PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

OUTUBRO 2022 • NÚMERO 129 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Ser ou não Ser Vulnerável?

Relacionar com Vulnerabilidade

Vulnerabilidade como ponte de mestria

Vulnerabilidade, a coragem de Ser quem somos

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Vasco Catarino Soares

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 130 | Novembro 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
geral@revistaprogredir.com

Direção Comercial
geral@revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo
geral@revistaprogredir.com

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

Redação | Sílvia Aguiar
geral@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo
geral@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Sónia Grilo, Paulo Cordeiro, Ricardo Fonseca, Nilton Luís Briese, Paula Mangia, Joana Fonseca, Vera Xavier, Catarina Girão Fêo e Torres, Pedro Melo, Rita Santos, Marialuna Wengorovius Nico

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.

Vulnerabilidade

Caros amigos,

Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Vulnerabilidade" como fio condutor da mesma.
Todos somos vulneráveis, e é assim a Vida. Podemos em qualquer momento deixar de existir como Seres vivos. Ou podemos sentir-nos magoados, física ou emocionalmente. Mas será também esta vulnerabilidade que nos faz Sorrir perante o Milagre da Vida. De podermos respirar e viver neste Lindo Planeta em que nascemos. De podermos Amar, abraçar os nossos familiares, amigos e desconhecidos. Somos Todos Vulneráveis, estamos Todos no mesmo Barco.
Sejamos Amigos, Sejamos tolerantes, compreensivos, tenhamos compaixão… Somos Todos Vulneráveis, Todos temos histórias por trás dos nossos comportamentos, Todos queremos ser amados e compreendidos.
Somos Todos Vulneráveis… Sejamos Todos Amor…

"A vulnerabilidade soa como verdade e sente-se como coragem. Verdade e coragem não são sempre confortáveis, mas elas nunca são fraqueza." Brené Brown

"O pressuposto da vulnerabilidade aos perigos depende mais da falta de confiança nas defesas disponíveis do que do volume ou da natureza das ameaças reais." Zygmunt Bauman

"A vulnerabilidade é o que me define como ser vivo. É por ser vulnerável que amo. Não tenho cercas na alma. Vivo exposto. E prefiro." Padre Fábio de Melo

"Se você colocar todo o seu coração naquilo em que acredita, mesmo que seja algo que lhe deixe vulnerável, coisas surpreendentes podem e irão acontecer." Emma Watson

Boas leituras!

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços,
Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 130

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
Ser ou não Ser Vulnerável?
Por **Sónia Grilo**

16 Saúde
Vantagens de abraçar a Vulnerabilidade
Por **Paulo Cordeiro**

20 Relacionamentos
Relacionar com Vulnerabilidade
Por **Ricardo Fonseca**

24 Entrevista
"Exercícios para um cérebro mais Inteligente"?
Entrevista com **Vasco Catarino Soares,**
Texto Por **Revista Progredir**

30 Finanças
Risco e Vulnerabilidade nas Finanças
Por **Nilton Luís Briese**

34 Vida Profissional
Vulnerabilidade no trabalho
Por **Paula Mangia**

38 Lifestyle
A Vulnerabilidade do espírito
Por **Joana Fonseca**

42 Espiritualidade
Vulnerabilidade, a coragem de Ser quem somos
Por **Vera Xavier**

48 Philosofias
E assim nos confecionamos
Por **Catarina Girão Fêo e Torres**

54 Mudança Tranquila
Vulnerabilidade como ponte de mestria
Por **Pedro Melo**

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

62 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

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

66 Biografia
Descubra quem foi a Robbie Coltrane

68 Glossário
Ferramentas para Progredir: Vinyasa Yoga,
Uma transformação holística do corpo e mente

Vulnerabilidade

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 **geral@revistaprogredir.com**
ou através do site clicando **AQUI**

www.revistaprogredir.com

Novembro 2022

Feira Social de S. Pedro Lisboa

Dia 5 de novembro das 10h às 18h, em Lisboa, vai de correr o Mercado Social de artesanato, acessórios, cosmética, decoração, gastronomia, moda e saúde. Marcado pela presença de um conjunto diversificado de projetos e marcas aliado a uma vertente social.

Mais informação veja aqui

Aulas de Yoga "Mini Yoga entre Livros" Biblioteca Municipal de Ourém

Esta aula de Yoga, pretende ajudar as crianças a trabalhar o seu ser como um todo, através de histórias, música, jogos, exercícios e relaxamento, no ambiente seguro e estimulante da Biblioteca Municipal de Ourém. As aulas vão decorrer até dezembro.

Mais informação veja aqui

Semana da Fertilidade

De 7 a 12 de novembro, Portugal vai receber a 2ª edição nacional da Semana da Fertilidade. O evento procura unir especialistas no tema e pessoas que vivem a (in)fertilidade, criando uma comunidade, rede de apoio e consciencialização, procurando quebrar o estigma que ainda existe em torno do tema e prestar mais informação e apoio. A Semana da Fertilidade consistirá em diversas iniciativas tais como webinars, partilhas diárias sobre o tema e uma ação de voxpop, com entrevistas de rua sobre a fertilidade.

Mais informação veja aqui

Novembro 2022

S. Martinho no Mercado - Póvoa de Varzim

O Mercado Municipal da Póvoa de Varzim vai comemorar, no dia 12 de novembro, desde as 9h30, o S. Martinho. Durante toda a manhã, aos clientes vão ser oferecidas castanhas assadas e as compras vão ser animadas pelo Grupo de Concertinas do Rancho Folclórico de São Pedro de Rates.

Mais informação veja aqui

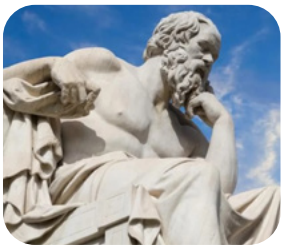
Semana Europeia da Prevenção de Resíduos

A Semana Europeia da Prevenção de Resíduos encoraja todos os Europeus e não só, a desenvolverem ações de sensibilização sobre recursos sustentáveis e gestão de resíduos. Em 2022 decorre de 19 a 27 de novembro. Conduzida por autoridades publicas locais e regionais, são organizadas atividades de sensibilização.

Mais informação veja aqui

Conferência "O que é a Filosofia?" Lisboa

Porque nos encontramos aqui e agora? De onde vimos e para onde vamos? ...Estas são algumas das questões que vão estar presentes na Conferência "O que é a Filosofia?", no dia 19 de novembro, na Biblioteca de São Lázaro em Lisboa.



Mais informação veja aqui

Danças com Livros Biblioteca Municipal de Ourém

A oficina de Danças do Mundo e Movimento decorre até 26 de novembro por entre os livros da Biblioteca Municipal de Ourém e é destinada a crianças a partir dos 3 anos e as suas famílias.

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

casa da cumeada

food for health and happiness

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

"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!

Vulnerabilidade

Penso que ninguém gosta de se sentir vulnerável perante alguém ou perante uma situação. Talvez porque crescemos com o formato que os mais fortes são os que vingam e se for vulnerável, fraco, acabarei derrotado.

Talvez o desafio esteja neste conceito de vulnerabilidade onde a palavra fraco parece ter se encaixado. Mas será que vulnerabilidade quer realmente dizer fraco. Fraqueza é um dos sinónimos que aparece no dicionário quando pesquisamos a palavra vulnerabilidade, mas também surge a palavra sensibilidade e delicadeza. Se atribuirmos mais enfase a estas duas últimas, talvez possamos dirigir a palavra vulnerabilidade antes para um caminho de coragem e exposição daquilo que realmente sentimos sem medo do que poderá surgir.

Com esta palavra surge me sempre a imagem que tantas vezes nos retrairmos em expressar o que sentimos com medo de parecermos vulneráveis, como por exemplo ser o primeiro a dizer amo-te com medo de não ser retribuído. A verdade é que o assumir do que sentimos trás poder a quem o faz e a quem o sente, se o outro corresponde… bem isso serão outros quinhentos. Mas a verdade acima de tudo, pois é sempre ela que nos liberta…nem que seja de uma relação onde afinal não somos correspondidos.

Ganhem coragem e sejam vulneráveis.

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:

Exercícios para Um Cérebro Mais Inteligente

deVasco Catarino Soares

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 Outubro:

Miguel Lourenço partilhou a imagem e criou a frase: "Melhorar, Crescer, Progredir... Elevar a nossa Alma e Coração Para a Vida… Sorrir!
E Amar, claro… Amar, com Fé e Paixão!", e ganhou o livro: "O Poder dos Alimentos" de João Rodrigues.

Ser ou não Ser Vulnerável?

Entrando pela casa do desenvolvimento humano adentro, nunca vi, nos últimos 10 anos, um crescimento tão grande na busca de conhecer melhor o Eu. Enquanto seres humanos, enquanto seres individuais e dentro de diversas comunidades, viradas tanto para visões ocidentais como orientais.

Por Sónia Grilo

O coaching, o yoga, a meditação, a consciência sistêmica, as terapias corporais (como a massagem), a psicoterapia, colaboram com a feliz tentativa de integrar cada vez mais todas as nossas experiências vividas num só corpo de forma bem mais leve do que, talvez, a experiência dos nossos pais e dos nossos avós. Uma vez a porta aberta, o caminho aparece. E vão surgindo também as situações com as quais custa muito lidar, como as nossas vulnerabilidades.

Ser Vulnerável, é ser capaz de mudar de roupa, sempre!

Durante muito tempo tinha como crença que ser vulnerável era ser fraca, hoje entendo que é uma força!

Talvez seja necessária uma atenção especial quando se diz a alguém para ser forte, por estar a passar determinada situação que, ao leigo olhar, é vista como difícil e dolorosa, porque existe a possibilidade de estar a impedir que essa pessoa descubra quais as necessidades que precisam ser atendidas e que possa pedir apoio para as suprir.

Durante esta minha experiência de vida fui notando várias crenças sobre força e fraqueza que acabaram por, de alguma forma, definir uma grande parte da pessoa que hoje sou, e que acolho agora com muito amor.

Esta visão da vulnerabilidade não é recente, mas só há poucos anos foi "desenterrada" da sua tumba, graças a esta vontade de cada um querer furar o casulo e mostrar-se como é na sua essência.

