

Saúde, Bem-Estar e Desenvolvimento Pessoal

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

QUALIFIQUE-SE

RELACIONE-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)



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

DIRETOR GERAL

PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES



www.revistaprogredir.com N.º 126 | Julho 2022 | Revista Mensal



PORTA 24

Estatuto Editorial

www.revista progred ir.com/estatuto-editorial

Sede Editor/Redação

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

Concelho de Administração

Patricia Melo e Pedro Sciaccaluga

Diretor | Pedro Sciaccaluga Fernandes progredir@revistaprogredir.com

Direção Comercial

comercial@revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo editor@revistaprogredir.com

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

Redação | Sílvia Aguiar redacao@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo partilhas do leitor@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback geral@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição

Ana Guimarães, Maria Raquel Luís, Susana Silva, Júlio Barroco, Renata Perre, Paulo Martins, Paulo Cordeiro, Isabel de Jesus, Carlos Lourenço Fernandes, Rita Santos, Isabela Valente

Periodicidade

Mensal

Detentor de 100% do Capital

ldeias e Harmonia - Publicações, Marketing e Eventos, Lda

ERC

N.º Registo: 126163

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

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

Vencer

Caros amigos,

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

O que é para ti Vencer? Dominar? Obter vantagem? Exceder? Subjugar? Aguentar? Perceber? Convencer? Sair vitorioso?

Há Vitórias e Vitórias... Podemos "Vencer" em vários campos... Num jogo, numa discussão, numa guerra, no "trabalho"... Algumas "vitórias" têm tantos custos associados que nem sabemos se de facto alguém ganhou... Vale a pena Vencer a qualquer custo? Por vezes sem Honra, sem dignidade, sem princípios, com assassinatos, com crueldade extrema...

Há Vitórias e Vitórias...

Algumas das maiores Vitórias que podemos conseguir é a de sermos e fazermos outros felizes... A de crescermos interiormente, a de nos "vencermos" a nós próprios... Quando crescemos, quando a nossa base passa a Ser o Amor, quando quem Vence é o Amor... Então aí... aí está tudo bem...

"Vencer a si próprio é a maior das vitórias." Platão

"Nas grandes batalhas da vida, o primeiro passo para a vitória é o desejo de vencer." Mahatma Gandhi

"Vencer não é competir com o outro. É derrotar seus inimigos interiores." Roberto Shinyashiki

Boas leituras!

Um excelente mês para si! Beijos & Abraços,

Ledro Sciaccaluga Fernandes



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 Vencer, Neurociência do Sucesso Por Ana Guimarães
- 20 Saúde
 Prevenir para não ter que Vencer
 Por Maria Raquel Luís
- 24 Relacionamentos
 Equipa Parental, um caminho de Vencedores
 Por Susana Silva
- 28 Entrevista
 "Aprenda a Influenciar Pessoas"
 Entrevista com João Fernando Martins
 Texto Por Revista Progredir
- 33 Finanças
 Os Novos Intencionadores-Vencedores
 Por Júlio Barroco
- 38 Vida Profissional
 Nascemos para Vencer
 Por Renata Perre
- 43 Lifestyle
 Um novo de estilo de vida mental
 Por Paulo Martins



- 48 Espiritualidade
 Desistir para Vencer
 Por Paulo Cordeiro
- 54 Philosofias
 Sobre Vencer
 Por Isabel de Jesus
- 60 Mudança Tranquila
 Vencer: nem sempre
 Por Carlos Lourenço Fernandes
- 62 Agenda
 Atualize a sua Agenda!
 Encontre atividades para poder participar.
- 64 Reflexões
 Frases que nos deixam a pensar!
- 65 Receita Saudável Inspire-se com receitas práticas e saudáveis!
- 66 Fontes de Saber
 Um momento para descontrair, refletir e meditar.
- 68 Biografia
 Descubra quem foi Paula Rego
- 70 Glossário Ferramentas para Progredir: Calatonia

Vencer



Subscreva gratuitamente a Revista Progredir



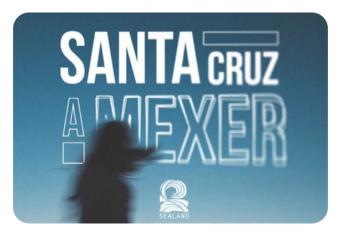
Quer subscrever gratuitamente a Revista Progredir?

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

www.revistaprogredir.com

Julho 2022

Santa Cruz a Mexer Torres Vedras



Seja em modo caminhada ou corrida, o encontro está marcado todos os sábados, às 9h30, na Praceta do Mar Lindo, em Santa Cruz, entre os meses de março e outubro. O percurso terá a duração de uma hora, bastando apenas comparecer devidamente equipado. Participe e desfrute do convívio e das belas paisagens de Santa Cruz. A participação é gratuita.

Mais informação veja aqui

Cinema Fora do Sítio Gondomar

Cinema Fora do Sítio" regressa este verão a Gondomar, com sessões gratuitas em pleno Parque Urbano de Rio



Tinto e no parque da Biblioteca Municipal de Gondomar até dia 28 de Julho.

Mais informação veja aqui

V Festival Internacional de Piano de Oeiras



Academia de Música Flor da Murta promovem o V Festival Internacional de Piano de Oeiras. O Festival decorre até dia 31 de julho de 2022 no Auditório Ruy de Carvalho, em Carnaxide. O Festival trará ao Concelho de Oeiras reputados pianistas

Mais informação veja aqui

Julho 2022

Festival Med 2022 – Loulé, Algarve

os dias 30 de junho,
1, 2 e 3 de julho,
o Festival Med
regressa à Zona
Histórica de



Loulé, com um programa cultural eclético onde cabem várias manifestações artísticas.

Mais informação veja aqui

Biodiversidade, Mata do Varatojo Torres Vedras

A 23 de Julho pretendese compilar o maior número de observações de fauna e flora do



concelho de Torres Vedras, possibilitando assim o aumento do conhecimento sobre a biodiversidade e os ecossistemas naturais de Portugal.

Mais informação veja aqui

Festival Músicas do Mundo Sines

A 22.ª edição do FMM Sines
- Festival Músicas
Mundo realizase de 22 a 30 de julho de 2022,



com 46 concertos de músicos de quatro continentes, a realizar na aldeia de Porto Covo e na cidade de Sines.

Mais informação veja aqui

Retiro de Despertar Evolucionário de 10 dias - Awakened Life Project Ashram

Este retiro é um evento extático, vivo com a alegria da Autodescoberta e a maravilha da



genuína investigação espiritual, guiada por Cynthia Lea Rose. Num ambiente mágico de 5 a 15 de Agosto na Quinta da Mizarela em Benfeita.

Mais informação veja aqui

Aproveite as Ofertas deste Mês!



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."

Casa da Cumeada No Alentejo, Respire Fundo



10% de desconto na reserva directa de 3 noites

> Em Casa da Cumeada Reguengos de Monsaraz

"Servimos refeições vegan à luz da Macrobiótica."

Life Coaching

50% desconto na 1ª Consulta Coaching com Maria Melo

*Valor sem desconto 60€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

LIFE COACHING

The season of t

"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!

crónicas do editor

Vencer



Pergunto-me se usarmos a nomenclatura mais ouvida no mundo no desporto terá assim tantos pontos positivos para o nosso dia a dia ou mesmo para a forma como vemos o mundo?

Será que incentivar a competição para Vencer é assim uma coisa tão boa?

O coletivo tem sempre mais força o que pode verdadeiramente prejudicar a possibilidade de o indivíduo poder existir de acordo com a forma que deseja. Mesmo inseridos numa sociedade acredito que é importante existir espaço para a capacidade criativa e pensante de cada um, se tivermos em conta que o meu espaço termina quando o do outro começa.

Se olho a minha convivência com o outro através das lentes de vencer, talvez esteja a correr o risco de o ver como adversário e não como cooperante. Será que assim estaremos

ativando o nosso sistema de defesa em vez de cooperação?

Como espécie sobrevivemos pela capacidade que tivemos de nos juntar como grupo e assim tornarmo-nos mais fortes, assumindo e aceitando que cada um teria um papel determinante para a estratégia da sobrevivência.

Será que perdemos essa capacidade pela ilusão que criamos que agora estamos no topo da cadeia? A natureza será sempre mais forte do que nós. Respeitar a mãe terra é continuar a viver em cooperação e assim criarmos a oportunidade de continuarmos vivos. Não será essa a nossa maior vitória?

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

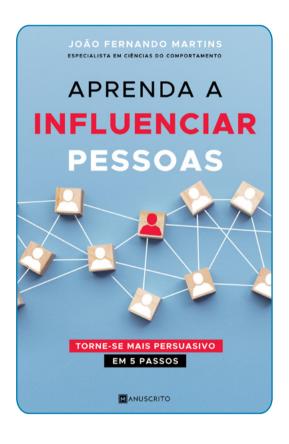


Ganhe no facebook da Revista Progredir!



Este mês habilite-se a ganhar o Livro: Aprenda a Influenciar Pessoas

Torne-se mais persuasivo em 5 passos de João Fernando Martins



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



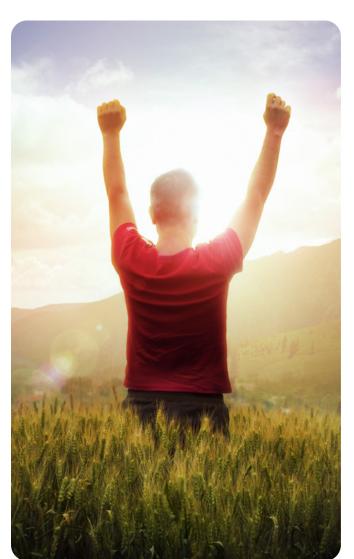
Vencedor Junho:

Andreia Silva partilhou a imagem e criou a frase:
"Com a revista progredir o nosso conhecimento é sempre
a evoluir!", e ganhou o livro: "Manual para Descomplicar
o Cancro" de Marine Antunes.

Filosofia de Vida

Vencer, Neurociência do Sucesso

A nossa sede de vitória assenta no mais básico instinto humano: a sobrevivência. A derrota na batalha contra a tribo rival podia ser o nosso fim. Atualmente, os nossos desafios são outros! **Por Ana Guimarães**



odos gostamos de vencer.

A feijões ou em competições mais sérias. No desporto. Em ambiente profissional. Até nos serões familiares de jogos de tabuleiro.

Vencer faz-nos sentir bem! Sentimonos poderosos.

E essa sensação de empoderamento tem impacto nos resultados que obtemos...

Quanto mais poderosos nos sentimos, melhores e mais consistentes os nossos resultados.

A recíproca também é verdadeira: quando nos sentimos desempoderados, a nossa performance cai a pique, mesmo que a tarefa em questão seja algo em que geralmente somos bons.

UM EXEMPLO PRÁTICO

Numa experiência, o desafio consistia em fazer lançamentos de basquetebol com os olhos vendados. As pessoas eram observadas separadamente.

Uma pessoa foi aplaudida e encorajada. Deram-lhe a informação falsa de que tinha convertido boa parte dos lançamentos.

