PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Cuidar de si não é egoísmo!

Autocuidado; a importância de priorizar o próprio bem-estar

O Caminho para a Plenitude

Cuidar da vida profissional no aqui e agora

Entrevista
Daniela Rosa e Lourenço

CUIDAR

JANEIRO 2024 | Nº 144 | MENSAL

WWW.REVISTAPROGREDIR.COM

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

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 144 | Janeiro 2024 | Revista Mensal

Estatuto Editorial
www.revistaprogredir.com/estatuto-editorial

Sede Editor/Redação
Rua Lino de Assunção N°24, 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 | Patrícia Maria Morais Pereira de Melo
geral@revistaprogredir.com

Imagem, Montagem e Design | Sara Rochete
sararochete@revistaprogredir.com

Redação | Sara Rochete
sararochete@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo
geral@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Ana Paula Ivo, Joana de São João Rodrigues, Ana Paula Rodrigues, Daniela Rosa e Lourenço, Emídio Ferra, Pedro Jorge Mendes Pires, Carla Melo, Núria Sciaccaluga Lourenço Fernandes

---

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.

Editorial

Cuidar

Caros amigos,

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

Cuidar faz parte da nossa essência, sem cuidar a nossa espécie não sobrevive. Sem cuidar perdemos muito da nossa essência.

Naturalmente, num mundo dual, temos o cuidado como capacidade inata assim como temos o descuido.

Seguramente a nossa vida será diferente se alimentarmos o "Cuidado" ou o "descuido"...

Com descuido definhamos, desaprendemos, há desarrumação, há desamor...

Com cuidado há florescimento, há crescimento, há beleza... há Amor...

Assim sendo... Escolham...Com Cuidado...

Um Feliz 2024 para TODOS! Cuidem-se e Cuidem (dos outros e do Todo)

"Cuidado consiste em uma forma de viver, de ser, de se expressar. É uma postura ética e estética frente ao mundo. É contribuir com o bem-estar geral, na preservação da natureza, na promoção das potencialidades e da dignidade humana e da nossa espiritualidade." Waldow

"O segredo não é correr atrás das borboletas... É cuidar do jardim para que elas venham até si." D. Elhers

"Para cuidar de si mesmo, use a cabeça. Para cuidar dos outros, use o coração." Eleanor Roosevelt

"Cuidar dos interesses dos nossos vizinhos é essencialmente cuidar do nosso próprio futuro." Dalai Lama

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

Sumário

número 144

6 Notícias Breves
Desfrute das notícias breves.
Esteja sempre atualizado.

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

8 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

9 Crónica do Editor
Um espaço para o fazer refletir.

11 Filosofia de Vida
Autocuidado: a importância de priorizar o próprio bem-estar
Por **Ana Paula Ivo**

15 Saúde
Cuidar de si não é egoísmo!
Por **Joana de São João Rodrigues**

18 Relacionamentos
Cuidar
Por **Ana Paula Rodrigues**

23 Entrevista
"A menina que se esquecia de respirar"
Com **Daniela Rosa e Lourenço**
Texto por **Revista Progredir**

27 Finanças
Cuidando das Finanças!
Por **Emídio Ferra**

30 Vida Profissional
Cuidar da vida profissional no aqui e agora
Por **Pedro Jorge Mendes Pires**

33 Lifestyle
O Caminho para a Plenitude
Por **Carla Melo**

37 Espiritualidade
Cuidar desde o coração
Por **Núria Sciaccaluga Lourenço Fernandes**

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

42 Receita Saudável
Inspire-se com a receita prática e saudável:
Massa com molho de feijão e espinafres

43 Glossário
Ferramentas para Progredir:
Código da Emoção: libertar a bagagem emocional que te impede de ser tudo o que podes ser

Cuidar

Notícias Breves

janeiro 2024

Fado in Chiado – O Melhor Show de Fado em Lisboa

Aprecie o espetáculo ao vivo "Fado in Chiado" e conheça a música que expressa a alma de Lisboa. Aproveite um show de 50 minutos com dois cantores, dois guitarristas e o gênero musical considerado Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

Mais informação veja aqui

Desconfortável - Um monologo de Diana Nicolau

Temas como "a rejeição, o medo, a solidão, a velhice, a ambivalência da maternidade, o abuso de substâncias, a depressão, o luto e o fim da humanidade ameaçado pelos problemas ambientais causados pela sociedade" formam "um trabalho que parte de vários textos escritos ao longo dos últimos quatro anos pela atriz e criadora Diana Nicolau.

Mais informação veja aqui

Dalí : Cybernetics A experiência imersiva em Lisboa

Descubra o artista catalão, a mente e a obra de Salvador Dalí a partir de uma perspectiva completamente nova nesta experiência imersiva que chega a Lisboa. Dalí entra pelo metaverso através de um portal interdimencional de artes digitais. Caminha ao lado de Salvador Dalí numa jornada única e visualmente rica pela inspiração por detrás das suas icónicas obras.

Mais informação veja aqui

Vídeo do mês

A Revista Progredir apoia o canal

PORTA 24

Veja mais vídeos aqui

Agenda

janeiro 2024

A Chave para a Cura: O poder por trás da libertação emoções presas

Por Ease Your Way Out of Struggle

Sábado, 27 de Janeiro 19h - 20h

Webinar Online

https://tinyurl.com/2ae98sds

Natureza Viva: Paisagem e Sustentabilidade

Por MNAA

Até 28 de Janeiro - Quinta a domingo, das 15h às 18h

Edifício dos Leões - Espaço Santander

https://www.agendalx.pt/events/event/natureza-viva-paisagem-e-sustentabilidade/

Workshop de Introdução à Aguarela

Por Campo das Artes

Quintas-feiras 4, 11, 18 e 25 de janeiro 10h00-12h00

Rua do Almada, 627 - Porto

https://campodasartes.pt/introducao-a-aguarela/

Exposição de Pintura 'O Sentimento dos Sentidos', de Bé Machado

Por Casa Da Cultura Jaime Lobo e Silva

Abertura dia 16 de dezembro às 17h00

R. Mendes Leal, 2655-228 - Ericeira

www.cm-mafra.pt/pages/1149?event_id=3017

Yoga Classes (in English)

By Maria Fröhlich

Tuesdays and Thursdays from 7pm to 8pm

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Hatha Yoga MANHÃ

Por Mariana Silva

3ª e 5ª das 10h às 11h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

964 992 423 | 214 438 305 | 910 325 249

Aulas de Hatha Yoga TARDE

Por Margarida Couto

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

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

964 992 423 | 214 438 305 | 910 325 249

Chi Kung Terapêutico

Por Lucília Simões

5ª das 15h às 16h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

964 992 423 | 214 438 305 | 910 325 249

Aulas de Pilates

Por Julia

Manhã: 2ª, 3ª, 4ª e 5ª das 11h às 12h | 3ª e 5ª das 12h às 13h

Tarde: 2ª e 4ª das 18h às 19h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

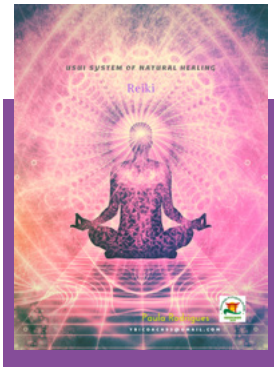
www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

964 992 423 | 214 438 305 | 910 325 249

Vouchers

Aproveite as ofertas deste mês!



Terapia Reiki
Paula Rodrigues

Valor promocional de 30€

Na Akademia do Ser
Paço de Arcos

*Limitado a uma sessão p/voucher e p/pessoa
Valor sem desconto 40€

"Equilíbrio e Paz"

Gestão Emocional
Sandra Lima Pereira

50% de desconto

Sessão ONLINE

*A sessão tem a duração de 60 min.
Preço sem desconto 50€

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

casa da cumeada
food for health and happiness

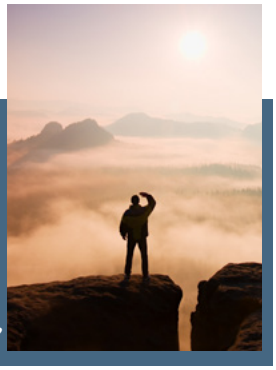
Casa da Cumeada
No Alentejo, Respire Fundo

10% de desconto na reserva directa de 3 noites

Em Casa da Cumeada
Reguengos de Monsaraz

"Servimos refeições vegan à luz da Macrobiótica."

