto, na vida mundana do dia-a-dia, pode ser fácil sentirmo-nos desconectados do momento presente e da autêntica natureza Divina do nosso Ser. O apego, para com a nossa identidade e para com as manobras de distração da nossa mente, facilmente cria sofrimento e separação. A nossa identificação com o que pensamos ser e com o mundo mantém a nossa inconsciência e sustenta o nosso ego.

Embora a Verdade do nosso Ser seja eterna e permanente, não a conseguimos experienciar enquanto estamos "distraídos" com a impermanência do mundo exterior, do nosso corpo, das nossas emoções e dos nossos pensamentos.

À medida que trilhamos o nosso Caminho de Consciência e Evolução, possibilitamos cada vez mais a expressão do nosso verdadeiro Ser neste Mundo, uno com o Todo

A Iluminação é a derradeira Autonomia, com a qual, livres das ilusões da mente e do ego num estado eterno de Consciência, despertamos finalmente e totalmente para o milagre da verdadeira essência do nosso Ser. Purificados da ilusão de separação e da dualidade criada pelo intelecto humano, rendemo-nos por fim à União com Tudo o que É. Despojados dos condicionamentos do ego, passamos a ser um canal prístino através do qual a Consciência Universal se pode expressar plenamente.

Enquanto não atingimos o patamar de Consciência Iluminado, podemos através de várias práticas, incluindo

a meditação, a oração, entre outras, experienciar estados elevados de Consciência e Comunhão com o Divino, ao mesmo tempo que vamos fortalecendo o nosso observador interior, a testemunha capaz de se desidentificar do ego, dos pensamentos, das emoções. A Consciência é a cura, que ocorre por camadas, quando o nosso foco interior, que observa sem se identificar, traz consciência e luz à escuridão do inconsciente que habita em nós e quando rendemos as ilusões do ego à quietude do nosso puro Ser. Cada momento presente possui em si o potencial de transcendência, que ocorre a todos os níveis, todos eles interligados.

No plano físico, o nosso corpo, as nossas células, incluindo o nosso ADN, armazenam pensamentos, emoções, crenças, padrões e experiências inconscientes reprimidos, frutos das nossas muitas vivências individuais mas também coletivas. Muitos destes padrões causam bloqueios energéticos e são a raiz da dor de vários problemas físicos, psicológicos e espirituais. Alguns destes padrões são heranças dos nossos antepassados, outros têm a sua origem noutras vidas e não apenas nesta.

No domínio da espiritualidade, a Autonomia nasce da Transcendência e da Mestria do Ser. A verdadeira Autonomia do Ser brota da Consciência

A verdadeira Autonomia nasce e cresce a partir da Alquimia que é a libertação com Consciência de todas as camadas de inverdades que ainda condicionam o nosso Ser. Inclui ainda a transcendência de padrões inerentes à nossa condição biológica, pois embora tenhamos um corpo não somos o corpo.

À medida que trilhamos o nosso Caminho de Consciência e Evolução, com todos os seus altos e baixos, desafios e aprendizagens, vamos fortalecendo a nossa Presença descondicionada e a nossa Autonomia, bem como possibilitamos cada vez

mais a expressão do nosso verdadeiro Ser neste Mundo, uno com o Todo. Neste sentido, Autonomia é então a Independência para viver e tomar decisões por si próprio a partir deste estado de Consciência elevado e alinhado com a Consciência Universal de Amor, Paz e Felicidade, para além da dualidade.

A nossa dedicação para com a Evolução do nosso Ser faz toda a diferença. Perante os desafios globais que vivemos actualmente, necessitamos de seres humanos corajosos que se dediquem a ser a Transcendência que desejam ver no Mundo. A Autonomia do Ser relativamente ao ego, aos seus desejos, interesses e sede de separação e conflito é o caminho a seguir rumo à Ascensão da Humanidade, assente na Paz, Amor e União.