Outra pessoa converteu a maior parte dos lançamentos, mas o público recebeu instruções para fazer sons de contestação e desencorajamento. Além disso, ainda foi erradamente informada de que a sua taxa de conversão tinha sido muito baixa.

O impacto foi visível!

Costas direitas, postura ereta e confiante com expressão facial



triunfante e motivada no primeiro caso. O exato oposto, no segundo caso.

A primeira melhorou os resultados obtidos, após o feedback falso. A segunda, piorou significativamente.

O QUE ACONTECE NO CÉREBRO QUANDO VENCEMOS

O nosso cérebro evoluiu para buscar a sensação de bem-estar gerada quando adotamos comportamentos que suportam a nossa sobrevivência. Essa recompensa também pode ser obtida artificialmente, assistindo a competições (desportivas, por exemplo), jogando jogos de vídeo, vendo filmes, entre outros exemplos.

A vitória da nossa equipa ou o do nosso herói favorito, faz-nos sentir triunfantes e poderosos!

O nosso cérebro despoleta a segregação de doses elevadas de dopamina, oxitocina e serotonina, um cocktail bombástico de neuroquímicos de bem-estar!

A dopamina antecipa a sensação de recompensa futura para garantir comportamentos alinhados com os nossos objetivos de sobrevivência e de reprodução.

Quanto mais poderosos nos sentimos, melhores e mais consistentes os nossos resultados

Num exemplo mais mundano, comemos o nosso bolo favorito porque antecipamos o prazer que iremos obter ao fazê-lo. Não faz a diferença entre sobreviver ou não, mas torna a experiência muito mais saborosa!

Este mecanismo desempenha um papel fundamental na prossecução dos nossos objetivos pessoais.

Quando desenvolvemos novas competências ou damos outros passos na direção dos nossos objetivos, também temos direito a cocktail e à recompensa gerada!

A serotonina é produzida quando nos sentimos respeitados pela tribo.

A oxitocina entra em campo quando nos sentimos aceites e parte de um grupo.

Após termos um gostinho da recompensa esperada, do respeito do clã e da sensação de pertença ao mesmo, não medimos esforços para voltarmos a ter oportunidade de nos sentirmos assim!



Damos o nosso melhor em alguma tarefa porque reproduzimos momento presente sensação fantástica de sermos nela bem sucedidos futuramente.

motivação recuperada com novos objetivos, mais ambiciosos e audaciosos. Novidade! No novelty, no dopamine!

a

casos,

F repetimos comportamentos ou ações que nos geraram picos deste cocktail neuroquímicos de anteriormente.

E a seleção natural brindou-nos com um cérebro que se sente bem quando trabalha na prossecução de objetivos.

A sua ligação à nossa motivação é clara: quanto mais sucesso, mais frequente é o cocktail.

Este circuito de estabelecimento de objetivos, vitória e recompensa, estabelecimento de novos objetivos dita o ritmo do nosso crescimento, evolução pessoal e profissional! São loops vitoriosos! E são desenhados para nos manterem motivados e em ação!

Mas... Após sucessos repetidos a sensação de vitória vai-se esbatendo. Após a vitória, estes neuroquímicos são metabolizados. Para obter mais, teremos que fazer mais!

VENCER É UM INSTINTO PRIMÁRIO

E terá as suas raízes no mais básico

instinto humano: a sobrevivência.

Se não vencêssemos a batalha contra o predador ou contra a tribo rival... Então, game over!!

A problemática e desafios de sobrevivência evoluíram, mas o instinto permaneceu.

A vitória. A sensação de poder. A posição assim consolidada na hierarquia do grupo. Impactam até à nossa longevidade!

Os vencedores de Óscares vivem, em média mais 2 anos do que os nomeados!

Contudo, o momento atual da nossa espécie pede um esforço consciente para valorizarmos, realmente vivermos e claro, celebrarmos as vitórias do caminho!

Se até os neuroquímicos de recompensa são metabolizados e desaparecem após a vitória almejada...

É sinal de que o caminho é tão ou

Quando
desenvolvemos
novas
competências
ou damos
outros passos
na direção
dos nossos
objetivos,
também temos
direito a cocktail
e à recompensa
gerada!

mais importante do que a chegada ao destino, propriamente dita.

Apreciar a experiência do caminho, o processo que nos leva à nossa próxima melhor versão de nós mesmos.

Essa é a verdadeira vitória e garantia de um estado consistente de bemestar e empoderamento!

ANA GUIMARÃES

NEUROCOACH | TRAINER | SPEAKER
EMOTIONAL BRAIN EXPERT | SCIENCE
TRANSLATOR
Descodificar a Mente | Decifrar o Cérebro
| Transformar Padrões Cerebrais
www.anaguimaraes.pt
coach@anaguimaraes.pt



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 <u>AQUI</u>

www.revistaprogredir.com

Desenvolvimento e Florescimento Humano

Florescer para viver a felicidade autêntica

preocupação e foco no sofrimento e nas causas das doenças mentais deixando de lado os potenciais positivos que também existem em todas as pessoas. Esta mentalidade levou a que o mundo criasse inúmeras distrações para aliviar a dor e o sofrimento, buscando no exterior os "anestesiantes" para o sofrimento, dando uma sensação de felicidade momentânea, e quando esta acaba volta novamente o sofrimento.

Ao refletirmos sobre este assunto verificamos muito facilmente que as pessoas não são mais felizes porque têm mais recursos materiais. As preocupações serão sempre preocupações e causarão sempre sofrimento. Por outro lado, cultivar a paz mental, a compassividade, a confiança e a fé aumenta esses potenciais positivos que existem dentro de todos os seres humanos.

Existem males-estares que estão enraizados há décadas e que hoje, ao falarmos de desenvolvimento e florescimento humano para uma vida autenticamente mais feliz parece uma utopia e até se sente uma certa resistência mediante esta proposta.

Vivemos num mundo cada vez mais perigoso e fora do nosso controle, neste momento, o sofrimento



maior das populações é não acreditar no futuro pela incerteza e pela precariedade das circunstâncias globais. No entanto, a ciência nunca deixou de pesquisar e hoje a abordagem é totalmente diferente, com metodologias terapêuticas holísticas que incluem e apostam em desenvolver e colocar em prática os potenciais positivos que existem em todos os seres humanos.

A grande proposta está num caminho acessível a todas as pessoas que querem genuinamente aumentar os níveis de felicidade e baixar os níveis de sofrimento. Ambas as circunstâncias fazem parte da vida, o segredo está em como encontrar esse equilíbrio. Podemos começar pela simples reflexão

de que precisamos de criar algumas condições para alcançar esse objetivo:

1º - Conhecer as suas forças de carácter também conhecidas por forças pessoais (elevadas, médias e baixas) e saber como usá-las para criar as outras condições que conduzem ao caminho da felicidade autêntica, que são:

2º-Criar um caminho de bem-estar emocional através de uma vida mais prazerosa, aumentando os níveis de produção e de duração das emoções positivas ao mesmo tempo que se baixam os níveis de emoções negativas. As dez emoções mais positivas descobertas pela Dra. Barbara Fredrickson são: Amor, serenidade, alegria, gratidão, orgulho, diversão, interesse, esperança, admiração, inspiração. A equação para começar a criar uma vida mais prazerosa é produzir três emoções positivas por cada emoção negativa sentida. Sendo que já sabemos que o cérebro é um músculo e que podemos usar a sua neuroplasticidade, obviamente que o resultado desta equação dará certo e fará florescer emocionalmente.

3º-Criar um caminho de bem-estar mental dedicando ou organizando a sua vida para se dedicar a alguma atividade que lhe proporcione tanto prazer que nem dá pelas horas passarem. Este é o maravilhoso estado de flow, em que parece que o tempo para no momento em que desenvolve uma atividade onde toda a sua atenção, habilidade, diversão e prazer



estão concentrados no objetivo.

4º - Criar um caminho de bem-estar espiritual, não sendo obrigatório praticar alguma religião. Ficar atento á sua comunidade, às necessidades dos outros, ajudar numa instituição, fazer voluntariado, criar alguma coisa que possa ser útil á vida de outras pessoas e praticar meditação, tudo isto pode dar um novo e mais positivo sentido e propósito á sua vida.

Colocar tudo isto em prática só depende do ânimo que colocar na sua mente. Tudo são pensamentos que se transformam em emoções e por fim em ações. A escolha e o processo são simples e fáceis de colocar em prática.

Este pode ser o seu passo mais importante até hoje: Fazer a vida valer a pena sendo autenticamente feliz!

MAIS INFORMAÇÕES:

ANA PAULA IVO
Florescimento e Felicidade Autêntica
Site: anapaulaivo.com

Email: path.harmony@gmail.com

Saúde

Prevenir para não ter que Vencer

O cancro é a segunda principal causa de morte em Portugal. Não há muito que possamos fazer acerca dos genes que herdamos, contudo, 40% dos casos de cancro podem ser evitados se melhorarmos o nosso estilo de vida. O que é que podemos fazer para evitar ter cancro?

Por Maria Raquel Luís



anter um peso saudável

Manter um peso saudável ao longo da vida é um dos fatores mais importantes para a prevenção do cancro. Ter gordura a mais aumenta o risco de aparecimento de 12 tipos de cancro (mama, colorretal, endométrio. Esófago, vesícula biliar, rins, fígado, boca, faringe e laringe, ovários, pâncreas, próstata e estômago). Porquê que isso acontece?

gordura corporal 0excesso de produz proteínas chamadas citocinas desencadeiam inflamação crónica. Um estado inflamatório mais oportunidades crónico cria para ocorrerem alterações celulares, sendo maior a probabilidade de se desenvolver cancro. Ter uma grande quantidade gordura pode fazer com que o nosso corpo produza muito estrogénio, o que pode contribuir para o desenvolvimento de vários tipos de cancro, como o da mama e endométrio. As células de gordura de produzem uma variedade proteínas que são responsáveis pelo aumento da produção de insulina, que por sua vez pode estimular o crescimento de células cancerígenas. Nunca é tarde para fazer algumas mudanças no estilo de vida para ter um peso saudável. Pode haver alguns desafios envolvidos e pode levar algum tempo, mas se estiver com vontade de melhorar, é sempre possível!

Ser fisicamente ativo

Ser fisicamente ativo pode diminuir não só risco de cancro (mama,



colorretal e endométrio), como nos ajuda a ter um peso saudável e a diminuir o risco de inúmeras doenças crónicas. Apenas 30 minutos de atividade física, 5 vezes por semana, podem ajudar muito a melhorar a nossa saúde. Às vezes, o primeiro passo e o mais difícil, mas nunca é tarde para começar a ser mais ativo! Qualquer tipo de atividade física é melhor que nenhuma por isso pode mesmo começar de forma simples.

Ter uma alimentação à base de plantas

Incluir na sua alimentação cereais integrais, hortaliças e legumes, frutas e leguminosas é importante para a prevenção de vários tipos de cancro (colorretal, esófago, boca, faringe e laringe, estômago) e contribui para uma vida mais saudável. Isso porque os alimentos à base de plantas são ricos em fibras, nutrientes e fitoquímicos que são responsáveis por proteger as células dos danos que podem originar cancro.

