PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

AGOSTO 2022 • NÚMERO 127 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Tolerância

Tolerância, a atitude que faz diferença!

O reconhecimento da diferença

Cultivar a Tolerância, para uma sociedade mais feliz

PORTA 24

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Diana Pinheiro

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 127 | Agosto 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
Paula Cristina Santos, Cristina Marreiros da Cunha, Jessica Tacoen, Emídio Ferra, Luís Miguel Trindade, Teresa Sousa, Raquel Fonseca, Mafalda Sousa, Carlos Lourenco 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.

Tolerância

Caros amigos,

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

Tolerância.... Vários significados, mas importará um pouco mais, dentro da temática da revista, a atitude que consiste em deixar aos outros a liberdade de exprimirem opiniões divergentes e de atuarem em conformidade com tais opiniões.

Naturalmente nenhum de nós será dono da Verdade Absoluta, pois o que será a "Verdade Absoluta"? Alguém saberá a resposta?

Assim será importante que o nosso comportamento possa ser temperado pela dose certa de Tolerância em relação aos que nos rodeiam. Não significa que não defendamos os nossos pontos de vista ou que concordemos com determinadas coisas. Mas importa perceber que, dentro de determinados limites, que não ponham em causa vida e o respeito pelo próximo por exemplo, a aceitação do outro e do pensamento do outro é um bom passo para a boa convivência, para a civilidade do Ser Humano e para um Mundo com maior Serenidade e Paz...

"A lei de ouro do comportamento é a tolerância mútua, já que nunca pensaremos todos da mesma maneira, já que nunca veremos senão uma parte da verdade e sob ângulos diversos."
Mahatma Gandhi

"O resultado mais sublime da educação é a tolerância."
Helen Keller

"Nada é tão atraente em um homem como sua cortesia, sua paciência e sua tolerância."
Dalai Lama

Boas leituras!

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 127

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**
Tolerar a Tolerância
Por **Paula Cristina Santos**

18 **Saúde**
Saúde, tolerar ou não tolerar pode ser a questão
Por **Cristina Marreiros da Cunha**

23 **Relacionamentos**
O reconhecimento da diferença
Por **Jessica Tacoen**

28 **Entrevista**
"Saberes e Sabores - um guia para nutrir a Família"
Entrevista com **Diana Pinheiro,**
Texto Por **Revista Progredir**

34 **Finanças**
A clemência financeira!
Por **Emídio Ferra**

38 **Vida Profissional**
Tolerância e prosperar, o viver está nas nuances
Por **Luís Miguel Trindade**

43 **Lifestyle**
Tolerância, a atitude que faz diferença!
Por **Teresa Sousa**

47 **Espiritualidade**
Tolerância
Por **Raquel Fonseca**

52 **Philosofias**
Cultivar a Tolerância,
para uma sociedade mais feliz
Por **Mafalda Sousa**

60 **Mudança Tranquila**
Tolerância, virtude útil
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!

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

69 **Biografia**
Descubra quem foi Maria de Lourdes Modesto

71 **Glossário**
Ferramentas para Progredir: Arte Terapia

Tolerância

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

Agosto 2022

Exposição "Amor Veneris - Viagem ao Prazer Sexual Feminino" – Algés

A exposição "Amor Veneris – Viagem ao Prazer Sexual Feminino", uma ideia original da sexóloga Marta Crawford, com apoio do Município de Oeiras, estará em exibição até 30 de dezembro, no Palácio Anjos, em Algés. Pretende levar o público a refletir sobre a pertinência do tema do prazer sexual feminino e sobre tópicos fundamentais para o seu entendimento.

Mais informação veja aqui

Mestre Budista Mingyur Rinpoche em Lisboa

Yongey Mingyur Rinpoche, um dos mestres mais emergentes do Budismo tibetano, estará em Lisboa a

1 de agosto para falar sobre a natureza de Buda presente em cada um de nós. Mingyur Rinpoche íntegra a prática e filosofia budista tradicionais com o atual entendimento científico sobre a mente e a saúde mental, tornando a prática da meditação relevante e acessível.

Mais informação veja aqui

Rastreio de Cancro de Pele e Oral - Praça do Infante em Lagos

No Cancro de Pele e Oral, a prevenção e o diagnóstico precoce são essenciais. A Liga Portuguesa Contra o Cancro com o apoio da CM Lagos realizará um rastreio no dia 6 de Agosto na Praça do Infante em Lagos.

Mais informação veja aqui

Agosto 2022

Feira de Antiguidades e Colecionismo2022 – Guarda

Até outubro, no primeiro domingo de cada mês, há Feira de Antiguidades e Colecionismo na Guarda. A divulgação e comercialização do objeto antigo, artístico e cultural e a dinamização e animação do Centro Histórico da Guarda, são os principais objetivos da iniciativa.

Mais informação veja aqui

Festival Andanças 2022 - Campinho, Reguengos de Monsaraz

O Andanças é um festival que promove a música e a dança popular enquanto meios privilegiados de aprendizagem e intercâmbio entre gerações, saberes e culturas. Em 2022 renasce no Campinho em Reguengos de Monsaraz, de 18 a 21 de agosto.

Mais informação veja aqui

Dia Internacional do Reiki

A 15 de Agosto comemora-se o Dia Internacional do Reiki. Esta data comemorativa do nascimento de Mikao Usui (15 de agosto de 1865), criador do Usui Reiki Ryoho, tem como objectivo um tempo de encontro e partilha entre todos os praticantes de Reiki.

Mais informação veja aqui

Festa da Palavra Contada "Palavras Andarilhas" – Beja

A 16ª edição do evento que decorrerá no Jardim Público de Beja, entre 26 e 28 de agosto e terá como tema "O poder da palavra". Este encontro dá voz aos contadores que pelo país e no estrangeiro, partilham os contos tradicionais de diversas latitudes do mundo.

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."

Programa Online de Yoga "Do Tapete para a Vida"

Valor promocional 297€ ou 2 x 157€

*Valor total do programa 1842€

Online

"Muito mais do que um Curso de Yoga Online, é um Programa de 11 semanas que irá transformar a tua vida!"

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!

Tolerância

Quando sou apanhada num engarrafamento dou por mim a pensar como podem as pessoas tolerar viver assim, horas e horas no trânsito, para o trabalho, depois para casa. A verdade é que durante anos também eu tolerei a loucura diária das filas e a sensação de falta de poder para mudar a situação. Hoje que é um acontecimento raro na minha vida, pergunto-me como tolerei esses tantos anos e pergunto-me também, como pelo facto de hoje ser algo tão raro a minha tolerância em vez de ter aumentado, diminuiu significativamente.

A verdade é que a ausência de algo que nos traz desconforto não nos torna mais toleráveis quando estamos em contacto com ela, pelo contrário. O espaço que criamos pela ausência de contacto acaba por ser preenchido com uma outra sensação. Ao sermos levados a contactar novamente com o antigo, ficamos ainda mais sensíveis, pois a nossa capacidade de tolerância desapareceu.

Assim, parece que a tolerância anda de mão dada com o hábito, sejam bons ou menos bons. Talvez o segredo esteja em promovermos o contacto constante com o que nos traz saúde e bem estar e aos poucos eliminarmos os hábitos de coisas menos boas. Certamente quando estivermos novamente em contacto com elas, seremos bem mais intolerantes do que já fomos, simplesmente para não nos voltarmos a esquecer.

Tolerem sim as coisas boas da vida e ganhem sensibilidade às menos boas, acredito que no fim o saldo vai ser bem mais positivo.

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:

Saberes e Sabores

Um guia para nutrir a família

de Diana Pinheiro, Raquel Marques e Márcia Sampaio

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 Julho:

Renata Perre da Fonseca partilhou a imagem e criou a frase: "Todos nós queremos sucesso, mas o mais interessante e enriquecedor no trajeto que nos leva até ao mesmo, é o privilégio de podermos progredir.", e ganhou o livro: "Aprenda a Influenciar Pessoas, Torne-se mais persuasivo em 5 passos" de João Fernando Martins.

Tolerar a Tolerância

Tolerar a Tolerância, é uma tentativa de demonstrar que há expressões que nos convocam a estar ativamente voltados para tarefas que nos facilitem a vidinha.

Por Paula Cristina Santos

Todos sabemos o significado de tolerância, se não sabemos, basta irmos à internet e fazermos uma pesquisa que logo aparece. Assim, de forma rápida e sem demoras, tolerância surge como o ato ou efeito de tolerar. Básico, não é?

Provavelmente também já leram alguma vez sobre esta palavra e têm uma ideia sobre o assunto. Aqui, enquanto folheiam a revista, são diretamente lançados para o tema, e, acredito, que a vossa tolerância seja de ler e quem sabe, aprender um pouco mais. Sendo uma psicóloga a escrever pode muito bem dar umas

dicas novas, e vamos lá ver o que diz esta, até porque deve ser uma pessoa tolerante, ou pelo menos devia.

Bom, desenganem-se! Sou pouco tolerante e como o título criteriosamente indica, tolero a tolerância.

Complicado! Pois, o meu objetivo aqui é expiar a minha culpa, sublimar a minha intolerância, no fundo, no fundo, que alguém testemunhe a minha dificuldade em ser tolerante.

Desta não estavam à espera! Pois é, então experimentem deslocar-se diariamente de transportes públicos e vão compreender o que quero dizer. Assim as dicas que eventualmente poderia dar para melhorar a vossa vida, podem muito bem complicá-la, por isso, os menos pacientes devem evitar ler a partir daqui.

Para os persistentes, saibam que não me dirijo só a quem anda de transportes públicos, pois há tantas outras situações que apelam à nossa tolerância, podia falar sobre trotinetas, TVDE ou sobre sítios onde

A tolerância está para mim como a necessidade. Preciso ou não preciso de ser tolerante? Faz-me falta? Para quê? Depende de mim ou não depende de mim?

nada acontece. No entanto, como não consigo falar de todas as situações do mundo, vou tomar este exemplo, que não sendo bom, tem uma boa base de pesquisa.

E o que se faz numa pesquisa? Observa-se e questiona-se.