"Para se ser livre não basta meramente libertar-se das próprias correntes que aprisionam, mas antes viver de uma forma que respeite e melhore a liberdade dos outros." Nelson Mandela

INÊS SOUTO GONÇALVES
COACH DA ALMA
www.inessg.com/pt
info@inessg.com

PHILOSOFIAS

Autonomia

Autonomia: conceito que determina a liberdade do indivíduo em gerir livremente a sua vida, efetuando racionalmente as suas próprias escolhas. Será?

Por Marlene Caselato

Autonomia é um termo de origem grega cujo significado está relacionado com independência, liberdade ou autossuficiência. A autonomia de um governo pressupõe a elaboração das suas próprias leis sem interferência de um governo central.

A autonomia do estudante revela capacidade de organizar sozinho, sem dependência do professor. A duração do funcionamento de um aparelho sem recorrer à fonte de energia é seu tempo de autonomia.

Pratique a autonomia e alcance a liberdade através da transformação

Este parece um termo com uma definição simples, prática e clara. Porém, quando adicionamos o componente da humanidade nesta equação, nada mais é simples, pois a nossa subjetividade coloca-lhe significados que são únicos para cada pessoa.

E como seres únicos, absorvemos as informações e reagimos a elas de modo diferente e construímos necessidades distintas, que têm como base o inato, o que nasce connosco, a cultura, o meio em que vivemos, as nossas relações e as pessoas com quem convivemos.

Em cada momento da nossa história pessoal essa palavra tem um significado diferente, assim como na história da humanidade e da nossa sociedade.

A autonomia, a liberdade e a transformação andam juntas.

Ao longo da história, foram numerosos os fatores que condicionaram o modo de pensar, sentir e agir das pessoas. No campo da psicologia e da filosofia, a autonomia refere-se à capacidade de uma pessoa viver e agir de acordo com a sua decisão, os seus desejos ou crenças, sem ter de obedecer às influências ou pressões externas.

Ter autonomia significa não se submeter as decisões externas, quer de modo direto ou indireto. Porém, sem abandonar a civilização, estamos sempre submetidos a estruturas e regras que vão interferir na nossa total liberdade e na nossa autonomia.

É importante, termos consciência da necessidade de encontrar um equilíbrio em que tal influência externa não nos impeça de perseguir

os nossos objetivos, e que a nossa autonomia respeite o direito daqueles com os quais convivemos.

A autonomia traz bem-estar e segurança. Na medida em que se não há dependência de outra pessoa, podemos decidir, escolher e agir apenas pelas nossas regras, valores e missão.

É preciso ter liberdade para escolher praticar o bem.

Na Filosofia, autonomia é um conceito que determina a liberdade de indivíduo em gerir livremente a sua vida, efetuando racionalmente as suas próprias escolhas, sem ceder as pressões externas.

Para o filósofo Epicuro, os preceitos básicos para se viver bem, eram os prazeres moderados e serenidade do espírito, ou seja, uma vida sem excessos e sem perturbações.

Para ele, ser autossuficiente, aprender a se contentar com pouco, com o que é fácil conseguir, significa viver com prazer, sem exageros e dessa forma evitar os sofrimentos físicos e da alma.

Para Aristóteles, podemos cultivar a virtude através da nossa autonomia racional de escolher o que fazer e do hábito de praticar boas ações.

Assim a virtude, está ligada ao hábito de praticar boas ações, mas ele enfatiza que a virtude é consequência da nossa disposição, da nossa escolha racional, da nossa autonomia para praticar estas boas ações.

Portanto, precisamos de autonomia para cultivar virtudes e praticar o bem.

Embora sejam duas perspetivas diferentes do que é autonomia, ambas só existem através da liberdade de escolher, escolher o simples para não sofrer, escolher boas práticas para

ser bom, e definir quem seremos e como seremos, por via da autonomia de escolher.

O que nós queremos, deve ter a mesma importância daquilo que os outros querem.

