

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

O Equilíbrio da Independência num
Relacionamentos

Espiritualidade e Independência

Independência no Trabalho

INDEPENDÊNCIA

Entrevista com
Isabel Lucas e Rita Marques



Subscriva gratuitamente a Revista Progredir



Quer subscrever gratuitamente a Revista Progredir?

Contacte-nos para geral@revistaprogridir.com
ou através do site clicando [AQUI](#)

www.revistaprogridir.com

Editorial

CAMINHAR

Caros amigos,

Com muita Gratidão no Coração venho por este meio informar que esta será a última edição da Revista Progredir sob a nossa "Gestão".

Lançámos a primeira Edição da Revista Progredir em Fevereiro de 2012!

Foram 158 edições mensais ao longo de incríveis 13 anos!

Agradecer a todos os leitores, aos sócios fundadores Maria Melo, David Rodrigues e Liliana Gomes Silva e à Cátia Mota, Sílvia Aguiar e Sara Rochete que continuaram o trabalho de edição e paginação da Liliana ao longo destes anos. Obviamente agradecer a todos os autores e profissionais que escreveram para a Revista Progredir ao longo destas suas 158 edições.

Lanço também o desafio e convite a continuarem este projeto! Se alguém tiver interesse em continuar o trabalho feito até aqui pode contactar-nos!

De minha parte agradecer, de novo, a todos os que, de uma forma ou de outra, fizeram parte desta Família Progredir!

Bem Hajam! Boas leituras! E Sejam Felizes!

"Independência nada mais é do que ter poder de escolha. Conceder-se a liberdade de ir e vir, atendendo suas necessidades e vontades próprias, mas sem dispensar a magia de se viver um grande amor. Independência não é sinónimo de solidão. É sinónimo de honestidade: estou onde quero, com quem quero e porque quero." Martha Medeiros

"Se o dinheiro for a sua esperança de independência, você jamais a terá. A única segurança verdadeira consiste numa reserva de sabedoria, de experiência e de competência." Henry Ford

"A independência de pensamento é o primeiro passo para a liberdade da alma."

"Não há verdadeira independência sem o domínio de si mesmo." Sócrates

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijinhos e abraços!

Pedro Sciaccaluga Fernandes



Sumário

número 158

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

Independência como Caminho
Por Ondina Gaspar

14 Saúde

A importância da Independência Psicológica
na saúde e bem estar
Por Joana Simão Valério

18 Relacionamentos

O Equilíbrio da Independência num
Relacionamento
Por Renata Perre

23 Entrevista

Cuidar, Confortar e Recuperar
Com Isabel Lucas e Rita Marques
Texto por Revista Progredir

28 Finanças

O sonho da Independência Financeira
Por Nilton Luís Briese

31 Vida Profissional

Independência no Trabalho
Por Ana Paula Rodrigues

35 Lifestyle

Independência – Ativação do Fogo Pessoal
Por Cláudia Matias

39 Espiritualidade

Espiritualidade e Independência
Por Gloria Miraldes

43 Entre Páginas

De A a Z: o poder da independência

46 Fontes de Saber

Um momento para descontraír, refletir e meditar.

47 Receita Saudável

Inspire-se com a receita prática e saudável:
Papas de aveia proteicas

48 Glossário

Medicina Tradicional Chinesa



independência

Notícias Breves

março 2025

Samba no Porto: Festival de Carnaval 2025

Nos dias 1 e 2 de março de 2025, o WOW (World of Wine) em Vila Nova de Gaia será palco de uma celebração vibrante com muita música, dança e a energia contagiante dos ritmos brasileiros. O evento contará com shows ao vivo de Samba, Pagode, Forró, Axé, Funk e MPB, além de apresentações de bateria e passistas. Haverá também um espaço infantil e um buffet de feijoada.

Mais informação veja aqui



Feira das Tradições e Atividades Económicas 2025

De 28 de fevereiro a 2 de março de 2025, a cidade de Pinhel celebra a 30ª edição deste certame, considerado o maior evento de inverno da Beira Interior. A feira destaca as tradições locais e as atividades económicas da região, oferecendo uma experiência autêntica da cultura portuguesa.

Mais informação veja aqui

2º Congresso Internacional de Ayurveda

O 2º Congresso Internacional de Ayurveda, evento de referência dedicado a profissionais de Ayurveda, profissionais de saúde e ao público geral, será realizado nos dias 1 e 2 de março de 2025, na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa (FLUL). Durante o evento, mais de 20 especialistas internacionais e portugueses irão partilhar a sua prática e experiência, bem como os mais recentes conhecimentos sobre a medicina tradicional indiana, com especial foco em três áreas de crescente interesse e relevância nos tempos atuais: saúde mental, saúde do casal e infertilidade.

Mais informação veja aqui



PROGREDIR Talks

O nosso canal no Youtube!

Bem-vindo à Progredir Talks, o seu novo destino para conversas esclarecedoras e inspiradoras! Junte-se a nós todos os meses para explorar uma ampla gama de tópicos interessantes, trazidos por convidados especiais com experiências e perspetivas únicas.

Junte-se à comunidade Progredir Talks, inscreva-se no canal e embarque nesta aventura de aprendizagem e descoberta.

Este mês...

PROGREDIR Talks

Adolfo Leitão Carvalho

Renovar as finanças

com a colaboração de: **Ana Paula Ivo**

Subscriva!



Agenda

março 2025

Curso de Hipnose Clínica

Por Instituto Português de Hipnose

1 fim-de-semana por mês, entre Março 2025 e Dezembro 2025

Online

Workshop 'Renascendo da Ausência'

Por Espaço Para Si

8 de Março 2025 | das 15:00 às 18:00

Sintra

Atividades no Ciclo Vital

Por Ciclo Vital - Espaço Terapêutico

verificar a programação de março

Aveiro

Workshop de Terapia Multidimensional Online

Por Associação Portuguesa de Terapia Multidimensional

29 de março de 2025

online

Vouchers

Aproveite as ofertas deste mês!



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.”

Coaching
com Pedro Midões

20% desconto
na 1ª Consulta

Sessão ONLINE

*Valor sem desconto 65€

“Find Yourself !”



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.”**

Constelações
Familiares

20% desconto na 1ª
Sessão com Maria Melo

*Valor sem desconto 60€

**“Honrar o passado para o
amor fluir!”**



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

Crônicas do Editor

Independência

Enquanto escrevo aquele será o último artigo desta publicação, sinto um misto dentro de mim. A sensação de missão cumprida com 158 números lançados em 13 anos de projeto, ao mesmo tempo que surge um bichinho que me inquieta com a possibilidade de novas coisas que irão surgir.

O ser humano é um animal de hábitos, mas também um animal que gosta de explorar, de aprender, de conquistar. Acredito que a nossa liberdade vem sempre com uma boa dose de independência, de querermos ser nós próprios. A vida é feita de ciclos e é preciso abraçar o momento, quando tudo nos indica que está na hora. Ter essa liberdade é sem dúvida viver a nossa independência como ser único que somos, com jornadas e caminhos diferentes.

Independência não é viver isolado na ilha, ou dentro da caverna. Independência é ter a coragem de sermos únicos em relação com os outros e com a vida.



Agradeço muito à vida ter-me cutucado para abraçar este projeto e agradeço ainda mais ter tido a coragem de ouvir que é tempo de navegar para outros portos.

Gratidão a todos que contribuíram para que este projeto existisse durante 158 edições. Gratidão a todos que contribuíram para a construção de cada edição. Gratidão a todos os leitores que nos incentivaram a continuar e gratidão ao Pedro Sciacaluga por também acreditar.