Coaching
com Pedro Midões

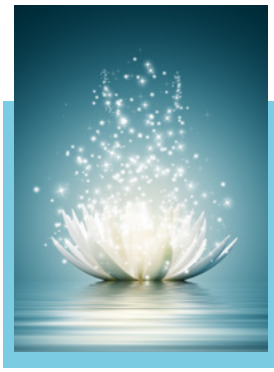


20% desconto na 1ª Consulta

Sessão ONLINE

*Valor sem desconto 65€

"Find Yourself !"



Mesa Radiónica Rede Cristalina

50% desconto na 1ª Sessão com Maria Melo

Na Akademia do Ser
Paço de Arcos

*Valor sem desconto 45€

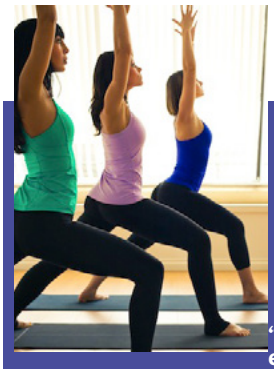
"Ligue-se à sua verdadeira essência!"

Aulas de Chi Kung Terapêutico

1ª Aula Grátis com Lucília Simões

Na Akademia do Ser
Paço de Arcos
*Valor sem desconto 8,50€/aula

"Prevenção e melhoria da saúde e bem estar!"



Aulas de Hatha Yoga

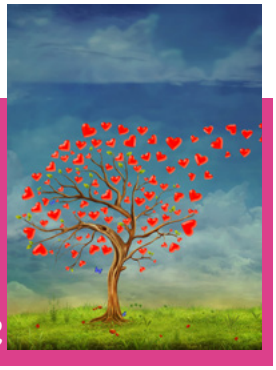
1ª Aula Grátis com Margarida Couto

Na Akademia do Ser
Paço de Arcos

*Valor sem desconto 10€/aula

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

Constelações Familiares



20% desconto na 1ª Sessão com Maria Melo

Na Akademia do Ser
Paço de Arcos
*Valor sem desconto 60€

"Honrar o passado para o amor fluir!"

Para utilizar o seu voucher contacte a Revista Progredir clicando aqui

É profissional e gostaria de divulgar o seu voucher?
Contacte-nos clicando aqui

Crónicas do Editor

Cuidar

Será que cuidamos dos outros muitas vezes bem melhor do que cuidamos de nós? Porque será que temos esta tendência de estar mais presentes para os outros do que para nós?

Cuidar é um papel atribuído socialmente muito mais à mulher do que ao homem, tem sido assim desde tempos distantes, talvez pela questão de conseguirem gerar um ser humano e serem biologicamente as mais preparadas para o fazerem, a verdade é que o papel de cuidador tem sido atribuído em grande parte mais a esse lado da balança.

Contudo com papel atribuído ou não, o importante é observarmos que mesmo como cuidador principal, só se conseguirá faze-lo se o próprio cuidador estiver em condições de o fazer, então porque escolher mais o outro e não o próprio?

Ser egoísta é visto como algo moralmente pouco "cristão" e o peso de me colocar em primeiro lugar, é mais difícil de carregar, do que carregar o peso de colocar o outro em primeiro e me esquecer de mim. Numa troca na maioria quase sempre desequilibrada, a balança vai sempre tombar para aquele que não tiver a coragem de assumir as suas necessidades perante os outros. É preciso ter coragem de viver em verdade e escolhermos genuinamente mais de nós mesmos do que os outros. Assumir o egoísmo saudável será sempre mais positivo, do que virar mártire.

MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO

www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

Passatempo

Ganhe no Facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o livro:

A Menina que Se Esquecia de Respirar

de Daniela Rosa Lourenço

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.

1

Vencedor de Dezembro

Luzx Silva partilhou a imagem e criou a frase: "Revista Progredir, eleva a tua vida para outro nível, Saúde e Bem-estar.", e ganhou o livro "Outlive - A Ciência e a Arte da Longevidade" de Peter Attia e Bill Gifford.

Filosofia de Vida

Autocuidado: a importância de priorizar o próprio bem-estar

No mundo agitado em que vivemos, é fácil perder de vista a importância de cuidar de nós mesmos. O Autocuidado é um novo estilo de vida que permite aprender a reconhecer os seus limites e a saber definir fronteiras para proteger a sua saúde física e mental.

Por Ana Paula Ivo

No mundo agitado em que vivemos, é fácil perder de vista a importância de cuidar de nós mesmos. Entre as inúmeras tarefas profissionais, responsabilidades familiares e pressões sociais, muitas vezes deixamos o nosso bem-estar para segundo plano. No entanto, surgiu uma tendência poderosa e transformadora chamada "autocuidado", que nos lembra da necessidade de priorizar a nossa saúde mental, emocional e física.

À medida que vivemos numa sociedade que nos ocupa cada vez mais e nos causa elevados níveis de stress,

é essencial reservar tempo e energia para cuidar de nós mesmos.

Em essência, o autocuidado é um estilo de vida que envolve tomar consciência das próprias necessidades e buscar ativamente maneira de as satisfazer. Não se trata de uma questão superficial, mas sim de adotar práticas saudáveis e construtivas que ofereçam uma sensação de equilíbrio e bem-estar geral.

Adotar o autocuidado como um estilo de vida proporciona vários benefícios. Primeiro, ajuda a reduzir o stress do dia a dia e o stress acumulado. Segundo, permite desenvolver uma boa saúde física e mental. Priorizar o autocuidado, é reconhecer a importância de se responsabilizar pelas suas necessidades físicas, emocionais e espirituais, o que resulta não só, na sensação de equilíbrio e de bem-estar geral como fortalece a resiliência e permite desenvolver maior capacidade para lidar com os desafios da vida de maneira mais leve, mais eficiente, prevenindo a exaustão emocional e aumentando a sua capacidade para lidar com as pressões do dia a dia.

Priorizar o autocuidado, também inclui as necessidades emocionais. Estar consciente das suas emoções e procurar formas saudáveis para lidar com elas, nomeadamente terapia e técnicas de autoajuda para dar a si mesmo a permissão para as sentir e validar, sendo que isso é uma parte essencial do processo.

Aprender a reconhecer os seus limites e saber definir fronteiras é uma forma de proteger a sua saúde física e mental.

No autocuidado também é importante cuidar da parte física. Cuidar do corpo inclui praticar exercício físico regularmente, fazer uma alimentar saudável e dormir o número de horas suficiente. A atividade física melhora a saúde cardiovascular, fortalece os músculos e liberta endorfinas, que estão diretamente ligadas á sensação de felicidade. A alimentação saudável garante o equilíbrio dos nutrientes necessários para manter uma boa saúde física. Dormir as horas adequadas de sono, permite alcançar níveis mais elevados de produtividade, bom humor e raciocínio equilibrado.

O autocuidado também envolve estabelecer limites saudáveis e saber dizer não, sobretudo nos momentos em que se sinta pressionado para assumir mais e maiores responsabilidades para além daquelas que sabe que é capaz. Aprender a reconhecer os seus limites e saber definir fronteiras é uma forma de proteger a sua saúde física e mental.

Quando assume o autocuidado como parte do seu estilo de vida, os benefícios tornam-se claros e objetivos, começando a sentir níveis mais elevados de autoestima, maior sensação de equilíbrio na vida diária e mais resiliência face aos desafios. O autocuidado também lhe permite construir relacionamentos mais saudáveis porque também terá uma consciência apurada e objetiva das suas próprias necessidades, como ainda abrirá espaço para ajudar e apoiar outras pessoas, tornando-se uma inspiração para os outros.

Algumas dicas para ajudar a desenvolver autocuidado:

1. Autoconhecimento: Disponibilize um tempo para entender as suas necessidades, limites e preferências. Reflita sobre as suas emoções, interesses e o que lhe traz felicidade. Isso ajudará incluir práticas de autocuidado confortáveis para si.

2. Priorize sempre o seu bem-estar: Reserve tempo regularmente para cuidar de si mesmo. Defina limites saudáveis e aprenda a dizer "não" quando necessário. Certifique-se de reservar momentos para relaxar, descansar e rejuvenescer.