Embora a nossa rotina, muitas vezes, não deixe espaços vazios para reflexões complexas sobre a nossa autonomia, é fácil perceber o quanto da nossa felicidade e realização dependem dela.

Podemos definir a autonomia como a capacidade de se relacionar de igual para igual com qualquer outra pessoa e estarmos no comando das nossas ações .

Essa liberdade nos proporciona sentimentos autossatisfação, orgulho respeito e admiração por tudo que somos e conseguimos.

Este bem-estar pode se prolongar no dia a dia e se manter mesmo nos momentos de adversidades, nos

trazendo serenidade para tomar decisões práticas de forma assertiva e coerente.

Nos vários papéis que desempenhamos na nossa vida, seja na vida pessoal ou profissional, geralmente estamos ligados a outras pessoas, situações, interesses e até sentimentos, que interferem na nossa autonomia, na nossa liberdade de escolher.

Embora a realização efetiva da ação seja sempre privada e individual, pode acontecer que a pessoa seja forçada ou simplesmente motivada a fazê-la por outro motivo que não a dela.

Um sentimento que tem um peso muito grande nas nossas decisões é o amor e muitas vezes é ele quem decide, pois, em algumas situações, é mais forte do que a nossa vontade.

A autonomia, a liberdade e a transformação andam juntas

A autonomia não nasce connosco, mas podemos desenvolve-la em qualquer momento da nossa existência.
Os bebés humanos são dos animais mais lentos, os mais dependentes quando nascem e se transformam através do conhecimento.

Podemos dar os passos iniciais na conquista da nossa autonomia ao identificar os nossos desejos, e os hábitos que precisam ser modificados para alcança-los.

Temos que imaginar como queremos ser e como alcançar esse objetivo. Isso requer exercitar a nossa autonomia e quebrar hábitos desalinhados dos nossos propósitos.

Podemos mudar um hábito por vez e quando ele se tornar "automático" passamos para o seguinte.

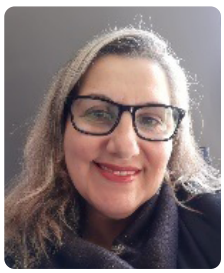
É preciso monitororizar cada

alteração, e acompanhar diariamente cada mudança, assim conseguimos identificar o nosso progresso e evitar a frustração. Uma prática eficaz é fazer um registo por escrito. Numa folha com duas colunas, colocamos na primeira "como eu escolhia antes", na segunda "como eu escolho hoje", e registamos todos os dias as nossas mudanças de hábitos.

Pratique a autonomia e alcance a liberdade através da transformação.

Fontes consultadas:
Considerações sobre a autonomia na contemporaneidade
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812007000300004
Cadernos de Psicanálise - Freud e a autonomia
http://cprj.com.br/ojs_cprj/index.php/cprj/article/view/132/180
KONSTAN, David. Epicurus. The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Summer 2018 Edition). Edward N. Zalta (ed.).
https://plato.stanford.edu/archives/sum2018/entries/epicurus/
ARISTÓTELES. Ética a Nicômaco. [a obra-prima de cada autor], Tradução Pietro Nasseti. São
Paulo: Martin Claret, 2001.
O princípio da autonomia da vontade como garantia da moralidade em Kant
https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/9141/jose%20francisco.pdf?sequence=1&isAllowed=y

MARLENE CASELATO
PSICÓLOGA / PSICOTERAPEUTA
TRAINNER & COACHING
EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
www.saudavelmente.com.pt
marlene@saudavelmente.com.pt



MUDANÇA TRANQUILA

Autonomia, a construção eterna

Em tempo de guerra desenhada em exercício de barbárie, atrocidade e crueldade, a invasão e agressão russas, reafirmam o secular combate pela autonomia e independência de decisão.

Por Carlos Lourenço Fernandes

Conceitos (e práticas) como autonomia, isto é, o direito de cidadania, famílias, empresas e Estados, decidirem em função da sua matriz normativa, das suas leis ou interesses, traduz um exercício de conflito e ordem que atravessa milénios de pensamento político e que busca a Paz Perpétua (de Kant) ou o primado da Lei (de Montesquieu) sobre a barbárie da prática ou domínio do mais forte.