Ser vulnerável é abraçar a sensação de incapacidade, e não ter medo ou vergonha de o assumir, uma vez que muito boa gente cresceu a ser "obrigada" a ser forte, quer fosse para não dar trabalho, quer fosse para crescer rápido para dar suporte a algum familiar, ou qualquer outra causa mais profunda.

A Vulnerabilidade vem, por exemplo, dar à luz a resposta a muitas doenças físicas. Como assim dar à luz?

Cada vez mais vou observando e entendendo que, todas as doenças advêm de causas emocionais escondidas. E a doença vem precisamente trazer a oportunidade de olhar para elas, e o mais interessante é que quando se fala de doenças hereditárias, é precisamente deste "trazer à luz" que se fala, que por uns tempos é preciso olhar para trás e observar o que aconteceu, para depois andar para a frente com a intenção de não repetir padrões que foram impeditivos de viver com

leveza.

Quando se inicia um caminho de autoconhecimento com vista na cura emocional, física e no desenvolvimento evolutivo enquanto ser humano, olhar para a vulnerabilidade pode muitas vezes despertar alguns sentimentos que se transformam em emoções pouco fáceis de lidar, como o choro, a zanga, a raiva, a frustração, o medo ou a sensação de incapacidade, e por isso custa muito mergulhar em águas profundas e aceitar ser vulnerável.

Alguns pais desenvolveram o hábito de dizer aos filhos, e muitas outras pessoas num contexto geral, algo como "não chores!" ou mesmo "engole o choro", para não mostrarem a sua incapacidade em lidar com a dor dos filhos ou dos que estão ao redor. Muitas vezes nem se apercebem que este ato, após consumado, possa dar, por exemplo, origem a problemas de obesidade e tiroide na fase adulta ou mesmo ainda durante a infância. Além de recalcar a zanga, a frustração, e a raiva, que tendencialmente e inconscientemente se vai repetindo vezes sem conta, vai também criar um vazio interno de afeto e conexão, que se não for estruturado acaba por ser preenchido por comportamentos menos saudáveis.

A força da vulnerabilidade é que afinal não precisamos de ser "fortes" o tempo todo, e está tudo bem!

E se existe o medo de mostrar alguma fraqueza (algo com o qual não se sente bem, mas tem vergonha de que se saiba), talvez o mais indicado seja falar com alguém, de preferência que

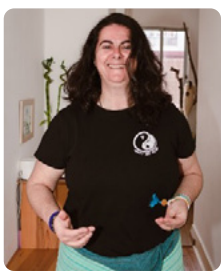
pratique a escuta ativa, que entenda, que não vai criticar ou julgar (a quem chamo de "adulto estruturado"), e que possa trazer mais leveza ao sentimento silenciado.

Por isto gostaria de lembrar que "cair" faz parte da vida e que pode doer, e se doer pode chorar, e chorar faz parte da força que a seguir nasce e se levanta para cuidar da ferida. E cuidar da ferida faz parte do crescimento, e que às vezes é preciso pedir ajuda e às vezes basta ir mergulhar no mar e depois emergir, e outras vezes é deixar a vida tomar conta, porque ela se encarrega de colocar tudo no devido lugar.

Vivendo e balançando pelo que acrescenta e melhora a condição humana, e soltando o que já não cabe na bagagem e nem serve no corpo.

Resumindo de forma metafórica:
Ser Vulnerável, é ser capaz de mudar de roupa, sempre!

SÓNIA GRILO
COACH E TERAPEUTA HOLÍSTICA
www.areconstrucaodoser.blogspot.com
Instagram: @areconstrucaodoser
Facebook: A ReConstrução do Ser By Sónia Grilo
E-mail: smmgrilo@gmail.com



Vantagens de abraçar a Vulnerabilidade

Quando decidimos não mais fugir de nós e dos nossos sentimentos, tudo aquilo que tanto queremos, começa a tornar-se real. É na aceitação e não na rejeição, que a paz que tanto procuramos, surge.

Por Paulo Cordeiro

Todos queremos o mesmo: Sentir paz, liberdade e alegria nas nossas vidas. Mas, aprendemos que necessitamos de ter ou fazer algo para obtermos essa recompensa. Então, sem nos apercebermos, continuamos à procura desse bem-estar lá fora, nas pessoas e nas coisas, nas experiências, nas viagens ou nos objetos que compramos.

Uma das áreas que melhor espelha tudo isto, são os relacionamentos amorosos. Aprendemos a acreditar que, se encontrarmos aquela pessoa então vai ficar tudo bem. E isso faz-nos continuar a perpetuar nos mesmos padrões, em busca da solução no exterior.

Só que, tudo aquilo que evitamos, acaba por controlar a nossa vida. Toda esta necessidade em encontrar a paz ou a alegria do lado de fora, é também um mecanismo de defesa. Enquanto continuamos à procura, não temos de lidar com as nossas dores, os nossos traumas e as nossas feridas emocionais. Todas as distrações servem de compensação, para aliviar um pouco o nosso stress ou ansiedade.

Evitamos a todo o custo lidarmos com o nosso conflito interno, e quanto mais evitamos, mais repercussões isso vai ter na nossa saúde. Costumo perguntar aos meus clientes: "que segredos é que não querem que ninguém descubra?"

Disfarçamos muito bem a nossa dor,

Não podemos curar aquilo que não nos permitimos sentir

a nossa tristeza, o nosso medo ou a nossa raiva. Somos especialistas em fazê-lo e temos dificuldade em mostrar a nossa vulnerabilidade. Tudo se tornaria mais fácil se tomarmos a decisão consciente de não mais fugir de nós. De não mais fugir e rejeitar os nossos estados emocionais. "Eles" não se vão embora simplesmente porque os ignoramos. Vão continuar a chamar-nos atenção, até que comecemos a olhar de frente para tudo aquilo que temos evitado.

É necessária coragem para abraçarmos cada vez mais a nossa vulnerabilidade. Baixarmos as defesas que aprendemos a erguer. Começarmos a dissolver as máscaras que usamos para fingir que somos o que não somos. Mas se não nos damos permissão para o fazer, então vamos acabar constantemente desiludidos. Isto porque somos nós que criamos as nossas próprias

ilusões e expectativas, e quando em algum momento somos confrontados com a realidade, dói.

Quanto mais vulneráveis nos tornamos, menos necessidade há de fugir. Quando entendemos que a única coisa de que temos medo é de sentir, e decidimos não mais fugir dos nossos sentimentos, o conflito interno naturalmente diminui e com isso a nossa saúde melhora como consequência.

A ansiedade, por exemplo, não é nada mais nada menos do que a perceção de que existe um perigo para enfrentar. Com isso o nosso corpo fica em constante estado de alerta pronto para enfrentar o suposto perigo. *Mas onde está o perigo? É mesmo verdade que neste exato momento existe algum perigo?* E a resposta é Não. Mas como o nosso corpo não distingue entre o que é real daquilo que é imaginado e percecionado, vai ficar agitado, ansioso, preparado para o pior. Um corpo nesse estado está tenso e rígido. Está assustado. E como não queremos que ninguém veja o quanto assustados estamos, colocamos várias capas e máscaras, para não sermos descobertos.

A paz, liberdade e alegria que tanto procuramos, surge naturalmente, a partir no momento que começamos a reconhecer e a sentir o que está por trás de tudo isso. É no reconhecimento e na aceitação que o conflito cessa. Não podemos curar aquilo que não nos permitimos sentir. Não há nada de errado com nenhum sentimento nosso, a não ser o facto de acreditarmos nisso. Se acreditamos que existe algo de errado, vamos naturalmente esconder, não nos apercebendo de que nos estamos a esconder. A nossa livre expressão é o indicador que mostra que estamos cada vez mais à vontade na nossa vulnerabilidade. Quando começamos a deixar de esconder o que sentimos, trazendo luz aos nossos aspectos mais ocultos, diminuímos a resistência e sentirmo-nos mais livres e mais vitais é uma consequência natural.

PAULO CORDEIRO
COACH E AUTOR
ESPECIALISTA EM TRANSFORMAÇÃO PESSOAL
www.paulocordeiro.pt
info@paulocordeiro.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
geral@revistaprogredir.com, 214438305, 964992423, 910325249
ou através do site clicando **AQUI**

www.revistaprogredir.com

Relacionar com Vulnerabilidade

Relacionar com vulnerabilidade é permitir mostrar quem somos sem reservas, despir o nosso Ser de todas as barreiras e defesas, para permitir um autêntico conhecimento de nós mesmos, permitindo assim viver relacionamentos mais conscientes e saudáveis. **Por Ricardo Fonseca**

A palavra vulnerabilidade, assim que é escutada por alguma pessoa, é logo associada a fraqueza, ou seja, à demonstração dos nossos pontos mais fracos, como se fosse algo errado mostrar-nos tal como somos, com as nossas qualidades e com aqueles pontos que menos gostamos em nós.

Ser vulnerável, no entanto, é permitir que haja um verdadeiro conhecimento de nós mesmos, quando em consciência, permitimos aceitar a nossa essência tal como ela é, sem barreiras e sem defesas e, muito menos, sem qualquer receio do que o Outro possa ou não pensar sobre o nosso ser.

Quando nos relacionamos com alguém, seja em que contexto for, há uma grande tendência em mostrar as nossas forças, as nossas emoções positivas, como se fosse essa demonstração, o caminho para o Outro nos aceitar e gostar de nós, pois, deste modo, não se estaria a mostrar aquilo que nem nós gostamos em nós mesmos e que podiam ser uma forma de afastar o Outro de nós.

No entanto, como viver relacionamentos conscientes e saudáveis se receio mostrar quem realmente sou, o que sinto e como vivo? Como relacionar-me com o Outro com vulnerabilidade, sem que isso seja uma forma de magoar mim mesmo?

Estas são algumas questões que devemos colocar, para refletirmos um pouco sobre o modo como, em primeiro lugar nos relacionamos connosco mesmos, pois muitas pessoas, escondem as suas emoções menos positivas e aquilo que gostam menos em si, como se houvesse um tempo futuro, onde se pudesse lidar com tudo de outra forma, impedindo que essas situações causem mazelas no presente que vivemos. Escondemos a sete chaves a nossa verdadeira essência, pois consideramos que o Outro poderá não gostar de tudo aquilo que possa ver e assim, protegemos o nosso ser com capas e máscaras, que mostram apenas o que queremos mostrar.