Porque está aquela senhora a ouvir música sem auscultadores e ainda por cima a cantar e, mal? Porque é que duas adolescentes entram no comboio aos gritos, se insultam mutuamente durante uns bons minutos, alguém tenta conter o problema e é também insultado? Porque é que diariamente

em cada carruagem, há sempre uma pessoa a ouvir/ver vídeos que mais parecem máquinas de flippers? Porque que é que há pessoas que falam ao telemóvel uma viagem inteira e toda a gente fica a saber a sua vida? Porque é que ninguém se revolta com isso? Porque é que eu não me revolto com isso?

Santa tolerância!

Saio do comboio, faço o percurso até casa a pé, e aqui começa a verdadeira inquisição.

Porque me dói o estômago? Será que sou intolerante? Também existe a intolerância alimentar, não é? Irrita-me a tolerância excessiva? Isso existe? Porque estou ansiosa? Será que a tolerância camufla aquilo que não posso mudar? Será que sou má pessoa? Será? Tolero, tolero e fico com o quê?

Sim, como toda a gente (será?) aceito aquilo que não posso mudar. Eu, muitas vezes, porque isso me facilita a vida.

Na maioria das vezes tolero, porque aquilo que gostaria de mudar, dá-me uma trabalheira descomunal e não estou para isso. Porque é preciso entender os outros, aceitá-los como são, lidar com as circunstâncias todas, visíveis e invisíveis, ser universal, ser individual, estar presente, ser seletivo, ser inclusivo, abrangente, estar na realidade e por causa disso, claro, preencher papéis, fazer telefonemas, enfrentar filas, esperar muito e... que chatice, logo hoje!

A tolerância está para mim como a

necessidade. Preciso ou não preciso de ser tolerante? Faz-me falta? Para quê? Depende de mim ou não depende de mim? Até onde vai a minha capacidade de aguentar, sim digo aguentar (já me estão a dar razão, espero) estoicamente, como num ato de fé, tudo o que acontece à minha volta, ao meu lado, com as pessoas que conheço, com as pessoas que desconheço, com tudo o que acontece dentro de mim, sendo o mesmo que dizer o quanto sou capaz de tolerar-me, também a mim?

A esta altura já estou a hiperventilar...

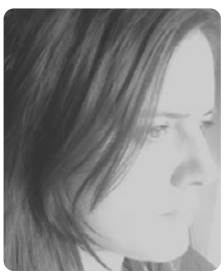
'Inspiro, expiro e fico comigo!'

Este exercício antigo, expande o ser mais evoluído que há em nós.

A tolerância, poderá ser a complicada tarefa de reunir todas as nossas capacidades numa só, esperando uma resposta simples e adequada a uma determinada situação. Será como resolver uma equação matemática que só se entende, após muita prática, e após ultrapassar a resistência de aprender.

Amanhã ao final do dia, quando regressar a casa, de comboio, vou olhar tranquilamente pela janela e aceitar que nem sempre vou ser tolerante, que por vezes é necessário um limite, até na tolerância, e que partindo deste princípio, vou conseguir ser mais tolerante do que fui hoje.

PAULA CRISTINA SANTOS
PSICÓLOGA E PSICOTERAPEUTA



Espaço de Psicologia para Adultos

UUm Trabalhador Independente não necessita nem de formar uma empresa, nem de ter uma marca, pode simplesmente ser ele próprio, apenas com o seu nome. Então o que me levou, em vez de me apresentar apenas como Cristina Marreiros da Cunha - Psicóloga e Psicoterapeuta, a criar o nome ESPSIAL e o lema "Sinta-se Espsial"?

EsPsial significa apenas Espaço de Psicologia para Adultos.

Espaço – que espaço é este? Este espaço é o que se cria entre o/a psicólogo/a e a(s) pessoas(s) que o/a consulta(m). Não se trata de um espaço físico ou geográfico específico, mas dum espaço de confiança e confidencialidade, um espaço onde nascerá a relação terapêutica que permitirá o desenrolar das sessões e servirá de base para o bom andamento do processo de intervenção, que é uma construção a dois (paciente e psicólogo).

Actualmente, para além de fazer sessões presenciais na Akademia do Ser, em Paço de Arcos e na Sensiis, na Parede, faço também consultas online, onde o espaço físico é aquele onde cada um se encontra, pelo que, o mais importante é o espaço psicológico que irá constituir a relação que se estabelece entre os participantes das sessões. Como os meus pacientes sabem, o espaço, em situações episódicas de crise, pode chegar a ser aquele que, em caso de absoluta necessidade, conseguimos criar num breve contacto telefónico ocasional, ou até numa mensagem que consiga apaziguar um momento mais crítico.

Psicologia – É a Ciência que estuda o comportamento, ou seja, todos os esquemas mentais presentes e subjacentes ao que sentimos, pensamos e fazemos. É, utilizando a ciência psicológica como base, que desenvolvo o meu trabalho, quer se trate de aconselhamento, terapia de casal ou psicoterapia. Em psicologia, mais importante do que o diagnóstico, é perceber como cada pessoa, em termos de variáveis psicológicas, funciona perante as suas dificuldades e/ou doença, assim como os recursos de que dispõe para lhes fazer face, podendo, no entanto, não estar a conseguir utilizá-los em determinado momento e/ou contexto. Será a intervenção psicológica que

irá permitir explorar, desbloquear e co-construir caminhos para que tal se torne possível.

Adultos - Apesar de fazer aconselhamento parental a pais/educadores, só atendo pessoas maiores de 18 anos. Essa é a minha preferência e permite a responsabilização e compromisso do próprio no seu processo. Como veremos mais à frente, cabe ao adulto responsabilizar-se por si e pelos que de si dependem, nomeadamente crianças.

A consonância clara da palavra "especial" com "Espsial", sugeriu o jogo de utilizar o lema "Sinta-se EsPsial", criando desde logo a associação mental "Sinta-se Especial".

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

E porque é que nos devemos sentir especiais?

Porque o somos!

Aos nossos pais cabe a responsabilidade do nosso nascimento e a primeira tarefa de nos amar incondicionalmente. Ser especial não é ser privilegiado ou ter direitos diferentes dos demais, é poder sentir-se único, o que, só por si, deveria bastar para nos sabermos amar e aprendermos a ter autoestima, (bem diferente de egocentrismo orgulho ou narcisismo)

Creio que só a partir deste princípio básico poderemos caminhar no sentido de escolhermos livremente o que queremos ser e fazer, com o que (já) somos, aprendendo a interagir com o mundo em que vivemos

É precisamente quando somos adultos, e por sermos adultos, que nos cabe a responsabilidade de escolher o que queremos fazer com a pessoa que somos ou em que nos tornámos (com cumplicidades várias, claro). **Este olhar "especial" e cuidador sobre nós próprios permite-nos estar melhor connosco e melhor com os outros. Tentar fazê-lo torna-se uma responsabilidade acrescida quando somos pais e educadores.**

MAIS INFORMAÇÕES:
CRISTINA MARREIROS DA CUNHA
Psicóloga Clínica e da Saúde e Psicoterapêuta
Site: www.espsial.com
Email: cristmcunha@gmail.com

Saúde, tolerar ou não tolerar pode ser a questão

Quando a dor bate à porta o que fazer? A dor existe para sinalizar algo que não está bem. Atender à dor é fundamental. Saber porque dói e atribuir-lhe um significado pode fazer toda a diferença na forma como a toleramos ou não.

Por Cristina Marreiros da Cunha

Em todas as áreas da nossa vida podemos deparar-nos com questões de tolerância. Seria bom que, pelo menos na maior parte das vezes, soubéssemos distinguir três níveis diferentes:

- O que é saudável aceitar plenamente (e não apenas tolerar),

- O que é necessário tolerar, até que ponto, podendo, até, ser necessário aumentar o nosso grau de tolerância,

- O que não temos de, nem queremos, tolerar.

Esta distinção está longe de ser fácil e está longe de ser igual para todos, ou sequer, igual na mesma pessoa, em todos os contextos e ao longo da vida…

Já que falamos de Saúde centremo-nos na Dor.

A dor existe para sinalizar algo que não está bem. Atender essa dor é, por isso, fundamental. A dor tem também um grande componente subjectivo, uma vez que é percepcionada por cada um de nós de modo diferente dependendo de múltiplos factores e situações.

Vejamos alguns exemplos:

1- Alguém que sente uma dor e que decide tolerá-la, ("ser forte") sem tentar investigar porque estará ela presente, e qual a sua função, poderá estar a negligenciar-se, a não cuidar de si, sendo a sua tolerância em demasia, prejudicial à sua saúde.

Tal como na dor física a dor psicológica tem razões para existir e é necessário cuidar dela

2- Para alguém que sofreu uma cirurgia, partiu um braço ou fez uma entorse, a razão da dor tona-se clara, e, a partir do momento em que a fisioterapia é recomendada para recuperar capacidades, a tolerância à dor, pode ter que ser desenvolvida, pois essa dor representa o esforço do corpo para se restabelecer.

3- Em alguém que está numa situação terminal altamente dolorosa em que pouco há a fazer, a dor assinala o que já todos sabem, pelo que o aumento de tolerância à mesma poderá fazer pouco sentido.

Através destes três exemplos, penso

que é possível perceber a importância de se compreender a dor, para decidirmos o grau de tolerância que estamos dispostos a conceder-lhe.

O "Parto sem Dor", ou Parto pelo método Psicoprofiláctico, nasceu na Rússia, - a partir do trabalho de reflexologia (reflexo condicionado) do fisiologista Ivan Pavlov (1849 -1936) - posteriormente desenvolveu-se em França - através dos trabalhos do obstetra Fernand Lamaze, (1891-1957) - tendo-se espalhado posteriormente por toda a Europa e EUA.

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

Para além dos exercícios físicos e do treino específico para cada fase do parto, houve algo que, na altura, se percebeu ser fundamental para diminuir a sensação de dor, e que, numa linguagem fenomenológica, diríamos que é a importância de "dar sentido à dor". Para tal é necessário perceber qual a sua função. Concretamente na preparação para o parto é de extrema importância que se tenha/adquira conhecimento da fisiologia do corpo feminino e das transformações que nele ocorrem durante a gravidez, durante as várias fases do trabalho de parto e no puerpério. Este conhecimento sobre o que se está a passar em cada momento, ajuda, não só a tolerar a dor das contrações mais dolorosas, como a perceber o que deve ser feito a cada passo, permitindo assim um maior envolvimento, uma maior participação, maior ajuda ao desenrolar natural do processo, um significado mais claro e, por tudo isto, levar a uma menor sensação dolorosa e um limiar maior de tolerância à dor.