3. Cuide da sua saúde física: Pratique uma alimentação equilibrada, faça exercício físico regularmente e durma o suficiente. Estes fatores são essenciais para manter seu o corpo saudável e com energia para enfrentar os desafios do dia a dia.

o autocuidado é um estilo de vida que envolve tomar consciência das próprias necessidades e buscar ativamente maneira de as satisfazer.

4. Pratique a atenção plena: Esteja presente no momento atual e pratique a consciência plena. Meditar, praticar ioga ou simplesmente fazer uma caminhada na natureza pode ajudar a reduzir o stress e a melhorar a sua qualidade de vida.

5. Escolha relacionamentos saudáveis: Mantenha-se conectado com pessoas que são positivas e apoiam o seu bem-estar. Procure relacionamentos que sejam mutuamente benéficos e incentivem o crescimento pessoal.

6. Faça pausas regulares: Faça pequenas pausas ao longo do dia para descansar e recarregar as suas energias. Durante esses momentos, faça algo que lhe dê prazer, como ler um livro, ouvir música ou praticar um hobby.

7. Pratique o perdão e a autocompaixão: Aprenda a perdoar-se por erros passados e trate-se com gentileza e compaixão. Reconheça que todos cometemos erros e que merece amor e cuidado, tanto quanto qualquer outra pessoa.

O autocuidado é um processo contínuo e individual. O que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra. Experimente diferentes práticas e encontre as que funcionam melhor para si. Esteja aberto para ajustar e adaptar o seu autocuidado ao longo do tempo.

O mais importante a reter é que o autocuidado como um novo estilo de vida proporciona benefícios significativos para a saúde física, mental e emocional. Tomar a decisão de incorporar práticas de autocuidado na sua rotina diária pode trazer uma mudança positiva e duradoura, permitindo-lhe viver uma vida mais plena, equilibrada e satisfatória.

ANA PAULA IVO
AGENTE DE FELICIDADE PARA O FLORESCIMENTO HUMANO
florescimentohumano.com
anaivo@agentedefelicidade.com

Saúde

Cuidar de si não é egoísmo!

Muitas pessoas sentem-se egoístas quando priorizam o seu cuidado, sentindo-se culpadas por tirarem um tempo para o seu lazer, descanso, prazer e bem-estar. Será mesmo egoísmo priorizar-se?

Por Joana de São João Rodrigues

Quando a sua responsabilidade profissional exige as horas de trabalho extras, para conseguir dar resposta a tudo que é necessário, quando a sua responsabilidade familiar exige cuidar dos filhos, dos pais, da casa, etc... Quando sente que tenta dar resposta, mas que constantemente se apercebe que não está a ser suficientemente bom/boa em nenhuma das áreas, quando ouve reclamações no trabalho que tem prazos e que se está a atrasar,

quando ouve queixumes do companheiro / companheira, ou dos filhos, de que não passa tempo de qualidade, ou que já não brinca com eles... Quando tem algum tempo e não lhe apetece fazer absolutamente nada, de tão fatigado que o seu corpo se sente.

Pausa...urgente!

Esta situação é a de muitas pessoas, e infelizmente são estas situações que também têm uma maior probabilidade em convergir em perturbações de ansiedade, perturbações de humor ou até outras doenças. A supermulher ou o super-homem é algo inatingível, não existe! E temos realmente que desconstruir essa ideia de que a perfeição é possível. Uma idealização que até pode ter sido criada para inspirar: "Sim, você é capaz de tudo!", "Você é capaz!", "Basta querer, que atinge!". Mas e seremos capazes de tudo? Talvez... Mas em tempos diferentes! Com ritmos diferentes! De certeza que não tudo ao mesmo tempo.

Para quem liga a estudos, há um bastante interessante, desenvolvido por Thomas Curran e Andrew Hill, publicado no Psychological Bulletin, que concluiu que o perfeccionismo está em ascensão (https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-bul0000138.pdf). Os autores, ambos psicólogos, concluem que "as recentes gerações consideram os outros mais exigentes, são mais exigentes com os outros e são mais exigentes consigo mesmos". E quando não concretizamos as exigências que vemos e lemos serem dos outros, ao mesmo tempo que são as nossas, é o caminho fácil para nos sentirmos incompetentes, frustrados, falhados, tristes, ansiosos... Como contrariar esta situação? Naturalmente o primeiro passo é ter consciência do caminho que está a seguir... e clara-

Cuidar de si, ter momentos de autocuidados é o que lhe permite estar bem, equilibrado, estável e só dessa forma pode, de forma saudável, apoiar e dar-se aos outros sem se fazer mal

mente não é ficar à esperar que algo mude por si só, quando continua a seguir o mesmo caminho. Depois talvez seja importante aperceber-se que o nível de exigência que coloca pode não ser realista e que talvez seja necessário fazer algo diferente... nomeadamente dividir as tarefas em casa (com companheiro/companheira, filhos), pedir apoio a avós ou a tios, negociar prazos ou delegar tarefas no trabalho, colocar também como prioridade tempo para si próprio/a.

Priorizar-se não é ser egoísta, priorizar-se é gostar de si e querer cuidar-se, não sendo incompatível com o gostar dos outros, preocupar-se com os outros e cuidar dos outros. Mas cuidar de si é respeitar-se!

Vários estudos mostram que tempo dedicado e não estruturado de inatividade equilibrado com a gestão das atividades promovem uma maior energia, clareza mental e capacidade de concentração ao longo do dia. No entanto, o vivermos tão focados e pressionados pela produtividade, pode-nos parecer até estranho... Isso porque o não fazer nada é muitas vezes associado a preguiça ou apatia, e vem acompanhado por pensamentos negativos, julgamentos e até mesmo uma sensação de culpa.

Mas e se continuar por esse caminho? E cada dia se sentir mais cansado e com menos energia e vontade, como poderá continuar a fazer bem as coisas, a ter disponibilidade física e mental para dar resposta às suas responsabilidades e aos outros? A dar de si a quem lhe é importante, e acima de tudo... Como se vai sentir bem?

Cuidar de si, ter momentos de autocuidados é o que lhe permite estar bem, equilibrado, estável e só dessa forma pode, de forma saudável, apoiar e dar-se aos outros sem se fazer mal. Cuidar de nós próprios não nos torna pessoas egoístas! Torna-nos pessoas conscientes das nossas necessidades, dos nossos limites e ao cuidarmo-nos, iremos conseguir dar melhor resposta a todas as outras responsabilidades e darmo-nos a quem gostamos.

Cuide de si! Por si e por quem ama!

JOANA DE SÃO JOÃO RODRIGUES
PSICÓLOGA ESPECIALISTA EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE E PSICOTERAPEUTA DA CLARAMENTE
www.claramente.pt
joana_s.j_rodrigues@hotmail.com

Relacionamentos

Cuidar

"Não tenho sorte no amor" – Esta frase ecoava desde muito cedo na cabeça de Maria.

Por Ana Paula Rodrigues

Maria é dotada de grande senso de responsabilidade social, ambiciosa e inteligente. A sua carreira é muito bem-sucedida, tem uma família constituída por um marido, e dois filhos. Tudo parece bem na vida de Maria, vive numa casa linda, tem carro, os filhos no colégio.

Maria também faz tudo para que assim seja, mas nem tudo o que parece é... Não consegue lidar bem com o sexo oposto, sente as vezes uma espécie de repugnância pelas suas ideias machistas, gostos inúteis e conversas

fúteis, principalmente da forma como falam de mulheres... Como se fossem objetos, não fossem da mesma espécie.

Este sentimento tão profundo, faz com que despreze lá no seu íntimo a essência masculina, o ar de superioridade que alguns homens apresentam, em vários contextos.

Não é feminista, pois seria o mesmo, mas sobre o sexo oposto, entende que há diferenças físicas, emocionais e sociais, no entanto acredita que ninguém é superior a ninguém.

Numa sociedade em apoiamos os animais, as florestas, o ambiente e não protegemos o outro ser humano... socialmente muita coisa é aceite e até é um status.

Estes pensamentos remoíam, remoíam... e consumiam Maria, a cada conversa com as amigas, queixas, maus-tratos. A cada notícia de violência, em conversa entre homens, a cada piropo mais ordinário, uma revolta crescia gradualmente, assim como ela.

Teve muita dificuldade em confiar e entregar-se a um homem, e esta vertente da sua vida era uma grande lacuna, não sabia lidar com o amor...