A vulnerabilidade não é um sinal de fraqueza, mas sim um sinal de aceitação da nossa verdadeira essência

Neste percurso, onde vamos escondendo partes de nós, impedimos

o nosso ser de trabalhar as suas emoções de forma consciente e saudável, para que possamos compreender que a vulnerabilidade não é um sinal de fraqueza, mas sim um sinal de aceitação da nossa verdadeira essência, de quem realmente somos, como vivemos e como sentimos e, principalmente, de como nos queremos relacionar com o Outro.

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

Ao relacionar-nos com o Outro, dependendo do contexto no qual estamos, poderemos tomar a decisão de escolher com quem partilho a minha vulnerabilidade, sendo que essa escolha terá sempre os motivos mais conscientes para o nosso percurso, pois ser vulnerável, não quer dizer propriamente que temos que nos mostrar totalmente despidos de tudo, perante todos aqueles com quem nos relacionamos. Um dos exemplos onde podemos escolher o quanto vulneráveis nos queremos mostrar, pode ser no âmbito dos relacionamentos profissionais, onde perante os meus colegas de trabalho, podemos optar por mostrar apenas partes de nós, não pelo medo que não gostem de nós, mas tão-somente pelo tipo de relação que existe uns com os outros.

No entanto, muitas pessoas usam as mesmas máscaras e as mesmas defesas em todos os seus relacionamentos, não permitindo mostrar-se vulnerável, para que também possa ser cuidada e amparada. Mostrar a nossa vulnerabilidade também é permitir que, quem nos ama, possa cuidar de nós, apoiando o nosso percurso de vida, ajudando-nos a lidar com aquilo que menos gostamos em nós, para

que possamos viver um processo de aceitação consciente de nós mesmos.

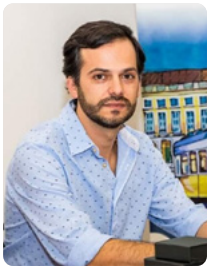
Nestes relacionamentos mais íntimos, onde as emoções vividas são mais fortes e consistentes, quanto mais escondemos a nossa vulnerabilidade, maior é o afastamento que podemos criar, pois impedimos que o Outro chegue ate nós, que saiba como nos pode ouvir e ajudar, pois estamos sempre a mostrar as nossas capas e defesas, como se conseguíssemos tudo por nós mesmos, esquecendo que um relacionamento é uma partilha do bom e do menos bom, do que possamos ou não gostar, desde que nos permitamos viver a nossa vulnerabilidade.

Mostrar e aceitar a nossa vulnerabilidade faz parte de um processo de aceitação de nós mesmos, como seres que cuidam e precisam ser cuidados, que amam e querem ser amados, mas para tal é preciso que, nos relacionamentos onde nos sentimos mais confiantes, nos possamos despir de tudo, sem medo que o Outro conheça demasiado de nós mesmos, sem receio que o Outro possa utilizar esses pontos menos fortes em seu proveito. Ser vulnerável é aceitar que o Outro nos Olhe tal como somos e arriscar viver nessa partilha, por igual.

Em cada relacionamento, podemos então escolher a forma como nos mostramos vulneráveis, porém sem assumirmos quaisquer receios ou sentimentos de culpa, quando há algo que não corre da forma como queríamos, pois, em verdade, a Vida está sempre a desafiar-nos a cada passo e a fazer com que possamos compreender melhor quem somos, para nos podermos aceitar e, em consciência, saber a melhor forma como nos queremos relacionar.

Por isso, que não haja receios de nos mostramos vulneráveis junto daqueles com quem comungamos emoções e sentimentos de partilha, de união, pois só despidos de tudo, podemos ser aceites e também reconhecer que, só assim, podemos aceitar o outro tal como ele é, na sua vulnerabilidade.

RICARDO FONSECA
ENFERMEIRO / ESCRITOR
www.semearemocoes.com
Facebook: Ricardo Fonseca - Escritor
Email: percursosdevida@gmail.com



"Exercícios para um cérebro mais Inteligente"?

Vasco Catarino Soares é licenciado em Psicologia Clínica e completou duas pós-graduações: Consulta Psicológica e Psicoterapia e Neuropsicologia Clínica.
Considera-se um humanista e o seu principal interesse é o cérebro e as suas manifestações comportamentais e emocionais, fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre o seu ultimo livro "Exercícios para um cérebro mais Inteligente" e as vantagens de conhecermos as nossas vulnerabilidades. **Texto Por** Revista Progredir

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

Vasco Catarino Soares: Criativo, Cientista, Observador, Humanista.

Criativo: interessa-me a criação do novo, do inexistente em toda a sua extensão: no campo da vida pessoal, profissional e da expressão artística.
Cientista: Procuro as leis (lógica) que explicam os fenómenos e profissionalmente procuro aplicar o método e o rigor do conhecimento científico.

Observador: Sou um observador atento do comportamento humano, fenómenos naturais e mecânicos. Procuro as leis, a frequência, mas também as irregularidades (elas também ajudam a compreender).

Humanista: Interessa-me o humano (perfeito e imperfeito). Interessa-me que as pessoas alcancem o seu ponto de equilíbrio saudável. Aos que me pedem ajuda (como psicoterapeuta) dedico o meu conhecimento e arte. Aos outros apenas posso desejar que um dia tenham a lucidez de pedir ajuda, seja a quem for. Todavia, não sou um humanista ingénuo: não acredito no bom selvagem de Rousseau.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Vasco Catarino Soares: Antes de iniciar e concluir os estudos superiores de psicologia, dedicava-me à pintura, escrita de poesia e a *performance* pública. Durante o curso de psicologia (1993-1998) cessei por completo a atividade artística, apenas dedicando-me a esta ciência. Após a licenciatura ainda concluí duas pós-graduações: uma em consulta psicológica e psicoterapia e outra em Neuropsicologia Clínica.

Fui docente universitário nos cursos de Psicologia e de Engª do Ambiente, durante uma década. Colaborei, como consultor de comportamento humano e especialista em técnicas de avaliação psicológica, com a Presidência da República Portuguesa e com a Força Aérea Portuguesa, entre outras entidades públicas e privadas.

Cofundei a Insight-Psicologia, clínica

que presta serviços de psicologia, onde ainda colaboro como psicoterapeuta, neuropsicólogo e formador.

Como docente universitário iniciei, no ano de 2003, um programa de Doutoramento em Neuropsicologia Clínica na Universidade de Salamanca. Concluí a parte lectiva do Doutoramento, tendo obtido o grau de Suficiência Investigadora.

Sou há vários anos presença frequente nos meios de comunicação social como especialista em comportamento humano e Neuropsicologia; já colaborei com cerca de 60 meios de comunicação diferentes (Tvs, Rádios, Jornais e Revistas).

No ano de 2005 fui nomeado Psychotherapy provider para Portugal, para um grupo de empresas norte-americanas e Prefered Psychotherapist for Google Portugal.

Conhecer as nossas vulnerabilidades, do meu ponto de vista, é sempre uma vantagem

Após o processo de criação da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) Foram-me atribuídas as Especialidade em Psicologia Clínica e da Saúde, Especialidade em Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações, Especialidade Avançada em Psicoterapia e Especialidade Avançada em Neuropsicologia.

Criei e implementei programas de recuperação de funções cognitivas como a memória e capacidade de atenção/concentração para melhorar estas funções em pacientes pós AVC e Traumatismo Craniano.

Escrevi os livros bestseller «Exercite o Seu Cérebro» (2016), «150 Exercícios para um Cérebro Activo» (2020), «Exercícios para Recarregar o Cérebro» (2022).

Publiquei também um livro de poesia «350 mil anos e o Universo ainda não reparou em nós» (2022) e «Exercícios para um Cérebro Mais Inteligente» (2022), totalizando 3 livros no ano de 2022.

Nos últimos anos voltei a dedicar-me à actividade artística, na pintura, desenho de ilustração e poesia. Fui também um dos membros fundadores da World Poetry Movement Portugal.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Vasco Catarino Soares: A minha maior paixão é a arte e o ser humano. De um modo geral, a expressão artística é o que mais me apaixona no ser humano. O meu interesse pela arte manifesta-se como consumidor/usufruidor: sou frequentador de exposições de pintura, teatro e cinema, ouço música diariamente (clássica, pop, rock, electrónica, etc), sou um leitor assíduo. Também sou um elemento criador de arte: pintura, desenho, composição fotográfica, escrita criativa e poesia (além da escrita científica).

Considero a psicoterapia, além de uma técnica, uma forma de arte; da mesma forma que um artesão se distingue de outro (e ambos conhecem a técnica) não há dois psicoterapeutas iguais (embora eu admita muitos caminhos para o sucesso terapêutico) e é aí que

entra o factor arte.

É no meu entender o grande factor diferenciador do ser humano: a capacidade de criar arte. Mesmo nos meus livros de pendor científico, e dado que têm todos uma parte prática de exercícios, eu coloco a minha criatividade em ação.

Progredir: Como surge o livro "Exercícios para um cérebro mais Inteligente"?

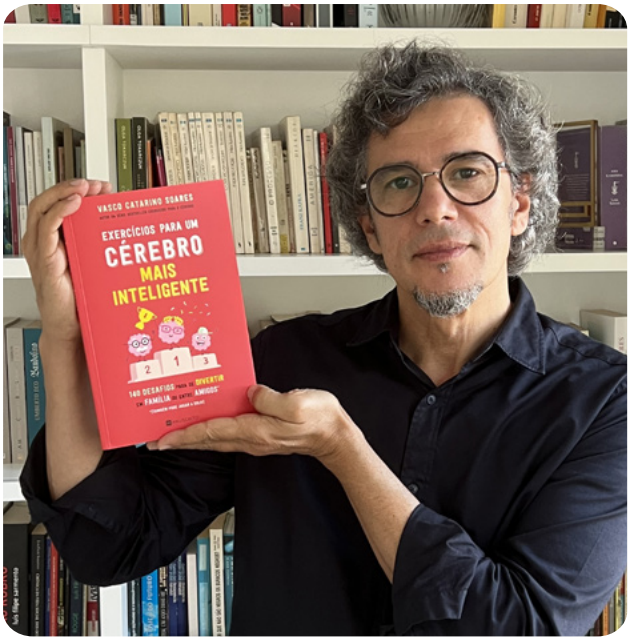
Vasco Catarino Soares: É um livro que surge como consequência dos três anteriores, que consistiam em

programas de treino para várias competências cerebrais, como a memória, a capacidade de atenção, a flexibilidade mental, entre outras. Mas este, que tem como foco principal a exercitação da capacidade de raciocínio lógico, surgiu por duas razões:

a) os meus leitores vinham manifestando essa necessidade: sentiam-se mais "enferrujados" na capacidade de raciocínio lógico e de resolver problemas que exigem soluções sequenciais;

b) Com a vida stressante característica dos tempos actuais e com as dificuldades de controlo emocional, bem patentes nas redes sociais, em que as pessoas se irritam e insultam com uma facilidade e frequência tremendas, senti que estava na altura de surgir um livro que pudesse contribuir para desenvolver a capacidade de raciocínio lógico das pessoas, que implica reflectir, medir consequências e planear uma resposta com vista a alcançar uma solução (o diametral oposto ao descontrolo emocional).