Limitar a ingestão de carne vermelha e evitar carne processada

Há uma forte evidência científica de que o consumo de carne vermelha e carnes processadas aumenta o risco de aparecimento do cancro do colorretal.

Se come carne vermelha, limite essa quantidade a 350-500g por semana e evite comer carnes processadas tais como fiambre, salame, presunto e salsichas.

Tanto a carne vermelha como a carne processada contêm ferro heme que é a substância que confere a cor vermelha.

Este composto é responsável por danificar o revestimento do colon. Cozinhar a carne a altas temperaturas produz outras substâncias cancerígenas como aminas heterocíclicas hidrocarbonetos 6 aromáticos policíclicos, ambas relacionadas com o desenvolvimento do cancro colorretal. No processo de transformação da carne em carne processada são adicionados fixadores de cor (nitratos e/ou nitritos). Durante esse processo ocorre a formação de compostos carcinogénicos conhecidos nitrosaminas, que são originados a partir da reação de nitritos com aminas secundárias presentes na carne. Essas nitrosaminas, quando ingeridas, podem reagir com o DNA células intestinais fazendo das com que, possivelmente, ocorram mutações genéticas e haja maior probabilidade de ocorrer cancro.

MARIA RAQUEL LUÍS

NUTRICIONISTA PÓS GRADUADA EM

NUTRIÇÃO EM ONCOLOGIA

CÉDULA 1849N

www.akademiadoser.com/mariaraquelluis



AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

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

FORMAÇÕES

Meditação Desenvolvimento Pessoal

TERAPIAS

Reiki Reflexologia Mesa Radiónica

CONSULTAS

Coaching Homeopatia Nutrição Psicologia

MASSAGENS

Relaxamento Terapêutica Pré-Natal

ATIVIDADES

Meditação Aulas de Yoga Aulas de Pilates

ALUGUER DE SALAS

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

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











Relacionamentos

Equipa Parental, um caminho de Vencedores

A experiência de divórcio, é ainda para muitos casais, se não para a grande maioria, uma verdadeira dor de cabeça e um carrossel de emoções, acompanhada pela necessidade de adaptação de todos os elementos que compõe o sistema familiar. A aquisição de novas rotinas e dinâmicas familiares, já para não falar dos desafios financeiros, novas casas, transformam muitos casais, em verdadeiros malabaristas para "manter todas as bolas no ar".

Por Susana Silva



par destas alterações "internas", soma-se a tarefa de "atualizar" a rede de relacionamentos e contactos, que vai desde a família alargada aos amigos, dos colegas à entidade patronal, dos vizinhos ao estabelecimento educativo, do guia espiritual ao psicólogo.

Estudos salientam que a mudança é algo bom e traz sempre com ela novas oportunidades. Mas como em todas as mudanças, existe uma quotaparte que cabe a nós fazer acontecer (em nós e ao nosso redor), que, por mais tentador que seja, não devemos delegar a terceiros para o realizar, mesmo que falta de energia ou mesmo disponibilidade mental nos acompanhem diariamente.

Familiar, Α Mediação enquanto proposta alternativa/complementar de encontro de (re)soluções alternativas ao conflito, visa explorar os aspetos que estejam a contribuir para o conflito e possíveis vias construtivas de resolução do mesmo, tendo como objetivo final (mas não só), chegar a um acordo entre as partes.

Na Mediação Familiar, a proposta é que os principais protagonistas e agentes de mudança, sejam as partes em desacordo, onde o mediador exerce o papel de facilitador e desbloqueador de diálogo(s), proporcionando um ambiente sereno e emocionalmente seguro para o encontro de soluções às necessidades trazidas pelas partes.



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

O processo de Mediação Familiar, tem competência legal para mediar litígios surgidos nos casos de separação e divórcio, no estabelecimento de um acordo que visa a regulação, alteração ou incumprimento das responsabilidades parentais, ou a definição do destino da casa de morada da família.

Além disso, todo o processo de Mediação Familiar - e aqui refirome aos processos de regulação das responsabilidades parentais -, visa fomentar o empowerment dos

constituírem progenitores a uma verdadeira equipa parental, que, se até à fase do divórcio não existiu ou não houve oportunidade para se desenvolver, durante o processo, é altamente estimulada, para benefício de todo o sistema familiar, onde os filhos - personificação de um vínculo parental, que liga duas pessoas para todo o sempre, apesar de o vínculo conjugal já não fazer sentido - são os principais beneficiados. Uma equipa parental, capaz de ir ao encontro das necessidades evolutivas dos seus filhos, seres queridos e gerados por eles mesmos, onde o diálogo, apesar de tomar novas formas e outros sabores, deve apresentar-se como um eco consertado e acordado entre os progenitores.

Deste modo, a almejada "frente unida", que muitos casais procuram encarnar, seja qual for a fase parental em que se encontram, é em contexto de Mediação Familiar, profundamente incentivada, onde os progenitores podem encontrar e vivenciar, num espaço físico e temporal (onde se procura que Crono e Kairos caminhem lado a lado) possam delinear novas

estratégias educativas e novas formas de diálogo parental com os seus filhos, que pode passar pelo recurso à leitura de bibliografia reservada ao tema da parentalidade ou na aquisição/reforço de competências parentais, que se pode encontrar nos (ainda escassos) programas formativos (online ou presenciais) de educação parental que existem no nosso país.

No estudo desenvolvido por Sofia Marinho (2018), podemos encontrar relatos de pais e mães que partilham na primeira pessoa, a sua experiência enquanto equipa parental:

Um Pai: "... é a única forma de crescer com os dois progenitores, sem que nenhum dos dois seja visto como uma visita. (...) Claro que pode ser difícil, pelas diferenças e desentendimentos que possam existir entre os pais em relação a opções de educação. Não são exclusivas aos casais separados. Aprende-se a ultrapassar, com maturidade e com as estratégias certas."

Uma Mãe: "As minhas filhas têm relações fortes comigo e com o pai e não têm apenas um pai de fim de

semana. Mantêm relações frequentes com muitos familiares dos dois lados. (...) As saudades são difíceis, bem como a gestão do estilo de educação do pai, muito rígido do meu ponto de vista."

Como podemos verificar, a dinâmica da equipa parental, não está isenta de desafios, contudo as partes entendem que a proposta de equipa parental, vale bem a pena, pelos seus benefícios. Claro que esta proposta, só encontra espaço e sentido, se o próprio sistema familiar reunir as condições para que a tal equipa parental se torne uma realidade, uma vez que para todo o conflito há uma (re)solução, mas só se nós quisermos que ela surja e exista efetivamente, caso contrário não será possível realizar o nosso desígnio enquanto pais. É como um carro desportivo, que por mais valioso e potente que seja, não funciona se não tiver combustível nele para desempenhar a sua função.

Deste modo e acordo com Isabel Oliveira (2009), para o contexto de Mediação "o conflito é tomado como uma dimensão natural e inevitável da existência humana que, se for



conduzido eficazmente, pode constituir uma importante experiência de desenvolvimento pessoal. A aprendizagem de competências de resolução de problemas, deve, assim, constituir uma oportunidade para os indivíduos construirem soluções mais positivas e mais pacíficas para os seus conflitos."

SUSANA SILVA

MEDIADORA FAMILIAR DO SISTEMA
DE MEDIAÇÃO FAMILIAR DA DGPJ MINISTÉRIO DA JUSTIÇA
FORMADORA NA EAPN - REDE EUROPEIA
ANTI-POBREZA
www.eapn.pt
www.susanasilvamediadorafamiliar.pt
geral@susanasilvamediadorafamiliar.pt



Entrevista

"Aprenda a Influenciar Pessoas"



João Fernando Martins Psicólogo desde 2008, dedica a sua atividade clínica ao atendimento em hospitais e clínicas privadas a adolescentes e adultos na zona do Grande Porto. Fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre o seu livro "Aprenda a Influenciar Pessoas" e da importância de desmistificar estes conceitos.

Texto Por Revista Progredir

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

João Fernando Martins: Psicologia, Rigor, Flexibilidade, Afetividade.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

João Fernando Martins: Sou da geração de 80, que viveu vários momentos bastante distintos do nosso país, marcados por avanços e recuos, de oportunidades e da falta delas. O gosto pelo comportamento não começa no curso superior. Já desde a adolescência, na convivência dos pares era fascinado pela interação humana e na diferença entre a comunicação e o comportamento que existia entre eles, em diferentes situações.

Sempre me interessei pela psicologia, facto que culminou na entrada no curso, licenciando-me em 2007. Abri o meu consultório em 2008, que mantive até 2015. Durante este período, um interesse mais clínico na construção da chamada relação terapêutica levoume a procurar e a especializar-me na

Para vencermos, a não ser que essa vitória não dependa do apoio de ninguém, precisamos durante o caminho de saber comunicar e que comuniquem connosco e aqui as competências socio-emocionais onde se inclui a persuasão e a influência podem dar uma ajuda

vertente da comunicação e na melhoria destes processos.

Um salto muito importante na minha carreira foi o mestrado em Medicina Legal, que me abriu uma perspectiva diferente e muito orgânica do comportamento e da ténue (se não inexistente) distinção entre mente e corpo.

Os primeiros pedidos de formação do consultoria nas áreas 6 Comportamento não verbal e da comunicação persuasiva surgiram em 2012, que a par das consultas sempre fui promovendo. Atualmente dou formação nessas áreas em várias universidades no norte do país e em várias empresas, onde também trabalho como consultor.

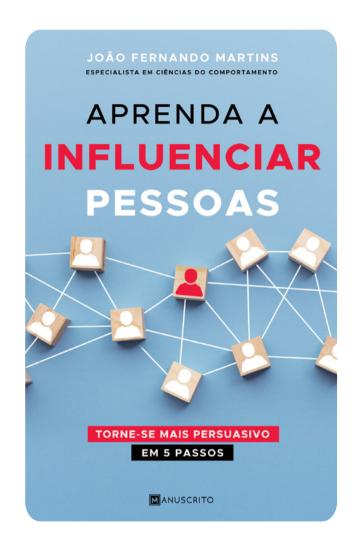
Juntamente, dedico uma grande parte do meu tempo ao atendimento clínico, focado nas perturbações da ansiedade, tentando com isto tudo arranjar espaço para as atividades do meu doutoramento.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

João Fernando Martins: Sem dúvida o comportamento humano.

Progredir: Como surge o livro "Aprenda a Influenciar Pessoas"?

João Fernando Martins: O livro surge após um convite da minha editora, que estou extremamente grato por todo apoio. Queria acima de tudo desmistificar algumas questões que



a Persuasão tem sido alvo, que o público em geral ainda confunde com algo obscuro, virado para as vendas manipulativas ou para a sedução. Considerar a Persuasão como algo virado para essas áreas é, de facto, bastante redutor e não corresponde à génese do que é persuadir.

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

João Fernando Martins: Podem esperar um livro com uma abordagem muito sincera e flexível sobre a

Persuasão, sem métodos infalíveis nem generalistas que muita vezes não funcionam, muito menos estratégias que não contem com a genuinidade de cada um nem na necessidade de reciprocidade da relação.