Não foi alvo de qualquer tipo de violência, a sua observação e convicção criou um escudo, impenetrável, regras e limites na sua própria vida, sem mesmo se aperceber.

Equilibrar a sua própria vida, saber amar-se, dar valor a si própria para perceber que tal como os homens, as mulheres não são todas iguais. Ninguém é igual a ninguém, somos únicos e criamos laços únicos.

Amava o seu marido, no seu subconsciente este também era homem... igual a todos os outros. O tempo foi passando e a sua relação, aos poucos entrou na rotina, com filhos e trabalho.

Mas o seu marido, nunca conheceu verdadeiramente a Maria... quando esta tentava libertar-se, Hugo comporta-se como homem... não entendia

tanta complexidade, desequilíbrio e insegurança, quando este a amava, e fazia tudo por ela.

Para ele o Amor, o tudo, era ajudar com os filhos, com a casa… não era uma pessoa de afetos, era homem e não foi educado assim, o fato de estar presente e ajudar eram por si só demonstrações de amor.

Maria por seu lado, orgulhosa e carente de afetos, admirava as qualidades de Hugo, mas detestava as conversas dele com os amigos e com o filho!

Pensava, afinal, eu sou o quê? Faço parte da mobília? Sou mulher, será que não percebem? Quando falam das mulheres, eu sinto… Eu tenho vergonha, eu tenho raiva da vossa ignorância. Não percebendo ela que também fazia o mesmo em relação ao Hugo, no seu subconsciente.

A sua relação foi deteriorando por vários outros fatores, sendo a base a falta de valorização de ambos, as crenças que ambos tinham sobre o amor, relacionamento e afetos. O total investimento na educação dos filhos e carreira, essa foi a fuga para o que não conseguiam compreender.

E estava tudo bem.

Mas Maria, não estava, entra em depressão. Mais uma vez o seu estado emocional, os seus sentimentos são desvalorizados em casa…

Resolve não se medicar e entra num processo de autorreflexão, procura respostas em si, pois já percebeu que cada um paga a sua fatura. E ela não queria passar os dias a dormir, sem vontade de comer, nem falar com ninguém.

Agarrou num livro em branco, oferecido por um amigo na adolescência, ainda em branco. Outro que nem a um km chegou… realmente, tornara-se uma mulher extremamente exigente, fria e orgulhosa. Maria chorava, enquanto escrevia o que lhe vinha na alma.

Estava tudo errado, tudo errado!

Ela só queria ser amada, ser tratada com carinho, gostava do toque, um abraço, dançar, uma palavra de afeto… Mas não deu espaço ao Hugo, não demostrou, fechou-se.

A sua energia masculina era dominante, orgulhosa deixou de “mendigar” afetos. Tornou-se demasiado independente ao ponto que ele já não fazia parte do seu mundo, só de casa.

"Não tenho sorte no amor" – Esta frase ecoava desde cedo na cabeça de Maria, e realmente dos amores que se permitiu ter, não teve.

"Não tenho sorte no Amor."

Porquê?

Num processo terapêutico, Maria percebeu da sua ferida emocional, a base de todas as crenças e desrespeito pela energia masculina e tudo o que ela representava num homem. (os comportamentos eram gatilhos extremamente fortes que interferiam na sua própria vida, uma vez que o Hugo não tinha tais comportamentos, e só por ser homem também o criticava.

Maria sofreu de abandono e sentimento de rejeição em criança, tanto do pai como da mãe. Sendo educada numa família adotiva, onde a sua figura de referência era mulher, uma mulher bem-sucedida, poderosa, independente, que mandou o marido "as favas", quando este se atreveu a levantar-lhe a mão.

Os homens naquela família, além do trabalho em reuniões, só comiam, bebiam e falavam de futebol, política e mulheres dos outros e não só...

No entanto as suas mulheres eram lindas, independentes e bem-sucedidas, não entendia... tanta ordinarice (já uma adolescente).

O pai biológico de Maria apareceu quando ela tinha 12 anos, a primeira coisa que disse, foi:

- És muito bonita...

- Vê lá, tem cudado com os rapazes... Não engravides!

Ela à espera de uma declaração de amor, um abraço, o porquê... "Não

engravides!”

DOZE anos! ainda brincava com bonecas… Gritava Maria, na sessão a chorar.

Durante as sessões, muitas lembranças e sentimentos foram remexidos, revividos emocionalmente e resinificados, com a compreensão de uma mulher de 45 anos, a sua criança interior estava muito ferida e a culpa era dos homens, todos os homens.

Quando se dá a cura da criança interior, que vive em nós, portadora de todos estas crenças, sobre nós, os outros e os relacionamentos, ficamos em paz connosco. E Maria primeiro teve de fazer as pazes com ela própria, com o pai e cuidar da sua criança.

Equilibrar a sua própria vida, saber amar-se, dar valor a si própria para perceber que tal como os homens, as mulheres não são todas iguais. Ninguém é igual a ninguém, somos únicos e criamos laços únicos.

O relacionamento reajustou-se, renasceu aos poucos à medida que cada um “lambia” as suas próprias feridas, para por fim estarem juntos sem que o outro seja vítima das amarras de um passado que não lhe pertence.

Agora são dois seres (curados) que

se amam pelo que são, sem medo de se mostrarem por inteiro. Porque o relacionamento não é suprir as necessidades um do outro e ficar a espera que outro realize os nossos desejos. Um relacionamento é uma oportunidade de evolução pessoal, espiritual e a mais completa autoexpressão de amor e grandeza.

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

Entrevista

"A menina que se esquecia de respirar"

Daniela Rosa e Lourenço autora do livro 'A menina que se esquecia de respirar', fala aos leitores da Revista Progredir sobre a Associação SINGELA, a sua missão e o desafio que é um diagnóstico da Síndrome de Hipoventilação Central Congénita.

Texto por Revista Progredir

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

É uma pergunta difícil. É sempre difícil falar sobre nós próprios.

Penso que sou uma pessoa extrovertida, com alguma facilidade em comunicar com diferentes pessoas em diversos contextos.

Também me considero uma pessoa alegre, tento sempre sorrir para os outros e para a Vida.

Sou muito determinada. E sou apaixonada, no sentido de ter muitas paixões e interesses, coisas a que gosto de dedicar o meu tempo.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Estudei na vila onde cresci até ir para a Universidade de Coimbra. Fiz a licenciatura em Bioquímica, mas, como também gosto de Direito, resolvi tirar o mestrado numa área que conjugasse estes meus dois interesses tão distintos. Durante a universidade, estive sempre envolvida na vida associativa. Até à minha gravidez, trabalhei na Universidade de Coimbra. Atualmente, o meu tempo é dedicado ao cuidado da minha filha.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Outra pergunta muito difícil. Não sei qual é a minha maior paixão. Tenho muitas paixões. Acho que preciso de me multiplicar para me dar por inteiro. Cada paixão vai tendo mais ou menos relevância ao longo da fase da Vida. Sou apaixonada pela minha família, pelo trabalho, pela escrita, pelos amigos,

A informação pode fazer a diferença para salvar ou melhorar uma Vida.

pelas causas em que acredito e pelas pessoas no geral.

Progredir: Fale-nos um pouco sobre a SINGELA.

A SINGELA nasceu no meu pensamento quando a minha filha foi diagnosticada com Síndrome de Hipoventilação Central Congénita. Os meses que se seguiram ao diagnóstico, em que eu e o meu marido estivemos a viver no hospital, foram muito desafiantes. Pais pela primeira vez. Um nascimento complicado. Uma síndrome muito rara, sobre a qual não sabíamos nada. Não conhecíamos ninguém que tivesse passado por aquilo. Não sabíamos como iria ser o futuro da nossa bebé, nem o nosso futuro profissional e enquanto casal. Muita incerteza. Depois, investigámos e conseguimos

falar com famílias de outros países e conhecer outros bebés e crianças com Síndrome de Hipoventilação Central Congénita. Com sorte, através de um amigo, contactei com a mãe de uma menina portuguesa, o que foi muito importante para mim. Senti, então, que tinha o dever de colocar em contacto as pessoas e famílias portuguesas que vivem com esta síndrome, para poderem partilhar angústias, vitórias e experiências. E para poder tornar as coisas mais fáceis para futuros pais que passem por esta situação.