Progredir: O que podem esperar os



leitores depois de lerem o livro?

Vasco Catarino Soares: Ao lerem este «Exercícios para um Cérebro Mais Inteligente», os leitores vão encontrar informação sobre o modo como o cérebro funciona; como podem explorar os mecanismos de funcionamento do cérebro em seu benefício. Também vão encontrar capítulos de explicação do cérebro para os mais pequenos.

Depois, vão ter 140 desafios, que se resolvem com o recurso ao pensamento lógico e, em alguns casos, também com criatividade. O grande objetivo é o de exercitar o cérebro, o que significa que depois de terminarem o livro estejam mais aptos para o pensamento lógico, com maiores níveis de concentração e uma maior "garra" para a procura de

soluções, em geral.

Espero também que se divirtam imenso porque alguns dos desafios são hilariantes. E que se divirtam a competir saudavelmente com os seus familiares e amigos para descobrir qual deles é o cérebro campeão.

Progredir: O próximo tema da Revista Progredir é sobre "Vulnerabilidade", na sua opinião como podemos usar esta característica a nosso favor?

Vasco Catarino Soares: Conhecer as nossas vulnerabilidades, do meu ponto de vista, é sempre uma vantagem: as vulnerabilidades nós já as temos (desiludam-se os que acham que não as têm), se as desconhecemos seremos "apanhados" em situações em que elas nos vão prejudicar. Quando conhecemos (e isto passa por primeiro admiti-las) as nossas vulnerabilidades temos duas possibilidades ao nosso dispor:

a) tentar (se for possível) ultrapassá-las e torná-las um pouco menos uma vulnerabilidade;

b) admitir essa vulnerabilidade, assumi-la perante os outros como algo natural e com o qual se convive bem. Por exemplo: se uma pessoa não é hábil a organizar eventos (mas é boa a ter ideias originais) e alguém lhe pede para organizar um, a pessoa deve assumir essa sua dificuldade como algo tão natural como ter olhos castanhos e oferecer-se para, em vez de organizar, encontrar ideias para o evento.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores.

Vasco Catarino Soares: Aproveite as maravilhosas oportunidades de evolução que o seu cérebro lhe oferece (neuroplasticidade). Ao exercitar o seu cérebro ele vai criar uma maior interligação entre grupos de neurônios e melhorar as suas competências cerebrais (memória, concentração, flexibilidade mental, raciocínio lógico, etc); se não o exercitar este fenómeno não é aproveitado e perde-se o seu efeito, levando, com o acumular dos anos, a uma deterioração cognitiva.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

VASCO CATARINO SOARES
www.clinicadepsicologia.pt

Risco e Vulnerabilidade nas Finanças

Com a facilidade de acesso a diversos canais de comunicação, aumentou o interesse em aprender mais sobre finanças e investimentos, mas algumas pessoas não estão atentas aos riscos e vulnerabilidade. **Por Nilton Luís Briese**

Atualmente estamos vivenciando uma grande quantidade de pessoas que estão começando a dar os primeiros passos nos seus investimentos. Isto se deve ao grande número de influenciadores que falam sobre o assunto, diminuindo o medo para iniciar a investir e deixando uma base de conhecimento mais ampla.

A vulnerabilidade é um processo contínuo e que exige acompanhamento de perto e é necessário entender

melhor quais são as fraquezas de um ativo que poderia ser potencialmente explorado por uma ou mais ameaças. Elas podem ser causadas por diversas fontes de vulnerabilidade, até mesmo as que não tem a intenção de causar dano aos negócios.

- Falhas humanas, relacionadas a erros por falta de conhecimento ou atenção.

- Físicas e naturais, o risco está relacionado com a localização do negócio.

A vulnerabilidade pode afetar o desempenho do seu investimento, para evitar prejuízos comece a fazer gestão de risco do seu patrimônio.

Como fazer a gestão?

- Reserva de emergência: é dinheiro guardado para imprevistos, utilizado em casos de necessidade para evitar dívidas. Este valor pode variar do seu propósito de garantia, mas ele vai estar entre 6 meses e um ano do seu salário. Com a reserva de emergência vai diminuir o risco da necessidade de empréstimos a juros altos. Independente da sua condição financeira, é preciso pensar sobre reserva de emergência para não ter situações indesejáveis.

- Reserva de oportunidade: é um montante de dinheiro que fica disponível para aproveitar determinadas oportunidades de negócio para ampliar a margem de lucro. Sempre existem momentos de oportunidades, mas somente quem está preparado consegue aproveitar.

- Diversificação: é uma estratégia

utilizada para diminuir os riscos e potencializar os ganhos. Deve ser feito por meio de distribuição do capital em diferentes classes de ativos com correlação diferente e que são influenciados por diferentes fatores. Isso vai diminuir a vulnerabilidade de eventuais causas que possam atingir um determinado setor do capital alocado.

Por que investir?

Um dos motivos que levam as pessoas a começarem a investir, é a oportunidade de poder ganhar mais dinheiro, saiba que quanto mais cedo se iniciar a investir, mais rápido chegará a sua liberdade financeira. Mas investir é algo que vai proporcionar uma segurança no futuro e trazer uma liberdade financeira. Também tem um fator que poucos conhecem que são os juros compostos, que tem o poder de potencializar os seus lucros tanto com o aumento do tempo como o aumento do retorno. O investimento é o melhor caminho para aumentar as probabilidades de ser bem-sucedido pessoalmente; e profissionalmente tende a aumentar a oportunidade do seu negócio prosperar, trazendo a renovação de máquinas e equipamentos e aquisição de novas

tecnologias.

Com frequência nos aportes é possível a longo prazo, fazer uma boa economia e conquistar de forma organizada as metas traçadas, garantindo assim uma reforma bem mais tranquila, diminuindo os riscos de não ter condições de arcar com suas responsabilidades financeiras.

É necessário semear hoje para colher os frutos e se sentar na sombra no futuro, nos investimentos não é diferente, também leva tempo para poder colher os frutos. Mas um dos segredos não é só investir, mas procurar maneiras de aumentar o rendimento mensal, saber como gastar bem o seu dinheiro e buscar alternativas de se desenvolver para crescer e fugir das vulnerabilidades.

Afinal de contas, ninguém consegue saber o que vai acontecer no futuro, por isso a importância de começar a investir o mais cedo possível para não correr o risco de quando se reformar ter que depender de familiares ou amigos para ajudar a suportar o custo de vida que tende a aumentar com o passar dos anos.

NILTON LUÍS BRIESE
ADMINISTRADOR E INVESTIDOR
Instagram: @niltonbriese
E-mail: niltonbriese@gmail.com

Vulnerabilidade no trabalho

No trabalho, a vulnerabilidade dá origem à empatia, à confiança, à inovação, à criatividade, à inclusão, à equidade, à diversidade, à resolução de problemas e à tomada de decisões éticas. **Por Paula Mangia**

Quem nunca se sentiu pessoalmente ofendido ou desvalorizado com uma crítica dirigida ao seu trabalho? É através do trabalho que, muitas vezes, a pessoa consegue garantir o seu valor na sociedade, apresentar o seu contributo, realizar sonhos, atender a valores, aplicar as suas capacidades, interesse e habilidades e, não menos importante, sustentar-se materialmente.

Muitas vezes, entretanto, a pessoa se confunde com o trabalho que faz ou com a profissão que exerce, essa simbiose é muito comum na falta de auto-consciência.

Considerando o papel social central da vida profissional na nossa identidade e a sua importância na nossa sobrevivência, a vulnerabilidade nessa área traz um desconforto considerável.

Negar a vulnerabilidade ou tentar extingui-la, nos colocaria numa posição de conforto engessada e pouco realista perante um mundo em constante mudança. Além disso, nós somos seres sociais, isso significa que estamos biologicamente programados para nos importar com o que os outros pensam sobre nós. Inútil é pensar que as opiniões dos outros não têm potencial impacto em nós e sábio é filtrar a pequena parcela de críticas construtivas que são recursos poderosos para o nosso crescimento e descartar todas as outras.

A grande questão da vulnerabilidade é aceitá-la (por vezes, promovê-la) e enriquecer-se através dela.

Estudos científicos na área da Psicologia definem vulnerabilidade como o estado de incerteza, risco e/ou exposição emocional. Todo ato de coragem é definido pela incerteza, risco ou exposição emocional, logo, a vulnerabilidade é condição *sine qua non* para a coragem. Além de necessária para existência da coragem, é a medida mais precisa para medi-la.

Ninguém almeja a vulnerabilidade, pois não é confortável, pode não ser

segura e traz emoções difíceis tais como: vergonha, dor, carência, medo, incerteza e ansiedade. Por outro lado, a vulnerabilidade permite o nascimento de amor, de pertença e de alegria. Especificamente, no trabalho, a aceitação da incerteza, do risco e da exposição emocional intrínsecos à vulnerabilidade dão origem à empatia e à confiança nas relações de trabalho, à inovação e à criatividade no trabalho em si, também à inclusão, equidade, diversidade, à resolução de problemas e às decisões éticas nos grupos de trabalho. Ou seja, a vulnerabilidade é o desconforto necessário para crescimento pessoal e emocional, para o aprimoramento do trabalho e, consequentemente, da sociedade e para a nossa evolução individual e coletiva.