Aborda sim um conjunto de estratégias que permitam ao leitor identificar-se com momentos do seu passado onde a comunicação possa não ter sido eficaz e com isso tentar compreender se esse processo comunicativo pode ser melhorado nos contactos futuros.

Progredir: O próximo tema da Revista Progredir é sobre "Vencer", na sua opinião a capacidade de influenciar os outros é um recurso para se Vencer na vida?

João Fernando Martins: A capacidade de influenciar os outros é uma capacidade por si só, em grande parte inerente ao ser humano, uma vez que somos seres sociais e como tal vamos desenvolvendo e aprimorando a nossa comunicação à medida que a nossa vida vai passando.

No entanto, em certos momentos,

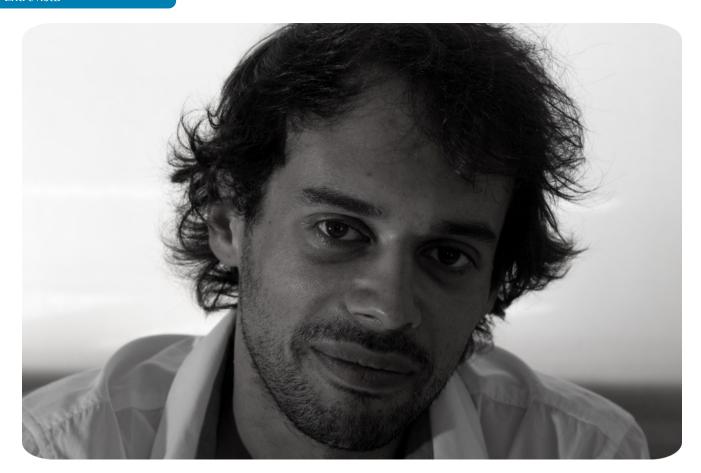
pode existir a tendência para o desenvolvimento de padrões de comunicação que vamos repetindo quase automaticamente, sem que essa competência seja aprimorada.

Assim, tal como a Persuasão e a influência podem precisar de passar por um processo de melhoria, também a palavra "vencer" encerra em si o conceito de "crescimento", uma vez que para vencermos em alguma coisa, muito provavelmente vamos ter que falhar bastantes vezes para que o processo seja aprimorado.

Para vencermos, a não ser que essa vitória não dependa do apoio de ninguém, precisamos durante o caminho de saber comunicar e que comuniquem connosco e aqui as competências socio-emocionais onde se inclui a persuasão e a influência podem dar uma ajuda.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores.

João Fernando Martins: Que não perdessem a sua genuinidade em detrimento do que vem nos livros.



Quando se fala de questões como a linguagem corporal, a persuasão ou a influência, existe a tendência para serem partilhados como um conjunto de comportamentos mecanizados.

Essa mecanização torna-se por si só contraproducente, uma vez que se o indivíduo tiver décadas de vida onde os seus trejeitos, as suas palavras e a sua forma de comunicar já estão implantados, se mudar o seu comportamento de um dia para o outro, soará muito provavelmente a falso.

Estas áreas relacionadas com as competências socio-emocionais

podem ser muito relevantes para o leitor, mas o foco deverá ser na modificação de pequenas coisas, pequenos comportamentos, pequenas ações em si mesmo e na sua experiência de vida, que face à sua auto-reflexão considere importante corrigir. Grandes mudanças de comportamento sem considerar o que é do indivíduo, o que faz parte do seu "Ser", não trará muito provavelmente resultados eficazes.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A: JOÃO FERNANDO MARTINS

joaofernandomartins.com www.facebook.com/psicologiaclinicajfmartins psicologia@joaofernandomartins.com

Finanças

Os Novos Intencionadores-Vencedores

As iniciativas de inovação económica e financeira multiplicamse. Que assim possa ser com a nossa disposição para as conhecer, ponderar e integrar nas nossas vitórias.

Por Júlio Barroco



tal que qualquer tipo de vontade focalizada pode ter algum efeito, a evidência científica sugere que será um 'intencionador' mais eficaz se se tornar mais «coerente», no sentido científico da palavra. Para o conseguir com o maior efeito [...], precisará de escolher o momento e o local adequados, aquietar a mente, a prender a concentrar-se, sintonizar-se com o

objeto da sua intenção, visualizar e ensaiar mentalmente. A convicção de que a experiência terá êxito também é essencial. [...] É também importante que vença o seu ceticismo natural. A ideia de que o seu pensamento possa ter efeito sobre a realidade física pode não se encaixar no seu paradigma atual do mundo, mas o conceito da gravidade também não se encaixaria se vivesse na Idade Média." (Lynne McTaggart, The Intention Experiment, páginas 199-200, tradução livre).

Se já leu outros artigos da publicação onde encontrou e está a ler este, então pode já se ter deparado com formulações semelhantes à da citação anterior (que sintetiza bem a teoria proposta pela sua autora na referida obra). Parece existir uma relação clara entre qualquer tipo de vitória, uma intenção ou propósito claro e desenvolvido de a alcançar,

B-Corp. Integrated Reporting. Six Capitals. Já ouviu falar em algum destes temas? e procedimentos que suportam um caminho de concretização disso.

É consensual que vivemos tempos de mudança acelerada, com desafios múltiplos e numa escala tanto global como local. Tempos estes que, mais do que convidar, podem "empurrar-nos". Vivemos tempos que nos pedem que tenhamos a flexibilidade e capacidade de ajuste que edita – ou redefine profundamente - o que queremos para a nossa vida e para o que ela contribui para o todo.

O que é "vencer nas finanças" para si? Como define o ponto em que se encontra neste momento face a essa definição? Tem uma visão clara da vitória que pretende alcançar?

São perguntas típicas, como saberá se é leitor assíduo deste tipo de conteúdos, em linha com a teoria das finanças pessoais e na intersecção do tema desta edição da publicação para a qual escrevo. E são perguntas importantes.

Acontece que, por si só, podem ou não ser o que precisa. Podem ou não tocar nos "ângulos mortos" da sua perceção

AKADEMIA DO SER

Venha conhecer-nos...

ALUGUER DE SALAS PARA REUNIÕES

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

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

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

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



Aposte em Si e na sua Carreira! Para informações ou reservas contacte-nos: Rua Lino de Assunção Nº 24, Paço de Arcos | 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49 www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

acerca do que realmente importa na sua vida e para o qual o dinheiro deve servir de veículo e não como destino. Porque, não nos esqueçamos: o dinheiro é, por definição e cada vez mais, um meio de troca sem valor intrínseco (é uma tendência histórica com milénios, a de que o seu valor tem cada vez menos a ver com o material em circulação – que hoje é cada vez mais literalmente luz a fluir nos sistemas eletrónicos que usamos).

É fundamental um nível base de literacia financeira para tomarmos decisões conscientes e intencionais e gerar os resultados que desejamos,

nos devidos horizontes. E, felizmente, há uma consciência cada vez mais ampla disso: existem cada vez mais fontes de aprendizagem, gratuitas ou a baixo custo – basta pesquisar num motor de busca ou numa rede social para encontrar uma avalanche de informação, ou percorrer as estantes das secções de finanças pessoais e desenvolvimento pessoal de uma livraria.

Na génese, estamos a falar de valores. De valorização, em sentido lato. De escolhas assentes nessa base. Do que se deve tornar real para nós a partir das representações, visíveis e invisíveis



que fazemos e protagonizamos nas nossas vidas.

O que é que este veículo de energia, de sustentação de todos nós em termos concretos "mundanos" na civilização contemporânea em que vivemos, contribui para o que nos torna realmente humanos e nos distingue de tudo o mais? Como é que o dinheiro nos aproxima ou afasta dos caminhos que dão "tempo de antena" ao nosso melhor? Que modelos, organizações e sistemas geramos e sustentamos com as nossas escolhas?

B-Corp. Integrated Reporting. Six Capitals. Já ouviu falar em algum destes temas? Mais até do que as famosas criptomoedas e tecnologias

blockchain dos holofotes da inovação financeira de base tecnológica dos últimos tempos, estou convencido que várias das mudanças estruturais mais significativas das próximas décadas virão da transformação das definições das organizações e dos modelos de relato financeiro que lhes estão na base para a qual os termos anteriores apontam. E numa tendência já bem clara de longo alcance de transparência, ubiquidade de acesso e novas possibilidades para todos os que querem que as suas finanças reflitam os valores de respeito pelos demais, incluindo a vida do planeta.

São já aquilo que lhe irá colocar mais dinheiro no bolso amanhã, neste ou no próximo ano? Talvez não. Mas, se está a ler estas palavras e lhe faz sentido: pode ser aquilo que lhe trará outro tipo de vitória.

Se quiser aproveitar as férias para saber mais e quiser boas fontes a respeito, pode enviar-me mensagem por email e partilharei com todo o gosto.

Da mesma forma que os desafios se elevam, eleva-se a nossa capacidade de os superar. As iniciativas de inovação económica e financeira multiplicamse. Que assim possa ser com a nossa disposição para as conhecer, ponderar

Vivemos tempos
que nos pedem
que tenhamos
a flexibilidade e
capacidade de
ajuste que edita
– ou redefine
profundamente - o
que queremos para
a nossa vida e para
o que ela contribui
para o todo



e integrar nas nossas vitórias, atuais e vindouras, em plena adesão ao nosso melhor.

"Entende quem és, como o fazes, o que te torna bem sucedido, e depois não tentes ser algo que não és." (Don Scales, CEO, Investis, citado em How Clients Buy, página 218).

JÚLIO BARROCO
PURPOSE-DRIVEN PEOPLE & BUSINESS
CUTTING-EDGE STRATEGIES
www.facebook.com/juliobarroco
www.linkedin.com/in/juliobarroco/
julio@juliobarroco.com



Vida Profissional

Nascemos para Vencer

A palavra vencer torna-se orientadora e motivadora na vida de muitos, mas na vida de tantos outros, é pouco admirável pela abundância de fracassos.

Por Renata Perre



verdade é que pensamos muito, imenso, em excesso. Usamos aquela que deveria ser a nossa maior ferramenta para crescer, para nos destruir e sufocar.

Construímos teorias, paradigmas, crenças, julgamentos, hipóteses e adereços mentais, na procura de respostas que só chegam na maior parte das vezes, quando esta



O espaço para o teu projeto.







No Cowork da Linha somos a equipa que o teu projeto precisa!

Através de uma equipa dedicada e de um ambiente que se pretende ser harmonioso, está presente não só o apoio estrutural bem como o apoio pessoal para que se concretizem novos projetos. Serviços incluídos:









Vem fazer parte! www.coworkdalinha.weebly.com

Morada: Rua Lino de Assunção № 24, 2770-109 Paço de Arcos (Oeiras)
Contactos: coworkdalinha@gmail.com 214438305 | 964992423 | 910325249

ruminação excessiva se cessa e o silêncio se faz presente. Construímos muralhas mentais desprovidas de paz e soluções. Como é que é possível vencer desta forma? Questiono.