A dor existe para sinalizar algo que não está bem

Como em muitas outras situações (mas nem todas e nem sempre) "conhecimento é poder". O conhecimento possibilita uma maior sensação de controlo, por outro lado, o desconhecimento em demasia gera ansiedade, medo e terá tendência a aumentar diminuir a tolerância à dor.

A partir do conhecimento e da atribuição de um sentido ao que se está a experienciar, nasce um maior grau de liberdade para escolher o nível de tolerância que decidimos a cada momento, adoptar nos diferentes aspectos e situações das nossas vidas.

Tal como na dor física a dor psicológica tem razões para existir e é necessário cuidar dela.

Quer a dor surja de conflitos (internos ou externos), quer surja de perdas inevitáveis, quer surja de experiências traumáticas que teimam em continuar a condicionar o modo como vemos e agimos (ou não) no presente (apesar de poderem ter ocorrido há muitos anos), a dor necessita de ser ouvida e processada de modo a poder ser integrada com um novo significado que nos permitirá um maior grau de liberdade sobre as decisões que tomamos.

Há dores inevitáveis, sobretudo passadas, que mais do que toleradas precisam de ser aceites, não numa perspectiva de resignação ou de "espírito de sacrifício" (essa postura costuma trazer amargura, vitimização, revolta... depressão e, paradoxalmente, intolerância!) mas sim numa perspectiva de libertação do que foi..., mas já não é!

Isto permite-nos viver e não, apenas, aguentar o peso da existência, tolerando-a...

CRISTINA MARREIROS DA CUNHA
PSICÓLOGA E PSICOTERAPEUTA
www.espsial.com
cristmcunha@gmail.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

O reconhecimento da diferença

Tolerar o outro começa pela experiência de ter sido tolerado e, em consequência, tolerar-se a si mesmo. A tolerância traduz-se na aceitação do direito à diferença. **Por Jessica Tacoen**

Tolerar significa ser capaz de suportar a dessintonia e a discordância. Implica respeitar o próximo, receber, analisar e entender a posição alheia, sem necessariamente concordar com a mesma.

Experienciar a tolerância começa na família e na escola e expande-se para toda a sociedade. A capacidade de tolerar o outro, o diferente, constrói-se se na relação com o outro, na experiência de ter sido aceite, reconhecido e tolerado na sua alteridade, na sua singularidade, como

um ser diferente e estrangeiro, mas um ser humano. Na falta dessa experiência fundante de inclusão, hospitalidade e empatia, desenvolve-se uma lacuna na capacidade de tolerar-se a si mesmo e de tolerar o outro.

Nas relações de casal, a temática da tolerância prende-se essencialmente com tensões entre a necessidade de individualidade e a construção da conjugalidade. Dois estranhos encontram-se, portadores de diferentes valores, desejos, identidades, necessidades, projetos e com uma história de vida singular. Ambos redefinem-se e formam uma identidade conjugal própria, uma zona comum de interação; uma realidade, desejos e projetos comuns.

É crucial o casal vivenciar a tolerância e a aceitação mútua da identidade individual de cada cônjugue, de modo a integrar a unidade e a dualidade na totalidade da relação.

A manutenção de um relacionamento amoroso maduro e saudável com um sujeito diferenciado prende-se muito com a capacidade mútua de lidar com

A concordância passiva não é confundível com tolerância, a qual implica, sim, respeitar as contrariedades, mas sem submissão, cedência, indiferença ou ofensa

a individualidade vs. conjugalidade, de suportar as continuidades vs. descontinuidades, o equilíbrio entre momentos de zanga e outros de ternura, de ser capaz de viver a fusão com o outro, em concomitância com a diferenciação do outro e de poder regular a convivência do amor e da agressividade presente em cada um de nós.

Em família, torna-se essencial acolher as diferenças únicas de cada indivíduo, de modo a criar uma identidade comum, estimular o sentido de pertença a um

grupo e fomentar um crescimento coletivo baseado no reconhecimento mútuo, na validação do eu individual e na reciprocidade.

A tolerância, bem como outras experiências éticas fundantes, derivam da interação bem-sucedida com o outro. A criança que foi aceite, compreendida, tolerada na sua alteridade aprende a tolerar-se a si e ao outro.

As falhas nesse cuidado ético fundamental na infância provocam fendas no desenvolvimento psíquico do indivíduo e podem ser precursoras de um sentimento de fragmentação, de falta de sentido de si, acarretando comportamentos de violência explícita no futuro daquela criança.

Experiências de violência, traumas e intolerância nas relações precoces fundam alicerces frágeis, desenraizados da condição humana. Promovem muitas vezes a incompreensão e a projeção da angústia e do maltrato vivido no outro.

Descontinuidades e inconstâncias levam à frustração, à descrença, à

desconfiança, ao medo da diferença, bem como prejudicam a criação de valores sociais adequados. Tal favorece a mais pura intolerância do outro e pode levar a mais ódio e agressividade nas gerações posteriores.

Observamos diversos tipos de intolerâncias na nossa sociedade (xenofobia, racismo, homofobia, antissemitismo, etc.) e até no seio familiar, no trânsito ou com os vizinhos, frequentemente originando e tendo origem no sofrimento e na insegurança.

A intolerância implica dificuldades com a alteridade. As raízes da intolerância são irracionais, levando a uma inclinação à agressividade e a forças destruidoras. Ser intolerado pode ser sentido como um ataque à subjetividade, uma desconsideração do direito à diversidade. Ser negado e anulado na sua singularidade é uma experiência de castração psíquica, de destituição da humanidade em níveis tão profundos que o indivíduo duvida do seu lugar de sujeito válido, amado, aceite e compreendido.

O desconhecido é muitas vezes inconscientemente assustador, o que pode promover diferentes reações agressivas de ódio, repulsa, evitamento, alienação ou discriminação. A convivência com o diferente pode nos levar à dúvida e à insegurança interna e por vezes à uma necessidade de atacar, rejeitar, discordar com o diferente, com base numa suposta necessidade de afirmação e proteção da realidade individual.

A palavra xenofobia provém do grego “xenos” (estranho) e “fobia”

(medo), isto é, receio ou repulsa ao estranho, ao desconhecido, ao diferente, o qual pode ser vivido como uma inquietante estranheza, algo assustador, desorientador. Neste sentido, tendemos a repetir padrões, ainda que por vezes pouco saudáveis, a escolher o conhecido, sentido como mais seguro, nomeadamente, nas experiências relacionais. Muitos resistem à mudança, assim como resistem à alteridade.

Na mesma linha, o medo e a insegurança pode levar à necessidade de controlo, isto é, limitar a independência e a liberdade do outro, como por vezes acontece nas relações pais-filhos ou em certos casais.

Em contrapartida, há quem aparente tolerar em demasia, se iniba, tenha medo de expor a sua agressividade, de dizer não, de confrontar ou contrapor. Anular e inibir a subjetividade individual não é, de forma geral, saudável. A concordância passiva não é confundível com tolerância, a qual implica, sim, respeitar as contrariedades, mas sem submissão, cedência, indiferença ou ofensa.

Susana Milheiro Silva

Psicóloga Clínica e Biógrafa Antroposófica

Consultora Mindfulness

www.susanamilheirosilva.com
smspsicologia@gmail.com / +351 919 747 811

O crescimento civilizacional depende da capacidade de agregar a multiplicidade, de construir para dar novos sentidos e permitir um crescimento conjunto, de aceitar o estrangeiro que reside em cada um de nós e criar um sentido mais amplo para a vida em sociedade.

JESSICA TACOEN
PSICÓLOGA CLÍNICA E PSICOTERAPEUTA PSICANALÍTICA EM ESPECIALIZAÇÃO
jessica-tacoen.netlify.app
tacoenjessica@gmail.com

"Saberes e Sabores - um guia para nutrir a Família"

Diana Pinheiro, coautora do livro "Saberes e Sabores – um guia para nutrir a Família", fala aos leitores da *Revista Progredir*, sobre esta obra e como a Tolerância é essencial para a criação de pontes e encontro de soluções.

Texto Por Revista Progredir

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

Diana Pinheiro: Esta obra foi escrita em coautoria com as colegas Márcia Sampaio e Raquel Marques, com quem tenho em comum a mesma dedicação, dinamismo, paixão e forma sinérgica de ver e de estar na vida.

São quatro palavras que simultaneamente nos definem enquanto pessoas e quatro ingredientes que permitiram que esta coautoria funcionasse e fluísse tão bem.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Diana Pinheiro: Fui atleta federada de atletismo. Corta-mato e salto em altura eram as modalidades onde investia mais tempo de treino e foco. Um acidente durante um treino que poderia comprometer para sempre a minha mobilidade, qualidade de vida e que tinha como prognóstico "esquecer a vida de atleta", teve um final feliz após a articulação eficiente e eficaz, de cuidados de saúde da Medicina

> A Vida é muito abundante em caminhos, soluções, estratégias, que permitem ampliar a compreensão e aplicar no seu dia-a-dia decisões, cada vez mais e melhor informadas

Convencional e de Medicina Tradicional Chinesa, que permitiram após apenas 3 meses de recuperação, que estivesse a correr no Mundial de Corta mato na Letónia em 1998 e que recuperasse a 100% a função, força e coordenação das estruturas do corpo afetadas.

Essa parte da minha vida motivou-me a querer sempre que possível, transportar e aplicar, o melhor destes dois mundos e paradigmas médicos. Seguiu-se o curso de Medicina Tradicional Chinesa de 2000 a 2005 com duração de 5 anos e estágios hospitalares na China, entre outras formações, completei também

uma pós graduação em Literacia em Saúde, que permitiu adicionar a esta obra mais de 150 infogramas, diagramas e esquemas que permitem migrar conhecimento diretamente para a prática.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Diana Pinheiro: A nossa maior Paixão são as pessoas, as crianças, as suas famílias e a possibilidade de lhes podermos proporcionar bem-estar e saúde com o que estudamos, aprendemos e aplicamos, sendo que sempre que possível gostámos de atuar em sinergia com outros cuidados de saúde.