Essa relação entre vulnerabilidade e coragem, no fundo, nada mais é do que a aceitação de si mesmo e da imperfeição como condição humana, o que foi muito bem ilustrada por Theodore Roosevelt em seu discurso,

em 1910, na França: *"O que importa não é o homem que critica ... importante, em verdade, é o homem que está na arena com a face coberta de poeira, suor e sangue; que luta com bravura, erra e segue tentando. É aquele que conhece os grandes entusiasmos, as grandes devoções e se consome numa causa justa. É aquele que, no sucesso, melhor conhece o triunfo final dos grandes feitos e que, se fracassa, ao menos o faz com coragem de modo que seu lugar jamais será com as almas frias e tímidas, que não conhecem nem a vitória, nem a derrota."*

A cada um de nós cabe a escolha

> Negar a vulnerabilidade ou tentar extingui-la, nos colocaria numa posição de conforto engessada e pouco realista perante um mundo em constante mudança

diária. Podemos nos esconder num canto ou podemos nos juntar à turba de críticos na plateia e ficar à margem da nossa própria história, ou podemos viver a nossa história em pleno, incluindo possibilidades que sequer imaginamos na arena, abraçando a nossa vulnerabilidade e colhendo o que ela nos trouxer. Certamente trará sofrimento mas é a única escolha verdadeiramente recompensadora, pois permitirá vibrar com as vitórias e aprender com as derrotas, e, mais importante, crescer em ambas!

PAULA MANGIA
PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE
www.akademiadoser.com/paulamangia
paulamangiapsi@gmail.com

A Vulnerabilidade do espírito

Avançar no tempo com melhor percepção de nós mesmos; avançar no autoconhecimento que apenas brota de almas já magoadas; avançar rumo a um caminho que se quer cada vez mais nítido, e cheio de autoconfiança. A vulnerabilidade do espírito tem o condão de nos permitir avançar.

Por Joana Fonseca

Pois é. A volatilidade do ser humano, tantas vezes lançado aos fios das navalhas que nos revolvem as entranhas, impiedosamente..., também é importante. E porquê? Para que nos lembremos da nossa condição única do livre arbítrio - essa capacidade aparentemente tão cheia de liberdade, mas que mascara a exatidão do que nos é exigido enquanto seres do bem.

Podemos escolher sê-lo. Podemos

negar-nos a alcançá-lo. O Bem. Mas no fundo, qualquer das opções sujeitas à vulnerabilidade do espírito irão irremediavelmente desembocar no que nos estava predestinado pelo próprio Universo - desde o início das nossas vidas.

Porque precisamos então desta coisa chamada vulnerabilidade, e que nos atira tantas vezes ao arremesso mais obscuro de nós mesmos?

A resposta pode surgir com uma outra pergunta: Porque precisamos nós de viver, se viver implica inevitável sofrimento? Pois é. Não nos compete entender esse porquê. A nossa única missão é sermos o melhor de nós mesmos. Dia após dia. Ano após ano… E quem sabe, vida após vida…

É isto a subjetividade do ser humano. Aqui nos deparamos como que num confronto com o pior dos pesadelos; deparamo-nos com a constante impermanência de nós mesmos, das nossas ações, dos nossos tão frágeis sentimentos, e de tudo aquilo que - tão secretamente - desejamos para as nossas vidas.

Não existe lei. Não existem normas nem guia de instruções para as nossas vidas. O nosso único instrumento possível é a própria intuição – e o que escolhemos fazer com ela. Pois é a intuição – melhor ou pior trabalhada – que nos vai reduzindo, a pouco e pouco, os momentos de vulnerabilidade nas nossas vidas. Esses momentos a que não escapamos.

Autoconhecimento. Maturidade. Capacidade de aceitação perante o outro. A visão levantada de um horizonte maior, mais puro e mais

brilhante. A vontade férrea de querermos ser melhor – por dentro e por fora, connosco e com os demais. Tudo isso são os pequenos grandes passos que o espírito pode aprender, ao fim e ao cabo, de muitos momentos vulneráveis a que nos vimos prostrados.

Nada a lamentar. O passo a passo coerente e consistente é o único que nos garante não cair quando aprendemos a andar pela primeira vez no início das nossas vidas, não é assim?

Pois bem, a vulnerabilidade do espírito que tantas vezes nos parece apedrejar a alma de tantas dúvidas que suscita, é, afinal, um elixir ao nosso futuro bem estar. Uma dádiva, e um caminho essencial para que a maturidade chegue.

A vulnerabilidade é a condição base para que possamos progredir

Ser, estar e agir de modo vulnerável é aquele "sofrer um bocadinho para não sofrer nunca mais" - como nos ensina nas suas palestras inigualáveis o neuro coach Gustavo Bertolotto. Sim, sofrer um pouquinho agora: com todos esses momentos vulneráveis e legítimos, fruto da nossa inexperiência; com todo esse amar demais os outros, e receber pedras pelo caminho; com esse incessante acreditar que o que mais queremos está ali, ao virar daquela esquina…

Sim, sofrer agora… mas acumular experiência! Acumular perdão por quem não sabe melhor. Não julgar quem não sabe mais. Acumular condescendência pela dor que nos foi dada a viver. Sentir compaixão por tudo e todos – mesmo que em absoluto silêncio. E sim, seguir em frente com um punhado de coragem, e olhos postos nesse tal horizonte… que sabe muito mais do que nós!

Somos apenas humanos numa busca incessante. E todos estes pequenos sofrimentos nos garantem uma coisa extraordinária, e que nenhum valor monetário compra:

o Autoconhecimento. Este conhecermo-nos a nós próprios, esse *Nosce te Ipsum* que a vida nos exige para que sejamos melhores, a cada dia de renovado madrugar.

A vulnerabilidade é positiva. É benéfica e traz bons frutos se formos inteligentes o suficiente para aprender com as pequenas lições que a vida nos vai permitindo. Vamos fazer dela um ponto forte e apanágio do ser humano que revela consciência. Que pensa, e reflete de que modo se poderá colocar, ou recolocar, na sua vida. Dia após dia, ano após ano...

A vulnerabilidade é a condição base para que possamos progredir. Para que possamos evoluir e engrandecer em todos os sentidos: psíquico, porque a estrutura mental se torna mais resiliente quando estremecida; emocional, porque nos tornamos mais clarividentes no que toca ao amor – a primordial emoção; e espiritual, porque a cada vulnerabilidade vencida subimos um degrau na ascensão moral.

Que possamos todos ser vulneráveis, desde que nos forcemos a nós mesmos a não repetir a vulnerabilidade passada. É sempre uma outra, qualquer outra, diferente e superior... pois já não somos os mesmos. E por isso exigimos mais de nós mesmos... exigimos progredir.

JOANA FONSECA
CONSULTOR
www.pnl-coachingeducacionais.com

Vulnerabilidade, a coragem de Ser quem somos

'É preciso coragem para ser imperfeito. Aceitar e abraçar as nossas fraquezas e amá-las. E deixar de lado a imagem da pessoa que devia ser, para aceitar a pessoa que realmente sou.' - Brené Brown.

Por Vera Xavier

Vivemos aprisionadas a um ego que não retrata quem somos verdadeiramente.

Por medo da crítica da sociedade, fomos criando camadas e mais camadas de máscaras. Às tantas perdemos-nos de nós.

Sentimo-nos sós porque não nos temos, porque não nos nutrimos, porque não nos valorizamos, porque

não pedimos ajuda.

Abandonamo-nos em cada momento de dor e de perda. Ao não aceitarmos as vicissitudes da vida, vamos criando defesas e mais defesas na esperança de não sofrermos mais. Que ilusão! A vida não funciona assim.

Essas muralhas que criamos vão isolando-nos e quando nos protegemos do mal protegemo-nos também do bem. Isto porque a percepção do bem e do mal é isso mesmo, uma percepção pessoal. A percepção individual nunca está totalmente correta, ela está carregada com as nossas vivências. Se eu tiver tido uma vida difícil, a minha percepção, a minha visão, vai ser diferente de alguém que teve uma vida facilitada. Não conseguimos ter uma visão 360º - a coruja é um animal especial e místico por ter esta capacidade -, logo, o nosso sentido de Justiça é limitado, por mais que queiramos ser rectas e rigorosas não conseguimos sê-lo. Assumir que temos essa fragilidade é um acto de coragem. Assumir que temos qualquer tipo de fragilidade é um acto de coragem tremendo - chama-se a isso vulnerabilidade.

Vulnerabilidade é avançar numa direção sem termos a certeza de que vai dar certo - nunca temos essa certeza - e ainda assim avançar.

Vulnerabilidade é dizermos à vida: olha, eu não sei para onde vou, mas quero ir. Não sei o que é melhor para mim, por isso , vida, confio em ti e deixo fluir. Vida, repara, tirei os remos da água! Olha, vida, larguei o controlo que é exaustivo e inútil e coloco-me nas tuas mãos!

Convido-te, Alma bonita, a experimentar sentires e dizeres estas palavras. Sente o impacto delas. Sente a liberdade que traz. Sente o peso que sai dos teus ombros! É tão bom!

Quando perguntamos: Confias em Deus? A maioria das pessoas vai responder que sim. No entanto, não é verdade. Como é que eu sei disso? Nos momentos de desafio, ao invés de abrirmos os braços à experiência, o que é que fazemos? O contrário.

Fechamo-nos como bichinhos de conta sobre nós mesmos e não compreendemos que aquele desafio é 'apenas' uma lição e uma provação para testar a nossa maturidade e a tal confiança… Falhamos muitos destes testes? Sim, e está tudo bem! A vida não nos pressiona, nós é que o fazemos.

Vivemos numa época em que nós, mulheres, em particular, temos de ser perfeitas, fortes, equilibradas, independentes, sedutoras. Isto não existe! Saia daí, alma bonita! Não caias nesta armadilha do ego. Não queiras esse papel para ti. Sai daí… liberta, respira.

Quando assumimos que não conseguimos chegar a todo o lado, quando aprendemos a largar o controle, quando conseguimos pedir ajuda, aí estamos no caminho certo.

Para que isto aconteça é preciso

> A vulnerabilidade manifesta-se quando temos a coragem de deitar a cabeça no colo de alguém - que confiamos. É permitir-se dizer 'estou cansada'

muita coragem. A coragem de sermos vulneráveis.

Não confundamos vulnerabilidade com fraqueza, submissão, servilismo ou resignação. Não, não, é exatamente o oposto.

A vulnerabilidade manifesta-se quando temos a coragem de deitar a cabeça no colo de alguém - que confiamos. É permitir-se dizer 'estou cansada'.