MARIA MELO

TERAPEUTA E LIFE COACH

www.revistaprogridir.com
mariamelo@revistaprogridir.com
editor@revistaprogridir.com



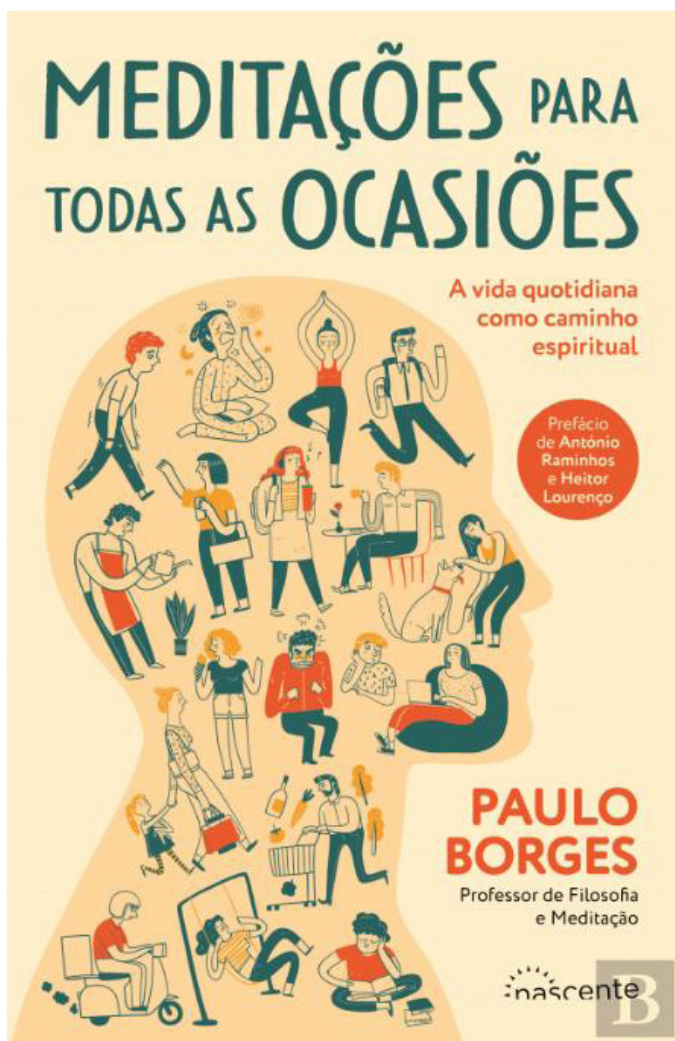
Passatempo

Ganhe no Facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o livro:

Meditações para Todas as Ocasões

de Paulo Borges



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 aqui.



Vencedor de Fevereiro

Regina Dias partilhou a imagem e criou a frase: “Para progredir tem de começar com dividir, da divisão, se acha complicado ainda pode voltar a partir em mais pequenas, resolve as tarefas que certamente ficarão mais fáceis e passa para a próxima, sim isso é Progredir.” e ganhou o livro "Stop Insónia!" de de Maria João Martins, Alícia Marques, Célia Lavaredas, Sandra Xavier, Sofia Caetano, Andreia Ferreira e Joana Martins.

Filosofia de Vida

Independência como Caminho

Independência, autonomia, liberdade, conceitos que o ser humano almeja alcançar. Para nos sentirmos verdadeiramente livres não podemos ter amarras, não só financeiras como também, e acima de tudo, emocionais.

Por **Ondina Gaspar**



O conceito de dependência tem origem numa das muitas crenças limitantes, imposta logo à nascença, quando é cortado o cordão umbilical, fazendo-nos acreditar que não somos seres livres e autónomos na nossa essência e natureza. Dependemos da nossa mãe, do alimento que ela nos oferecia enquanto fetos e durante mais alguns meses já fora do ventre.

Fizeram-nos crer que precisamos do outro para sermos efetivamente completos.



E assim nasce a ideia que somos dependentes de alguém fora de nós.

Isto não quer dizer que nós deveríamos isolar ou apartar da sociedade na qual estamos inseridos. Até porque seria contra as leis instituídas como grupos sociais que somos. No fundo, somos dependentes das regras, das leis, da economia da mesma. Somos obrigados se queremos subsistir. Neste contexto, haverá alguém absolutamente independente e, conseqüentemente, livre?

A independência emocional será determinante para a nossa liberdade como seres humanos?

A um nível mais pessoal, como indivíduos, deveríamos refletir mais sobre os nossos relacionamentos. Estes têm um papel importantíssimo em relação a esta questão. São eles, em especial, que determinam o nosso lugar como dependentes ou independentes enquanto seres conviventes e sociais.

É necessária uma reflexão constante sobre esta questão emocional que nos afeta tanto na vida. O autoconhecimento é muito importante neste aspeto.

Entre as tais crenças limitantes que foram implantadas, fizeram-nos acreditar que o outro tem de mudar para vir de encontro às nossas expectativas. A verdade é que nunca poderemos mudá-lo para que nos sintamos bem e completos.

Enfrentar o relacionamento como

oportunidade de evolução da nossa alma é o caminho.

Temos que nos sentir completos. Esse conceito de que para completar o nosso vazio precisamos do outro é falso. Todos os que se aproximam de nós devem somar, acrescentar alguma aprendizagem, não subtrair. Jamais encontraremos” a outra metade”, como nos fizeram crer desde crianças, quando nos contavam histórias de príncipes e princesas encantados.

Essa metade está dentro de nós como somos seres completos.

Deixar de ser quem se é, anular-se em prol do outro, é permitir afastar-se do seu plano de alma. É deixar de ser livre, independente.

Essa independência emocional é, pois, uma condição crucial para que as pessoas conquistem os seus objetivos e limitem as suas frustrações.

Atingir a liberdade em diversos âmbitos requer que não se atrele as suas conquistas e felicidades a uma união. Nascemos livres.

Seremos independentes quando nos conseguirmos libertar das dores de infância, fortalecer a nossa espiritualidade e mergulhar no caminho do autoconhecimento.

Todos carregamos em nós uma bolsa de dor que contem memórias de abusos, negligências, abandono ou rejeição. Somos também dependentes

Serão os nossos relacionamentos importantes para nos sentirmos completos? Ou será este conceito uma crença limitante?

desta bolsa de dor. Por isso procuramos o outro que nos cure e salve deste afundamento em que vivemos.

Mesmo que um acontecimento traumático não tenha acontecido na realidade, a memória da criança reteve-o como trauma/marca. Esta dependência tem raízes profundas na infância, como já foi dito. É o reflexo da nossa criança ferida, abandonada por nós mesmos.

Quando tivermos a coragem de mergulhar em nós próprios, curar a nossa criança interior, reconectar com a nossa essência divina, atingiremos a plena liberdade como seres que somos – independentes e, por isso, livres.

ONDINA GASPAR
REFORMADA/ESCRITORA
e-mail: ondina.afonso@gmail.com



Saúde

A importância da Independência Psicológica na saúde e bem estar

A independência psicológica é essencial para a saúde e bem-estar. Saber como desenvolver esta capacidade de pensar, sentir e agir de forma autónoma, fortalece não só a autoestima, mas também a resiliência e a qualidade dos relacionamentos.

Por **Joana Simão Valério**



Podemos entender a independência psicológica como a capacidade de pensar, gerir as emoções e tomar decisões de forma autónoma, sem depender excessivamente da validação, aprovação e influência dos outros. Esta autonomia é fundamental para a saúde e bem-estar, proporcionando uma série de benefícios que impactam positivamente na qualidade de vida e na satisfação pessoal.

A independência psicológica permite ao indivíduo aceder às suas habilidades para gerir situações de stress e de adversidade, fortalecendo a sua autoconfiança, autoestima, resiliência e eficácia na resolução de problemas. Além disso, contribui para a construção de relações mais equilibradas e autênticas, nas quais é possível estabelecer limites e acordos saudáveis, sem se sobrecarregar o outro com expectativas emocionais irrealistas e exigências excessivas.

Indivíduos com níveis elevados de dependência emocional, que necessitam constantemente da validação e orientação dos outros, frequentemente apresentam baixa autoestima, insegurança, perturbações emocionais como ansiedade e depressão e dificuldades em fazer escolhas e tomar decisões. Quando uma pessoa depende excessivamente de outra/s para a regulação das suas emoções e sustentação da sua autoestima, poderá correr um risco acrescido para permanecer em relações desequilibradas, ficando comprometida a sua saúde mental.

Para promover a autonomia psicológica, é fundamental cultivar a solitude, isto é, a capacidade de estar

confortável na própria companhia, aproveitando esse tempo como uma oportunidade para desligar dos estímulos exteriores e poder pensar, refletir e tornar-se mais consciente das próprias necessidades, desejos, valores e emoções.

Nesse processo de autoconhecimento, o recurso à escrita constitui-se como uma ferramenta poderosa que facilita a conexão com o íntimo, isto é, com as emoções e pensamentos mais profundos, trazendo clareza e sentido

Podemos entender a independência psicológica como a capacidade de pensar, gerir as emoções e tomar decisões de forma autónoma, sem depender excessivamente da validação, aprovação e influência dos outros

à experiência.

Para cultivar a solidude, importa realizar atividades sem se depender da presença do outro, como fazer uma caminhada, ir ao cinema ou a um concerto. A liberdade resultante dessas experiências pode ser profundamente transformadora, uma vez que permite ao indivíduo vivenciar momentos gratificantes e prazerosos, respeitando o próprio ritmo, sem pressões e condicionamentos externos.

Mesmo que inicialmente essa prática possa ser algo desconfortável, é importante exercitar a flexibilidade psicológica para aceitar com compaixão e gentileza essas emoções menos agradáveis e ir dando, gradualmente, os passos necessários em direção a uma vida mais significativa e com maior liberdade e autonomia psicológica.