Só estando realmente bem informados é que somos capazes de tomar decisões conscientes.

Progredir: Como surge o Livro 'A menina que se esquecia de respirar'?

Uma das minhas paixões é a escrita. A escrita é uma forma de descontração, uma forma de me libertar dos constrangimentos do dia a dia. Para mim é fácil escrever. Então, decidi escrever uma pequena história como forma de contributo para a SINGELA. Além do facto do valor conseguido através da venda do livro ser inteiramente para a associação, a história pretende divulgar a síndrome e deixar uma mensagem de esperança na investigação científica com busca de uma cura.

Progredir: O próximo tema da revista progredir é "Cuidar", acredita que a consciência é a melhor ferramenta para podermos cuidar melhor de nós e dos outros?

Sim, sem dúvida. Eu acho sempre que o conhecimento é a melhor arma. Falando no meu caso, posso dizer que estudar a síndrome e recolher o máximo de informação possível sobre a vida das pessoas que lidam com ela, ajuda-me a delinear estratégias para ajudar a minha bebé. Só estando realmente bem informados é que somos capazes de tomar decisões conscientes.

Cada paixão vai tendo mais ou menos relevância ao longo da fase da Vida.

Progredir: Deixe uma mensagem para os nossos leitores.

A minha mensagem vai no seguimento da pergunta anterior. Os leitores são pessoas interessadas, curiosas, que pretendem estar bem informadas e aprender mais. Quero deixar-lhes o meu agradecimento por isso. E, se me é permitido, aproveitar para pedir-lhes que passem esta informação a outras pessoas, ao maior número de pessoas possível. A informação pode fazer a diferença para salvar ou melhorar uma Vida.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

DIANA ROSA E LOURENÇO

SINGELA

singela.com.pt

Finanças

Cuidando das Finanças!

Cuidando das finanças, do seu bem-estar, preservando, ponderando e cuidando do melhor perfil para a sua saudável multiplicação, é na verdade acautelar o melhor que há em si próprio.

Por Emídio Ferra

Cuidamos do que mais importante há em nós, em nossas vidas e a dos nossos próximos. Mas, nem sempre assim acontece... nem sempre somos decididos a fazê-lo.

No entanto os desígnios da existência e do pragmatismo que se vive diariamente, confrontam-nos com realidades ou verdades, que apresentam motes ou visões seculares de sabedoria e desafios, entretanto hibernes.

Este novo ano de 2024, promete desafios similares aos vividos no início do século XX, estando agora presente

uma realidade virtual até então não sonhada nem expetável na humanidade.

Não só a ainda a incapacidade de relação entre o humano e a máquina, como entre a vida biológica e o biónico, mas o grande desafio da interação entre as partes.

Os medos instalados nos nossos subconscientes de sermos subjugados a uma inteligência artificial e a máquinas poderosas, auto - comandadas, que poderão tornar-nos escravos de uma vontade desconhecida e de um poder sobre humano, insipido e incontrolado…

Neste cenário desolador, surge então uma nova esperança para o dinheiro e as finanças em nossas sociedades.

Como o dinheiro reflete, ou tende para tal, as nossas capacidades e valores de base humanos, sociais e espirituais, poder-se-á dar brevemente um contraciclo que se traduz em transparência, dádiva e até de benevolência, oriunda desta área financeira, que, no seu limite, poderá trazer a Paz ao mundo.

Se assim for, então finalmente dá-se o milagre, tão aguardado e o impossível estará entre nós! Partilhando o nosso dia-a-dia, anunciando a revolução social e humana, com base na partilha, equidade, bem-estar e Paz.

Este novo ano de 2024, promete desafios similares aos vividos no início do século XX, estando agora presente uma realidade virtual até então não sonhada nem expetável na humanidade.

É sem dúvida uma mudança de paradigma, deslumbrante e mágica, digna de um filme de ficção ou de amor impossível… Se assim for, a mudança de status é possível e fazível.

Agora, … apenas teremos de aguardar!

Se se concretizarem as dúvidas e esperanças, expectáveis podemos aqui afirmar que finalmente o “Leão e

o Cordeiro" irão partilhar o seu ninho e a sua Paz.

Bom, podemos estar diante da certeza de um novo e aprazível mundo, onde as Finanças Éticas e Sustentáveis sejam uma realidade palpável e próxima de todos, independentemente da sua condição social e hierarquia.

Estamos diante de uma realidade diferenciada onde o conceito de arquétipos, que definem as famílias, as bases preliminares do papel individual de cada um e do coletivo, tornar-se-ão novidades ainda por definir, mas geradoras de novos desafios e propósitos de vida.

Como se observa na política nacional, a definição de profissões como a de professores, polícias, médicos, enfermeiros, advogados, gestores, políticos, entre outras, atravessa uma profunda crise e oportunidade de reciclagem, podendo e valorizando esses arquétipos e dando-lhes uma nova vida. De igual modo, as finanças têm essa mesma oportunidade. Fazendo assim a diferença, e com certeza a sua renovação.

A gritante opção ambiental de evitar o colapso planetário com políticas globais de alterar os combustíveis fósseis por opções de sustentabilidade e simultaneamente a rejeição dos países de grande poderio económico e financeiro, com a sua economia de base sustentada no comércio do petróleo, demonstra a incapacidade das potencias mundiais de mudar paradigma, no entanto também revela que a consciência global e essencialmente a dos mais jovens, o quanto está em crescimento e em desenvolvimento, não sendo de todo possível, voltar a trás, neste caminho de reviravolta.

Conceitos como a redistribuição justa equitativa e humanizada, o Florescimento Humano e o bem comum, ao entrarem na realidade política e social das sociedades modernas, apenas um caminho poderá ser traçado.

As Finanças e o dinheiro serão ajustados a este novo paradigma apenas sendo possível, revitalizar estes conceitos, para a nova realidade.

Apenas nos resta a Paz e o Amor incondicional, tendo por base as Finanças Sociais, Éticas e Sustentáveis.

EMÍDIO FERRA

CONSULTOR EM BIOECONOMIA, FINANÇAS E INOVAÇÃO

www.empowertolive.pt
geral@empowertolive.pt

Vida Profissional

Cuidar da vida profissional no aqui e agora

A vida profissional é um espelho dos seus pensamentos, das suas emoções, das crenças e cocriações.
A profissão que exerce é uma criação gerada e experienciada por si.
Descubra aqui algumas dicas no aqui e agora que o podem ajudar a melhorar a sua vida profissional em 2024.

Por Pedro Jorge Mendes Pires

A vida profissional é um espelho dos seus pensamentos, das suas emoções, crenças e cocriações.

Nela projeta todos os seus programas mentais conscientes e inconscientes. Aqueles que foi adquirindo na sua família de origem, na escola, na cultura, na religião e na sociedade, da qual faz parte como ser humano.

O mundo exterior é sempre um reflexo do seu mundo interior.

A profissão que exerce é uma criação gerada e experienciada por si.

O caro leitor é o criador dessa realidade no mundo da matéria.

A profissão é uma das áreas do tabuleiro do xadrez da vida.

Na qual tem a oportunidade de se posicionar como um jogador profissional na liga dos talentos à escala mundial.

Vamos agora identificar o seu perfil de jogador nesse campeonato e dar-lhe algumas dicas para cuidar da sua vida profissional no aqui e agora.

Qual é o tipo de jogador que tem posto em prática na sua vida profissional?

O jogador que privilegia a utilização do hemisfério esquerdo do cérebro que representa as funções do raciocínio, da análise, da comparação, do ego.

O jogador que aplica o hemisfério direito do cérebro, caracterizado pela criatividade, a imaginação, a intuição e a espiritualidade.

O jogador que concilia a utilização de ambos os hemisférios cerebrais, ou seja, que primeiro recorre às potencialidades do lado direito para criar e depois às faculdades do lado esquerdo para planear e executar na matéria. A harmonia entre criar e experienciar.

Uma oportunidade de focar a sua atenção no momento presente.

Para a maioria das pessoas os desafios profissionais com os quais se confrontam diariamente são resolvidos, apenas, com recurso ao hemisfério esquerdo. No entanto, estão a repetir as soluções do passado, isto é, das aprendizagens que realizaram e das experiências que vivenciaram. Estão no passado a tentar resolver as situações do presente.