Na verdade, temos que parar de ser cobardes, acomodados, coitadinhos e vítimas para podermos vencer. Não vencemos porque não entendemos que o problema está em nós, o problema somos nós, e enquanto não admitirmos isto teremos sempre uma vida miserável, os sonhos nunca passarão de meras visualizações, e, nunca seremos autores da nossa própria história.

Temos de ter consciência de que a nossa mente é a nossa maior arma de guerra, com ela cada um de nós pode "matar" ou "ser morto", dependerá da forma como a usa. Os nossos pensamentos são grandes ferramentas para podermos vencer ou para termos uma vida de fracasso. A ação ou a falta dela será sempre fruto dos nossos pensamentos. Poderia perguntar ao leitor que tipo de pensamentos costuma ter, no entanto, tenho quase a certeza que já está a debruçar-se sobre o assunto.

Não importa qual é a sua realidade neste momento, porque a verdade completa e absoluta é aquilo que o leitor pretende alcançar, e, se fixar a mente nessa verdade, se acreditar que é real e que já existe e tomar ações decisivas, essa verdade vai manifestarse.

É aqui que a maioria das pessoas se estica no sofá e diz qualquer coisa como: "Aqui estou eu na minha sala extremamente pequena e pobre a comer ovos mexidos com salsichas e estás a dizer-me que isto não é a minha realidade? Estás a dizer que a minha realidade é estar no Dubai, a apanhar sol, a beber um belo de um cocktail enquanto aprecio aqueles edifícios lindos e altíssimos, inclusive o edifício mais alto do mundo - Burj Khalifa?" Se verdadeiramente deseja estar no Dubai, a apanhar sol, a beber um belo de um cocktail e a contemplar aqueles edifícios lindos e altíssimos, inclusive o edifício mais alto do mundo, e se isso está determinado na mente, com um

Nascemos para vencer e tudo o que precisamos já habita em nós plano de ação já construído para criar esta realidade, então, porque não? Mais tarde ou mais cedo, esta será a sua realidade. A isto chama-se: vencer.

Já reparou como uma série de pessoas pode fazer o mesmo curso — por exemplo, aula sobre como uma começar um negócio — todas recebem exatamente a mesma informação e ferramentas, mas algumas irão usálas para serem extremamente bemfalharão sucedidas outras e por completo.

Mesmo que todas tenham o desejo de serem bem-sucedidas, quem irá conseguir vencer será quem tem a mentalidade certa, é quem usa a mente de forma correta e sábia.

Os que vão ter sucesso, são aqueles que realmente acreditam que podem vencer e vão vencer. A visualização do resultado final é tão real na mente dos mesmos, que acabam por não ter crenças subconscientes, limitadoras a travá-los. Mas aqueles que têm medo de estar a ser chatos e insistentes, ou que acreditam subconscientemente que não merecem nada de bom, muito

menos serem bem-sucedidos, ou que não conseguem — esses não se sairão tão bem. Têm o mesmo conhecimento, as mesmas ferramentas, mas não dão fruto, comparam-se a dracmas perdidas.

Os nossos pensamentos e crenças ditam a nossa realidade, portanto, se queremos alterar a nossa realidade, temos de alterar as crenças e aquilo em que pensamos — isto é fundamental para podermos vencer.

O problema é que a maioria das pessoas é muito protetora das suas crenças e fica rabugenta se lhe sugerirmos que há outra versão da verdade.

"Não tenho jeito para vender, tenho sempre muito azar em tudo, não tenho idade para voltar a estudar, tenho medo de andar de avião, os casamentos nunca duram, tenho um corpo horrível, nasci para sofrer, sou um Zé-ninguém, estou falida... Está a chamar-me mentirosa? Por acaso vê alguém interessado em mim? Não, não vê, o que vê é o meu caniche a dormir ao meu colo, porque eu sou péssima em relações — a verdade é essa e sempre foi."



www.sportshypnocoach.pt

Lamento informar, mas essa será sempre a sua verdade enquanto decidir pensar que é. Enquanto alimentar a besta, ela viverá.

Assim que tem a audácia de começar a acreditar no que ainda não viu, a sua realidade começará a mudar.

Temos de mudar primeiro o nosso pensamento, e depois as evidências aparecem. O nosso maior erro é que fazemos ao contrário. Exigimos ver as evidências antes de acreditarmos que são a verdade. Acabamos por ser

"Tomés" - é preciso ver para querer.

Lembre-se, tudo aquilo que desejamos está aqui, agora. Só temos de alterar a nossa perceção para o ver manifestado. Quando damos o salto e começamos a acreditar no que ainda não vimos, não ficamos a saber como o fazer acontecer, porque se soubéssemos provavelmente já o teríamos feito.

Trata-se de modificar radicalmente a nossa realidade, trata-se de destruir por completo as muralhas mentais que construímos, manter os pensamentos direcionados para o objetivo, fazermos tudo o que sabemos fazer para o conseguir, sermos ousados, resilientes, e decidir com uma determinação inabalável que o que desejamos irá acontecer, estando também atentos às oportunidades que vão surgindo, porque mais tarde ou mais cedo, mantendo o foco, a nossa realidade será aquela que tanto acreditámos. A isto chama-se: vencer.

Sorte é aquilo que toda a gente preguiçosa e acomodada chama às vitórias dos outros, mas a sorte, não se tem, cria-se. Ter a tal sorte dá trabalho,

exige esforço, mudança, superação, frontalidade, alinhamento, muita disciplina e tudo o que já mencionei noutros parágrafos.

Não fomos criados para fracassar, mas temos que usar a nossa mente, a nossa inteligência para alcançar o próximo nível. Não estaremos isentos de alguns "nãos" e portas fechadas, no entanto, faz parte do processo. Mas uma coisa é perder uma batalha, outra coisa é perder a guerra.

Todo o ato de construir é um ato de pedra a pedra, onde a pedra seguinte se apoia na pedra anterior. Não importa como e onde começámos, o importante é como e onde acabamos, e, sempre, mas sempre, o fim será melhor que o princípio.

Nascemos para vencer e tudo o que precisamos já habita em nós.

RENATA PERRE
LIFE COACH
coach.renataperre@gmail.com



Lifestyle

Um novo de estilo de vida mental

Tal como qualquer outra pessoa, você está no cosmos. Adote uma visão aumentada e faça um plano, uma preparação. Só assim haverá uma modificação do que sente e faz. Faça estes exercícios simples e ouça os sinais que o seu Eu Superior lhe envia. Ele já sabe o que é melhor para si. Confie, sabendo que até os grandes atletas, músicos, pintores e empresários, que já adotaram esta rotina mental, relatam resultados positivos tanto na sua qualidade de performance, como na vida pessoal.

Por Paulo Martins



om a sua nova visão aumentada e através deste Eu superior, até o seu espírito se renovará. Através desta ligação a tudo e a todos, sentirá um impulso para tomar nas suas mãos e com mais clareza, a responsabilidade em mudar o seu curso de vida. Experimente, não se arrependerá.

O sucesso pode ser entendido de várias formas e concretizado de várias maneiras.

Assim, os problemas que decorrem processo de desenvolvimento do do sucesso podem surgir continuum entre as duas polaridades Expectativas-Realização. Assim, podemos ficar tristes e ansiosos porque as nossas expectativas não concretizaram, porque somos vítimas do nosso próprio sucesso e fama. A resultante é quase sempre um isolamento na nossa certeza, imobilizando-nos numa descrença de não podemos aprender aue mais, e até, aprender com os outros. Especificamente, no caso do primeiro, instala-se uma emoção avassaladora de colapso que nos imobiliza. É de tal modo, que a vontade em realizar as simples tarefas do dia desaparece. trabalho 0 nosso diário, antes nos parecia ser um caminho

O seu consciente já sabe o que é melhor para si, só tem que olhar e ver, está à sua frente inquestionável, deixa de ter graça. Por exemplo, depois das expectativas não se cumprirem, só ter que percorrer o caminho de casa para o trabalho, parece um inferno. De repente, como que sem saber porquê, mudamos os nossos comportamentos e hábitos que antes nos pareciam essenciais e que fazíamos julgando-nos cheios de vida e com alegria.

No caso do segundo, -vítimas do próprioficamos sucesso tristes porque nos esquecemos do quanto trabalhámos, de todo o empenho e entrega, das horas de dúvida, mas também de coragem e equilíbrio, muitas vezes numa linha ténue entre compreensão e incompreensão. Não notámos que todo esse processo nos afastava de tudo e de todos. Mudamos o nosso comportamento e passamos a funcionar como se esse sucesso se justificasse unicamente com o talento, em alguns casos sentindo genuinamente que os outros têm inveja disso. Mas isso pode não ser verdade. A questão é que o talento como variável única à explicação do sucesso, empurra-nos para uma visão de nós próprios acima dos outros, de



tal maneira que nos desmobiliza para a entrega e empenho ao trabalho necessário para alcançar o verdadeiro sucesso, aquele sucesso interno de nós para nós. Aquele que nos liberta para estar com, e ao lado de outros. Enfim, perdemos a perspetiva e a vontade de intersubjetividade.

Então como modificar esta situação? Mude o seu estilo de vida mental.

Simplesmente dê atenção ao seu Eu Superior, que é consciência que habita dentro de cada um de nós e que pode emergir ao nosso consciente de modo a melhorar a nossa qualidade de vida. Para aceder a este Eu Superior modifique a intensidade com que usa a expressão da sua identidade, isto é, não faça tanta questão em limitarse ao que julga ser, dê um espaço,

afinal tal como qualquer pessoa, você tem origem e está no cosmos, e comparado com isso, o local ou cultura, ou qualquer outro rotulo que utiliza para se identificar não tem assim tanta importância. A não ser, talvez, para si.

A boa notícia é que este Eu Superior já sabe o que é melhor para cada um de nós. Só temos que exercer o livre arbítrio em aceder a ele. Pela nossa experiência, poucos de nós sabemos como ativá-lo e mesmo aquelas pessoas que sabem ativá-lo têm dificuldade em mantê-lo.

Algumas dicas. Faça como os atletas. Crie rotinas mentais. Como? Logo de manhã, ao acordar sorria para o seu Eu Superior. Cumprimente-o. Dê-lhe um abraço. Faça o gesto, use o seu

corpo e mostre que está aberto à sua ajuda. Aliás, peça a orientação do seu Eu Superior de modo a conseguir fluir durante o dia. Se fizer isto, verá a leveza que se instala. Este pequeno gesto, ativará a sua clareza preceptiva de modo tão aumentado espontaneidade que sua se manifestará. A sua capacidade de decisão e comportamento criativo para se encontrar e para encontrar o seu caminho, abrir-se-ão num piscar de olhos.

Depois, durante o dia, numa pausa ou mesmo na hora do seu almoço, durante 5 minutos, arranje espaço confortável, sente-se e faça o exercício de se ver, como se visse a si mesmo a partir de uma perspetiva fora do corpo, e, dê atenção aos sinais que o seu Eu Superior lhe envia. Verá que não será necessário nenhum esforço de concentração e nem mesmo terá que ter uma pergunta, lembre-se, o seu consciente já sabe o que é melhor para si, só tem que olhar e ver, está à sua frente. A sua consciência está tão expandida que experimentará fisicamente esta expansão através de sensações vibrantes de satisfação. Espere um pouco e verá mesmo um sorriso na sua mente. É o seu Eu Superior a dar-lhe as boas vindas a um novo estilo de vida mental. Este processo tornar-se-á mais rápido e fluído à medida que for praticando.