Progredir: Como nasce a parceria que deu origem ao livro "Saberes e Sabores"?

Diana Pinheiro: Na sequência do lançamento da 3ª edição da primeira obra "Alquimia dos Sabores" em 2020, numa troca de ideias com a editora Dinalivro, a quem agradeço mais uma vez pela confiança e inspiração, após a feira do livro de Lisboa, na qual houve muita procura de livros sobre a introdução alimentar dos bebés e crianças, bem como abordagens diversificadas no que toca à alimentação, percebermos que existia a necessidade de escrever um segundo livro, dirigido a famílias, a profissionais da educação e da saúde, que reunisse numa única obra e de forma sinérgica, conhecimento útil, aplicável quer numa ótica mais convencional, ocidental quer numa visão mais oriental.

À medida que ia escrevendo, lembrei-me inicialmente das colegas Márcia Sampaio e da Raquel Marques, à medida que íamos escrevendo fez-nos sentido abrir espaço para a participação de uma equipa interdisciplinar e pluriprofissional de especialistas, onde foi possível partilhar o seu konw-how, experiência e referências que utilizam na sua prática profissional.

Conheci a Márcia e a Raquel há vários anos, no Curso de Medicina Tradicional Chinesa, onde estava a dar aulas de Pediatria em Medicina Tradicional Chinesa, conhecemo-nos e fomos percebendo que tínhamos uma mesma forma de olhar e de abordar vários assuntos. A Márcia foi aprofundando

conhecimento e experiência nos cuidados a grávidas, pré e pós parto e a Raquel no âmbito da pediatra com Medicina Tradicional Chinesa, percursos que vieram a confluir de forma muito graciosa, harmoniosa e que se completou.

No conjunto somos uma equipa de 20 profissionais:

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

As autoras:

Esclarecimento no mesmo livro, sobre várias opções e abordagens alimentares, tais como o vegetarianismo, macrobiótica, a dietética na Medicina Tradicional Chinesa e a dieta omnívora.

Para além dos 20 profissionais contámos também com a criativa e belíssima participação da colega Cláudia Barradas que, para além de Especialista em Medicina Tradicional Chinesa é a nossa ilustradora desta obra e que com base em fotografias reais certamente fará as delícias dos nossos leitores.

Inspiração para receitas, no total são 80 dirigidas a toda a família, que são em simultâneo, saudáveis e deliciosas.

Orientação e respostas de 20 especialistas que respondem a questões tais como:

• Sensivelmente aos 6 meses o quê e como introduzir os alimentos ao bebé?

• Na gravidez e amamentação como capacitar melhor a mãe e toda a família para experiências gratificantes nestas fases sensíveis e exigentes.

• Como transformar momentos de tensão em alegria, harmonia e diversão à mesa com crianças de várias idades.

• Como comunicar e conseguir um alinhamento eficaz entre pais, avós e outros membros da família, na relação com o bebé/criança que se esta a querer educar e criar.

Progredir: O próximo tema da Revista Progredir é sobre "Tolerância", como vê este tema à luz dos tempos que vivemos hoje?

Diana Pinheiro: Diria que a tolerância para além de uma habilidade virtuosa que permite o diálogo, a abertura de novas portas e a integração do melhor de vários mundos, é essencial para a construção de pontes, encontrar soluções a meio caminho e harmonizar opostos quando demasiado polarizados.

É fundamental para uma gestão cada vez mais capaz e eficaz no que diz respeito ao que de mais permanente temos na vida: a imprevisibilidade e impermanência da mesma na qual

toda a gestão familiar, social e cultural fazem parte.

A Tolerância e a humildade são na nossa visão irmãs gémeas, que fizemos ativamente por incluir nesta obra e talvez também por isso tenha permitido nos tempos desafiantes de hoje, abrir a possibilidade de tocar mais necessidades, estilos de vida, opções e corações.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores.

As autoras: Que cada um possa sempre procurar e encontrar esclarecimento, orientações e soluções que lhe façam sentido. A Vida é muito abundante em caminhos, soluções, estratégias, que permitem ampliar a compreensão e aplicar no seu dia-a-dia decisões, cada vez mais e melhor informadas.

Certamente que, em combinação com o que lhe diz o coração e a intuição, saberá sempre fazer as escolhas mais acertadas para cada momento do presente, no contexto em que está com a informação que tem.

Votos de continuação de excelentes, úteis e inspiradoras leitura!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

DIANA PINHEIRO
MÁRCIA SAMPAIO
RAQUEL MARQUES
info.saberes.sabores@gmail.com

A clemência financeira!

Nos tempos próximos, fruto dos ventos de mudança, é esperada uma séria escassez de recursos, nos alimentos, sistemas sociais, económicos e financeiros. É-nos exigida uma mudança profunda de atitude e paradigma.

Por Emídio Ferra

Nos tempos controversos de contrainformação, que se atravessam, a verdade é uma raridade, não em vias de extinção, mas de procura sem oferta suficiente disponível…

Na típica regra dos mercados, a procura excessiva sem oferta correspondente, aumenta os preços desmedidamente, podendo gerar inflação e sobrevalorizando o produto, ou seja, as raras verdades que se encontrem

ainda disponíveis, serão inflacionadas e sobrevalorizadas, com o risco de perversão e de ganância, levando à mudança de sentido do "objeto" tão procurado, conspurcando-o e destruindo-o, no sentido literal do termo…

O imenso risco de a sociedade humana cair numa espiral de decadência e incapacidade de superar as dificuldades que se avizinham, expõem os piores cenários para os preocupantes problemas ambientais, sociais e financeiros.

Focar-nos-emos neste último ponto, as finanças.

É aqui que surge uma esperança. A clemência financeira.

Entenda-se a clemência como, "virtude que modera o rigor da justiça".

Esta suposta bondade, transportar-nos-á para uma tolerância face à redistribuição da riqueza, podendo gradualmente traduzir-se no renascimento da partilha e de uma justiça suavizada pela escassez, ao contrário do típico sentimento de ganância, austeridade, medo e desafeto, associado ao dinheiro.

Criamos aqui uma possibilidade, mesmo que diminuta, mas realista. Considerando a história social e financeira e a aprendizagem que a humanidade tem demonstrado ter adquirido ao longo dos últimos seculos, é previsível que a derrocada de recursos que se avizinha, faça ressurgir no espírito das civilizações, a união, interajuda e valores de dignidade e de superação para além do estatuto

mediano e banal.

Então esta conjuntura circunstancial, torna previsível que se torne vital revitalizar o mundo financeiro e económico nos parâmetros de verdade, fidelidade, fiabilidade e tolerância.

Ressurge assim a esperança de reviver o mundo dos recursos financeiro num horizonte de paz, justiça e porque não, em amor…

Se assim se desenhar o futuro breve, até podíamos arriscar afirmar que o dinheiro pode transformarmo-nos em seres melhores, mais honestos e felizes, num cenário de paz e compreensão.

Poderá parecer ambicioso ou irrealista, contudo do mesmo modo que a humanidade conquistou os direitos humanos essenciais nas suas bases jurídicas e sociais, poderá nesta era conquistar a riqueza justa e humanizada, o que se poderá traduz num imenso salto quântico na escada da evolução social e na redistribuição…

O elemento chave desta dissertação é o Poder.

Esta suposta bondade, transportar-nos-á para uma tolerância face à redistribuição da riqueza, podendo gradualmente traduzir-se no renascimento da partilha e de uma justiça suavizada pela escassez, ao contrário do típico sentimento de ganância, austeridade, medo e desafeto, associado ao dinheiro

O poder nestes últimos três séculos viu-se gradualmente vinculado ao dinheiro, que por sua vez foi completamente domesticado pelo mundo financeiro.

Este universo financeiro ao cair na teia

do poder, serve interesses individuais, egoicos e desregulados, não cumprindo assim, as melhores normas sociais do desenvolvimento e bem-estar.

Aqui entra o Florescimento Humano tentando reconquistar a pureza e singeleza desse espaço, que na sua base seria o serviço desinteressado, mas rigoroso, pelas sociedades humanas, justiça e paz.

É de convir que só com a consciência apurada da nossa necessidade de intervir e agir em conformidade, será possível as profundas mudanças do paradigma instituído.

Nas atitudes diferenciadas, conscientes e exigentes de cada cidadão, dar-se-á a revolução e o reencontro com a comunidade, sociedade e organismos de gestão e poder.

Então sim, é possível reviver o sonho de paz, harmonia e amor incondicional nas sociedades do oriente ao ocidente, de leste a oeste, num ambiente de tolerância e harmonia entre todos, de clemência financeira.

EMÍDIO FERRA
CONSULTOR EM BIOECONOMIA,
FINANÇAS E INOVAÇÃO
www.empowertolive.pt
geral@empowertolive.pt
"Empreendedorismo e Inovação"

Tolerância e prosperar, o viver está nas nuances

Ao colocar foco na vida profissional, a distinção entre tolerância e prosperar tem intrinsecamente por desvendar o que se faz e o como se pode permitir experienciar a vida.

Por Luís Miguel Trindade

Aquele ser humano profissional encontrou finalmente o trabalho dos seus sonhos.

Depois de tanto planear, estudar e preparar, candidatar-se e fazer entrevistas, avaliações, entre sorrisos de agrado e soslaios de receios escondidos, apresentou-se alegre no primeiro dia do seu novo emprego.

No corpo, estavam ainda ativas as memórias da véspera onde celebrava efusivamente em família e com amigos este evento. Sabe que tem pela frente desafios e sente a responsabilidade de dar o máximo num novo lugar que lhe pode trazer satisfação e ter uma sensação de segurança.

É tudo novo. o lugar, o ambiente, os colegas com vozes diferentes, o ar que respira, o computador, o telefone, a roupa que veste, a caneta que usa e os cheiros que o rodeiam.

Após as apresentações e interações iniciais, seguem-se as tarefas e o trabalho hercúleo que o espera.

Os meses passam e são incríveis.

Depois de anos, a satisfação pessoal daquele ser humano profissional está ligeiramente abalada. Nada de muito relevante, só ainda não descobriu muito bem o que é, mas sente no seu âmago que não se preenche totalmente ao levantar-se cedo e caminhar para ali.