Porém, as pessoas que focam a sua atenção nos recursos do hemisfério direito, são criadores de novas inovações e soluções. A partir do presente criam o futuro e vivem-no no aqui agora. Estão presentes no presente.

Para o CEO de uma empresa multinacional ou para o sócio-gerente de uma empresa familiar, a melhor forma

A harmonia entre criar e experienciar.

de tomar uma decisão estratégica para a empresa não é apenas reunir o conselho de administração ou escutar as sugestões de consultores, peritos ou de outros sócios, mas sim, selecionar umas horas da sua agenda ir dar um passeio a um local onde possa focar a sua atenção no que observa, por exemplo, um passeio pela praia ou pelo campo. Uma oportunidade de focar a sua atenção no momento presente.

Através da contemplação com a natureza, esse líder terá a oportunidade de entrar em contacto com a sua intuição (o conhecimento que vem de dentro), ou por outras palavras, de receber insights que lhe vão permitir tomar essas decisões. Não a partir do raciocínio lógico e formatado do ego, mas da conexão com a sua consciência interior.

Para cuidar da sua vida profissional, deverá escolher como se pretende posicionar no tabuleiro do xadrez da vida. De continuar a repetir as fórmulas do passado ou em criar uma realidade no presente.

Como disse Albert Einstein "a imaginação é mais importante que o conhecimento, porque o conhecimento é limitado, ao passo que a imaginação abrange o mundo inteiro."

O primeiro passo para cuidar da sua vida profissional é tomar consciência de como ela é no presente.

- Qual é o meu projeto de vida profissional?

- Porque que é que eu gostaria de encontrar isso?

- Para quê que eu desejo isso?

- Como posso cuidar melhor da minha vida profissional?

O segundo passo para receber estas respostas é escolher um local na natureza, fazer uma pausa para observar o firmamento e entrar em contacto com a sua intuição.

Ao estar presente no aqui e agora receberá um grande presente - respostas para os desafios da sua vida profissional em 2024.

PEDRO JORGE MENDES PIRES
COACH ESPECIALISTA EM NEGÓCIOS E CARREIRAS
pedropirescoaching.com
desafio@pedropirescoaching.com

Lifestyle

O Caminho para a Plenitude

Explorar o cuidado de nós próprios passa pela nutrição do corpo, da mente e da alma para conseguirmos alcançar um estilo de vida equilibrado. Para tal são importantes práticas como alimentação equilibrada, exercício físico, meditação e conexões interpessoais. Além disso, não nos podemos esquecer da nossa responsabilidade ambiental. O cuidado é um compromisso diário que nos molda para uma existência plena e contribui para um mundo mais saudável e compassivo.

Por Carla Melo

No turbilhão da vida moderna, vemo-nos, muitas vezes, imersos numa rotina bastante agitada e acelerada, sem tempo para refletir sobre o nosso próprio bem-estar, nem para olhar para a forma como cuidamos do bem mais precioso que temos – nós próprios. É neste cenário frenético que o conceito de "cuidar" emerge como uma bússola para nos guiar em direção a um estilo de vida mais equil-

ibrado, pleno, desacelerado e que nos reconecta com o nosso eu interior. O convite é embarcar num percurso de autocuidado, procurando equilíbrio e plenitude numa vida muitas vezes dominada pelo caos:

- Nutrir o Corpo Físico. Vivemos num corpo físico, logo há que cuidar deste Templo da Nossa Existência. O nosso corpo é mais do que uma máquina biológica; é um santuário que abriga a nossa essência, merecedor de cuidado e reverência. Uma nutrição consciente e equilibrada, repleta de alimentos naturais e cheios de vida é fundamental para a nossa saúde e bem-estar. A importância do movimento, seja através do yoga, da dança ou de qualquer forma de exercício que celebre o nosso corpo, é vital. Igualmente crucial é o descanso, visto como uma prática sagrada de regeneração e revitalização do nosso ser. Estes, são investimentos valiosos na nossa saúde física e pilares fundamentais para o equilíbrio físico.

- Cultivar a Paz Interior. A mente é um jardim fértil que requer cultivo constante de modo a auxiliar no tão desejado equilíbrio interior. Num mundo repleto de estímulos, é crucial reservar momentos para a introspeção e práticas que promovam a saúde mental. A meditação, o mindfulness e a procura de atividades criativas são caminhos que nos conduzem a um estado de equilíbrio emocional, promovendo clareza e serenidade. Cuidar da mente significa cultivar pensamentos positivos e gerir o stress, fortalecendo assim a nossa resiliência perante os desafios quotidianos.

Cuidar é mais do que uma ação isolada; é um compromisso contínuo connosco mesmos e com o mundo que nos rodeia.

- Conexão com o Eu Profundo. A nossa alma é a essência imaterial que nos e que conecta a mente e o corpo. Também ela precisa de ser nutrida. Cuidar da alma envolve encontrar significado e propósito, alimentando os nossos desejos mais profundos. Práticas espirituais, momentos de gratidão, conexão com a natureza, desenvolvimento espiritual e rituais

que nos permitem mergulhar profundamente no nosso ser interior são caminhos para alimentar a alma, trazendo um sentido mais profundo de plenitude e satisfação.

- Construir Pontes do Coração. Um estilo de vida verdadeiramente equilibrado não está completo sem dedicarmos, também, atenção às relações interpessoais. Estas são teias que sustentam a Vida onde crescemos e nos permitem ir um pouco mais longe no caminho da descoberta do nosso Ser. Cuidar das conexões humanas envolve cultivar relacionamentos saudáveis, praticar a empatia e construir laços que promovam o apoio mútuo. O suporte social é um alicerce crucial para enfrentar os desafios da vida, contribuindo para a construção de uma rede de apoio emocional. Explorar a arte da comunicação consciente, a empatia e o fortalecimento de laços afetivos e de amizade é vital para construir pontes do coração e crescimento mútuo.

- Preservar o Nosso Lar. A sustentabilidade ambiental é uma parte integral de um estilo de vida consciente. Discutir práticas sustentáveis, escolhas alimentares responsáveis, hábitos

Cuidar da alma envolve encontrar significado e propósito, alimentando os nossos desejos mais profundos.

de consumo conscientes e o respeito pelo meio ambiente são atitudes que refletem a responsabilidade que cada um de nós tem em preservar o planeta para as gerações futuras.

- A Renovação Diária do Cuidado. Cuidar é mais do que uma ação isolada; é um compromisso contínuo conosco mesmos e com o mundo que nos rodeia. A procura de um estilo de vida equilibrado não é uma jornada linear, mas sim um processo de aprendizagem e crescimento constante. Ao incorporarmos o cuidado do corpo, da mente, da alma, das relações interpessoais e do ambiente nas nossas vidas diárias, construímos as bases para uma existência plena e significativa. Cada escolha, cada atitude, é uma oportunidade de demonstrar amor e respeito por nós mesmos e pelo mundo ao nosso redor.

A jornada do cuidado não termina; é um compromisso diário que se renova a cada amanhecer. Ao acordarmos, lembramos que cada momento é uma oportunidade para nutrir os nossos pilares internos e irradiar esse cuidado para o universo. Cultivar um estilo de vida consciente e compassivo não só transforma individualmente, mas também ecoa à nossa volta, promovendo um ciclo virtuoso de bem-estar coletivo.

Vivemos num corpo físico, logo há que cuidar deste Templo da Nossa Existência

Assim, ao trilharmos este caminho do cuidar do corpo, da mente e da alma, não apenas investimos na nossa própria felicidade, mas também contribuímos para a construção de um mundo onde o respeito por nós próprios, pelos outros e pela natureza é a base para uma vida plena e significativa.

Cuidemos, assim, com dedicação e compromisso diários, do nosso bem-estar e do equilíbrio que todos merecemos, para criarmos um mosaico mais harmonioso e saudável que beneficie todos no seu dia-a-dia.

CARLA MELO
TERAPEUTA HOLÍSTICA, ASTRÓLOGA, CONSTELADORA FAMILIAR E FORMADORA
metamorphosestrelas.wixsite.com/terapiaseformacao
calcityme@gmail.com

Espiritualidade

Cuidar desde o coração

Com o início de um novo ano existe uma maior pré-disposição e vontade de fazer diferente. Traçamos novas metas, enchemo-nos de ideias, sonhos e planos e seguimos em contagem decrescente ao ritmo das badaladas e dos desejos. São mais doze meses para nos concretizarmos, uma pauta em branco que nos é oferecida para que possamos escrever a música que desejamos ouvir e dançar.