A autonomia ou o poder, em livre arbítrio, de tomar as decisões que me são convenientes, em independência, em processamento de informação e sem constrangimentos, é um exercício, é uma vivência que corresponde ao

longo esforço da humanidade em busca de conforto e rendimento mínimos ou bastantes.

A autonomia, a independência obriga a sustentabilidade económica , ética, liberta de pesos ou lastros de dependência.

Mais do que nunca, as gerações que compartem este tempo, são confrontadas entre o modelo democrático liberal e de economia social de mercado - responsáveis por décadas de conforto e acessível ao maior número - e o modelo autocrático, de ditadura , onde a 'autonomia' de cidadãos é confundida com pensamento único e estabelecimento prisional (ou pior) sempre que se contesta a decisão do ditador.

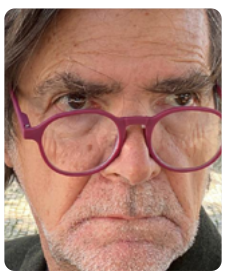
Sim, o exemplo de leste, o de 150 milhões de europeus a Leste que se decidiram pelo modelo da União Europeia, caminhando em busca de democracia, autonomia de decisão, esforço e mérito próprio em procura de futuro em liberdade, em independência, sim, é hoje a melhor homenagem ao esforço por Autonomia, Liberdade e Independência.

A afirmação da autonomia na formação do Direito, da norma que rege a sociedade aberta e democrática, correspondeu , corresponde de igual modo a esforço de ponderação, contraditório e consenso.

A autonomia das decisões da mulher face ao domínio patriarcal, a autonomia do jovem face ao quadro de decisão do adulto, a linda caminhada em favor da igualdade perante a lei (e portanto na construção de livre arbítrio), são aventuras humanas de progresso, de melhor futuro, de garantia de adequada e justa realização

Sim, a Autonomia, a construção de autonomia tem sido, é, uma tarefa milenar, continua a árdua aventura.

CARLOS LOURENÇO FERNANDES
URBANISTA
clfurban@gmail.com



Junho 2022

Terapia em Grupo
Por Espaço S com Sentimento
1 de Junho às 21:00h (4ª feiras)
Online
www.scomsentimento.pt
geral@scomsentimento.pt
962757194

Finger Food do Mundo
Por Chef Lucas Alves
4 de Junho das 16:00h às 19:00h
Workshop Pop-up | Lisboa
www.workshops-popup.com
info@workshops-popup.com
966974119

Curso de Ho'oponopono
Por Fátima Ribeiro
4 de Junho das 10:00h às 16:00h
Universidade Sénior Évora
universidade-senior-de-evora6.webnode.pt
mariafatribeiro@hotmail.com
969718089

Sessão Técnica combinada de Tarot e Reiki
Por Lia Lulu
4 de Junho das 15:00h às 19:00h
Espiral Associação | Lisboa
www.instagram.com/lia_lulu_tarotereiki
marialialulu21@gmail.com

Sábados em família / Cinemateca Júnior
Por Cinemateca Portuguesa - Museu do Cinema
4 a 25 de Junho
Cinemateca Júnior | Lisboa
www.cinemateca.pt/cinemateca-junior.aspx
cinemateca.junior@cinemateca.pt
213462157 | 213476129

Workshop "Resgate da Essência e da Alegria"
Por Martine Rato
5 de Junho das 9:30h às 12:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Programa Online "O Peso Ideal, a Saúde Perfeita" com base na medicina indiana Ayurveda
Por Dra. Carla Shakti
Início 8 de Junho, 8 semanas
Online
www.facebook.com/CarlaShaktiYogaAyurveda
918548157