Gosta das pessoas com quem trabalha,

Transformou algo que lhe estava a acontecer diariamente em algo que determinou como sendo o seu novo caminho

tem equilíbrio no seu tempo entre a família e o trabalho, adora mentalmente o seu percurso profissional, recebe a remuneração negociada Satisfaz+/ Bom- e tem tendência para receber uma eventual promoção nos próximos tempos, onde vai então retribuir efusivamente a troca atual com os seus colegas.

Espera pacientemente a sua vez chegar, se e quando acontecer. É razão suficiente para ficar, diz a si mesmo repetidamente e no decorrer dos tempos que passam lentamente a voar. Desperta-se nos seus múltiplos contextos em questões existenciais que o assolam regularmente vindas de origens estranhamente familiares.

Qual era e onde está agora aquela

razão pela qual comecei a trabalhar aqui?

Aquela que me fez escolher este lugar para colocar a minha energia e tempo?

Chegou então a hora de ir mais fundo nos desejos e vontades. O corpo fala. Os sintomas estão lá. Mesmo fazendo exercício no ginásio e ao ar livre, tendo a satisfação de ter um valor monetário que o permite viver com conforto, algo vindo de dentro chama por este ser humano.

Noutros contextos, está razoável. Na família há saúde e alegria. A relação íntima é serena e leve. Interessa muito o trabalho, por vezes a prioridade e foco são mais orientadas para o pilar profissional. Por isso talvez tudo pareça confluir para esse lado profissional.

Parece que roda muito ali à volta.

Disseram-lhe então que lhe falta escutar o coração e a alma e isso acordou outros lugares de si.

Tocou-lhe fundo, quase lhe acertou.

Que será isso, afinal? Se lhe falta, como pode aceder-lhe para colmatar o espaço?

Colocou tanto coração até então, respirou em autenticidade e em verdade, deu tanto de si e não lhe bastou, como pode dar o salto quântico e começar a viver num qualquer propósito que não sabe sequer se existe? Isto quase que o irrita e aborrece.

Conseguiu então começar a trabalhar pessoalmente com outros seres humanos profissionais que lhe trouxeram feedback, novas perspetivas e orientação. Após um caminho e trabalho profundo de redescoberta em mergulho pessoal, escolheu um trajeto novo em algo que estava escondido em dobras do seu ser humano pleno.

Aquilo que o faz vibrar e lhe traz um sentido de completitude não está ainda totalmente presente, porém está muito mais próximo de o deixar repleto de si.

Os outros seres humanos notam-lhe agora uma enorme diferença.

O que o chamou a este mundo é mais visível, embora esteja ainda longínquo do que virá a ser perto do final dos seus dias.

Descobriu que tem um longo e promissor futuro.

Sabendo em linhas gerais o que é, apercebe-se que o que se relaciona com essa temática de vida o vai fazer cumprir-se durante os próximos anos, e isso faz com que se sinta num caminho de propósito, alinhado. Quando encontra obstáculos, usa-os como trampolim porque sabe o que está para além deles e que é para lá que se dirige.

A confiança pulsa nesse ser humano profissional, pessoal, familiar, relacional, amoroso, genuíno, integro.

Vive amor próprio em si e com os que ama e independentemente de ser capaz de ser abalado, retorna rapidamente como que por magia ao seu centro e encontra conforto por experienciar a sua própria existência.

Num determinado dia permitiu-se

ouvir o seu chamado, o seu apelo.

Nunca saberá se era mesmo isso e foi o que escolheu seguir.

Transformou algo que lhe estava a acontecer diariamente em algo que determinou como sendo o seu novo caminho.

Essa nova era existe e ficou mais fácil, simples.

Quando assume responsabilidades, fá-lo de um lugar de certeza porque

segue o seu instinto e a sua intuição.

Escolhe sentir as suas resistências e as suas emoções com a inteligência do seu corpo, coração e alma.

A sua mente, serena e limpa, trabalha orientada para a evolução e para a prosperidade que integra uma cultura pessoal e profissional de abundância e gratidão.

O amor acontece e flui noutros níveis de humanidade, quer em família, amigos, como em contexto profissional.

Fez isto a partir do milagre de se escutar a si próprio. De deixar cair os ombros e abrir os braços ao desconhecido.

Confia e prospera neste mundo.

Este ser humano criou para si mesmo e para o planeta uma nova realidade e escolhe vivê-la em absoluto e com fluidez.

Após um caminho e trabalho profundo de redescoberta em mergulho pessoal, escolheu um trajeto novo em algo que estava escondido em dobras do seu ser humano pleno

LUÍS MIGUEL TRINDADE
EMOTIONAL TRAINER
www.luistrindade.pt
welcome@luis-trindade.com

Tolerância, a atitude que faz diferença!

Ser tolerante não significa ceder, mas sim respeitar o direito universal que possuímos para nos expressarmos e vivermos de acordo com as nossas crenças e convicções!

Por Teresa Sousa

Lembra-se daquele seu amigo que cada vez que alguém apresenta uma opinião diferente da dele, fica irritado, procura à viva força que a sua seja a única que prevaleça e quando isso não acontece, para além de poder extremar a sua irritação em atos de agressividade, afasta-se do grupo?

E aquela sua amiga, de alguns anos, mas que um dia, quando se recusou, por não concordar com a sua atitude,

a acompanhá-la em determinada situação, nunca mais lhe falou e rejeita qualquer tentativa de aproximação da sua parte?

Já lhe aconteceu estar numa fila de supermercado ou em um outro local qualquer e observar que quando surge necessidade de dar prioridade a uma pessoa que realmente necessita, existe alguém que se revolta e tenta a todo o custo impedir que tal aconteça?

Atualmente, muitas pessoas demonstram uma enorme falta de tolerância ao depararem-se com o que é diferente do seu modo de ser e estar!

Agem como "crianças mimadas" criticando severamente quem não pensa como elas, fazendo ofensas protestando e terminando amizades nas redes sociais e sob diversas manifestações públicas!

Atitudes como estas de intolerância, dão origem a diversos conflitos sociais e pessoais, desafiando a harmonia necessária para desfrutar de uma vida equilibrada onde a compreensão o amor e a paz imperem.

Mas afinal do que falamos quando nos referimos a Tolerância?

Oriunda do latim, tolerare, que significa "suportar" ou "aceitar", entendemos Tolerância como a aceitação e o respeito pela diferença, a aceitação perante o que não podemos impedir ou mudar!

Ser tolerante não significa ceder, mas sim respeitar o direito universal que possuímos para nos expressarmos e vivermos de acordo com as nossas crenças e convicções!

Para consciencializar e alertar a população mundial para a necessidade e importância da aceitação da diversidade cultural, a ONU (Organização das Nações Unidas) implementou o dia 16 de novembro

Ser Tolerante é entender que algo ou alguém é diferente e está tudo bem assim!

Dia Internacional para a Tolerância.

A prática da Tolerância faz diferença no seu dia-a-dia!

Promove a inclusão, a diversidade e o intercâmbio cultural!

Contribui para maior flexibilidade mental!

Permite discutir ideias, avaliar diversas perspetivas, modos de pensar e assim enriquecer os debates incluindo diversos participantes!

Minimiza a probabilidade de conflitos!

Facilita e enriquece as relações, sejam elas de carácter pessoal ou profissional!

Permite olhar e desfrutar cada dia com maior segurança, confiança e bem-estar.

Como desenvolver a Tolerância no dia-a-dia:

Treine mais a sua empatia! Procure colocar-se no lugar, na perspetiva, do

outro, vai ajudá-lo, a si, a entender melhor os motivos subjacentes à opinião dele.

Comece a aceitar tudo aquilo que não pode intervir ou mudar!

Aprenda a apresentar as suas ideias, a sua perspetiva de forma assertiva, sem agredir o outro! Comece a treinar em família e/ou com amigos próximos.

Por mais que não concorde, respeite a opinião dos outros! Evita conflitos, desgastantes e desnecessários para todos.

Abrace a diversidade! Por mais que não goste de algo, procure conhecer um pouco melhor, dessa forma pode ter uma segunda opinião sobre isso.

Viaje! Não só promove a sua alegria e bem-estar, como o facto de conhecer novos países permite-lhe uma diferente perspetiva do mundo, maior conhecimento e desenvolvimento de uma atitude positiva e inclusiva sobre diversas culturas.

Leia bastante! A leitura, para além de um excelente passatempo, permite-lhe igualmente viajar, aumentar o seu conhecimento e adotar uma atitude mais tolerante e inclusiva.

Ser Tolerante é entender que algo ou alguém é diferente e está tudo bem assim!

TERESA SOUSA
PSICÓLOGA CLÍNICA
EXECUTIVE COACH
teresa.sousa@coachingmais.com

Tolerância

A tolerância é uma bem-aventurança que já faz parte do Ser Humano Consciente. Um comportamento do amor. Não o amor mundano, mas do amor como energia criadora, a essência de tudo e do todo.
Quando por meio da sua evolução espiritual o ser humano deixa gradualmente de se identificar com a mente, comportamentos, capacidades e qualidades que transcendem o egocentrismo começam a acontecer.
Assim é tolerar. **Por Raquel Fonseca**

A tolerância convida a sair da reação impulsiva do ego, das emoções.

A mente é no fundo um conjunto de condicionamentos organizados que formam a personalidade de cada ser humano. Quando o humano começa a reconhecer o seu SER, a sua essência, a tolerância - manifestada nas rotinas e interação social -, passa

a ser espontânea, já que, por meio da auto-observação consciente, o ser humano passa a manifestar cada vez mais um comportamento tolerante face à diferença.

É bonito de ver quando perante a diferença, o ser humano espontaneamente consegue praticar a tolerância, promovendo assim o alargamento da sua harmonia interior para com o exterior.

É imperativo saber ouvir o outro. Ao tolerar, a pessoa permite-se sair de uma visão e posição egocêntricas.

Muitas vezes, a tolerância ainda é confundida como uma espécie de submissão de opinião, onde a apneia psicológica do 'ter que engolir ou suportar' resulta num esforço à paz. Mas a tolerância nada tem a ver com submissão ou esforço. Tolerar é um acto forjado na profunda compreensão da diferença. Compreensão esta que só pode ser entendida e respeitada ao nível do coração, não da mente. A mente vive de um ego faminto e ao mesmo tempo mendigo de superioridade e

O acto de Tolerar convida ao crescimento interno

visibilidade, onde, entre outras coisas, procura sempre ter razão. E é isto que leva tantas vezes à falta de tolerância entre as pessoas.