Uma das primeiras mensagens que o seu Eu Superior tem para si, é que dê atenção aos sinais. Com certeza experimentou aquela sensação depois de algo correr mal, de que já sabia, de que de algum modo já fora avisado. Pois bem! esse é o seu Eu Superior a tentar avisá-lo. Acalmese. Não se trata de uma conspiração contra si, por isso nem deve constituir uma preocupação. É apenas um novo estilo de vida, o de estarmos abertos aos sinais. Portanto, quando sentir que algo não está bem, é apenas o seu Eu Superior a apelar à sua atenção e autenticidade para a sua vida. É como numa melodia, você não sabe ainda o que é, mas sente que há uma desafinação. Dê-lhe atenção, está à sua frente. Mesmo ali. Sem nenhum esquema especial, apanhe uma ideia ou simplesmente um número, ou uma palavra. Veja o que surge na sua mente, entregue-se e verá que o seu

Eu Superior fará um novo arranjo e voltará a ouvir a sua melodia. A maior parte das vezes não tem que fazer nada, apenas precisa de deixar de fazer ou ver de um certo modo. Em concreto, podem ser mensagens muito práticas, como ir a um certo sítio, estar com alguém, realizar um certo trabalho, insistir num certo sentido, etc.

Enfim, será sempre adequado ao seu novo estilo de vida mental e comportamental. Por exemplo, se a sua energia se apresentar baixa, a sua vontade em fazer algo é também baixa, isto é um sinal de que deve dar atenção ao que está a fazer ou a pensar. Note que o pensamento de base é:- Questione-se, e verifique se os problemas surgem em função das características da tarefa ou da visão que tem dela. Pare, escute e dê atenção. Está tudo à sua frente. Não se trata de aumentar a sua confiança, mas a sua clareza de leitura dos sinais dentro e fora de si. Verá que consegue criar novas mais adequadas respostas a todas as situações da sua vida, sejam elas pessoais, familiares ou profissionais. Não será um processo



imediato e exato, mas logo que iniciar terá resultados surpreendentes. Depois, com a prática interiorizará este processo de tal modo que passará a funcionar num estado renovado de alegria existencial e nada nem ninguém terá poder para influenciálo negativamente sobre o modo como quer experienciar a sua vida.





Espiritualidade

Desistir para Vencer

Existe muita pressão para vencermos na vida, e com isso não nos apercebemos que, não existe nada para ganhar. Estar vivo já é a vitória. A questão é: Como queremos desfrutar da nossa vitória?

Por Paulo Cordeiro



Quando pensamos na palavra vencer, poderão vir-nos vários significados. Pode ser que sintamos que temos de chegar a algum lado, ou ganhar alguma batalha ou ter muito sucesso. Ou talvez que, se não vencermos na vida, somos uns perdedores. Estamos demasiado viciados a acreditar que temos de chegar a algum lado, e sem nos apercebermos, colocamos demasiada pressão em nós.



E se, não existir nenhum lugar para chegar? E se, não existir nada para ganhar nem nenhuma vitoria para conquistar?

Numa corrida ou num jogo competitivo, vão existir aqueles que vão ganhar e aqueles que vão perder. É uma forma de nos divertirmos neste palco que é a vida. Mas, no dia a dia da nossa vida pessoal, a não ser que estejamos a competir com alguém para ganhar algo, não existe nada para ganhar.

Estamos tão habituados a dar

atenção aquilo que não temos (em vez daquilo que já temos) que, andamos ansiosamente aqui e ali à procura de respostas. Podemos até colocar as nossas necessidades em segundo plano, para irmos atrás de uma suposta vitória que nunca mais chega. Esta constante perseguição poderá até ter consequências na nossa saúde física, mental ou emocional.

E não há nada para ganhar. Estar vivo já é a vitória Foi assim que aprendemos com a sociedade de que fazemos parte. Aprendemos a competir, a ganhar, a vencer. Existem aqueles que continuam a atuar desta forma e outros que já se aperceberam que, não existem regras nesta vida e que cada um poderá escolher como quer realmente desfrutar da sua existência.

Então qual a solução?

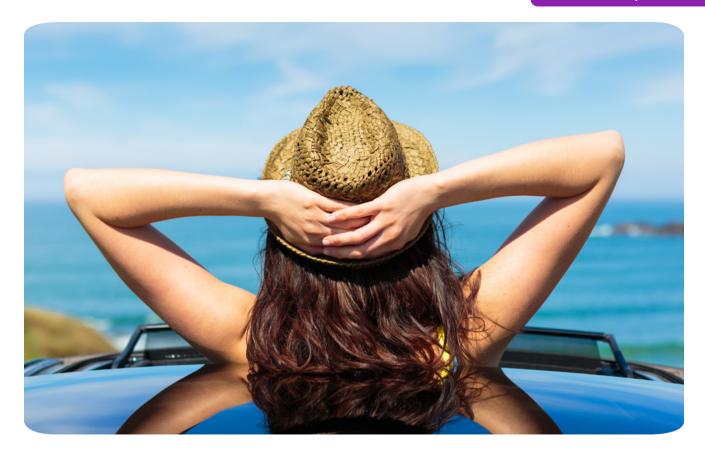
Antes de mais, começarmos a entender que a vida não é nenhum campo de batalha, nem uma luta para ser vencida. A vida é o que é. E quanto menos lutarmos contra ela, mais em paz nos vamos sentir. A luta cria tensão. Desistir de lutar, abre espaço para criar. Para criar a vida que mais sentido fizer para cada um.

Necessitamos de abandonar a ideia de que, o nosso bem estar só vai ser possível quando vencermos a corrida ou quando conquistarmos algo. É que, se continuamos a acreditar que só nos vamos sentir como queremos quando tivermos isto ou aquilo, então vamos ficar eternamente dependes de algo para nos sentirmos bem.

Estamos tão
habituados a dar
atenção aquilo
que não temos
(em vez daquilo
que já temos)
que, andamos
ansiosamente aqui
e ali à procura de
respostas

Isto não significa que não possamos construir as coisas que queremos e que ambicionamos. É muito diferente procurarmo-nos sentir bem agora e desse lugar decidirmos fazer, ter ou criar algo, do que, andarmos atrás das coisas por acreditarmos que o tesouro só está disponível quando conquistarmos algo.

Quando fazemos porque queremos, a vidatorna-se mais leve, mais divertida, e com menos esforço. Desfrutamos mais dos momentos e das pessoas com quem estamos. Sentimo-nos mais em paz, mais alegres e com mais energia. Podemos comprar as coisas que queremos, estar com as pessoas que amamos e explorar a vida como



nos fizer mais sentido. Não há mesmo regras.

Quando fazemos porque nos sentimos obrigados a fazer, a vida vai parecer muito difícil, em esforço constante. Fazemos as coisas contrariados e nunca estamos realmente satisfeitos com o que temos. Com isso, começamos a projetar as nossas frustrações nos outros ou queixarmonos constantemente do vizinho, do político, deste e daquele.

Mas de certeza que não é assim que queremos viver a nossa vida. Podemos estar habituados a isso, mas com vontade, os hábitos podem ser mudados. Mudar da mentalidade de guerreiro e lutador, para a mentalidade de criador.

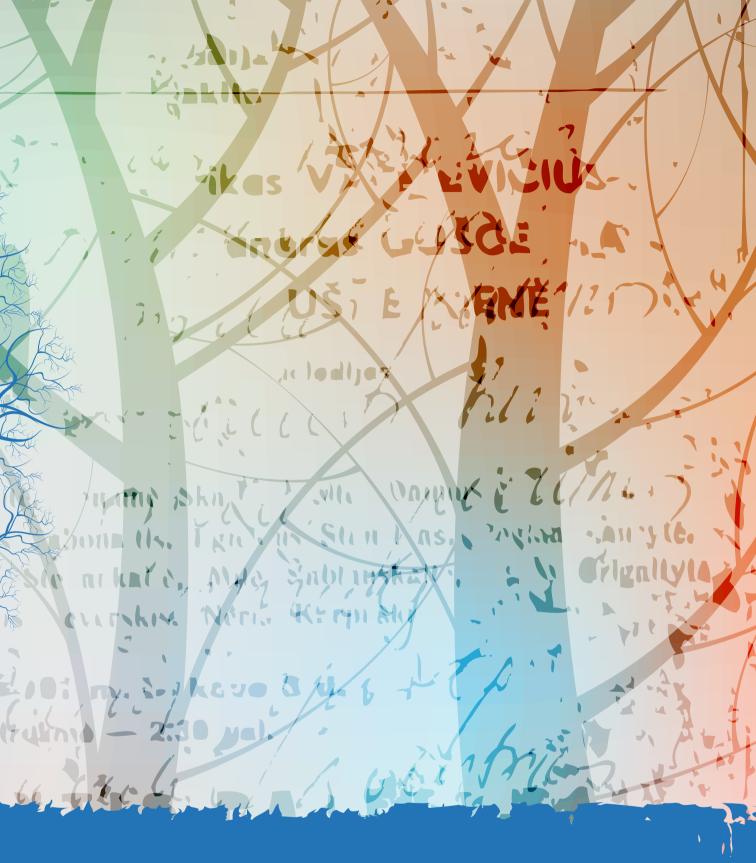
Afinal, não existe nenhum manual que nos diga como viver a nossa vida. É mesmo uma jornada e uma descoberta individual. E não há nada para ganhar. Estar vivo já é a vitória.

Então se já somos vitoriosos, como queremos desfrutar da nossa vida?

PAULO CORDEIRO
COACH E AUTOR
ESPECIALISTA EM TRANSFORMAÇÃO
PESSOAL
www.paulocordeiro.pt
info@paulocordeiro.pt







PHILOSOFIAS

Sobre Vencer

Vulgarmente, a palavra *Vencer* é empregue sempre que alguém ou organismo é reconhecido pelos seus pares, por se ter distinguido superiormente de outros, ou por ter ultrapassado algo pessoal de difícil superação. **Por Isabel de Jesus**



aqueles que, por mérito próprio, qualidades pessoais ou académicas conseguem destacar-se, não com o objetivo de vencer alguém, mas sim de fazer o seu melhor, com qualidade e, nesse caminho, obter resultados vencedores. Este é o mérito de trabalhar para a excelência por si só, contribuindo simultaneamente para o todo.

Apesar disso, vivemos tempos em

que, na perspetiva da maioria da população, vencer seja o que for traz consigo a ilusão do reconhecimento, associada a popularidade e, na maioria das vezes, a lucro financeiro. Sacrifícios injustificados a todos os níveis são muitas vezes aplicados para conseguir vencer a todo o custo, não raramente com propósitos menos dignos.

A verdade é que, para além das competições, sejam elas de desporto, ou de outro carácter onde o reconhecimento é público, vencer os obstáculos pessoais, familiares ou de relações humanas no geral, são os mais desafiantes para a construção de uma vida plena e feliz.