Por Núria Sciaccaluga Lourenço Fernandes

Eu gosto muito dos inícios. Aliás, gosto até dos pré-inícios, essa fase que antecede a chegada de algo novo. Sempre adorei a época natalícia e o final de ano por sentir o cuidado e atenção que se manifesta em todos nós. Existem várias linguagens para expressar esse amor, por nós e pelo outro, mas creio que naturalmente é

uma época em que se eleva o espírito de cooperação, de fraternidade, de amor, de solidariedade. Para mim sempre existiu uma mística no ar. Um véu que nos cobre momentaneamente e torna tudo de alguma forma mais leve e mágico. E introspetivo também. Na verdade, às vezes é tão difícil simplesmente estarmos em presença com os nossos (e conosco), que o Natal e Ano Novo acabam por ser das únicas datas em que temos a agenda efetivamente livre. Sabemos que são dias para Estar.

Cada vez mais entendo a verdadeira importância desses estados transitórios, pois sinto ser aí que a espiritualidade se eleva e que a riqueza da autorreflexão, da auto compaixão e da empatia se expande. É aí, nesses lugares onde ainda não vemos a manifestação daquilo que sonhamos, que nos podemos propor observar e sentir o lugar onde estamos para em consciência nos dirigirmos ao lugar que queremos ocupar.

O convite foi escrever sobre o Cuidar, e isso levou-me a refletir sobre a forma como manifesto, honro e vivo esse verbo. O que é o cuidado para mim? O que faço eu para cuidar? E para quê?

Neste início de ano, convido-te a cuidares (cada vez mais) de ti. Como, só tu saberás. E tão bom que é podermos, conscientemente, assumir essa responsabilidade.

Comecei por listar algumas das coisas que na minha perspetiva se traduzem em breves mantras em prol do cuidado:

- Respeitar os meus limites
- Respeitar os limites (e a vida) do outro
- Ser mais compassiva com a forma como comunico comigo
- Ser mais consciente da forma como comunico com o outro
- Escutar sem interromper
- Falar o que sinto e penso

- Reconhecer e comunicar as minhas necessidades
- Ser capaz de expressar as minhas emoções
- Ser vulnerável
- Largar a perfeição
- Ter capacidade para saber parar
- Ter capacidade para reconhecer quando estou estagnada e o que posso fazer para resgatar o entusiasmo
- Deixar ir o medo de não agradar
- Escolher estar e ser onde sinto que sou bem-vinda, tal e qual como sou
- Aceitar convites por entusiasmo e não com medo de perder
- Nutrir o corpo físico com bons alimentos, hidratação, movimento, descanso e tempo na natureza
- Abrir espaço para o prazer e o desfrute
- Escolher conscientemente ser cuidada
- Pedir ajuda
- Abrir espaço para receber cuidado
- Oferecer cuidado (dar) de um lugar genuíno e de amor
- Substituir a culpa pela responsabilização
- Encontrar equilíbrio entre o

tempo a sós e o tempo com o(s) outro(s)

- Não me isolar
- Acreditar e confiar nas minhas capacidades e ir

Li, reli e senti cada uma das frases que escrevi. Para mim, é na simplicidade aparente destas afirmações que encontro o cuidado por mim e pelo outro. Lembrei-me de muitas outras, mas permiti-me parar por ali. Tudo o que listei exige entrega e nem sempre consigo corresponder ao que me comprometo. Mas persisto, estabeleço uma direção e sou paciente com o processo. Às vezes contraio-me e sinto-me pequena e limitada, mas sei que é precisamente desse lugar que virá a expansão e a oportunidade para viver novas possibilidades. Tal como no parto, onde a abertura para a vida cá fora acontece após movimentos de contração e expansão que abrem o caminho para a nossa passagem porque já vivemos o que tínhamos a viver ali, naquele útero-casa. Trazer consciência para a forma como nos relacionamos connosco, com os outros e com o mundo requer compromisso e atenção. Exige vontade e responsabilização. Exige cuidado, daquele que

nada tem de oco. O que acontece é que vai ficando cada vez mais leve, mais natural, mais fluido. E é aí, na vivência da natureza ordinária da vida que nos vamos completando e elevando.

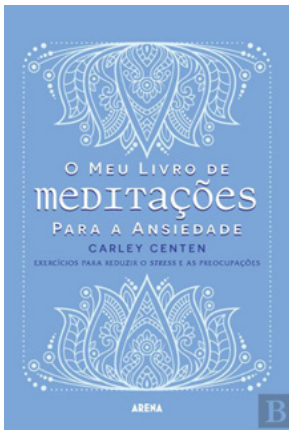
Neste início de ano, convido-te a cuidares (cada vez mais) de ti. Como, só tu saberás. E tão bom que é podermos, conscientemente, assumir essa responsabilidade.

Que 2024 te traga a bênção de te descobrires e de te afirmares cada vez mais através do cuidado e do afeto. Por ti e pelo outro, de todos e para todos. Sempre com Amor. Sempre com Coração.

NÚRIA SCIACCALUGA LOURENÇO FERNANDES
DOULA NA CONCEPÇÃO CONSCIENTE, GRAVIDEZ E PARTO
CONSTELADORA
Instagram: nuriasciaccaluga.doula
E-mail: nsciaccaluga@gmail.com

Fontes de Saber

Janeiro 2024



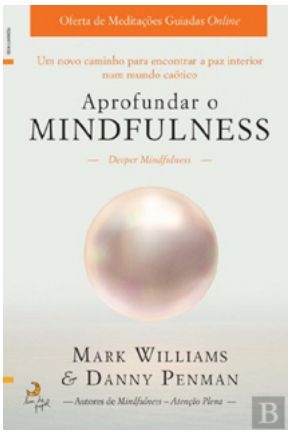
O Meu Livro de Meditações para a Ansiedade

Exercícios para reduzir o stress e as preocupações

de Carley Centen

O stress e a ansiedade podem afetar demasiado a nossa mente. Praticar mindfulness e meditação irá ajudá-lo a compreender a origem do seu stress, a libertar-se dos seus medos e a alterar a sua forma de pensar, e consequentemente as suas emoções, de modo a tornar-se menos reativo e mais calmo.
Neste livro, encontrará 150 mantras para aprender a gerir os seus níveis de stress praticando mindfulness.

Preço: Cerca de 13,95€ por 195 páginas de sabedoria. Editor: Arena PT



Aprofundar o Mindfulness

Um novo caminho para encontrar a paz interior num mundo caótico

de Mark Williams e Danny Penman

O que está a sentir neste momento? Está triste? Feliz? E porquê? Sabia que muitos dos sentimentos que o movem, e que conferem um tom à sua vida, são inconscientes? S abia que uma sensação pode crescer dentro de si e transformar-se numa emoção que determina as suas ações?
No bestseller Mindfulness, escrito por Mark Williams e Danny Peman, vimos a importância de estarmos atentos ao corpo e à respiração.

Preço: Cerca de 16,90€ por 304páginas de sabedoria. Editor: Lua de Papel

Partilhas do Leitor

Escreva um artigo e envie para Partilhas do Leitor. Veja o seu texto publicado e promovido na Página Oficial e na Página do Facebook da Revista Progredir. Clique aqui e veja os textos que os nosso leitores enviaram.

Participe! Faça pa te deste espaço dedicado a si. Junte-se a nós!