Ao sentir-se progressivamente mais confortável em diferentes contextos, sem o apoio de terceiros, o indivíduo experimenta uma diminuição da sua ansiedade social e da sua vulnerabilidade ao medo da solidão e da rejeição. Exercitar esta habilidade para gerir as emoções sem depender de outras pessoas para regulá-las, favorece o

A autonomia emocional implica também a consciência de que cada um é responsável pelo seu bem-estar emocional e que caso esse autocuidado físico e emocional seja negligenciado, o desempenho nas várias esferas da vida poderá ficar comprometido

desenvolvimento de uma maior independência emocional.

Por outro lado, a solidude permite também ao indivíduo estar mais atento ao momento presente e às oportunidades do “aqui e agora”, respondendo a elas de forma mais consciente e criativa.

A independência psicológica requer,

em muitos casos, um desapego gradual de influências externas, especialmente das redes sociais, que promovem a comparação social e a busca constante pela aprovação alheia, comprometendo a construção de uma identidade mais autónoma e sólida.

A autonomia emocional implica também a consciência de que cada um é responsável pelo seu bem-estar emocional e que caso esse autocuidado físico e emocional seja negligenciado, o desempenho nas várias esferas da vida poderá ficar comprometido.

É importante ressaltar que a independência psicológica não implica isolamento, desconexão ou a negação da necessidade dos outros. Somos uma espécie altamente relacional e necessitamos de estabelecer vínculos afetivos significativos para nos mantermos saudáveis, isto é, relações em que sentimos que somos reconhecidos, valorizados e temos com quem contar.

A solidão e a independência psicológica permitem ao indivíduo escolher melhor os parceiros de vida e estabelecer limites mais saudáveis nos relacionamentos, o que envolve habilidades como dizer “não” quando

necessário, ser assertivo, negociar acordos justos e respeitar as próprias necessidades e emoções. Isso possibilita que a pessoa seja mais fiel a si mesma nos relacionamentos, vivendo-os com maior autenticidade, equilíbrio emocional e respeito pelos próprios limites. Perante uma tomada de decisão, é possível considerar as opiniões dos outros, mas as ações devem estar comprometidas com os próprios valores e não com a busca pela aprovação externa.

Quando o indivíduo permanece num padrão de dependência psicológica excessiva, que compromete a construção de uma identidade autónoma e coesa, prejudicando os seus relacionamentos interpessoais e o seu bem-estar emocional, torna-se recomendável o apoio especializado em psicoterapia.

JOANA SIMÃO VALÉRIO
PSICÓLOGA CLÍNICA E DA
EDUCAÇÃO E PSICOTERAPEUTA
website: www.claramente.pt
email: jvalerio@netcabo.pt



Relacionamentos

O Equilíbrio da Independência num Relacionamento

A independência não deve ser vista como uma ameaça à relação, mas como algo fundamental para o seu sucesso. Afinal, quando cada um tem espaço para ser quem realmente é, o amor floresce de forma mais saudável e autêntica.

Por **Renata Perre**



Nos relacionamentos em geral, nem sempre escolhemos em função do que precisamos, sendo que na maioria das vezes até escolhemos em função do que tememos. E o que tememos? Tememos estar sozinhos, tememos não ser amados e cuidados, tememos ser rejeitados e abandonados. Tememos ficar perdidos, sem saber o que fazer e como fazer, tememos não ter a quem recorrer. Tememos recomeçar porque

mal por mal, mais vale manter aquilo que já conhecemos.

E em função de tudo aquilo que tememos, a maior parte das vezes alimentamos relacionamentos que temos, independentemente dos estragos que nos causam e da toxicidade que trazem à nossa vida.

Considerando que todos os medos mencionados são legítimos porque somos seres humanos, e como seres humanos precisamos evidentemente de vínculos, de amor e sentimento de pertença para vivermos, no entanto, também é legítimo questionarmos que preço andamos nós a pagar para nos mantermos em algumas relações.

Talvez estejamos a pagar com saúde, bem-estar, equilíbrio, com mais instabilidade e insegurança do que estabilidade emocional e amor. E quando mesmo assim, neles nos mantemos, talvez isso signifique que os medos estejam a ser maiores do que a coragem de enfrentar o que é preciso, e a necessidade de fazer escolhas que geram respeito, estima, verdade, liberdade.

É fundamental percebermos se estamos a escolher por medo ou por amor, sendo que o amor não é ser

dependente e faz-nos crescer, não adoecer.

E se o amor não é ser dependente e faz-nos crescer, precisamos de entender que para conseguirmos viver relações saudáveis e duradouras, também é fundamental darmos lugar à independência.

Por vezes, pensamos que ter uma vida em casal requer passar a maior parte do tempo com o nosso par. No entanto, existem muitas outras maneiras de contemplar um relacionamento.

Esquecemo-nos que manter a independência no relacionamento pode ser a chave para a tão desejada relação saudável e duradoura.

Viver demasiado preso ao outro

**Esquecemo-nos
que manter a
independência no
relacionamento
pode ser a chave
para a tão desejada
relação saudável e
duradoura**

poderá tornar-se prejudicial. Sendo que desta forma, a probabilidade de nos sentirmos saturados, afogados e às vezes completamente estagnados, aumenta com o passar do tempo.

Manter uma certa independência no relacionamento permite-nos tirar proveito de tempo para nós mesmos, de espaço para pensar, reflectir, divertir, aprender, crescer tanto no âmbito pessoal quanto no profissional.

Se pensarmos um pouco, entendemos que antes de existir um Nós, já existia um Eu, Eu esse que continua a precisar da sua própria individualidade para se manter autêntico.

Por outro lado, também é importante aprender a controlar o nosso ego para que ele não afecte a relação, evitando assim, não colocar as nossas ambições e desejos à frente de tudo e de todos. A medida certa chama-se equilíbrio, como para tudo na vida, é preciso sermos pessoas equilibradas.

Mas voltando à independência num relacionamento amoroso, caso não saibamos cultivar e manter uma certa independência, podemos chegar ao ponto de acreditar que não sabemos fazer nada sem a outra pessoa, mantendo-nos assim, num lugar de conforto

Se pensarmos um pouco, entendemos que antes de existir um Nós, já existia um Eu, Eu esse que continua a precisar da sua própria individualidade para se manter autêntico

muito perigoso.

Assume-se que nada somos sem o outro e isso não é verdade, é sim um tipo de pensamento e sentimento que encaminha muitos até à doença ou até ao suicídio.

Portanto, para crescermos a nível pessoal e para aprendermos a valorizar a relação, é importante dedicarmos tempo a nós mesmos, sendo que, isso só será possível a partir de um grau suficiente de interdependência no relacionamento.

Então, como devemos manter a independência no relacionamento? Seguem cinco pontos que considero importantes:

1. Aceitar-se para aceitar o outro



Será sempre importante recorrermos à introspecção para aprendermos a amar e a valorizar a nós próprios e, por consequência, apreciar mais o parceiro.

2. Comunicação

Outro aspeto extremamente importante é a comunicação, dialogar com o parceiro sobre a necessidade de espaço e de independência (entre tantos outros temas, mas o foco neste momento são os dois aspectos que menciono).

Assim, fazemos o outro entender que o facto de não estarem sempre juntos em tudo, na realidade, é algo positivo para o relacionamento, e que não há nada de errado nisso. Porque crescer a nível individual também irá influenciar positivamente o relacionamento.

3. Sinceridade gera confiança

Quando passamos algum tempo sem estar com a outra pessoa, é importante manter uma comunicação sincera. Desta forma, será mais fácil evitar qualquer mal-entendido, dúvidas ou até mesmo algumas dificuldades relacionadas com os ciúmes.

Isso não significa que devemos dar explicações ao nosso parceiro a cada momento sobre tudo o que fazemos na ausência do mesmo, mas significa que não devemos tentar esconder coisas importantes ou ter segredos

crescer a nível individual também irá influenciar positivamente o relacionamento

que possam comprometer a confiança que existe entre ambos.

Confiar no outro é um processo, e para alguns de nós, é um processo um pouco moroso derivado a más experiências vividas no passado, logo, sabemos que quando a confiança é quebrada, não será fácil a recuperação da mesma.

4. Saúde mental e emocional

Valorizar o nosso espaço pessoal é algo muito positivo para a relação e para nós mesmos. Damos um passeio, ver um filme, ler, praticar desporto ou realizar qualquer outra atividade de que gostamos é decisivamente importante, pois contribui para o nosso bem-estar.

Na verdade, este é aquele timing a que chamamos “o meu momento”.