Workshop "Processa o Luto e Pacifica o teu Coração"
Por Regina Marques
11 de Junho das 15:00h às 18:00h
Espaço Ricardo Santos | Aveiro
https://www.facebook.com/funeraldeluz
geral@funeraldeluz.pt
912222163

Junho 2022

Festival Pé na Terra 2022

Por Festival Pé na Terra e C. M. de Olhão

De 17 a 19 de Junho

Fuseta, Olhão

www.facebook.com/festpenaterra

festivalpenaterra@gmail.com

968968609

Aulas de Pilates

Por Julia S. Buynarovskaya

Manhã: 2ª, 3ª e 5ª feira das 11h às 12h

3ª e 5ª feira das 12h às 13h

Tarde: 2ª e 4ª feira das 18h às 19h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Curso Reiki nível 1

Por Felicidade com Reiki

18 de Junho das 10:00h às 13:00h

Parque das Naçoes | Lisboa

www.felicidade-com-reiki.webnode.pt

felicidadecomreiki8@gmail.com

964841682

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

The Fire of the Heart ONLINE Course 2022 ("O Fogo do Coração" Curso Online)

Por Peter Bampton

26 de Junho às 17:30h

Online - Zoom

www.awakenedlifeproject.org

info@awakenedlifeproject.org

962764570

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

Vinyasa Yoga

Por Marialuna Wengorovius Nico

3ª e 5ª feira das 18:00h às 19:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

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

POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

VÍDEO DO MÊS

PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos aqui

PENSAMENTO DO MOMENTO

"Seja você mesmo nas suas ações,

encontre-se e tenha autonomia de sonhar."

Cauã Silva

Arroz Puff de Cacau

O arroz puff de cacau é uma excelente alternativa aos cereais açucarados para o pequeno-almoço ou lanche de toda a família, incluindo as crianças que irão adorar estes cereais

Ingredientes:

- 50g de arroz puff
- 1 colher de sopa de mel (ou xarope de agave)
- 1 colher de sopa de cacau magro em pó
- 1 colher de café de extrato de baunilha

Preparação:

1. Numa taça, misturar o mel, o cacau magro em pó e o extrato de baunilha até obter a consistência de um chocolate líquido;

2. Juntar o arroz puff e envolver muito bem;

3. Colocar a mistura num tabuleiro forrado com vegetal;

4. Levar ao forno pré aquecido a 140°C durante cerca de 15 minutos ou até ficar crocante. Não esquecer de ir mexendo enquanto estiver no forno, para não queimar;

5. Retirar do forno e deixar arrefecer, depois conservar num frasco de vidro hermeticamente fechado;

6. Acompanhar os cereais com iogurte natural, leite ou bebida vegetal.

ANDRÉA SIMÕES (3305N) & CLÁUDIA PEREIRA (2429N)
NUTRICIONISTAS & NUTRICOACHES
PROJETO EASY FOOD CONCEPT
www.instagram.com/easyfoodconcept
www.facebook.com/easyfoodconcept
www.tiktok.com/@easyfoodconcept
easyfoodconcept.info@gmail.com

LIVROS RECOMENDADOS

A Sabedoria do Tarot

A Sabedoria do Tarot

22 Passos para melhorar a sua vida

de Corinne Morel

A Sabedoria do Tarot não é um livro de tarot como os outros. É antes uma ferramenta de desenvolvimento pessoal. Tendo por base o Tarot de Marselha e os seus 22 Arcanos Maiores, a autora desenvolveu um método em que cada uma dessas cartas representa um momento-chave na vida. Em todos os momentos se retiram lições: o Mago ensinará a agir para não sofrer, a Papisa apresenta a possibilidade de aprender com tudo e todos, e a Força mostra como manter a calma em todas as circunstâncias.

Cada uma das etapas é articulada em torno de um ensinamento, dado ser essencial compreender um princípio antes de o aplicar; sendo também disponibilizados diversos exercícios, pois é fundamental pôr em prática a teoria. É fácil ser-se sábio no papel, a dificuldade está em ser-se sábio na realidade. Este é o livro que lhe facilita o caminho.