Receita Saudável

Tosta com cebola roxa caramelizada e tomate cherry

Esta tosta é uma ótima sugestão de pequeno almoço ou almoço saudável e delicioso. Sem dúvida que pode e deve experimentar esta receita e adicioná-la à sua lista de preferidos:

INGREDIENTES

- 2 fatias pão
- 1 ovo
- 1 colher de sopa azeite
- 1/4 cebola roxa fatiada
- 3 tomates cherry cortados em quartos
- 4 azeitonas às rodelas
- qb orégãos
- qb sal
- qb pimenta

PREPARAÇÃO

1. Numa frigideira, colocar 1/2 colher de sopa de azeite e a cebola. Refogar em lume brando até a cebola ficar translúcida

2. Adicionar os tomates cherry e deixar refogar até ficarem macios. Acrescentar os condimentos e misturar

3. Retirar a cebola e os tomates cherry e colocar o pão até ficar dourado em ambos os lados

4. Bater o ovo numa tigela, retirar o pão da frigideira e colocar o resto do azeite e o ovo

5. Mexer o ovo com uma espátula até estar cozinhado

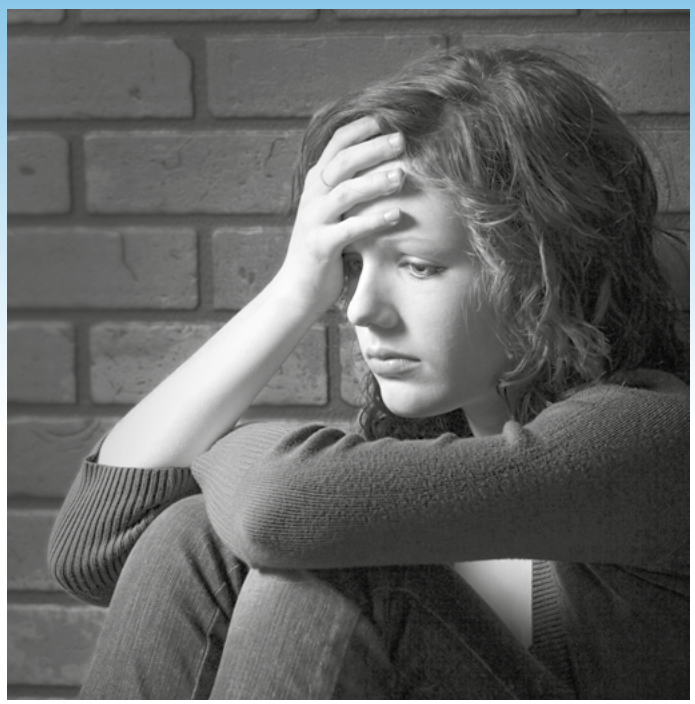
6. Num prato, colocar uma fatia de pão com a cebola e os tomates cherry por cima

7. Adicionar as azeitonas e o ovo mexido e colocar a outra fatia de pão 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

Glossário

Código da Emoção: libertar a bagagem emocional que te impede de ser tudo o que podes ser



O termo bagagem emocional faz parte do nosso imaginário - é a mochila onde guardamos memórias de eventos passados, alguns significativos, outros traumáticos e que nos acompanha vida fora. Dela pensamos, nunca sai nada, apenas se vão acrescentando coisas, pelo que com o passar dos anos, vai ficando mais pesada. Suspeitamos que a sua presença pode estar a bloquear progressos no presente ou a fazer-nos repetir padrões, mas a sua influência vai muito além disso.

A bagagem emocional é, na verdade, um conjunto de emoções não processadas, que se vão acumulando no corpo, impactando a nossa condição física, saúde mental e equilíbrio emocional. Podem manifestar-se na forma de sintomas físicos, repetição de padrões, bloqueios e autossabotagem só para nomear alguns.

As emoções são geradas no nosso corpo. Por exemplo as emoções de tristeza, rejeição e desânimo têm origem no pulmão ou no colon, as emoções de ansiedade e baixa autoestima nascem no estômago ou baço, enquanto a raiva, a depressão e a frustração vêm do fígado ou vesícula, e o medo é gerado pelos rins ou bexiga. Se um destes órgãos estiver fora de equilíbrio podemos manifestar as emoções que associadas com mais frequência.

Estas emoções, depois de geradas,

devem ser sentidas, vividas, experienciadas e por fim libertadas ou dissipadas. Este é o processo normal, o ciclo de vida da emoção, mas nem sempre ocorre desta forma. Se o corpo já estiver muito sobrecarregado com emoções aprisionadas, pode não conseguir processar corretamente a emoção. Se a emoção for demasiado intensa ou dolorosa, o processamento pode ser interrompido. Nos dias de hoje, que usamos mais máscaras e cuidamos mais das aparências, o processamento pode ser bloqueado porque consciente ou inconscientemente recusamos sentir ou demonstrar emoções que nos trazem desconforto. Isto pode acontecer quando parecemos imperturbáveis à frente da pessoa que está a terminar o relacionamento connosco, mas no fundo queremos gritar e chorar. Ou quando damos os parabéns à pessoa que ficou com a promoção que esperávamos quando o que queríamos era entrar de rompante no gabinete do nosso chefe e tirar satisfações.

Uma vez interrompido o processamento, a emoção fica presa no corpo até que alguém a identifique e liberte. A sua presença enfraquece a função imunitária. Pode deformar os tecidos, bloquear o fluxo de energia e impedir o normal funcionamento dos órgãos e glândulas. Pode sabotar os seus esforços para progredir, escalar sentimentos de depressão ou ansiedade, induzir comportamentos obsessivos ou compulsivos, levar ao abuso de substâncias e recaídas, causar excesso de peso, impactar a performance, e destruir relacionamentos. Só para mencionar alguns.

Além das emoções geradas pelo nosso próprio corpo em resposta às nossas experiências ou circunstâncias, podemos ter ainda emoções herdadas e absorvidas de terceiros:

- Emoções herdada. O que tomamos por traços de personalidade são frequentemente comportamentos, resultado de emoções herdadas, que

alimentam a propensão para gerar determinadas emoções com maior frequência ou intensidade. Uma pessoa que tenha herdado muitas emoções de medo ou ansiedade pode ter tendência para desenvolver ataques de pânico, enquanto alguém que tenha na sua árvore genealógica mais emoções de tristeza ou sofrimento pode ter tendência para sofrer de depressão. A presença destas emoções em quantidade, atrai pessoas e eventos que confirmam esta tendência, e se não forem libertadas, podem ser passadas às gerações seguintes, perpetuando a herança familiar.

- Energia absorvida. Podemos absorver emoções das pessoas com as quais nos importamos, ou mesmo desconhecidos apenas porque estão a viver algo com que nos identificamos. Isto é bidirecional, nós podemos absorver energia do outro e ele a nossa. Tomemos como exemplo uma discussão num casal. Um pode estar a absorver as emoções de raiva, culpabilização do segundo e este pode em simultâneo estar a absorver emoções de medo, culpa e atitudes defensivas do primeiro. Mesmo que façam as pazes no final, esse ato por si não liberta as emoções que, entretanto, ficaram presas no corpo.

A boa notícia é que podemos libertar estas emoções, com uma técnica chamada Código da Emoção. O processo de libertação é simples, não invasivo, não tem efeitos colaterais e é capaz de transformar vidas. Usa os mesmos canais de energia que a acupuntura e pode ser feito à distância como o Reiki. É indolor, não obriga a reviver o passado e pode ser direcionado para resolver problemas específicos ou mergulhar num processo de transformação mais profundo.

O Código da Emoção não se destina a substituir o tratamento médico, mas pode libertar desequilíbrios subjacentes e ajudar a restaurar a capacidade inata de autocura do corpo. No mínimo pode ajudar a eliminar resistências inconscientes e que podem estar a recuperar a recuperação física, mental ou emocional.

Se quiserem saber mais sobre o tema, vai haver um webinar em português, sobre o Código da Emoção, em janeiro. Mais informações em Out of Struggle.

SOFIA PEDROSO
EMOTION AND BODY CODE
CERTIFIED PRACTITIONER
outofstruggle.blog/pt
support@outofstruggle.blog

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

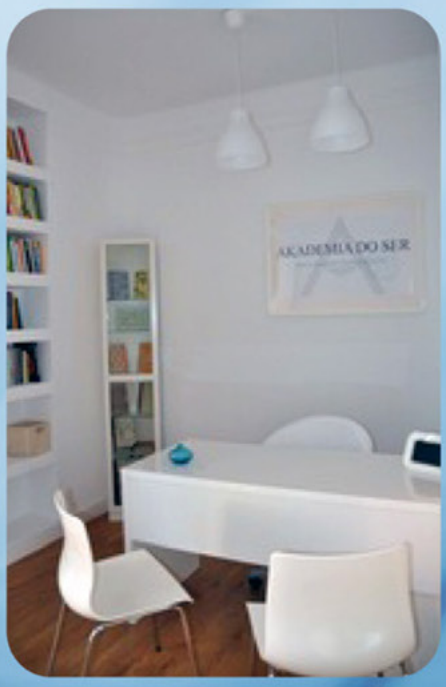
CONSULTAS

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