Além disso, os “pequenos prazeres” irão permitir que possamos construir um espaço só nosso, onde nos sentiremos refugiados, além de tranquilos e relaxados.

Se não fizermos isto, vamos começar a sentir algum desconforto, irritação, tédio, saturação e imensas emoções negativas.

5. Estabelecer limites de forma saudável e com respeito

Os limites protegem o nosso espaço pessoal, por este motivo, é fundamental ficar claro quais os comportamentos por parte da outra pessoa que nos parecem mais negativos, abusivos ou até invasivos. Da mesma forma, também devemos respeitar os gostos do nosso par, para além dos seus valores, das suas crenças e dos seus sentimentos.

Como podemos verificar, termos tempo para nós mesmos é essencial ao longo da nossa vida. Tempo esse que irá permitir-nos crescer tanto a nível pessoal quanto profissional, para além de cultivar uma vida social rica e próspera.

Sendo importante entender que a independência não significa ausência de compromisso ou de afecto.

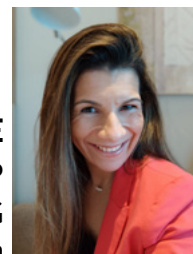
Que possamos apreender que antes da existência de um amo-te, será sempre necessário a presença de um amo-me.

Felicidades.

RENATA PERRE

COACH CERTIFICADA PELA IHTP
E ASSOCIATION FOR COACHING

Email: coach.renataperre@gmail.com



Entrevista

Cuidar, Confortar e Recuperar



Isabel Lucas e Rita Marques, especialistas em Enfermagem de Reabilitação, falam aos leitores da Revista Progredir sobre o seu livro “Cuidar, Confortar e Recuperar” e como a independência também é importante para aqueles que precisam de cuidados.

Texto por Revista Progredir

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

Rita: Esperançosa, resiliente, dedicada e tranquila

Isabel: Desafiadora, corajosa, persistente e cuidadora.

Progredir: Falem-nos um pouco do vosso percurso.

Isabel: Enfermeira há mais de três décadas, especialista e doutorada, professora na Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa de Lisboa, com particular interesse no estudo/investigação e apoio aos cuidadores informais da Pessoa dependente.

Rita: Enfermeira há mais de duas décadas, especialista e doutorada, professora na Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa de Lisboa, com particular interesse no estudo/investigação e apoio aos cuidadores informais da Pessoa dependente.

Progredir: Qual a vossa maior paixão?

Rita: Apoiar e ajudar o Outro! Ser facilitadoras do desenvolvimento e da

Promover a independência em situações de cuidado é fundamental para respeitar a dignidade e o bem-estar da pessoa dependente

aprendizagem em saúde. Sentir que os Enfermeiros conseguem Cuidar de cada Pessoa de forma individualizada e plena.

Apaixona-nos podermos colocar a ciência e o conhecimento sempre ao serviço e no apoio ao cidadão, como forma de promover a sua saúde, conforto e qualidade de vida.

Isabel: Como grande paixão temos a Enfermagem, como profissão do cuidar, que zela pela saúde de cada pessoa e da sua família. Cada Enfermeiro, com um plano de intervenção individualizado, articulado entre as necessidades, recursos e as intervenções dirigidas, consegue chegar a cada Pessoa/família e obter mais ganhos em saúde e menor



desperdício.

Progredir: Como surge o Livro "Cuidar, Confortar e Recuperar"?

Isabel: Surge de uma necessidade expressa pelos Enfermeiros e pelas Pessoas que cuidam, tal como das suas dúvidas, receios e necessidade de orientação constante. Sentimos que seria importante elaborar uma ferramenta de apoio, prática, com linguagem simples, esquemas e imagens que conseguisse capacitar os cuidadores informais para os cuidados à pessoa dependente, de forma mais segura e eficaz. O livro pretende ser de

fácil consulta e leitura e ainda tem um propósito de lembrar cada cuidador informal para a importância de cuidar de si, pedir ajuda e gerir o seu tempo, integrando na sua rotina os seus hábitos de vida. Tem um espaço, que serve como um diário de bordo, onde os cuidadores podem escrever os seus sentimentos, estados de humor, desafios ou fazer apenas anotações.

Este projeto foi inspirado pelas dificuldades observadas durante a transição para o domicílio, onde os cuidadores enfrentam desafios maiores, apesar do apoio em contexto hospitalar. Inicialmente pensado para

orientar os cuidadores, o guia evoluiu para um livro completo, com o objetivo de apoiar aqueles que, de forma repentina, assumem o cuidado do Outro, promovendo uma abordagem centrada no bem-estar da pessoa e da família.

Progredir: Como vos transformou a escrita deste livro?

Rita: Com a materialização e o crescimento do livro, fomos sentindo a cada página a sua importância e o impacto positivo no Outro. Sentíamos o apoio, mesmo que silencioso, ao cuidador informal com estratégias e aspetos fundamentais para o Cuidar de uma pessoa dependente.

Por outro lado, pelo feedback que temos vindo a receber, estamos certas

da utilidade do mesmo, e de como veio facilitar os cuidados no domicílio, dar segurança e esclarecer dúvidas. Sentimos que o tema ganhou corpo e maior importância, sendo que ouvimos falar mais do cuidador informal e sentimos que conseguimos aumentar os olhares sobre as suas necessidades e sobre a sua dedicação. A cada página sentimos que estava o sonho a concretizar-se, no sentido de aproximar a enfermagem de cada família e possibilitar um maior trabalho em equipa e uma maior segurança do cuidar em casa.

O livro transformou-nos por dar corpo a uma vontade nossa, de nos aproximarmos de cada cuidador e de zelarmos pela enfermagem de proximidade às famílias, dando a possibilidade de, em articulação com as equipas de saúde e os enfermeiros, complementar os Cuidados e a sua segurança.

Sentimos crescimento pessoal, realização, concretização e que esta pode ser a forma de conseguir que a Enfermagem chegue a mais pessoas, dando suporte, exemplos práticos e segurança. Este livro ampliou as nossas oportunidades junto dos que cuidam, interligando ainda mais o Enfermeiro

**Ninguém nasce
Cuidador
Informal, mas
torna-se um
movido pela
necessidade de
cuidar de quem
ama**

com as suas famílias na divulgação das boas práticas.

Progredir: O próximo tema da revista progredir é "Independência", na vossa opinião como podemos promover também a independência mesmo em situações de cuidado.

Isabel: Promover a independência em situações de cuidado é fundamental para respeitar a dignidade e o bem-estar da pessoa dependente. Uma das formas de o fazer é envolvê-la nas atividades diárias, permitindo-lhe tomar decisões e realizar tarefas conforme as suas capacidades, como escolher roupas ou ingerir uma refeição autonomamente. Além disso, adaptar o ambiente para tornar o cuidado mais seguro e acessível, com utensílios e equipamentos adequados, pode facilitar a realização de atividades de forma autónoma.

Outra estratégia importante é estimular através de exercícios motores e respiratórios que ajudem a manter a autonomia e a confiança. O cuidador deve ensinar e treinar a pessoa para realizar determinadas tarefas de forma gradual, respeitando os seus limites, mas incentivando-a a tomar decisões e a sentir que ainda tem controlo sobre

a sua vida. Essas práticas contribuem para que a pessoa cuidada mantenha a sua autoestima e sinta que continua a ter autonomia, o que é essencial para a sua qualidade de vida.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores.

Rita: Ninguém nasce Cuidador Informal, mas torna-se um movido pela necessidade de cuidar de quem ama. Ser cuidador é um ato de amor incondicional e compaixão, que vai além da responsabilidade diária, oferecendo uma das experiências mais gratificantes da vida. Cuidar é uma oportunidade de crescer, aprender e fortalecer os laços entre quem cuida e quem é cuidado, transformando a vida de ambos a cada gesto, por mais simples que seja.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

ISABEL LUCAS

Professora Coordenadora da Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa – Lisboa; doutorada em Psicologia; mestre em Gestão de Recursos, especialista em Enfermagem de Reabilitação. Autora do livro "Cuidar, Confortar e Recuperar" (LIDEL Saúde e bem-estar)

RITA MARQUES

Professora Coordenadora da Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa – Lisboa; doutorada em enfermagem; mestre e especialista em Enfermagem Médico-Cirúrgica e de Reabilitação. Autora do livro "Cuidar, Confortar e Recuperar" (LIDEL Saúde e bem-estar)

Finanças

O sonho da Independência Financeira

Quem tiver persistência vai superar as dificuldades encontradas pelo caminho a ser trilhado e vai seguir firme no seu propósito, vai conseguir atingir a liberdade financeira e poder desfrutar de bons momentos com a família e amigos.