A vulnerabilidade começa quando compreendemos e aceitamos que somos meros mortais e não super-heróis e não temos de ser! Fomos nós que criámos essa persona. A vida não nos pediu, nós é que vestimos essa capa. Olha para trás e vê se isto não é verdade? Ninguém te pediu para seres perfeita, foste tu que impuseste a ti mesma esta personagem mitológico!

Sai daí, mulher maravilhosa, porque tu és perfeitamente imperfeita e isso é per si é extraordinário!

VERA XAVIER
LIFE COACHING,
DESENVOLVIMENTO PESSOAL & TAROT
www.tarotdeisis.com
@_vera_xavier
vera@veraxavier.pt

PHILOSOFIAS

E assim nos confecionamos

E se imaginarmos que temos uma panela interior dentro de nós que precisa de ser confecionada e tudo o que lá colocarmos ditará se nos sentiremos mais ou menos felizes?

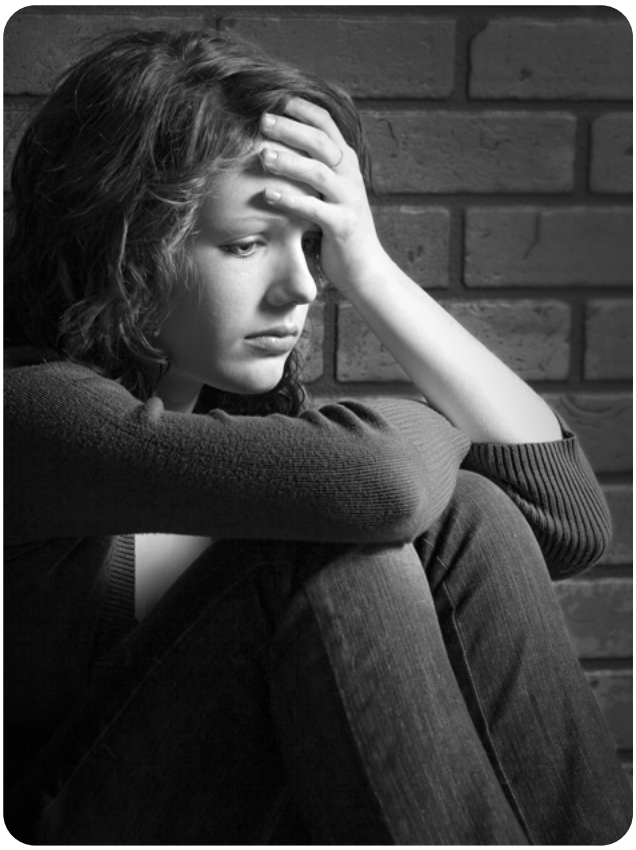
Por Catarina Girão Fêo e Torres

Estamos a toda a hora a viver a nossa vida tentando aproveitá-la ao máximo. Queremos viver! Mas a verdade é que nem sempre vivemos como deve de ser. Às vezes caímos em tentações, outras vezes passamos por desilusões mas são tudo fases da vida, fases que conferem crescimento para a nossa alma. E se não se consegue aprender por bem, às vezes precisam de vir situações menos boas que têm

por objectivo fazer-nos despertar. Porque a nossa alma quer crescer! E é por isso que queremos tanto viver! E sentir tudo de todas as maneiras como dizia Álvaro de Campos, heterónimo de Fernando Pessoa. Então às vezes damos por nós e percebemos que sentimos de mais, que extrapolámos o sentido de viver demais. E depois é preciso refazer o que foi em excesso.... ou o que foi em falta, porque às vezes também existe o medo de fazer mais, então faz-se de menos! E tudo o que não está em equilíbrio precisa de ser refeito pois é no equilíbrio que se alcança a plenitude.

Podemos então fazer um paralelismo e imaginar que nós temos uma panela interior e precisamos de olhar para a nossa panela interior e ver o que falta colocar ou retirar dela para obter melhor refeição porque afinal de contas precisamos de aprender a nos saborear. Se eu não gostar de mim quem gostará, não é verdade?

A nossa alma passa então a ter que



entender o que é, para si mesma, o equilíbrio em todos os aspectos e vai-nos dando os sinais. Mas às vezes aquilo que se colocou na panela interior, os sentimentos, as emoções, as vivências, e etc já ficou muito desequilibrado então, para não cairmos numa de "fraquinhos" ¬evocamos um ego exacerbado ou entramos numa de vitimização criando uma máscara que na realidade é uma capinha que nos cobre e nos confere uma falsa sensação de segurança. Mas à medida que vamos fazendo o

nosso trabalho de desenvolvimento pessoal começamos a tomar mais consciência da nossa alma e percebemos que ela nos mostra a nossa luz e também as nossas sombras e assim a vulnerabilidade surge. É a alma que está a fazer-nos percecionar a nossa essência através da nossa vivência! E mostra que afinal não somos de ferro ou vítimas, temos apenas vulnerabilidades! Precisamos apenas de aprender a confecionar melhor o que estamos a criar na nossa panela interior. E será que sabemos realmente confeccionar essa nossa panela? Até que ponto nos desviamos da nossa alma? Ou o que mais falta para nos integrarmos completamente nela? Precisamos de nos aceitar tal e qual como somos e ao mesmo tempo querer fazer por nos melhorar a cada dia pois isso gera evolução. Não devemos cair em conformismos com os nossos próprios "defeitos" se é que os podemos chamar desta forma pois aquilo que consideramos imperfeito apenas serve para nos mostrar o desalinhamento com a nossa alma que ainda existe e precisa de ser realinhado.

> Aquilo que consideramos imperfeito apenas serve para nos mostrar o desalinhamento com a nossa alma

A vulnerabilidade é equilibrada e saudável quando, à medida que nos vamos conectando mais e mais com a nossa alma, percebemos quais são os nossos pontos fracos e os aceitamos e como queremos confeccionar aquilo que consideramos ser a perfeição da nossa alma, confeccionar a nossa melhor versão, evocamos os nossos pontos fortes para nos ajudarem a ganhar estrutura, confiança e carinho por nós mesmos para que deixemos as máscaras, as capinhas, de lado e nos aceitemos totalmente na nossa força e na nossa delicadeza. Porque os nossos pontos fracos já não são pontos

fracos, são apenas pontos delicados porque já foram trabalhados. Nesta integração com a nossa alma, a nossa verdadeira essência, aprendemos assim, a equilibrar o nosso Yin e Yang, encontramos o nosso equilíbrio interno. Restabelecemos a nossa homeostase. Passamos a ser mais um Ser que cooperou para a evolução planetária e universal porque fez o seu aprimoramento pessoal e agora pode ressoar esse aprimoramento à sua volta. Deixamos de olhar para as negatividades como negatividades porque percebemos que são também formas que nos ajudam a progredir a perceber o que está mal e precisa de ser refeito, e deixamos de olhar para as positividades como forma de escape das nossas negatividades. Simplesmente nos aceitamos. Aceitamo-nos tal e qual como somos e aceitamos que precisamos de nos melhorar a cada dia que passa, de fazer um balanço ao final do dia sobre como tudo correu nesse dia para no dia seguinte voltarmos a confeccionar a nossa melhor versão através daquilo que criamos na nossa panela interior. E assim nos confeccionamos.

CATARINA GIRÃO FÊO E TORRES
TERAPEUTA E EDUCADORA ESPIRITUAL
ATENDIMENTOS ONLINE OU PRESENCIAL
2sintonia.blogspot.com

MUDANÇA TRANQUILA

Vulnerabilidade como ponte de mestria

Ser vulnerável é uma condição dinâmica que quase se pode afirmar como sinónimo de ser Pessoa Humana. Neste artigo vamos explorar como lidar com as vulnerabilidades nas transições da vida.

Por Pedro Melo

A palavra vulnerabilidade é, na maior parte das vezes, associada a estados extremos de vida: a vulnerabilidade dos mais velhos, a vulnerabilidade dos doentes, a vulnerabilidade dos excluídos... Mas mesmo esses estados extremos, são dotados da mesma essência da vulnerabilidade enquanto epicentro da condição humana. Ser Pessoa Humana é ser vulnerável, num dinamismo que nos permite desenvolver um estado de saúde tão mais robusto, quanto maior é a nossa competência para lidar com esta condição.

Mas porque ser Pessoa Humana é ser vulnerável?

Enquanto investigador da Ciência de Enfermagem, tenho como alvo de estudo as firmezas e infirmezas das Pessoas Humanas. É este o sentido desta Ciência e Profissão. E a vulnerabilidade está intimamente ligada com o estado de estar infirme. E do estar infirme ao ser infirme há uma ponte que podemos não atravessar. As Pessoas Humanas são dotadas de capacidades imensuráveis de contrariar os estados infirmes para não os perpetuar no tempo. Contudo, muitas vezes precisam de apoio para o conseguir e, para isso, podem contar com profissionais, nomeadamente com os que cuidam dos infirmes: os enfermeiros.

Vamos então, neste artigo, explorar formas de lidar com as vulnerabilidades ou infirmezas. Mas para saber como lidar com elas, temos de as organizar conceptualmente.

Pois bem, uma teoria muito

interessante que nos explica estratégias para lidar com as vulnerabilidades é a Teoria das Transições, da teórica egípcia de Enfermagem Afaf Meleis. De acordo com esta investigadora, todos nós, Pessoas Humanas, vamos vivendo através da vivência de processos de transição, que nos podem deixar mais ou menos vulneráveis (ou como disse acima, infirmes). Podemos, de acordo com ela, encontrar na vida quatro tipos de transições:

As transições desenvolvimentais, que nos condicionam a vulnerabilidades ou infirmezas do tipo "assim é a vida a acontecer", são as crises naturais que todos nós vamos vivendo enquanto

envelhecemos: um casamento, um nascimento de um filho, o próprio envelhecimento... Mas pergunta-se o leitor deste artigo: e em que é que a vida a acontecer nos deixa vulneráveis?

Pois bem, eu passo a explicar: as Pessoas Humanas, aos olhos dos Enfermeiros, podem ter três tipos de infirmezas ou vulnerabilidades: as relacionadas com os processos intencionais (como a ausência de conhecimentos, crenças dificultadoras, hierarquias de valores dificultadoras, volição e adesão não demonstradas), as relacionadas com os processos não intencionais (como os fisiológicos: por exemplo por motivos de doença) ou as relacionadas com os processos de interação com o ambiente (como as pessoas com quem vivemos, a economia, a política, a cultura ou o espaço onde vivemos).