Inclui exercícios práticos.

Preço: Cerca de 20,95€ por 368 páginas de sabedoria.

Editor: Farol

Trauma - A Epidemia Invisível

Compreender, tratar e prevenir as feridas emocionais

de Dr. Paul Conti

Imagine uma doença com sintomas externos subtis, mas que se apodera do corpo sem aviso, transmitida de geração em geração, e que dura uma vida inteira se não for tratada. Segundo o Dr. Paul Conti, é desta forma que a sociedade deveria considerar o trauma — como um flagelo oculto com um prognóstico potencialmente fatal.

Trauma - A Epidemia Invisível ilustra a forma como este mal atua e como as pessoas o podem combater e vencer. Todos nós somos afetados pelo trauma, uns mais do que outros. Entender os seus efeitos insidiosos e as suas amplas complicações é vital para traçar o caminho para a cura de todos.

Neste livro irá descobrir:

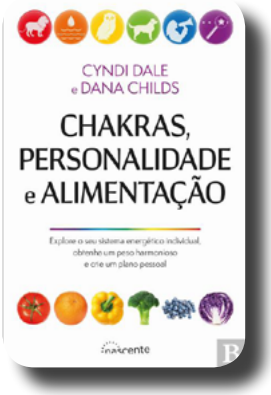
- Diferentes síndromes pós-traumáticas e os sintomas mais comuns
- Como o trauma altera a biologia cerebral, a memória e as emoções
- Como o trauma individual e coletivo opera ao nível social

- Várias ferramentas práticas para o ajudar a si e aos outros.

Preço: Cerca de 17,45€ por 256 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

Chakras, Personalidade e Alimentação de de Dana Childs e Cyndi Dale



Chakras, Personalidade e Alimentação possui uma abordagem inovadora que lhe permite personalizar a alimentação com base no seu tipo de chakra. Se está cansado de experimentar todos os tipos de dietas e suplementos sem obter resultados, o sistema aqui apresentado sincroniza as suas escolhas com o seu chakra vital para levar o seu corpo ao melhor desempenho, ao mesmo tempo que nutre o seu eu essencial.

Este livro oferece-lhe uma nova forma de se conhecer, através de um questionário para descobrir o seu chakra principal e de um retrato completo dos seus chakras mais fortes e dos mais fracos. Encontrará, no perfil de cada chakra, informação sobre o seu propósito de vida, dons intuitivos, principais motivações e medos mais profundos, o que lhe possibilitará, no final, criar um plano personalizado.

Para cada tipo de chakra, esta obra reúne dicas adicionais sobre os melhores tipos de exercício e de meditação, práticas espirituais, rotinas de sono e recomendações de autocuidado.

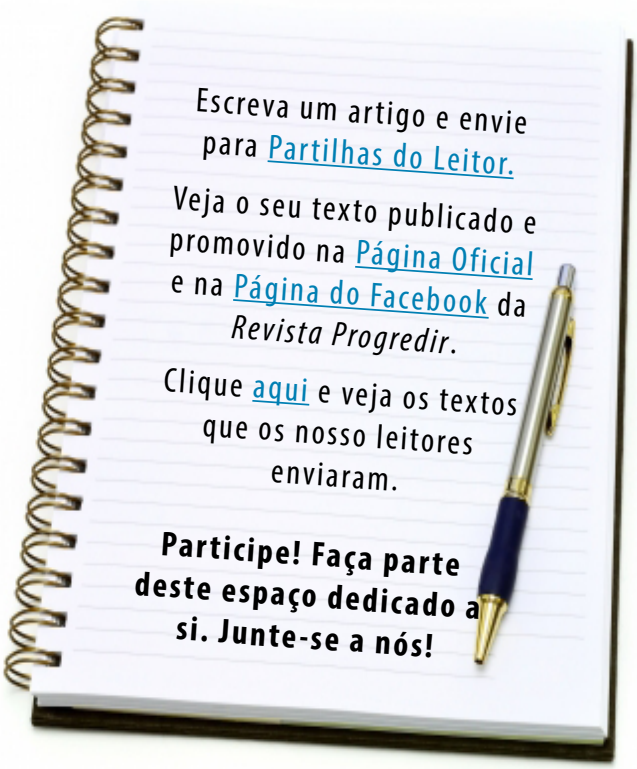
Explore o seu sistema energético individual, obtenha um peso harmonioso e crie um plano pessoal.