Por **Nilton Luís Briese**



Quem nunca sonhou em conquistar a liberdade financeira? Mas afinal o que é? Refere-se a uma pessoa que tenha a capacidade de viver confortavelmente sem depender de um emprego ou de outras fontes de rendas ativas.

Para isso ela deve ter outras fontes de renda passiva, como por exemplo, alugueis, ações de boas empresas, fundos imobiliários, títulos ou investimentos em outras áreas, em que eles sejam suficientes para pagar todas as suas despesas mensais. Esta busca é um objetivo para todos que almejam

ter mais liberdade e controle sobre as decisões a serem tomadas em suas vidas financeiras.

Ao alcançar a independência financeira é algo gratificante porque proporciona segurança e tranquilidade, onde não precisa se preocupar com falta de dinheiro, dando mais tranquilidade para tomar melhores decisões em sua vida pessoal e profissional. Com o objetivo alcançado, permite que as pessoas possam ter uma maior concentração em seus interesses e paixões, não tendo assim a necessidade de estarem presas em um trabalho que não gostam, mas se veem obrigadas a estarem ali porque tem a necessidade para pagar as suas contas.

Controle das finanças pessoais

Mas é claro que para conseguir alcançar a independência financeira tem que seguir alguns passos e ser bastante disciplinado. Primeiro passo é necessário entender suas finanças, sabendo exatamente o quanto você ganha e o quanto você gasta. Depois será necessário ver onde você poderá economizar, reduzindo gastos extras e supérfluos. Depois terá que criar um planejamento financeiro para ter controle das receitas e das despesas e direcionar um percentual para os investimentos da sua liberdade financeira. Quanto maior forem seus aportes, mais rápido seu objetivo

Quando se tem uma mentalidade positiva e orientada para alcançar objetivos, isso pode fazer total diferença para superar obstáculos e ajudar a manter a motivação ao longo do processo

será alcançado. Lembre-se de diversificar seus investimentos em diversas classes de ativos, isso te ajuda a ter uma rentabilidade maior e a te proteger de alguns riscos. Para quem não tem conhecimento nesta área é necessário buscar se educar financeiramente, pois a educação tem um papel crucial, ela vai te ajudar a tomar melhores decisões, serão mais assertivas e mais inteligentes sobre onde e como investir o seu dinheiro. Outro grande aliado no mundo dos investimentos é o tempo, quanto mais cedo você começa a investir, mais tempo os juros compostos irão trabalhar pra você e maior será o potencial de crescimento do seu patrimônio.

Renda passiva e liberdade financeira

é um conceito se refere a qualquer tipo de fonte de renda que não exija esforço ativo para ser mantido. A estratégia é que se construa múltiplas fontes de renda passiva e com uma estratégia eficaz, para garantir que suas despesas sejam cobertas sem que você precise estar trabalhando ativamente e que ela possa evoluir ao passar dos anos.

Como atingir a liberdade financeira?

Um dos pilares determinantes para se alcançar a liberdade financeira é a mudança de mentalidade. Quando se tem uma mentalidade positiva e orientada para alcançar objetivos, isso pode fazer total diferença para superar obstáculos e ajudar a manter a motivação ao longo do processo. É bom salientar que é de extrema importância cultivar hábitos financeiros saudáveis, como economizar e investir com constância. Também é válido destacar que a resiliência perante os desafios encontrados durante a trajetória de se chegar a liberdade financeira é crucial para manter o foco na meta e concluir o objetivo a ser atingido com êxito. Durante a jornada terão diversos desafios, a falta de disciplina financeira é o principal deles, imprevistos que podem interferir na sua renda entre outros. Mas devemos estar preparados para lidar com situações adversas e ter um plano de contingência. Quem tiver persistência vai superar as dificuldades encontradas pelo caminho a

ser trilhado e vai seguir firme no seu propósito, vai conseguir atingir a liberdade financeira e poder desfrutar de bons momentos com a família e amigos.

Perfil de investidor

Na jornada pela busca da independência financeira, vale destacar que cada um precisa avaliar a sua situação e saber que antes de começar a investir é importante quitar suas dívidas, renegociar dívidas caras e trocar por dívidas com juros mais baixos, estudar e estabelecer objetivos de curto, médio e longo prazo. Vale destacar que existem diversos perfis de investidor e cada pessoa tem um objetivo e um momento diferente na hora de investir. Enquanto alguns estão na fase inicial construindo a sua reserva de emergência, tem alguns que já estão em busca de aumento de patrimônio em busca de uma rentabilidade maior. Identifique qual é o seu estágio e não atrole as etapas do processo, conhecendo o seu nível de tolerância, vai saber o momento em que pode assumir mais riscos em busca de retornos melhores para o seu investimento.

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



Vida Profissional

Independência no Trabalho

A independência no trabalho é a capacidade de um profissional tomar decisões, gerir as suas tarefas e encontrar soluções de forma autónoma, é muito valorizada pelos empregadores e pelos colaboradores. Seguem algumas dicas para poder ser mais independente:

Por **Ana Paula Rodrigues**



Defina Metas Pessoais

Ter objetivos claros ajuda a direcionar melhor o seu trabalho e tomar decisões com mais confiança. Quando sabemos exatamente o que desejamos alcançar, é mais fácil traçar um caminho e seguir em frente sem depender constantemente de orientação externa.

Estabeleça metas específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo definido (SMART).

Organização

Mantenha as suas tarefas e prazos organizados. Ferramentas como listas

de tarefas e aplicações de gestão de projetos podem ser muito úteis.

Um ambiente de trabalho organizado permite que encontre rapidamente o que precisa e mantenha o foco nas atividades mais importantes.

Desenvolva novas Competências

Invista em aprender novas competências que possam aumentar sua confiança e capacidade de resolver problemas. Participe em cursos, workshops, leia livros e artigos relacionados à sua área.

Quanto mais conhecimento e competências adquirir, mais preparado estará para lidar com desafios, de forma independente e criativa.

Comunique

Manter uma boa comunicação é essencial. Não só ajuda a evitar mal-entendidos, mas também permite que receba feedback. Uma comunicação clara e eficaz garante que todos estejam em sintonia, facilitando a colaboração e a busca de soluções.

Tome Iniciativa

Não hesite em assumir responsabilidades e propor novas ideias, demonstra proatividade e ajuda a aumentar sua autonomia. Quando aceita enfrentar novos desafios, mostra que está disponível a ir além do esperado e contribuir de forma significativa para a empresa.

Mantenha as suas tarefas e prazos organizados

Gestão de Tempo

Aprender a priorizar tarefas e gerir o seu tempo eficientemente é crucial para ser independente.

A gestão eficiente do tempo é uma competência essencial para aumentar a produtividade e reduzir o estresse, permite que cumpra prazos e mantenha um alto nível de produtividade.

Algumas estratégias eficazes para organizar seu dia e garantir que está focando no que realmente importa:

- 1. Estabeleça Prioridades:** Use a Matriz de Eisenhower para classificar as suas tarefas em urgentes/importantes e decidir o que fazer primeiro.
- 2. Planeamento Diário:** Comece o dia planeando as suas atividades. Anote o que precisa de ser feito e defina um tempo estimado para cada tarefa.
- 3. Método Pomodoro:** Trabalhe em blocos de 25 minutos, seguido de uma pausa de 5 minutos. Isso pode ajudar a manter o foco e aumentar a produtividade.
- 4. Limite as Interrupções:** Identifique o que mais o distrai e tente minimizar essas interrupções, como por exemplo colocar o telemóvel em modo

silencioso ou criando um espaço de trabalho tranquilo.

5. **Diga Não:** Aprender a recusar tarefas ou compromissos que não são prioritários é fundamental para manter o foco no que realmente importa.

6. **Use Ferramentas de Produtividade:** Aplicações como Trello, Asana, Microsoft To Do ou Todoist podem ajudar a organizar as suas tarefas e prazos.

7. **Reserve Tempo para a Reflexão:** Tire um momento no final do dia ou da semana para avaliar o que funcionou e o que pode ser melhorado na gestão do seu tempo.

8. **Cuide de Si:** Lembre-se que ter um bom equilíbrio entre trabalho e vida pessoal é fundamental. Reserve tempo para relaxar, praticar atividade física e passar tempo com os amigos e a família.

9. **Estabeleça Rotinas:** Ter uma

rotina bem definida ajuda a automatizar algumas decisões e aumentar a eficiência.

10. **Avalie e Ajuste:** Regularmente, avalie se está satisfeito com a gestão do seu tempo, e esteja aberto a fazer ajustes sempre que necessário.