Então, no que respeita às transições desenvolvimentais, imaginemos uma pessoa que acaba de ser pai ou mãe. Tem decerto vulnerabilidades no contexto do papel parental (porque não tem conhecimentos sobre como cuidar de um bebé, ou porque têm crenças dificultadoras do assumir o papel parental, ou porque no ambiente em que vive tem dificuldades, por exemplo, financeiras, condicionadas pelas políticas locais). Isto para os enfermeiros significa um estado de

saúde vulnerável.

Mas Meleis fala ainda de outros três tipos de transições: as situacionais (que nos acontecem sem estarmos à espera), por exemplo um desemprego; as de saúde-doença (que implicam adaptações a situações clínicas), por exemplo um diagnóstico de diabetes; e as organizacionais (que implicam mudarmos de papel), por exemplo mudar de funções no trabalho, ou passar a ser prestador de cuidados de um familiar.

Em todas elas, podem manifestar-se vulnerabilidades nos três tipos de processos que indiquei acima (umas mais nuns do que noutros).

Para lidar com estas vulnerabilidades, diz Afaf Meleis que temos de primeiro constituir propriedades essenciais para o conseguirmos com sucesso. A primeira é a consciencialização, ou seja, sermos capazes de entender que estamos vulneráveis e que precisamos fazer um caminho para desenvolver determinada transição. Depois o envolvimento, devendo neste caso, procurar-se recursos para apoiar na potenciação de firmezas, contrariando as vulnerabilidades e, Meleis, acrescenta ainda o tempo que é diferente em cada pessoa, para fazer o caminho nas suas transições. Há outras propriedades, mas estas que indiquei são mesmo essenciais. Por isso, quando atravessamos momentos de vulnerabilidade, o primeiro passo é um diálogo connosco para perceber o que nos está a acontecer e que mudanças implica esse acontecimento na nossa vida (se não o conseguirmos sozinhos, podemos procurar ajuda profissional, por exemplo com o nosso enfermeiro de família).

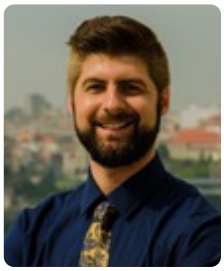
Depois há as condicionantes, que podem ser facilitadoras ou, pelo contrário, inibidoras da transição com sucesso. As pessoais (como as vulnerabilidades cognitivas (ausências de conhecimento), as crenças dificultadoras, entre outros), as da comunidade (como a ausência de suporte familiar ou de redes

sociais) e as da sociedade (os fatores culturais, econômicos e políticos que nos influenciam). Para cada uma destas condicionantes, há respostas diferentes que devemos procurar: informação e educação, reflexão sobre as nossas crenças, procura de exemplos de outros com experiências semelhantes que possam ser âncoras de ajuda mútua, procurar recursos na nossa comunidade para nos apoiar, entre outras ações).

Na maior parte das vezes, estimado e estimada leitora, as crises (outro nome que podemos dar às transições) que vivemos são múltiplas (podemos acabar de ser pais, ficar desempregados e até ter uma doença), podendo estar ou não relacionadas e acontecerem ao mesmo tempo ou serem sequenciais (como a vida não é uma série de televisão, normalmente são simultâneas). Isto significa que as Pessoas Humanas são como as aves fénix, que extraordinariamente são capazes de se transformar e adaptar às vulnerabilidades das transições. E isso é uma virtude de valor imensurável. Admitir que nem sempre somos capazes de o conseguir sozinhos é também uma virtude. Somos Seres Sociais, precisamos uns dos outros. E no final de tudo, diz a Meleis, a maior parte de nós torna-se Mestre da sua vulnerabilidade e ela deixa de ter este nome e passa a chamar-se Força!

Ser Pessoa Humana é ser vulnerável, num dinamismo que nos permite desenvolver um estado de saúde tão mais robusto, quanto maior é a nossa competência para lidar com esta condição

PEDRO MELO
PROFESSOR AUXILIAR E INVESTIGADOR NA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
www.youtube.com/PedroMeloPhD
pmelo@ucp.pt



AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

FORMAÇÕES

Meditação
Desenvolvimento Pessoal

MASSAGENS

Relaxamento
Terapêutica
Pré-Natal

TERAPIAS

Reiki
Reflexologia
Mesa Radiónica

ATIVIDADES

Meditação
Aulas de Yoga
Aulas de Pilates

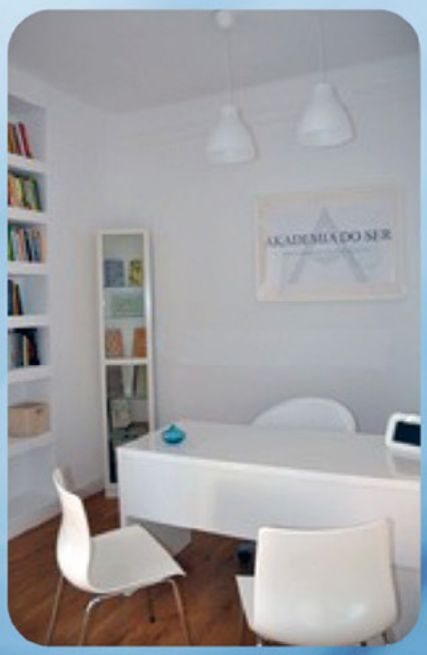
CONSULTAS

Coaching
Homeopatia
Nutrição
Psicologia

ALUGUER DE SALAS

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

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



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

Novembro 2022

Workshop "Iniciação à Língua gestual Portuguesa"

Por SILGP

5 de Novembro das 18:00h às 20:00h

Online

www.silgp.com

diogorodrigues.gmr@gmail.com

Dinâmica em Grupo: Constelações Familiares Sistémicas

Por Npaz Terapias

12 de Novembro das 14:30h às 18:30h

Paços de Ferreira | Porto

www.npazterapias.wixsite.com/npazterapias

geral.npaz@gmail.com

936378942

Curso Prático "Intervenção Terapêutica através da Arte e da Música" 2ª edição

Por ReConstruir - Psicologia & Desenv. Pessoal

5 de Novembro das9:30h às 17:30h

Online

www.reconstruir.pt

geral@reconstruir.pt

910410514

Webinário: "Como lidar com a agressividade na infância e adolescência" 2ª edição

Por Academia dos +

15 de Novembro das 19:00h às 20:00h

Online

www.academiadosmais.pt

direcao@academiadosmais.pt

221134862 | 914211694

Workshop de Yoga Terapia para o Trauma

Por Centro Padma Yoga

5 de Novembro das 15:00h às 18:00h

Saldanha | Lisboa

www.centropadmayoga.com

padmayogacenter@gmail.com

925014995

Sensibilização à Musicoterapia

Por Teresa Leite

19 de Novembro das 10:00h às 17:00h

Associação de Dança de Leiria

www.dancaleiria.pt

geral@associacaodancaleiria.pt

244854391 | 916267333

Semana da Fertilidade

Por Uma Vida Mais Fertil

7 a 12 de Novembro

Online

www.umavidamaisfertil.com

Instagram: @vida.mais.fertil

umavidamaisfertil@gmail.com

Curso de professores de Yoga para Grávidas

Por Escola Yoga Family Portugal

19 e 20 de Novembro das 10:00h às 18:30h

Online

yogafamily.pt

geral@yogafamily.pt

910915791

Novembro 2022

Aulas de Pilates

Por Julia

Manhã: 2ª, 3ª, 4ª 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

Projeto "Mente Sã em Corpo São"

Por Nova Acrópole Lisboa - Escola de Filosofia

26 de Novembro das 9:00h às 12:30h

Nova Acrópole Lisboa

www.nova-acropole.pt

lisboa@nova-acropole.pt

911929561

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

Yoga e Meditação para Pais e Filhos

Por Rui Guimarães

26 de Novembro às 10:30h

Biblioteca Municipal de Lagos

www.facebook.com/BibliotecaMunicipaldeLagos

biblioteca@cm-lagos.pt

282767816

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

Prática Semanal de Meditação

Por Maria Melo

4ª feiras das 10:00h às 11:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Hatha Yoga

Por Rita Martins

2ª, 4ª e 6ª feira das 19h às 20h | 6ª feira das 18h às 19h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Vinyasa Yoga

Por Marialuna Wengorovius Nico

3ª feira das 18:00h às 19:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

VÍDEO DO MÊS

PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos aqui

PENSAMENTO DO MOMENTO

"A vulnerabilidade é o que me define como ser vivo.

É por ser vulnerável que amo.

Não tenho cercas na alma. Vivo exposto.

E prefiro."

Padre Fábio de Melo

Papas de aveia de canela e maçã

Com o tempo a arrefecer e a entrada no Outono, nada sabe melhor que começar o dia com um pequeno almoço quente e delicioso! Experimente estas papas de aveia e garanto-lhe que não se vai arrepender:

Ingredientes:

- 30g de flocos de aveia finos
- 1 colher de sobremesa de sementes de chia
- 1 colher de sobremesa de sementes de cânhamo
- 1 maçã aos pedaços
- 100 ml de bebida vegetal de aveia
- 100 ml de água
- 1 colher de sobremesa de mel
- Canela qb
- Manteiga de caju qb

Preparação:

1. Num tacho, juntar a aveia, as sementes de chia, as sementes de cânhamo, ½ maçã aos pedaços, a bebida vegetal, a água, o mel e a canela;

2. Levar o tacho a lume brando até começar a ferver;

3. Mexer durante 2 minutos;

4. Deitar as papas num prato e servir com o resto da maçã e um pouco de manteiga de caju por cima.

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

A Coragem de Ser Imperfeito de Brené Brown

É comum reprimirmos emoções como o medo, a mágoa ou a desilusão para nos defendermos a todo o custo de eventuais erros e fracassos. Essa atitude leva-nos muitas vezes a fechar as portas ao amor e aos outros. Se é assim que vive, então não está a ter as experiências marcantes que dão significado à vida.

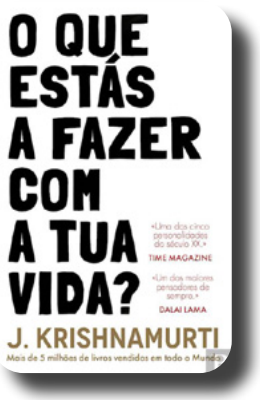
Durante 12 anos, Brené Brown desenvolveu uma pesquisa pioneira sobre a imperfeição humana cujas conclusões apresenta neste livro.