Cada ser é constituído por um aglomerado de características — umas provenientes da sua própria personalidade, outras do ambiente familiar, do país e até do estrato social. São estas componentes que estão presentes na forma como consideramos o que é ser vencedor, o

Vencer é estar disponível para vibrar com os ritmos da vida, ser simples, ter paz, respeitar o outro e ultrapassar preconceitos e dogmas demasiado enraizados na sociedade que limitam as escolhas individuais

que é fracasso, ou a forma como tudo isso o é visto no meio onde vivemos. Mas, na realidade, o fracasso é muitas vezes o caminho de aprendizagem necessário para chegar a um acontecimento vencedor.

Ao reparar nesta realidade, o conceito de Vencer começa, para alguns, a ter um carácter mais profundo e apaziguador, menos competitivo, com menos pressão e menos associado

philosofias

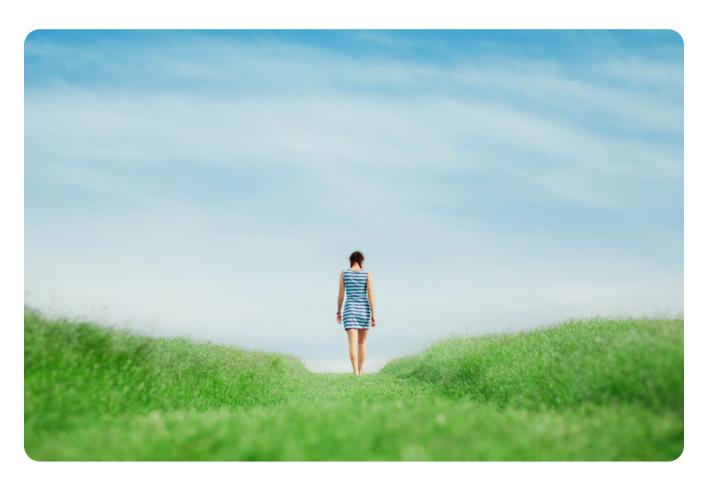
ao medo da opinião geral. Vencer começa a criar espaço no quotidiano e a superar o esforço descontrolado para obter um caminho vencedor, mas supérfluo, que não gera paz, nem tempo, nem qualidade de vida. Pelo contrário, Vencer torna-se sinónimo de percorrer caminhos que integram valores e necessidade autênticas.

Vencer tem um significado único Ouem cada pessoa. ainda para não despertou para o verdadeiro significado da vida acredita que Vencer é ter mais títulos e objetos que reflitam riqueza e que isso, além de lhes trazer mais reconhecimento social e estatuto, caminha de mãos dadas com o seu valor enquanto pessoa. Infelizmente, esta crença é generalizada na realidade de hoje e funciona ilusoriamente.

Para quem começa a compreender que Vencer pode ser muito mais do que isso, a liberdade para fazer escolhas em qualquer momento da vida e abdicar daquilo que é seguro e confortável com base no que sente o Coração é absolutamente transformador. Essa, sim, é uma atitude vencedora.

Muitos começam a tomar consciência que, quer por cansaço, por tristeza, ou por incompatibilidade entre a vida que têm e a que sentem que precisam, necessitam de se conhecer melhor, substituir crenças limitadores e Vencer traumas pessoais ou limitações familiares para finalmente serem fiéis a si próprios. No fundo, vencerem o medo de mudar e saírem de terreno conhecido, mas previsível.

Ao invés de comparar as suas conquistas com as que outros têm conseguido ao longo da vida, cada um pode e deve olhar para o seu próprio percurso e avaliar, de uma forma justa, quantas vezes ultrapassou obstáculos que à partida tinham tudo para bloquear o seu caminho, mas que, com esforço, dedicação e, muitas vezes, sacrifícios, acabaram por resultar num bem para si e



também para outros.

Acreditar que os obstáculos podem ser ultrapassados e não desistir quando o caminho escolhido foi decidido pelo Coração e não pelo Ego traz por si só vantagens no sentido da obtenção de um final gratificante.

Vencer é estar disponível para vibrar com os ritmos da vida, ser simples, ter paz, respeitar o outro e ultrapassar preconceitos e dogmas demasiado enraizados na sociedade que limitam

as escolhas individuais.

Vencer é o caminho a percorrer para alcançar um propósito escolhido pelo Coração. O objetivo é simplesmente percorrer um caminho que terá desafios, fracassos e vitórias, mas que será feito com prazer, alegria e integridade.

ISABEL DE JESUS
TERAPEUTA HOLÍSTICA
LEITURA DE AURA
CÓDIGOS DE LUZ
ASTROLOGIA
isabeldejesusterapias@gmail.com



MUDANÇA TRANQUILA



Vencer: nem sempre

Vencer deve ser sinónimo de temperança, moderação, sensatez, a compreensão do próximo fracasso.

A qualidade de Vencer é virtude quando se conforma com o respeito pelos outros e se traduz em afirmação de humanidade.

Por Carlos Lourenço Fernandes



Vencer nem sempre terá como companheira a satisfação (a não ser focada, reduzida, em desgaste). Ganhar uma guerra é um triunfo sobre a dor e atrocidade que atinge ou atingiu milhares de famílias, cidadãos, empresas e organizações.

A relatividade como factor de aprendizagem à moderação, à racionalidade da sensatez, da virtude.



A humanidade, que convive em aprendizagem e práticas sociais, organiza a competição (no desporto,
nas artes) como meio de premiação
do mérito, do esforço, do talento.
Vencer é também o rosto da derrota dos outros. Mas a competição
é um processo de animação festiva,
de celebração, de afirmação identitária, de grupo, de comunidade.

Vençam, mas, sempre em preparação do próximo desfecho que pode, por que é assim, traduzir o contrário do triunfo.

Vençam, mas em mérito, em esforço, em talento e sobretudo em moderação.

Em humanidade.

Ainda assim é sobretudo no ganhar que reside a dimensão sensata do equilíbrio e da necessidade de respeito pelos outros.





Julho 2022

Work@me

Por Andreia Novais da Fonseca e Fernanda Salgueiro Costa

2 de Julho das 10:00h às 17:00h Parque Florestal de Monsanto | Lisboa www.facebook.com/Andreia.Novais.da.Fonseca www.facebook.com/fernandasalgueirocosta 968835142

Workshop "Desperta para o amor que há em ti"

Por Ana Leal Rebola

4, 7, 14, 21, 28 de Julho às 21:00h Online Facebook: Psicóloga Ana Leal Rebola psicologaanaleal@gmail.com

Jantar+Palestra "3 pilares do bem-estar"

Por Escola Macrobiótica

2 de Julho às 19:45h Escola Macrobiótica | Lisboa www.escolamacrobiotica.pt geralmacrobiotica@gmail.com 911860618

Sessão gratuita "Cuida do teu tempo, Cuida de ti "

Por AColors

5 de Julho das 20:00h às 23:00h Online www.facebook.com/AC.AColour i.alexandra.cardoso@gmail.com 915146754

Terapia combinada Tarot e Reiki

Por Lia Lulu

2 de Julho das 15:00h às 19:00h Espiral Associação | Lisboa www.instagram.com/lia_lulu_tarotereiki marialialulu21@gmail.com

Curso Reiki Estrelar nível l

Por Origens - Viver Holístico

9 de Julho das 10:00h às 18:00h Lisboa www.origens-viverholistico.pt geral@origens-viverholistico.pt 215849080

Massagem Ayurvédica Tradicional

Por Alba Associação Luso Brasileira de Ayurvédica

3 de Julho das 9:30h às 18:00h

Lisboa

www.ayurvedica.org info@ayurvedica.org

Webinar "Distração vs Foco"

Por Cynthia Lea Rose

13 de Julho das 20:00h às 21:30h Online

www.awakenedlifeproject.org info@wakenedlifeproject.org 962764570

902/043

Julho 2022

Grupo de Constelações Familiares

Por Espaço UNO

16 e 17 de Julho das 14:00h às 19:00h

Alverca

Facebook: Espaço UNO

espaco-uno@outlook.pt

964216949

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

Week-End Yoga - Retiro em Lisboa

Por Yoga Spirit

30 e 31 de Julho das 8:30h às 18:00h

Lishoa

www.yoga-spirit.pt

info@yoga-spirit.pt

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

Prática Semanal de Meditação

Por Maria Melo

4a feira das 10:00h às 11:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

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

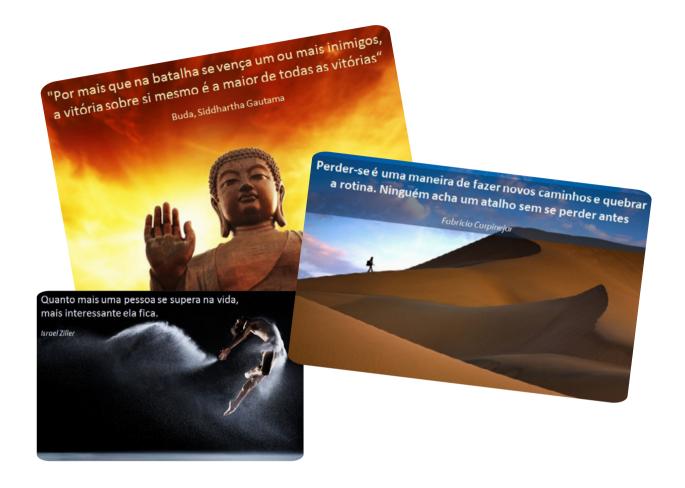
www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

JULHO 2022 | REVISTA PROGREDIR | 63

POLAROIDS & SLIDES



VÍDEO DO MÊS



PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos <u>aqui</u>



PENSAMENTO DO MOMENTO

"Vencer a si próprio é a maior das vitórias." **Platão**

Batata doce recheada

E sta receita de batata doce recheada é uma ótima sugestão para um jantar prático, fácil e saudável! Perfeita para qualquer dia da semana.

Ingredientes:

- 1 cebola pequena
- 3 dentes de alho
- 1 fio de azeite
- 1 pimento pequeno
- 2 bifes de frango
- Sal qb
- Queijo ralado
- 2 batatas doces grandes

Preparação:

- Picar a cebola e os dentes de alho para uma frigideira;
- 2. Adicionar o azeite à cebola e o alho e deixar cozinhar durante 2 minutos:
- **3.** Cortar o pimento às rodelas e colocar na frigideira. Cozinhar durante 1 minuto;



- **4.** Colocar os bifes de frango por cima, adicionar o sal e deixar cozinhar até ficarem brancos;
- **5.** Adicionar os espinafres e misturar tudo até os espinafres ficarem cozinhados;
- **6.** Colocar duas batatas doces partidas ao meio na logitudinal a cozer;
- 7. Retirar a porte de dentro das batatas com cuidado para uma taça, desfiar os bifes e misturar tudo dentro da taça;
- **6.** Colocar o recheio no interior das batatas, adicionar queijo ralado por cima e levar ao forno durante 10 minutos a 180°.