Autoconhecimento

Conhecer as suas forças e fraquezas ajuda a compreender em que áreas se sente mais confortável para agir de forma mais autónoma. Reflita sobre as suas experiências passadas, identifique padrões de comportamento e esteja aberto a receber feedback.

O autoconhecimento é uma ferramenta poderosa para desenvolver melhor a sua autonomia e confiança.

Com um pouco de prática, pode tornar-se um mestre na gestão de si mesmo! Com mais realização e satisfação profissional. Que tal começar a aplicar algumas dessas dicas hoje mesmo?






Se precisar de mais informações ou quiser discutir alguma estratégia específica, estou aqui para ajudar.

Não hesite em assumir responsabilidades e propor novas ideias, demonstra proatividade e ajuda a aumentar sua autonomia

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



QUERES MELHORAR, OS TEUS RESULTADOS?

-  Trabalhar formas de alcançar os teus objetivos.
-  Conhecer melhor os teus valores e emoções.
-  Melhorar a tua confiança e motivação.
-  Superar os teus medos e inseguranças.
-  Melhorar a tua forma de comunicar.

SABE MAIS AQUI



PEDRO MIDÕES
LIFE AND SPORTS COACHING

Coach Certificado e PNL Practitioner

 [PEDROMIDOES.COM](https://pedromidoes.com)

 [PEDROMIDOES](https://www.instagram.com/pedromidoes)

 96 56 555 32

Independência – Ativação do Fogo Pessoal

Num tempo em que temos de desempenhar diariamente múltiplos papéis e estamos sujeitos a tantas influências e pressões sobre como devemos ser, o que significa mesmo ser independente?

Por Cláudia Matias



Na Astrologia o conceito de independência está muito associado ao elemento Fogo, o qual é representado, nomeadamente, pelos signos de Carneiro, Leão e Sagitário, pelo Sol e por Marte – fatores astrológicos que partilham das características de exteriorização e individualização.

O Fogo é um elemento de base subjetiva, ligado à noção de identidade individual, pelo que, se traduz

em aspectos como o reconhecimento e expressão da nossa identidade e criatividade pessoais, a afirmação da nossa vontade e do nosso valor-próprio, o impulso para tomarmos iniciativas e agirmos, a busca por experiências que contribuam para o nosso desenvolvimento pessoal.

Nesse âmbito, podemos dizer, resumidamente, que o Sol representa o centro da nossa identidade individual, a nossa criatividade e vontade pessoais e a nossa forma de autoexpressão, enquanto Marte representa o nosso impulso para agir e afirmar o valor pessoal perante o exterior. No que respeita aos signos, Carneiro está associado à afirmação da singularidade, Leão ao reconhecimento e expressão da identidade individual e Sagitário à busca de expansão pessoal; ou, de uma forma simbólica, representam a nossa capacidade de pensar pela própria cabeça (Carneiro), seguir o próprio coração (Leão) e caminhar pelas próprias pernas (Sagitário).

O Fogo é também o elemento associado à coragem. Haverá algo que requeira maior coragem do que sermos, a cada momento, quem verdadeiramente somos? Essa talvez seja mesmo a melhor definição de inde-

Haverá algo que requeira maior coragem do que sermos, a cada momento, quem verdadeiramente somos? Essa talvez seja mesmo a melhor definição de independência

pendência.

Nem todos temos a mesma acentuação de Fogo nos nossos mapas astrológicos de nascimento. Mas, mesmo que não seja um elemento forte na nossa matriz energética, está sempre lá de algum modo e podemos ativá-lo. Um excelente meio de ativarmos o nosso Fogo é exatamente praticarmos a independência; e, no sentido inverso, quanto mais avivarmos o nosso Fogo, mais desenvolvemos a capacidade de atuar de modo independente.

Não é necessário termos um grande espírito de aventura e partirmos sozinhos, de mochila às costas, numa

viagem de descoberta pessoal. Existem muitas outras formas de fazer esse trabalho, sendo que, o mais importante é que possa aumentar o nosso autoconhecimento, a nossa noção de valor-próprio e, por conseguinte, a capacidade de expressarmos a nossa individualidade.

Algo essencial é conseguirmos estar bem na companhia de nós mesmos. Para algumas pessoas isso é algo fácil e muito agradável, para outras nem tanto. Excluindo os casos em que exista um medo de estar só decorrente de situ-

ações traumáticas (as quais requerem um acompanhamento especializado), a capacidade de apreciarmos a nossa própria companhia pode ser um gosto adquirido – há é que ter cuidado para que não se torne um vício, que nos faça dispensar todas as outras companhias.

É, por tal, muito importante conseguirmos ter o nosso espaço e momentos a sós connosco, seja para dar um passeio, ler um livro, praticar uma atividade criativa, meditar, ou simplesmente estar com os próprios pensamentos. Cada um de nós é um ser único e, no meio das exigências do quotidiano, é fácil esquecermo-nos disso. Estarmos a sós connosco permite-nos o reencontro dessa singularidade e o treino da nossa independência.

Quando já apreciamos a nossa própria companhia, o desafio pode ser não deixarmos de fazer algo de que gostamos ou que queremos (e.g., assistir a um espetáculo, fazer uma viagem) por não haver alguém disponível para nos acompanhar. E, no sentido inverso, não nos sentirmos obrigados a conviver, quando nos apetece ficar sozinhos.

A independência é, muitas vezes, entendida como total autossuficiência,

Cada um de nós é um ser único e, no meio das exigências do quotidiano, é fácil esquecermo-nos disso. Estarmos a sós connosco permite-nos o reencontro dessa singularidade e o treino da nossa independência

afastamento das relações ou egoísmo. Independência é o inverso de dependência, mas não implica a negação do nosso espírito gregário. Todos precisamos de relações e de ligações afetivas, assim como, todos precisamos, em alguns momentos, de ajuda e cooperação.

A expressão da nossa individualidade precisa de ser equilibrada com o estabelecimento de relações. Assim, o elemento oposto e complementar do Fogo é o Ar, que, sendo também um elemento de exteriorização, está mais direcionado para a conexão com os outros, pelo que, as suas características expansivas manifestam-se sobretudo na comunicação e na interação.

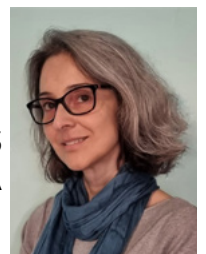
A integração dos elementos Fogo e Ar, diz-nos que podemos ser simultaneamente independentes e criar relações afetivas íntimas. Claro que, para serem relações equilibradas, têm de respeitar a expressão da individualidade e a liberdade de cada um. E, como o equilíbrio é uma condição dinâmica, isso implica, por vezes, termos de afirmar a nossa vontade; outras vezes, precisarmos de conciliar as vontades das partes; e outras ainda, termos de aceitar a vontade do outro.

Sermos independentes consiste sobretudo em sermos fiéis a nós próprios, fazermos as nossas próprias escolhas e lidarmos com as consequências das mesmas

Sermos independentes consiste sobretudo em sermos fiéis a nós próprios, fazermos as nossas próprias escolhas e lidarmos com as consequências das mesmas. E essas escolhas incluem decidirmos quando seguir sozinhos ou acompanhados, quais as companhias com quem queremos partilhar o caminho e como continuar se estas não estiverem presentes.

CLÁUDIA MATIAS
ASTRÓLOGA

website: aquarionohorizonte.wordpress.com
email: claudiamatias.astrologia@gmail.com



Espiritualidade

Espiritualidade e Independência

O tema “independência” é particularmente desafiador no que toca ao exercício da liberdade pessoal, dadas as múltiplas influências de uma sociedade que controla, influencia e uniformiza. Se lhe acrescentarmos a palavra espiritualidade, o desafio cresce.

Por **Gloria Miraldes**



Quando associada à espiritualidade, a independência parece-nos uma força encorajadora, uma vontade capaz de guiar a pessoa interiormente para encontrar o significado mais profundo da vida e despertar para a autenticidade da própria consciência, que foi concebida para ser independente de qualquer apreciação externa ou aprovação dos outros.

Existe independência quando se fala de espiritualidade? A independência espiritual refere-se à capacidade de uma pessoa encontrar a sua ligação ao divino, em que a própria espiritualidade ganha um rosto, o da própria verdade interior, independente de religiões, líderes religiosos, ou instituições. Num encontro de mesa redonda sobre religião perguntaram a Dalai Lama qual era a melhor religião? Ele percebeu a falácia e em vez de dizer; o Budismo Tibetano ou as religiões orientais, referiu o seguinte; “é aquela que te faz ser melhor; e a religião que o conseguir, é essa a melhor”. O silêncio que provocou, foi depois aplaudido.