Abordando os temas da vulnerabilidade, medo, vergonha e imperfeição, a autora expõe as suas principais ideias e estratégias de sucesso, e faz grandes revelações, desafiando-nos a mudar a maneira como vivemos e nos relacionamos.

Preço: Cerca de 13,32€ por 240 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

O Que Estás a Fazer Com a Tua Vida? de J. Krishnamurti



Um dos melhores professores de filosofia do mundo, Krishnamurti, oferece a sua sabedoria em muitos dos obstáculos da vida, desde relacionamento e amor até ansiedade e solidão. Responde a perguntas como «Qual é o significado da vida?» e «Como viver a vida ao máximo?» para revelar a melhor forma de seres verdadeiro contigo.

Numa obra lida por milhões de pessoas com vidas distintas, Krishnamurti defende que não há um caminho, uma autoridade divinal ou um guia que devamos seguir. No fim, é a nossa responsabilidade a decidir e a implementar como vivemos a vida.

Preço: Cerca de 12,40€ por 184 páginas de sabedoria.

Editor: Cultura Editora

A Matriz Invisível
***30 Princípios da Alma e o presente que viemos entregar com o nosso nascimento* de**
Connie Kaplan

A Matriz Invisível é um livro que ensina a encontrarmos o nosso propósito de nascimento e a sentirmo-nos mais felizes e realizados. Em 1994 Connie Kaplan passou por uma experiência surpreendente, quando dois anjos lhe apareceram e informaram que a humanidade estava preparada para receber uma informação que nunca tinha estado presente no planeta e que iria corrigir certos erros que perturbavam a evolução da Terra e do Universo.

Dessa informação nasceu A Matriz Invisível. Neste livro aprendemos sobre os 30 Princípios espirituais da alma que fazem parte da vida humana, qual o presente que vimos entregar com o nosso nascimento e quais os outros onze Princípios que ajudam na entrega desse presente e que estão intrinsecamente ligados com a psique, a nossa parte mais espiritual e a nossa ligação ao universo.

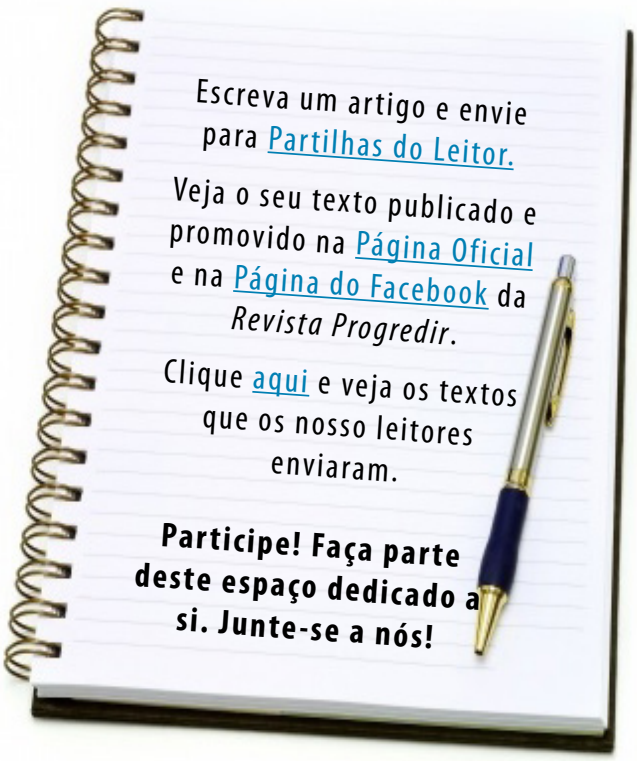
A informação baseia-se na nossa data de nascimento, ajuda-nos a compreender as nossas potencialidades e a corrigir o que estiver a obstruí-las. A Matriz Invisível aponta-nos para o caminho de uma Terra vibrante e radiante e para um ser humano autêntico permitindo-lhe ser o Mestre que nasceu para Ser.

Preço: Cerca de 26,40€ por 434 páginas de sabedoria.

Editor: Edições Mahatma

PARTILHAS DO LEITOR

"Escreva um artigo envie para *geral@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*".



Robbie Coltrane

Anthony Robert McMillan, conhecido profissionalmente como Robbie Coltrane, foi um ator e comediante escocês que ganhou reconhecimento mundial na década de 2000 por interpretar Hagrid na série de filmes Harry Potter.

Coltrane nasceu a 30 de março de 1950 em Rutherglen, Escócia, filho de Jean Ross Howie, professora e pianista, e Ian Baxter McMillan, um clínico geral que também atuou como cirurgião da polícia forense. Tinha uma irmã mais velha, Annie, e uma irmã mais nova, Jane. Era bisneto do empresário escocês Thomas W. Howie e sobrinho do empresário Forbes Howie.

Começou os seus estudos na Belmont House School em Newton Mearns antes de se mudar para Glenalmond College, uma escola independente em Perthshire. Embora mais tarde ele tenha descrito suas vivências na escola como profundamente infelizes, ele jogou no rugby First XV, foi chefe da sociedade de debates e ganhou prémios por sua arte. Estudou pintura na Glasgow School of Art.

Coltrane mais tarde manifestou o seu

posicionamento para que as escolas particulares fossem banidas e foi conhecido como "Red Robbie", rebelando-se contra a educação conservadora. Teve envolvimento com a Amnistia Internacional, Greenpeace, Partido Trabalhista e por campanhas pelo Desarmamento Nuclear.

Coltrane começou a atuar em seus vinte e poucos anos, adotando o nome artístico Coltrane (em homenagem ao saxofonista de jazz John Coltrane) e trabalhando em teatro e comédia.

Alcançou destaque com os seus papéis em filmes como Flash Gordon (1980), Death Watch (1980), Balham, Gateway to the South (1981), Scrubbers (1983), Krull (1983), The Supergrass (1985), Defense of the Realm (1985), Absolute Beginners (1986), Mona Lisa (1986), e apareceu como "Annabelle" em The Fruit Machine (1988).

Seguiram-se papéis em filmes maiores: os filmes de James Bond GoldenEye (1995) e The World Is Not Enough (1999), um papel coadjuvante em From Hell (2001), bem como o meio-gigante Rubeus Hagrid nos filmes de Harry Potter (2001–2011).

Coltrane também apresentou vários programas de documentários para a rede britânica ITV baseados na sua paixão por viagens e dublou personagens em vários filmes de animação.

Foi nomeado OBE (A Excelentíssima Ordem do Império Britânico, em inglês: Most Excellent Order of the British Empire) nas Honras de Ano Novo de 2006 pela Rainha Elizabeth II por seus serviços à cultura e drama.

Em 2011, foi homenageado por sua "excelente contribuição" para o cinema no British Academy Scotland Awards.

Faleceu no Forth Valley Royal Hospital em Larbert , Escócia, a 14 de outubro de 2022, aos 72 anos.

"Robbie provavelmente será mais lembrado por décadas como Hagrid... um papel que trouxe alegria para crianças e adultos, gerando um fluxo de cartas de fãs todas as semanas por mais de 20 anos", disse o seu agente à BBC.

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

Vinyasa Yoga

Uma transformação holística do corpo e mente

O que é?

É um estilo de yoga dinâmico e fluído que permite criar paz interna e purificação externa do corpo através da sincronização da respiração com o movimento. Traduzido do sânscrito Vinyasa significa colocar/dirigir o movimento em perfeita harmonia com a respiração. É uma prática que visa conectar cada postura (asana) com respirações conscientes e profundas (pranayama), movimentando o corpo através de sequências e movimentos coordenados pela inspiração e expiração. O Vinyasa Yoga é assim uma prática holística que vai além do tapete, permitindo-nos criar ferramentas capazes de nos sustentar ao longo da vida. Visa trazer clareza mental e completo bem-estar do corpo/mente/espírito, não estando associado a nenhum culto ou religião. Todos podem praticar.

Qual a Origem?

Vinyasa Yoga deriva da linhagem tradicional do Ashtanga, com raízes na Índia e que surge na primeira metade do século 20 chegando mais tarde na década 60 ao Ocidente. É um estilo yoga que não possui um fundador oficial, porém, por ter na sua origem a tradição do Ashtanga Vinyasa Yoga, é um estilo baseado nos ensinamentos de Sri Krishnamacharya, um importante yogi indiano cujo contributo foi fundamental para o desenvolvimento desta prática como o conhecemos hoje.

Princípios fundamentais

O Yoga tem na sua base 8 pilares fundamentais de acordo com os Yoga Sutras de Patañjali:

1. Yama (padrão ético de comportamentos a ter em relação aos que outros)
2. Niyama (comportamentos a ter com nós mesmos)
3. Asanas (posturas físicas)
4. Pranayama (exercícios de respiração)
5. Pratyahara (controle dos sentidos)
6. Dharana (concentração)
7. Dhyana (meditação)
8. Samadhi (estado de pura contemplação, iluminação)

Benefícios

É um estilo acessível a todos, que nos permite reduzir os níveis de stress, acalmar o sistema nervoso, reconectar corpo e mente e promover o autoconhecimento, aumentando nossa consciência corporal e emocional, trazendo a atenção para o momento presente.

Entre alguns dos benefícios destacam-se:

• Diminuição do risco de doenças cardiovasculares

• Aumenta a produção de melatonina, hormônio que regula o ciclo do sono, deixando-o com mais qualidade e profundidade

• Melhora o funcionamento do coração e pulmões, regulando o sistema nervoso e melhorando a circulação sanguínea

• Reduz inflamações do corpo

• Alivia dores crônicas nas costas através do melhoramento da postura prevenindo desvios da coluna vertebral

• A prática regular promove a preservação das regiões cerebrais associadas à atenção e memória, melhorando a qualidade da mesma

• Aumenta a capacidade de atenção e melhora a concentração

• Diminuição nos sintomas de depressão e ansiedade promovendo maiores níveis de cortisol (hormônio regulador de estresse).

MARIALUNA WENGOROVIUS NICO
PROFESSORA DE VINYASA YOGA
marialunawn.wixsite.com/yoga-luna/pt
marialunawn@gmail.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

O verdadeiro sábio não é aquele que lê muito, mas sim aquele que põe em prática o que lê.

www.revistaprogredir.com

IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!