RITA SANTOS

HEALTH COACH

www.aritasantos.pt

www.instagram.com/aritasantos_hc

www.facebook.com/aritasantoshc

www.youtube.com/ARitaSantos

aritasantos@aritasantos.pt



LIVROS RECOMENDADOS

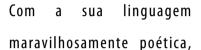
Não ponhas

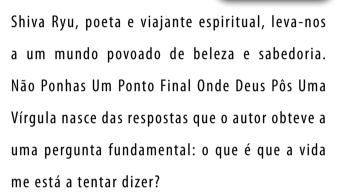
um ponto final onde Deus pôs

uma vírgula

HIVA RYU

Não Ponhas Um Ponto Final Onde Deus Pôs Uma Vírgula de Shiva Ryu





Por vezes, a vida pode levar-nos por um caminho que não faz parte dos nossos planos, mas que é precisamente o caminho pelo qual o nosso coração anseia - mesmo que o nosso cérebro não o veja assim.

Recorrendo a parábolas das mais diversas tradições espirituais, a alegorias filosóficas e a histórias da literatura mundial, Shiva Ryu levanos a deambular pela demanda do sentido e da beleza da existência, num desafio a reconhecer a riqueza sem limites do momento presente a da dimensão do espírito.

Preço: Cerca de 16,60€ por 224 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

Levantando o Véu da Dualidade de Andreas Moritz

Em *Levantando o Véu da Dualidade*, o autor de best-sellers Andreas Moritz expõe a ilusão da

dualidade - bem e mal, certo e errado, luz e escuridão. Mostra-nos como, de uma forma simples, pode eliminar quaisquer limitações que nos tenhamos imposto durante a vivência na dualidade.



O autor irá levar-nos a ver, a nós e ao mundo, com um novo olhar - o olhar da clareza, do discernimento e do não-julgamento. E com ele vamos descobrir por que razão os erros, o logro, a desonestidade, o sofrimento, as doenças, os acidentes, a injustiça, as guerras, o crime e o terrorismo possuem um propósito e um significado mais profundos no grande quadro das coisas.

Levantando o Véu da Dualidade mostra-nos como criamos ou reprimimos a capacidade de materializar os nossos desejos. Mostra-nos como o tempo é um mistério e como as relações são o reflexo do que temos de trabalhar em nós, o que faz com que resultem ou não.

fontes de saber

Revela-nos também por que motivo a injustiça corresponde a uma ilusão que tem sido capaz de nos atormentar ao longo dos tempos e o que podemos fazer para nos libertarmos desse jugo.

Preço: Cerca de 19,90€ por 368 páginas de sabedoria.

Editor: Casa das Letras

A minha cura é a tua cura de Rute Caldeira, Inês Gaya e Lisa Joanes

Somos sombra e luz, raiva e compreensão, revolta e amor.



É urgente que possamos acolher e respeitar tudo o que somos, sem a exclusão de qualquer uma das nossas partes.

Cada um de nós guarda em si uma história de dor, uma ferida a precisar de cicatrizar, um padrão a precisar de ser libertado. Quando olhas para os desafios como oportunidades, aprendes a ver as feridas como a semente da cura e a escuridão como o portal da luz.

Ao abraçares as feridas da tua alma, abraças as feridas da Humanidade, contribuindo para um planeta mais justo, amoroso e equilibrado.

Lê este livro mais do que uma vez, porque cada nova leitura vai trazer-te diferentes mensagens. Sempre que precisares de te lembrar de quem és, e do poder que tens em mãos, regressa a estas páginas. Neste livro encontrarás poderosas ferramentas de cura.

Preço: Cerca de 18,80€ por 256 páginas de sabedoria.

Editor: Albatroz

PARTILHAS DO LEITOR

"Escreva um artigo envie para

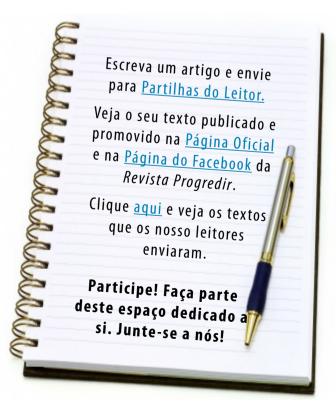
partilhasdoleitor@revistaprogredir.com

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".



Paula Rego

aria Paula Figueiroa Rego, mais conhecida por Paula Rego, é uma das mais reconhecidas e premiadas pintoras portuguesas da atualidade. Faleceu em Londres, aos 87 anos, no passado dia 8 de Junho de 2022.

Oriunda de uma família de tradição republicana e liberal, Paula Rego teve ligações às culturas inglesa e francesa. Nasceu a 26 de Janeiro em Lisboa, Portugal, e iniciou os seus estudos no Colégio Integrado Monte Maior, em Loures, seguindo para a St. Julian's School, em Carcavelos, onde os professores cedo lhe reconheceram o talento para a pintura.

Incentivada pelo pai a prosseguir o seu desenvolvimento artístico fora do país salazarista dos anos 50, partiu para Londres, onde estudou na Slade School of Fine Art, até 1956. É aqui que conhece o ainda estudante artista inglês Victor Willing com quem viria a casar em 1959 e com quem teve três filhos.

Em 1954 recebe o 1.º prémio de "Summer Composition", da Slade School of Fine Art em Londres.

De 1957 a 1963 Paula Rego e a sua família vivem na Ericeira, Portugal. A viver na Ericeira, continua a participar em exposições coletivas em Inglaterra.

A sua primeira aparição perante o público lisboeta deu-se em 1961, na II Exposição da Gulbenkian, tendo o seu trabalho sido bem acolhido pela crítica. O surrealismo e o expressionismo influenciaram os seus primeiros desenhos e colagens. Passou pelo movimento da "pop art" inglesa, conservando, contudo, uma temática muito pessoal.

A leitura dos romances de Henry Miller marcou igualmente o seu percurso, ao abordar temas do imaginário erótico feminino.

Em 1965 produziu vários trabalhos relacionados com acontecimentos chocantes da vida política ibérica.

Faz uma leitura pessoal de outras obras de arte e das suas memórias, integradas em processos narrativos em que o mundo da infância aparece



como um lugar lúdico de perversidade e algum humorismo. Esta temática acentua-se nos anos 80.

Em 1994 realiza a série de pinturas a pastel intitulada Mulher Cão, que marca o início de um novo ciclo de mulheres simbólicas.

Demonstrando uma crítica ao resultado do primeiro referendo ao aborto, realizado em Portugal em 1997, pinta Aborto (1997-1999).

Em 2006 respondeu afirmativamente ao convite que lhe foi dirigido pelo Presidente da Câmara Municipal de Cascais, António Capucho, para expor em permanência a sua obra no concelho onde viveu grande parte da infância.

Foi assim que nasceu a Casa das Histórias Paula Rego, em Cascais, inaugurada a 18 de Setembro de 2009, e que tem o intuito de acolher e promover a divulgação e estudo da sua obra.

A par de Maria Helena Vieira da Silva, Paula Rego é a pintora portuguesa mais aclamada a nível internacional, estando colocada entre os quatro maiores pintores vivos em Inglaterra. Ao longo da sua carreira foi distinguida com vários prémios.

"Pintar ajuda a descobrir as coisas. Não é uma carreira, é uma inspiração."

Paula Rego - 15 de novembro de 2015, ao "The Guardian".

TEXTO POR REVISTA PROGREDIR

REDAÇÃO redacao@revistaprogredir.com

JULHO 2022 | **REVISTA PROGREDIR** | 69

Marmaterapia: A massagem ayurvédica milagrosa

Ayurveda é um sistema de medicina que existe há mais de 5 mil anos e tem uma visão holística sobre o universo, a Natureza e tudo que há nela, inclusive o ser humano. Ele entende que nós não somos um corpo a viver uma experiência espiritual, mas sim somos seres espirituais a viver uma experiência terrena.

Por isso, os tratamentos Ayurvédicos vão muito além de prescrição de hábitos diários ou dieta para o seu Dosha (biótipo específico): os tratamentos, para além de atuarem no corpo físico, também atuam a nível energético.

Dentre as terapias manuais, existe uma em especial que se destaca pela integralidade: a Marmaterapia.

Essa técnica consiste numa massagem ayurvédica especial em que através de estímulos e acupressão em pequenos pontos específicos do corpo (pontos marma),



o terapeuta consegue liberar o fluxo de energia vital (prana) no corpo humano e proporcionar ao paciente bem-estar e equilíbrio de forma integral.

Mas afinal, o que são pontos marma?

Os pontos marma são 107 pontos / pequenos centros de energia no corpo humano. Do ponto de vista da anatomia ocidental esses pontos são locais onde há o encontro de um ou mais tecidos, criando uma região sensível física. Do ponto de vista da anatomia energética descrita nos textos clássicos do Ayurveda, esses pontos são estratégicos para o fluxo de prana nos canais de energia do nosso corpo, também chamados de Nadis.

A literatura antiga descreve a utilização destes pontos marma para promover efeito anestésico durante cirurgias.

glossário

Aceda a outras ferramentas para progredir clicando aqui

Ferramentas para Progredir

Os pontos marma por vezes são confundidos com os chakras, devido a ambos serem centros de energia que fazem a ligação entre o corpo físico e o corpo subtil.

No entanto, o ponto diferencial é que os chakras são centros de energia que não são conectados diretamente com o corpo físico.

Em outras palavras, não podemos estimular um chakra através do toque no corpo físico, mas apenas com técnicas subtis como a entoação de mantras ou a própria meditação.

Por outro lado, os pontos marma possuem ligação direta com o corpo físico e podem ser manipulados pelo Terapeuta Ayurveda para o tratamento de diversas doenças e condições de saúde.

A técnica da marmaterapia pode ser aplicada isoladamente, ou seja, a realização de estímulos / acupressão em movimentos circulares em alguns ou em todos os pontos marma). Ou, ainda, pode ser aliada à outro tratamento ayurvédico chamado de Abhyanga, que é uma massagem profunda e relaxante em que é utilizado óleo vegetal morno de acordo com o Dosha (biotipo) da pessoa e cujo principal objetivo é a nutrição através do óleo e a sudação para eliminação de toxinas.

Também pode ser associada a técnica da aromaterapia

para potencializar os efeitos pretendidos pelo Terapeuta.

O principal benefício da marmaterapia é o desbloqueio dos canais energéticos (Nadis) e o reequilíbrio de forma integral do nosso corpo.

A marmaterapia é utilizada para melhorar a circulação de prana (energia vital) estagnada no corpo, para problemas de circulação sanguínea, problemas digestivos, de visão, de pele, stress, ansiedade e depressão, eliminação de toxinas, para além de promover o imediato relaxamento, reequilibrar o sistema imunológico, prevenir e tratar distúrbios do sono como insónia, dentre outros.

Essa técnica poderá ser realizada tanto para tratamento de algum distúrbio específico como também para manutenção da saúde e de um estado de equilíbrio.

A Marmaterapia é uma das terapias mais antigas do mundo e a sua grande beleza está em ser holística (assim como tudo dentro do Ayurveda), integrando e curando todas as nossas camadas de ser: ser físico, mental e espiritual.

ISABELA VALENTE

TERAPEUTA AYURVEDA

CERTIFICADA PELA DGERT

www.isavalenteayurveda.com

@isavalenteayurveda



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 ALCANCI

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