Preço: Cerca de 20,45€ por 336 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

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*".



Volodymyr Zelensky

Volodymyr Olexandrovytch Zelensky é político, ator, roteirista, comediante, produtor e diretor cinematográfico ucraniano. Atual presidente da Ucrânia, cargo para o qual foi eleito a 20 de Maio de 2019, é personalidade importante no presente cenário político internacional.

Nasceu em Kryvyi Rih, uma região localizada no sudeste da Ucrânia. De origem judia, o seu avô paterno esteve ligado ao Exército Vermelho na Segunda Guerra, lutando contra nazis.

É Formado em Direito, no Instituto de Economia de Kryvyi Rih, curso que concluiu em 2000, mas não chegou a exercer.

É casado com Olena Zelenska, colega de faculdade, com quem tem 2 filhos.

Ainda na juventude, iniciou a sua carreira como comediante e fundou o grupo Kvartal95, que produziu filmes e programas televisivos. Ganhou notoriedade sobretudo em 2015, quando estreou na televisão o programa "O Servo do Povo", de enorme sucesso no país. O programa apresentava uma sátira política e mostrava Zelensky no papel de um jovem professor de história que se tornava presidente após ser ter tornado viralnas redes sociais com um vídeo de indignação sobre a corrupção.

Em Março de 2018, integrantes do Kvartal95 registaram um partido político com o mesmo nome do programa e em Dezembro de 2018, Zelensky anunciou a sua candidatura para a eleição presidencial ucraniana de 2019. A campanha foi feita em grande parte por meio das redes sociais com a promessa de ser uma alternativa de renovação política e de combate à corrupção. No segundo turno, derrotou o presidente Petro Poroshenko, alcançando 73% dos votos.

Na política externa, Zelensky manifestou o desejo de terminar com os conflitos com a Rússia assim como a retirada das forças militares russas do país e de exigir uma compensação pelos conflitos. Zelensky prometeu manter a aproximação com o mundo ocidental e defendeu a entrada da Ucrânia na União Europeia (UE) e na Organização do Tratado do Atlântico Norte (OTAN).

Em Abril de 2021, em resposta ao aumento da presença militar da Rússia na fronteira, Zelensky conversou com o presidente norte-americano Joe Biden e instou os membros da OTAN a acelerarem o pedido de adesão da Ucrânia.

Em meados de Janeiro de 2022, Zelensky tentou acalmar a população ucraniana apelando ao Ocidente para que não criassem "pânico" no seu país sobre uma possível invasão russa, acrescentando que os constantes avisos de uma ameaça "iminente" de invasão estavam a colocar em risco a economia da Ucrânia.

Nas primeiras horas de 24 de Fevereiro, pouco antes do início da invasão russa, Zelensky gravou um discurso aos cidadãos da Ucrânia e da Rússia. Em parte do discurso, falou em russo ao povo da Rússia, apelando para que pressionassem a liderança do seu país a evitar a guerra. Também refutou as alegações do governo russo sobre a presença de neonazis no governo ucraniano e afirmou que não tinha intenções de atacar a região de Donbas, destacando as suas conexões pessoais com a área.

Na manhã de 24 de Fevereiro, o presidente Russo Vladimir Putin, anunciou que a Rússia iniciava

uma "operação militar especial" em Donbas. Mísseis russos atingiram vários alvos militares na Ucrânia, e Zelensky declarou lei marcial. Zelensky também informou que as relações diplomáticas com a Rússia estavam suspensas e, no final do dia, decretou uma mobilização geral.