A procura intrínseca leva ser humano a viver um processo de autodescoberta, em que se torna mais consciente de si mesmo, mais capaz de dar os primeiros passos no seu caminho espiritual, na sede de uma liberdade de transcendência e fome de realização pessoal.

Deepak Chopra, escritor e médico, defensor do bem-estar e da consciência holística destaca que a liberdade espiritual vem da ligação do indivíduo à sua essência, sem as limitações da sociedade e experiências passadas.

Quando associada à espiritualidade, a independência parece-nos uma força encorajadora

Enfatiza a importância do desapego do Ego, permitindo que a pessoa viva de acordo com seu verdadeiro Eu, guiada pelo espírito e não por fatores externos. “Quem se deixa levar por aquilo que é exterior toma como ponto de referência o seu Ego, a máscara social”. Para Chopra o desapego do Ego é a consciência pura de um “eu maior” que se mostra e sabe guiar, é a verdadeira independência pessoal e espiritual.

A independência espiritual é um caminho solitário? Existe a ideia de que a procura por uma independência espiritual possa ser uma jornada solitária. Muitas pessoas que descobrem que precisam de momentos a sós, de ligação a si mesmos para refletirem sobre as suas crenças e valores, para

encontrarem respostas dentro de si. A independência espiritual não implica isolamento, é um caminho que pode ser realizado junto de comunidades com os mesmos interesses. Donald Walsh fala da lei da unidade através do amor e explora o sentido filosófico da vida. Nos seus livros, *Conversas com Deus*, o escritor obriga a refletir sobre a interação do homem com todas as coisas do Universo, na medida em que ele se transcende ao questionar a sua própria realidade de forma autêntica, sem medos admitir que é parte integrante de um todo. É possível estar-se sozinho, mas é impossível estar-se só.

O livre arbítrio é uma dádiva de Deus? Dizer que o homem não tem

A espiritualidade está ligada à liberdade de pensamento e à ideia de que o ser humano é mais do que seu corpo ou suas relações sociais e religiosas

livre-arbítrio, pode soar estranho e contraditório, afinal, fazemos escolhas todos os dias. E somos moralmente responsáveis por elas. Fazem-se escolhas, mas isso não quer dizer que a nossa vontade seja completamente livre de influências. A liberdade de escolha é um ideal desejável, mas na prática poderá ser condicionada por diversos fatores; as pessoas podem sentir que o exercício da sua vontade é limitado devido às suas próprias inseguranças, sentir que a sua liberdade individual é ameaçada pelo contexto social, cultural e até mesmo psicológico em que se insere e vive. O “velho” debate entre cristãos sobre o sentido bíblico de “livre arbítrio”, assunto que não se resume ao Cristianismo, aliás principalmente debatido pela teologia, filosofia, psicologia e ciência, levanta o problema da absoluta liberdade da vontade.

A Presença e a Liberdade do Amor. A incerteza e a dúvida muitas vezes levam as pessoas a refletir e procurar por respostas. Contudo, a identificação excessiva com esses sentimentos de dúvida e insatisfação, pode indicar uma dependência ao seu Ego. Eckhart Tolle, autor de "O Poder do

Agora", destaca a importância de viver no momento presente para superar a dúvida existencial e o sofrimento. Procurar um propósito de vida fora de si mesmo, gera apenas ansiedade e um ciclo de pensamentos compulsivos. Tolle propõe que a libertação está em vivermos plenamente o agora, onde passado e futuro não existem. Para ele, a verdadeira Existência é Presença, e essa Presença é Amor Próprio.

Na área da espiritualidade, muitos autores falam sobre o Amor. Thich Nhat Hanh, monge budista e autor dos livros, A Arte de Viver e O Milagre da Atenção Plena, vem justamente falar sobre o estado de "plena consciência" e a "prática do amor" como exercício de compaixão na relação com os outros. Também o amor como forma de expressão divina e espiritual, surge na poesia de Rumi do sec XIII. David Hawkins, no seu livro O Caminho para a Libertação discute a consciência e a evolução espiritual com base no amor, por ele considerada uma das mais altas formas de energia. Autores oferecem importantes perspectivas sobre a Presença e o Amor, considerando-as interligadas, um elo que fortalece os laços de união com uma natureza

superior que transcende as diferenças e promove o entendimento entre todos os seres. Não há limites, crenças, juízos ou religiões, há uma expressão única, transcendente, criadora de Amor que traz a verdadeira independência ao Ser.

Por Fim. A espiritualidade está ligada à liberdade de pensamento e à ideia de que o ser humano é mais do que seu corpo ou suas relações sociais e religiosas. Essa liberdade é interpretada de formas diferentes com base em culturas e experiências pessoais. A jornada espiritual é única para cada pessoa e envolve transformação e evolução, permitindo que a humanidade viva de forma mais autêntica, significativa, com isto dizer-se; mais independente e livre para se amar.

GLORIA MIRALDES
TERAPEUTA DE DURA
- SISTEMA DO CORPO
ESPELHO | ASTROLOGIA
email: gloriainiraldes@gmail.com



Entre Páginas

Por Cláudia Passarinho

Olá, o meu nome é Cláudia Passarinho e tenho muito para lhe contar.

De A a Z: o poder da independência

Biblioterapia e Independência: O Poder da Leitura na Construção da Autonomia Emocional e Social

Existem vários tipos de independência: independência política, financeira, intelectual, alimentar e muitas mais. Hoje trago-lhe apenas duas, que considero essenciais para a preservação da nossa identidade e prevalência dos nossos valores: a independência emocional e a independência social. Ambas, fundamentais para o bem-estar e para o desenvolvimento humano, estão interligadas e desempenham um papel essencial na forma como nos relacionamos connosco e com o mundo ao nosso redor.

Falemos dos dois conceitos:

A independência emocional refere-se à capacidade de uma pessoa gerir as emoções de forma saudável, sem depender em excesso da validação ou do apoio constante de outras pessoas.



Isto não significa que o indivíduo deva evitar vínculos afetivos ou rejeitar ajuda, mas sim que possua recursos internos para lidar com desafios emocionais e manter um equilíbrio psicológico. Uma pessoa emocionalmente independente é autoconfiante, tem a capacidade de estabelecer limites saudáveis e sabe lidar com frustrações, medos, sem se deixar dominar por eles.

Já a independência social está relacionada com a habilidade de interagir e de se integrar na sociedade sem depender

excessivamente da aceitação de grupos ou de padrões sociais rígidos. Envolve a capacidade de experienciar relacionamentos saudáveis e equilibrados, manter conexões significativas e, em simultâneo, preservar a autenticidade e autonomia de cada um.

Estes dois conceitos são distintos. Semelhantes ao sal e ao açúcar, ambos temperos, encontram-se conectados, equilibrando o nosso bem-estar. Quando uma pessoa desenvolve equilíbrio emocional, torna-se mais capaz de construir relacionamentos saudáveis e evitar vínculos baseados em dependência. Da mesma forma, uma boa inserção social contribui para o fortalecimento emocional, pois permite trocas positivas e enriquecedoras.

A leitura e a biblioterapia podem desempenhar um papel fulcral neste processo de autoconhecimento, ajudando as pessoas a refletirem sobre si e sobre o que as rodeia, aprimorar habilidades emocionais e a favorecer a compreensão das dinâmicas sociais.

Na altura do confinamento, reli o livro «O diário de Anne Frank». Pode pensar-se que não existe qualquer relação, mas naquele momento «rela-

tivizar» a situação em que vivíamos fez-me equilibrar a ansiedade que a pandemia me causava. Todos os géneros literários são válidos e «medicamentosos». Cabe ao leitor e ao biblioterapeuta trabalhar com o paciente e ajudá-lo na identificação das necessidades. A obra «A luz entre os oceanos», de M. L. Stedman, ajudou-me a refletir sobre a complexidade da mente humana. O «O Poder do Agora», de Eckhart Tolle, permitiu-me compreender o poder que o foco nos dá no cumprimento dos nossos objetivos.

Leia um poema forte e inspirador, porque nós nunca temos princípio nem fim.

«Cântico Negro»

«Vem por aqui» - dizem-me alguns com
olhos doces,

Estendendo-me os braços, e seguros

De que seria bom que eu os ouvisse

Quando me dizem: «vem por aqui»!

Eu olho-os com olhos lassos,
(Há, nos meus olhos, ironias e
cansaços)

E cruzo os braços,

E nunca vou por ali...

A minha glória é esta:

Criar desumanidade!

Não acompanhar ninguém.