Atrás da intolerância está o medo. Cheia de traumas e condicionamentos, a mente do Ser humano é comandada pelo sistema nervoso central que, pelo medo do desconhecido, reage ao mínimo movimento externo que se apresente de "cor" diferente. Desta forma, para a mente ou ego, tolerar é algo quase sempre experienciado com alguma resistência e esforço. Tudo pela perceção errada da mente de, ao fazê-lo, estar a perder razão, valor, ou poder de controlo. A mente, alimentada pelo nosso sistema interno de crenças, coleciona sempre medos que resistem a qualquer ação que seja rumo ao desconhecido ou à diferença de opinião.

Quanto mais livre, autoconfiante e conhecedor de si mesmo for o

Ser Humano, mais naturalmente a tolerância emerge nas relações interpessoais e, por sua vez, para com o meio. Ao contrário do que se pensa, a tolerância começa de dentro para fora. Para a pessoa tolerar a diferença no outro e com o outro, tem que primeiramente praticá-la consigo mesmo. Saber acolher e lidar com as suas emoções e expectativas externas que tantas vezes frustram e explodem ainda dentro do peito.

A tolerância começa por isso na auto-observação, compreensão e aceitação daquilo que É e se mostra. É importante salientar que, para tolerar não é preciso necessariamente aceitar a situação, ideia ou opinião, mas sim somente aceitar que a diferença possa existir.

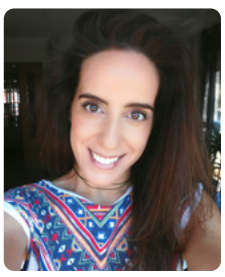
O acto de Tolerar convida ao crescimento interno.

É na diferença que a nossa evolução é estimulada, acrescentando novas visões de determinado tema ou situação. Ainda se vive numa sociedade onde é mais fácil adjetivar do que tolerar. Uma intolerância que nasce do medo. Medo de não valer, de não ser aceite, de perder para o outro. No fundo é o medo que o ego tem de morrer. Assim, quanto menor for o ego no Ser humano, maior é a capacidade de tolerância.

É ainda importante ressalvar que, ao saber tolerar, o ser humano abre portas a uma profunda capacidade de respeitar, primeiro a si mesmo e em sequência o outro. É por isso um acto de amor. Um sair do ego, da mente, permitindo o espaço saudável para a expressão livre do outro. A tolerância, abre portais muito importantes, como o da compreensão, da escuta ao outro e do direito à diferença.

A diferença no Ser Humano é e será sempre natural e constitutiva. O mundo está a mudar para melhor e o ato de Tolerar é sem dúvida uma bolha de oxigénio, de Consciência, cada vez maior neste mundo, que cada vez mais pede para ser, um Mundo Novo.

RAQUEL FONSECA
TERAPEUTA E HIPNOTERAPEUTA
CLÍNICA, TRANSPESSOAL E REGRESSIVA
www.facebook.com/info.raquelfonseca
www.instagram.com/raquel_fonseca_ser
www.akademiadoser.com/raquelfonseca
info.raquelfonseca@gmail.com



PHILOSOFIAS

Cultivar a Tolerância, para uma sociedade mais feliz

A tolerância torna as sociedades mais felizes. Saiba como dar o seu contributo, mesmo que sinta que a correria diária lhe tira a paciência e que o mundo à sua volta é uma batalha constante.

Por Mafalda Sousa

O mundo em que vivemos está longe de ser perfeito. Vivemos em permanente correria, tantas vezes sob pressão. Consequentemente, temos menos paciência perante as frustrações que nos surgem com a família, no trabalho, no trânsito... Na TV surgem notícias de guerra, continua a haver discriminação e os comentários nas redes sociais parecem outro campo de batalha.

Não é difícil de concluir que é urgente promover a tolerância na sociedade! Precisamos de melhorar a nossa capacidade de pensar antes de agir, de nos colocarmos no lugar do outro, de aceitarmos que todos têm o direito às próprias opiniões, valores e comportamentos – mesmo que sejam diferentes dos nossos.

Poderá estar a questionar-se: "mas o que a tolerância tem a ver com felicidade?". Na realidade, diversos estudos concluíram que as sociedades mais tolerantes são simultaneamente mais felizes. O contrário também se verificou. Sociedades intolerantes, mesmo com o PIB elevado, apresentam níveis mais altos de sofrimento.

Por outro lado, a nível pessoal, verificou-se que as pessoas mais tolerantes consigo próprias e com os outros, tendem a ser mais tranquilas e otimistas, o que se traduz em mais saúde mental e felicidade.

Fazendo a ressalva de que nem tudo deve ser tolerado (como ofensas gratuitas, violação dos direitos humanos ou qualquer tipo de violência), todos ganharíamos se aprendêssemos a ser mais tolerantes. Para isso, eis algumas sugestões que pode aplicar na sua vida:

Não construa muros, mas pontes. Seja tolerante e estará a contribuir para uma sociedade mais feliz!

1 – Desenvolva a sua autoconsciência

Comece por tomar consciência das suas atitudes intolerantes, de modo a poder trabalhá-las. Para isso, reflita e registe por escrito:

- como se costuma sentir e comportar em diferentes momentos do dia (em casa, no trânsito, no trabalho, ao confrontar-se com opiniões diferentes, ao encontrar certas

pessoas...);

- em que situações percebe mudanças no seu humor;

- quando poderia ter agido de forma diferente;

- quais as suas crenças e valores, que o levam a ser mais ou menos tolerante;
- como as suas ações e emoções afetam os outros;

- o que não suporta nos outros;

- como poderia abordar certas pessoas, para obter uma reação mais positiva.

2 – Foque-se na educação para a tolerância

Procure informação sobre o que mais o afeta e pretende mudar. A educação é uma das formas mais eficazes para promover a tolerância, pois permite-lhe compreender realidades distintas da sua, adquirir competências para lidar com situações desafiantes e motivá-lo a agir em prol de um mundo melhor.

> As pessoas mais tolerantes consigo próprias e com os outros, tendem a ser mais tranquilas e otimistas

Além disso, ao melhorar as suas competências, estará a dar um exemplo aos mais novos, pois estes aprendem através da observação.

3 – Cuide de si

Tendemos a ser mais intolerantes quando não estamos bem, seja pelo stress do dia-a-dia, por problemas profissionais, familiares ou pessoais. Já quando nos sentimos mais felizes, costumamos ser mais tolerantes.

Por isso, é importante melhorar o seu estado emocional geral, através do

autocuidado:

- *cuide do seu corpo* dormindo o suficiente, praticando exercício, alimentando-se corretamente, evitando substâncias que corroem a saúde e procurando ajuda médica quando necessário;

- *cuide da sua mente* descansando, estimulando o bom humor e evitando o excesso de estímulos (quando necessário desligue o telefone, a TV ou reduza a sua presença nas redes sociais);

- *programe experiências positivas* como dedicar tempo a quem ama, contemplar a Natureza, fazer algo que realmente gosta (ler, fotografar, viajar, etc.) e ter momentos de calma (meditando, reforçando a sua espiritualidade ou ficando simplesmente no silêncio);

- *seja mais organizado* cuidando do ambiente físico que o rodeia (reduzindo o excesso de objetos e organizando o espaço) e gerindo melhor o seu tempo (recorrendo a uma agenda, levantando-se mais cedo para evitar atrasos e dizendo "não" a atividades que nada acrescentam).

4 – Respeite o outro

Todos somos diferentes, por isso é importante que aprenda a conviver com a diferença. Para ser tolerante, precisa de respeitar o espaço, a diferença de ideias e opções de vida dos outros.

Pesquisas demonstraram que nas sociedades onde há respeito pela individualidade de cada um, existe menos violência e exclusão social, a par de mais paz e felicidade.

5 – Use a inteligência emocional

Ao comunicar tente reconhecer os seus sentimentos e atitudes, bem como os do outro. Isto ajudá-lo-á a lidar melhor com situações de tensão. Para ser mais tolerante:

- pacifique o ambiente (não levante a voz, interrompa a discussão se os ânimos estiverem exaltados, controle a respiração [inspirando profundamente e soltando o ar devagar] e volte ao assunto após ter recuperado o controlo emocional);

- treine a resiliência psicológica adequando os seus sentimentos e atitudes à situação, de modo a conseguir tolerar opiniões contrárias à sua;

- ouça o outro e tente compreendê-lo sem julgamentos, mas antes colocando-se no seu lugar;

- pense nas consequências das suas ações, antes de agir impulsivamente;

- tente negociar uma solução que agrade a ambas as partes e, mesmo que concluam que manterão opiniões distintas, ainda assim deverão respeitar-se.

6 – Exercite a tolerância diariamente

Não é fácil ser sempre tolerante. Mas felizmente, é uma habilidade que pode ser aprendida e interiorizada. Para isso, aplique as sugestões deste artigo numa base diária, até se transformarem num hábito.

Não construa muros, mas pontes. Seja tolerante e estará a contribuir para uma sociedade mais feliz!

MAFALDA SOUSA
TÉCNICA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO SOCIAL, AUTORA DO BLOG "A FELICIDADE É O CAMINHO"
www.manualdafelicidade.blogspot.pt
www.instagram.com/mafalda_sms
www.facebook.com/manualdafelicidade

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

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

FORMAÇÕES

Meditação
Desenvolvimento Pessoal

MASSAGENS

Relaxamento
Terapêutica
Pré-Natal

TERAPIAS

Reiki
Reflexologia
Mesa Radiónica

ATIVIDADES

Meditação
Aulas de Yoga
Aulas de Pilates

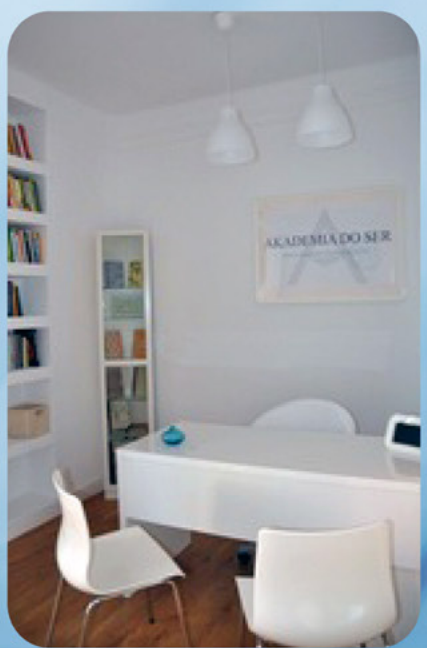
CONSULTAS

Coaching
Homeopatia
Nutrição
Psicologia

ALUGUER DE SALAS

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

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



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

MUDANÇA TRANQUILA

Tolerância, virtude útil

Voltaire (1694-1778), autor do Tratado sobre a Tolerância: escreve-o sob o estímulo da necessidade de afirmar o respeito pela diferença, pelo outro, em contexto de inimizade e ódios inter-religiosos. Um clássico em ciência política, em história do pensamento, em busca de humanidade âmbito de eterno conflito.