Zelensky ganhou reconhecimento mundial como líder de guerra durante a atual invasão russa, utilizando o poder das redes sociais para se tornar no primeiro líder de guerra verdadeiramente online da história, alcançando a proximidade com a população mundial em tempo real.

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

Calatonia

Calatonia significa Tonus Adequado. Trata-se de uma técnica de relaxamento que possibilita o emergir de vivências internas, possibilitando um deixar ir de racionalização exagerada, cepticismo e críticas excessivas além de um recondicionamento do ânimo.

Durante a II Guerra, o médico Petho Sandor desenvolveu uma técnica para atendimento dos feridos e refugiados, baseado em observações de casos de reamputação e congelados num hospital da Cruz Vermelha. Sandor atendeu as mais diferentes queixas na fase pós-operatória; desde membros fantasmas e abalamentos nervosos até depressão e reações compulsivas. Durante os atendimentos, ele começou a notar que os toques na pele (mesmo sem uma técnica ainda definida) promoviam o conforto, relaxamento, melhora física como também psicológica para seus pacientes.

Essa técnica, consiste em toques subtis nos pés, pernas e nuca, resultando numa descontração muscular e liberação de traumas registados na memória corporal. Durante a aplicação, o paciente pode experimentar liberação de sensações, emoções e energia estagnada. É um tipo de terapia corporal com benefícios para a mente e as emoções. Quando esta tensão é "aliviada", sintomas como a própria tensão e dor, por exemplo, são resolvidas.

A Calatonia utiliza a sensibilidade cutânea, e, nas palavras de Sandor "a origem ectodérmica comum da pele com o sistema nervoso, explica a possibilidade de uma fenomenologia ampla...a variedade do material surgido, fornece bases para diálogos em termos de exploração biográfica".

É uma técnica capaz de nos levar a resgatar momentos inconscientes do passado e promover um completo estado de relaxamento, aliviando tensões e stress.

Segundp Sandor "há muita vida desvivida que necessita de recuperação, reintegração e cura".

Além disso, o toque e a proximidade física entre o paciente e o terapeuta pode remeter de uma forma regressiva à situação de mãe e filho, constituindo-se assim, uma experiência não verbal de ressignificação e criação de relacionamentos humanos mais saudáveis, pois a privação de contacto, faz com que sintamos privações em vários outros níveis da vida.

A calatonia é uma técnica muito interessante para ser aplicada em pessoas que ainda resiste a receber massagem, pois o cliente permanece vestido durante toda a sessão.

Cada posição tem em média 3 minutos. Portanto, a sessão da calatonia tem a duração de 30 minutos, sendo possível, após os toques manter-se em silencio e relaxamento ou uma conversa terapêutica, ou ainda, uma expressão artística.

BENEFÍCIOS

A Calatonia pode auxiliar nas seguintes situações:

- Alívio da tensão muscular
- Reduzir a ansiedade
- Alívio de dores

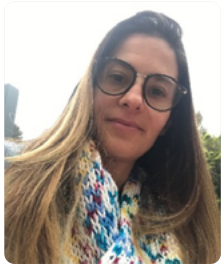
Seus benefícios promovem o conforto, relaxamento, melhora física como também psicológica para seus pacientes

- Problemas com enxaqueca
- Alívio do stress
- Problemas com asma

CONCLUSÃO

Esta técnica é uma excelente ferramenta para promover o relaxamento do corpo e mente, e, é fundamental que as sessões sejam feitas por profissional habilitado e experiente para avaliar as possíveis reações emocionais do cliente após a sessão.

FLÁVIA R S SCORACHIO
TERAPEUTA INTEGRATIVA E CORPORAL
PÓS GRADUADA EM ARTETERAPIA/ PSICOTERAPIA
INSTRUTORA DE YOGA/MEDITAÇÃO
www.flyvivoconsciente.com
fscorachio@gmail.com



PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com

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!