Por Carlos Lourenco Fernandes

Tolerância é também a busca do respeito pela soberania dos Estados, pela integridade territorial, pela resolução de conflitos em mesa de negociação, a forma encontrada na redação do compromisso entre Estados, a Carta das Nações Unidas.

A complexidade nas relações é um vector com origem na diferença. Cada ser é único, singular, de formato irreproduzível. E a relação - isto é, a

vivência entre dois, ou mais - obriga à negociação permanente, à sensatez no reconhecimento dos argumentos do outro, à moderação na exposição dos nossos, à sincera vontade de encontrar um resultado de interesse comum.

Onde se reconheçam em ganhos, em enriquecimento da relação.

Convocar tolerância é convite à existência em solo comum, em processo de construção convergente. É convite ao reconhecimento, sem paternalismo, da existência em plenitude do outro, da sua distinção e diversidade única.

Sim, tolerar é uma expressão de reconhecimento mútuo de igualdade, de humanidade, de irmandade, pesem embora os conflitos úteis e combustível ao engrandecimento em comunhão.

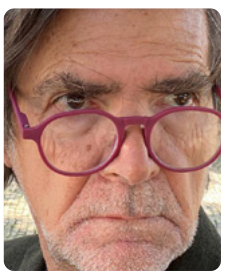
O mundo necessita da afirmação e prática de tolerância (necessita do respeito e consideração mútuas entre diferentes na cultura, religião, tradições ou costumes). Necessita de progresso conjunto, de aventuras de humanidade intrínseca.

A moderação, a sensatez, a temperança, são virtudes e membros da ampla família tolerante, de convocação da tolerância como matriz e factor de paz e reconhecimento do outro.

E, nas múltiplas geografias culturais importará, em comportamento tolerante, o respeito íntegro e verdadeiro pela cultura envolvente.

Sinaliza o respeito e a vontade de cooperação conjunto.

Em favor de ambos, em favor da riqueza plural.



CARLOS LOURENÇO FERNANDES
URBANISTA
clfurban@gmail.com

Agosto 2022

Cursos de Pilates - Formação Inicial e Contínua

Por PROFORM - Pilates & Exercise

Agosto e Setembro

Vivafit | Alfragide

www.cursoproform.wixsite.com/website-3

curso.proformonline@gmail.com

938661763

Estimulação Cognitiva para Idosos

Por Projeto Bee

6 de Agosto das 9:00h às 17:00h

7 de Agosto das 9:00h às 13:00h

Centro Empresarial Taurus | Lisboa

www.projetobee.pt

geral@projetobee.pt

926111051

Mestre Budista Mingyur Rinpoche em Lisboa

Por União Budista Portuguesa

1 de Agosto das 19:00h às 20:30h

Auditório da Faculdade de Medicina Dentária | Lisboa

www.uniaobudista.pt

mail@uniaobudista.pt

935080158

Constelações Familiares - Grupo Psicoevolutivo - Presencial

Por ICI - Instituto de Ciências Integradas

7 de Agosto das 9:00h às 18:00h

Lisboa

www.ici.org.pt

info@ici.org.pt

217647419 | 962356344 | 966780033

Ser em conversas soltas - ONLINE

Por LightHouse Systemic Look

2 de Agosto às 20:00h

Online

www.facebook.com/olgamorsitemicfamily

meu.mail.olga@gmail.com

964568518

Programa "Do Tapete para a Vida" - Muito mais do que um Curso de Yoga Online

Por Carla Shakti Terapias Holísticas

Início 9 de Agosto, 11 semanas

Online

www.facebook.com/CarlaShaktiYogaAyurveda

carlashaktiyoga@gmail.com

918548157

Retiro de Despertar Evolucionário de 10 dias "10 Day Evolutionary Awakening Retreat"

Por Cynthia Lea Rose

5 a 12 de Agosto

Awakened Life Project Ashram | Quinta da Mizarela, Benfeita

www.awakenedlifeproject.org

info@awakenedlifeproject.org

962764570

Caminhada de Lua Cheia por Miradouros de Lisboa

Por Caminhando.pt

12 de Agosto das 20:20h às 23:45h

Lisboa

www.caminhando.pt

inscricoes@caminhando.pt

966589269

Agosto 2022

Reiki - Formação de Praticantes - Nível II

Por ICI - Instituto de Ciências Integradas

13 de Agosto das 9:00h às 18:00h

Lisboa

www.ici.org.pt

info@ici.org.pt

217647419 | 962356344 | 966780033

Reiki - Formação de Praticantes - Nível I

Por ICI - Instituto de Ciências Integradas

15 de Agosto das 9:00h às 18:00h

Lisboa

www.ici.org.pt

info@ici.org.pt

217647419 | 962356344 | 966780033

Workshop Certificado de Terapia Multidimensional

Por Ascensão d'Alma

13 e 14 de Agosto das 10:00h às 18:00h

Online

www.carla-ferreira.pt

ascensaodaalma@gmail.com

918719400

Caminhando nas Escarpas da Maceira e Praias do Oeste

Por Caminhando.pt

20 de Agosto das 9:30h às 14:30h

Praia de Porto Novo

www.caminhando.pt

inscricoes@caminhando.pt

966589269

Pedalanças 2022 - Pedalar até ao Andanças

Por Cicloficina dos Anjos e PédeXumbo

14, 15 e 16 de Agosto

De Lisboa a Reguengos de Monsaraz - Campinho

www.cicloficina.pt/pedalancas

pedalancas@cicloficina.pt

Geocaching no Parque Natural Sintra - Cascais

Por Câmara Municipal de Cascais

20 de Agosto das 9:30h às 12:30h

Pedra Amarela - Serra De Sintra

360.cascais.pt

atividadesnatureza@cascaisambiente.pt

215811750

Festival Andanças

Por PédeXumbo

18 a 21 de Agosto

Campinho | Reguengos de Monsaraz

www.andancas.net

info@andancas.net

968732868

Santa Cruz a Mexer 2022

Por Associação Sealand Santa Cruz

Todos os Sábados até Outubro das 9:30h às 10:30h

Santa Cruz | Torres Vedras

www.sealandsantacruz.com/santa-cruz-a-mexer-2022

geral.sealand@gmail.com

261932640

POLAROIDS & SLIDES

VÍDEO DO MÊS

PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos aqui

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PENSAMENTO DO MOMENTO

"A lei de ouro do comportamento é a tolerância mútua, já que nunca pensaremos todos da mesma maneira, já que nunca veremos senão uma parte da verdade e sob ângulos diversos."

Mahatma Gandhi

Salada fresca de Quinoa e Grão-de-bico

O Verão pede refeições frescas e leve, por isso, nada melhor do que preparar uma salada nutritiva e completa, que pela sua versatilidade pode servir um almoço de família, ou ser transportada para o trabalho, praia, ou piquenique no campo.

Ingredientes

Para a salada:

- 400g de grão-de-bico cozido
- 200g de quinoa
- 1 cenoura grande
- 1 beterraba média
- 1 pepino médio
- 2 tomates médios
- 4 mãos cheias de mistura de alface e rúcula

Para o molho:

- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- 3 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- Orégãos secos q.b.

Modo de preparação:

1. Comece por cozer a quinoa com uma pitada de sal, conforme as instruções da embalagem. Reserve.

2. De seguida, lave muito bem os legumes e descasca-os;

3. Rale a cenoura e a beterraba, e corte o pepino e o tomate em meias-luas;

4. Numa taça coloque a mistura de alface e rúcula, e depois acrescente os legumes, a quinoa e o grão-de-bico. Envolva tudo muito bem;

5. Para preparar o molho, coloque o azeite, a mostarda, o vinagre balsâmico e os orégãos numa tigela e misture todos os ingredientes;

6. No momento de servir, coloque o molho na salada e envolva muito bem.

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

Inspira-te
Roteiro para o teu bem-estar emocional
de Sofia Castro Fernandes

Silêncio. Harmonia. Paz. Ar. Espaço. Fôlego. Amor. A força de um abraço que é casa. Significado. O chão firme. A gratidão. A coragem. O coração. A fé. Janelas abertas (à vida). Otimismo. Alegria. Ternura. Vento na cara. Pés descalços. Sonhos...

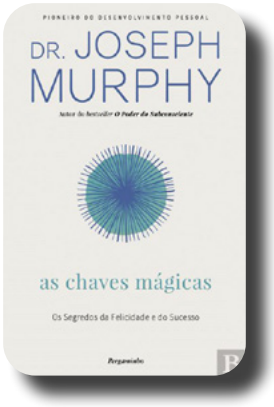
Este livro convida-te a inspirares-te. a cada momento. de ver e dar valor às coisas e pessoas bonitas que te rodeiam, aos pequenos momentos e pormenores que te motivam, que te dão luz, que te fazem continuar. Cada dia, um passo mais. Ao longo destas páginas, a cada desenho, a cada frase, a cada palavra, a autora best-seller Sofia Castro Fernandes quer dar-te toda a luz e todo o ar que tantas vezes nos falta e nos tira a vontade de continuar a ser e a agradecer à vida por tudo o que de bom ainda (e sempre) existe em nós e à nossa volta.

Este livro é um roteiro para o teu bem-estar emocional para encher a tua vida de sopro, luz, fé e amor.

Preço: Cerca de 13,95€ por 216 páginas de sabedoria.

Editor: Planeta

As Chaves Mágicas de Joseph Murphy



As Chaves Mágicas revela o potencial que existe em si de superar qualquer obstáculo e atingir qualquer objetivo a que se proponha, desde que tenha um elemento-chave: a fé. Fé em si mesmo e no potencial infinito do seu subconsciente.

«As ideias são os nossos mestres», escreveu Joseph Murphy. É essa a verdade oculta da vida. São elas que criam toda a nossa realidade; segundo o conjunto de ideias ou pontos de vista que tenhamos, assim será o mundo em que vivemos. Por isso, pergunte a si mesmo: que ideias tem acerca do mundo? Qual é o seu ponto de vista sobre a vida? Ao responder a estas perguntas, começará a conhecer o poder do seu subconsciente.

Ao longo destas páginas, Joseph Murphy

apresenta oito passos - oito chaves mágicas - para dominar e transformar estas ideias e pontos de vista. Dominando estas chaves mágicas, todo um mundo de possibilidades se abrirá diante de si.

Preço: Cerca de 13,95€ por 160 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

O Fim da Ansiedade *O que é. Porque surge e como superá-la* de Gio Zararri

«Quer eliminar a ansiedade da sua vida? Precisa de voltar a sentir que é você quem controla o seu presente, e não a falta de sorte? Está cansado de acordar todas as manhãs com sintomas difíceis de suportar? Quer saber a razão de toda essa ânsia e o que pode fazer para acabar de vez com tanto sofrimento e preocupação?

Se neste momento o seu único desejo é superar esse inexplicável problema que surgiu na sua vida, este livro vai ajudá-lo. Por experiência, digo-lhe que, se parar de temer e começar a tentar compreender, tudo se resolverá muito mais cedo do que imagina.

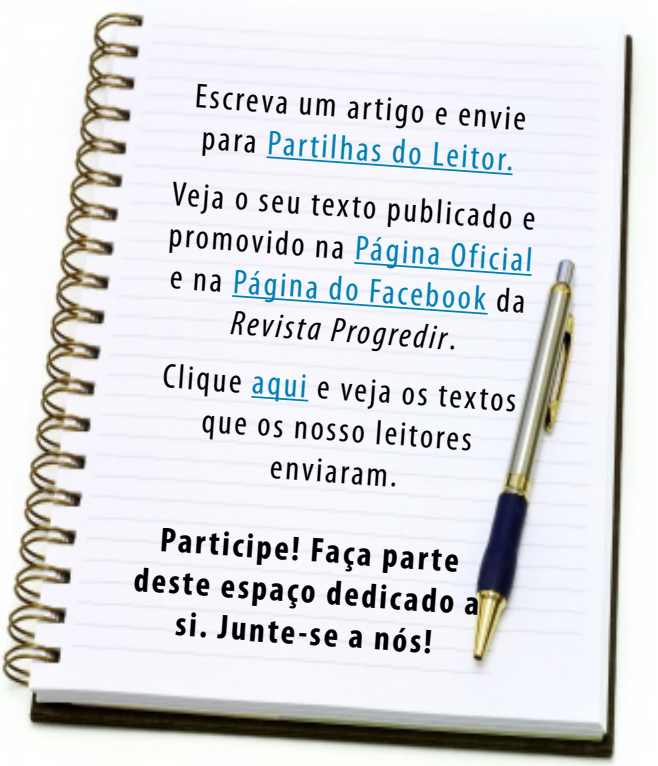
O Fim da Ansiedade chegou às suas mãos com um propósito: ajudá-lo a reencaminhar a sua vida. Seguindo os passos simples aqui propostos, não só conseguirá superar para sempre a ansiedade, como se sentirá capaz de realizar muitos dos sonhos que talvez um dia tenha considerado impossíveis.».

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*".



Maria de Lourdes Modesto

Maria de Lourdes Modesto nasceu em Beja a 1 de junho de 1930. Foi uma gastrónoma portuguesa de referência. Autora e mentora, os seus livros estão em quase todos os lares e cozinhas do país.

Era professora de Trabalhos Manuais no Liceu Francês de Lisboa, quando foi convidada pela RTP, em 1958, para apresentar um programa de índole cultural (após uma notável prestação na peça de Molière Monsieur de Pourceaugnac, em cuja encenação estaria presente uma equipa da estação).

Foi na televisão pública portuguesa que apresentou, ao longo de doze anos, o mais popular programa culinário de que há memória, onde dava a conhecer pratos da cozinha internacional e, por outro lado, da cozinha tradicional portuguesa da qual se tornou embaixadora.

A notoriedade da televisão e o contacto com os telespectadores trouxeram-lhe o conhecimento da existência de inúmeras formas de cozinhar os mesmos pratos portugueses. As informações que lhe faziam chegar deram origem a um concurso de culinária e foram o ponto de partida para "Cozinha Tradicional Portuguesa", o livro de culinária mais vendido em Portugal.

Foi a pioneira portuguesa do "live cooking", com o seu estilo muito particular de comunicação de improviso ganhou inúmeros admiradores. O sucesso do formato, que partia da sua paixão pela cozinha alentejana, levou-a a alargar horizontes e a estudar a culinária francesa para além das tradições gastronómicas portuguesas.

Escreveu vários livros de cozinha e o seu nome está também ligado à tradução e edição de inúmeras obras estrangeiras.

É unanimemente conhecida com "a grande referência da gastronomia portuguesa".

Em 1987, o "New York Times" dedicou-lhe um artigo, apelidando-a de Julia Child portuguesa (a professora, autora e apresentadora de televisão que popularizou a cozinha francesa nos EUA). O artigo contou a sua história, de como saiu da terra natal para o curso de Economia Doméstica pensando em trabalhos manuais e como se viria a interessar pela cozinha, algo que não estava nos seus planos, apesar de conhecer pratos tradicionais através de sua mãe, exímia cozinheira.

A 9 de junho de 2004 foi eleita Comendadora da Ordem do Mérito.

Foi casada com Carlos Assis de Brito, que conheceu quando trabalhou na RTP.

Em maio do ano passado lançou, com a editora Leya, aquele que viria a ser o seu último livro, "Coisas que Eu Sei", um livro de receitas, mas também de dicas de cozinha.

Faleceu com 92 anos, no dia 19 de julho de 2022.

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

Arte Terapia

Arte-Terapia é uma abordagem terapêutica caracterizada pelo uso de recursos artísticos. As produções dos clientes são usadas como mediadores de uma conversa psicoterapêutica, para contribuir com seu autoconhecimento e para despertar sua criatividade.

Através dos materiais de arte e de uma elaboração do conteúdo expressado, cliente e terapeuta encontram pontos de conversa, encontram fraquezas, forças, soluções de problemas. Ressignificam conteúdos, liberam situações de traumas e encontram entendimentos de situações pregressas. A Arte-terapia é fundamentada por teorias psicológicas, teorias do desenvolvimento humano, ela possui uma prática clínica e saberes sobre o potencial criativo do fazer artístico. Ela pode ser usada em diversos contextos e em TODAS as idades. A Arte terapia contribui para a saúde mental, podendo ser utilizada individualmente, ou em grupos. Também pode ser aplicada nas escolas, em contextos de reabilitação, instituições médicas, programas comunitários, em formas de ateliês terapêuticos e criativos e nas empresas. NÃO HÁ NENHUMA NECESSIDADE DE TER HABILIDADES ARTÍSTICAS, pois o fazer "artístico" é qualquer coisa que o cliente queira expressar, inclusive um único ponto, um rabisco, ou até mesmo uma folha em branco.

O processo criativo e seus resultados, assumem um papel enriquecedor na qualidade de vida, na auto estima e no processo terapêutico de cura, pois eles impulsionam as pessoas a agirem de forma mais consciente, dinâmica e ativa no seu dia a dia. Por despertar autoconhecimento junto com criatividade, a Arte terapia, encoraja a realização de ações, contribuindo de forma relevante para o aumento da autoconfiança, gerando melhores recursos físicos, cognitivos e emocionais.

Os arteterapeutas, funcionam como guias, facilitadores e companheiros dos seus clientes, sugerindo experimentos que podem revelar aspectos internos e descobrir novos talentos, potenciais e direcionando à novos caminhos e conquistas para seus clientes.

O valor da vivência terapêutica, associada ao tipo de material oferecido ao cliente, aguça os sentidos, provoca "awareness", ampliação de consciência, insights. A experiência é sensorial, emocional e cognitiva, envolvendo assim, a totalidade do cliente, e, possibilitando a este, novas perspectivas e formas de atuação.

Por ser uma experiencia ativa, ou seja, o cliente está em

ação, isso fortalece nele ação na própria vida, saindo do apenas verbal ou intencional ou ainda do entendimento para a prática. E, como impulsiona o cliente a superar a si mesmo, transpondo o fazer "artístico, auxilia-o também a fazer na sua vida pessoal, coisas que antes não se sentia capaz de fazê-las.

As sessões de Arteterapia, implicam sempre em AÇÃO, QUE EXIGE ANTES DESTA, UMA ESCOLHA, UMA DECISÃO, DO QUE FAZER, DE QUAL MATERIAL UTILIZAR, DE COMO CONTRETIZAR O QUE INTENCIONOU, MAS ANTES DISSO, SENTIR QUAL MATERIAL LHE CONVIDA PARA A AÇÃO... Daí uma técnica muito completa, que envolve todas as dimensões do cliente. Sensorial, emocional, cognitiva e transpessoal, ajudando o cliente no contacto consigo mesmo, com os outros e com o mundo, a partir de toda uma mobilização energética e reflexões sobre seu experimento.

Benefícios:

* Ampliar o conhecimento de si mesmo;
*Reconhecimento de seus pontos forte e fraquezas;
*Entendimento e solução de problemas e conflitos emocionais;
* Lidar melhor com sintomas de stress e experiências traumáticas;
*Integração de todos os aspectos do cliente;

*Mobilização de energia para ação;
*Aumento de criatividade, Auto estima, Qualidade de vida;
* Ferramenta de alto impacto em Psicoterapia.

Principais vantagens que o serviço trás as pessoas:

Descoberta de Recursos Internos para entendimento e ação na solução de problemas, sejam eles de ordem interna ou externa.

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

www.revistaprogredir.com

IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!