— Que eu vivo com o mesmo sem-vontade

Com que rasguei o ventre a minha Mãe.
Não, não vou por aí! Só vou por onde
Me levam meus próprios passos...
Se ao que busco saber nenhum de vós responde,
Por que me repetis: «vem por aqui»?
Prefiro escorregar nos becos lamacentos,
Redemoinhar aos ventos,
Como farrapos, arrastar os pés sangrentos,
a ir por aí...
Se vim ao mundo, foi
Só para desflorar florestas virgens,
E desenhar meus próprios pés na areia inexplorada!
O mais que faço não vale nada.
(...)
E vós amais o que é fácil!
Eu amo o Longe e a Miragem,
Amo os abismos, as torrentes, os desertos...
Ide! tendes estradas,
Tendes jardins, tendes canteiros,
Tendes pátrias, tendes tetos,
E tendes regras, e tratados, e filósofos, e sábios.
Eu tenho a minha Loucura!
Levanto-a, como um facho, a arder na noite escura,
E sinto espuma, e sangue, e cânticos nos lábios...
Deus e o Diabo é que me guiam, mais ninguém.
Todos tiveram pai, todos tiveram mãe;
Mas eu, que nunca princípio nem

acabo,
Nasci do amor que há entre Deus e o Diabo.

Ah, que ninguém me dê piedosas intenções!
Ninguém me peça definições!
Ninguém me diga: «vem por aqui»!
A minha vida é um vendaval que se soltou.

É uma onda que se alevantou.
É um átomo a mais que se animou...
Não sei para onde vou,
Não sei para onde vou
– Sei que não vou por aí!

José Régio

Como tem vindo a ser hábito, deixo-lhe um exercício:

Escreva 5 declarações rumo à sua independência emocional e social.

Exemplos:

Eu sou responsável pelo que sinto e por como escolho reagir.

Eu não preciso da aprovação dos outros para me sentir completo.

Eu tenho o direito de me expressar e de me relacionar com quem me respeita e me valoriza.

CLÁUDIA PASSARINHO
ESCRITORA, FORMADORA E
BIBLIOTERAPEUTA

Instagram: claudiapassarinho_w
Facebook: Claudia Sofia Passarinho
claudiasofiapassarinho@gmail.com



Fontes de Saber

março 2025

O Chamado para a Transformação de Joana Areias

Quantas de nós já fomos invadidas por uma sensação semelhante a: «Até está tudo bem, mas eu não me sinto bem», por uma inquietação que não pede autorização para chegar e cujos motivos nem sempre cabem na nossa caixinha de regras lógicas? O sofrimento psicológico não está muito interessado naquilo que nós consideramos legítimo ou objetivo. no entanto, esse sofrimento pode trazer uma mensagem consigo. e mesmo que não traga, honestamente eu, Joana, prefiro acreditar que sim.

Preço: Cerca de 17,50€ por 288 páginas de sabedoria. Editor: Estrela Polar



A Beleza da Vida

O Diário de Krishnamurti
de J. Krishnamurti

Os derradeiros textos de J. Krishnamurti, o grande pensador e mestre espiritual do século XX, onde reflete sobre o mundo natural que o rodeia e o que este nos pode dizer sobre a consciência humana.

A maioria dos livros de Krishnamurti são transcrições das muitas palestras que deu. Este livro, no entanto, contém pequenos excertos dos seus cadernos de anotações, que são originais e íntimos.

Preço: Cerca de 15,50€ por 224 páginas de sabedoria. Editor: Planeta

Mensagem do Mês

É com alegria que continuamos esta nova secção da Revista Progredir: a Mensagem do Mês. Este espaço é dedicado à reflexão, inspiração e ao fortalecimento do nosso compromisso com o desenvolvimento pessoal. Queremos oferecer palavras que nutram a alma e incentivem a cada leitor a percorrer o caminho do progresso interior e coletivo.

Feliz Fevereiro, com muito amor, energia e crescimento!

Março é um convite à renovação e ao florescer. Com a chegada de um novo ciclo, somos inspirados a despertar para novas oportunidades, fortalecer nossos propósitos e seguir com confiança. É tempo de libertar o que já não nos serve, abraçar mudanças e nutrir nossos sonhos com dedicação. Que este mês nos traga crescimento, equilíbrio e a certeza de que cada passo dado com intenção nos leva ao progresso.

Receita Saudável

Papas de aveia proteicas

Esta receita é uma opção bastante nutritiva e prática para quem procura um pequeno-almoço equilibrado. Com um alto teor em proteína e fibra, estas papas de aveia promovem a saciedade, fornecendo energia de forma gradual. Além disso, são rápidas de preparar e podem ser adaptadas a diferentes preferências alimentares. São ideais para quem pratica atividade física regularmente, ajudando na recuperação e crescimento musculares.

Quantidade para 2 doses.

INGREDIENTES

- 90 g de flocos de aveia;
- 250 ml de leite magro ou de bebida vegetal;
- 2 ovos inteiros;
- 2 claras de ovo;
- 1 colher de chá de canela;
- 30 g de sementes de abóbora;
- 1 dióspiro maduro ou outra peça de fruta.

PREPARAÇÃO

1. Num tacho, coloque os flocos de aveia



e o leite ou bebida vegetal e leve ao lume médio, mexendo sempre até engrossar;

2. Em lume baixo, adicione os ovos e as claras, mexendo rapidamente por forma a evitar a sua cozedura separada;
3. Mexa durante 2 a 3 minutos, até obter uma consistência cremosa;
4. Retire do lume e adicione a canela em pó, incorporando;
5. Verta as papas para pratos de sobremesa ou tigelas e finalize com canela em pó, sementes de abóbora e dióspiro ou outra fruta madura cortada aos cubos.

RAQUEL ANJOS
NUTRICIONISTA (3379N) E FORMADORA

Instagram: @raquellanjos.nutri
Facebook: @raquellanjos.nutricao
LinkedIn: /raquellanjos
E-mail: info@raquellanjos.pt



Glossário

Medicina Tradicional Chinesa

A Mtc e o desenvolvimento pessoal

A primeira vez que senti que a medicina chinesa me chamava tinha 20 anos, os cheiros, a presença que senti naquele espaço levou-me á tomada de consciência de que estava no sítio certo, aquele era o caminho.

Levaria ainda 10 anos até eu mergulhar profundamente nesta Medicina com 5 mil anos, hoje identificada como medicina complementar.

Á quem lhe chame uma Técnica, mas para mim a palavra técnica é uma forma muito reducionista de falar da MTC, poderia usar antes expressões como, "uma fonte de equilíbrio e transformação cheia de possibilidades."

Estudar Mtc foi difícil, talvez uma das coisas mais difíceis na minha vida, a razão é porque é necessário abrir o coração. É um grande amor que vai entrando dentro de nós e se instala como um gato preguiçoso, mas total-



mente alinhado com os desígnios universais. Não estou a falar de espiritualidade, estou a falar de ciclos e relações entre o individuo, a natureza e o mundo.

Acompanhei o processo de legalização desta medicina, embora de forma anónima senti-me inteiramente fazendo parte da luta pelo reconhecimento desta preciosidade. Digo preciosidade porque tem que ser algo muito precioso para ter cinco mil anos e, aos meus olhos e de muitas outras pessoas, ser uma medicina do futuro.

Tenho um imenso orgulho e profundo agradecimento pela minha cédula, pois foi fruto de muito trabalho, investi-

mento e transformação pessoal.

Quando se fala em Medicina tradicional chinesa, com frequência se ouve "à sim acupuntura, as agulhas, á não gosto de agulhas ou não gosto da ideia de ser toda espetada com agulhas", por favor não digam isto, porque está tão longe do que realmente é a Mtc.

Em primeiro lugar porque a Mtc embora tradicional não é fixa nem rígida, logo existe espaço para a evolução, e, uma das coisas que se usa hoje em dia é o laser que adequado ao tratamento e com praticas de segurança pode fazer um estímulo aos pontos de acupuntura sem que a pessoa tenha a sensação da agulha, assim como, o ponto de acupuntura pode ser estimulado através de massagem especifica e de calor. Não estou a dizer que uma coisa substitui a outra, mas sim que um tratamento de medicina chinesa tem várias vertentes e todas elas válidas e efetivas. A acupuntura é uma parcela que faz parte dum conjunto.

Em segundo lugar porque a Medicina Chinesa é uma forma de ver a vida, uma forma de entender o mundo e a si mesmo. Ela traz consigo um código de honra e entendimento.

É constituída por várias disciplinas, como biologia, fisiologia, psicologia,

diagnostico, fitoterapia, anatomia, meridianos, acupuntura, moxibostão, fisiologia energética, alimentação e nutrição, Qi gong, tai chi, etc. Durante no mínimo 5 anos há um estudo intensivo que nos exige uma entrega total e completa.

Como disse anteriormente a medicina Chinesa tem milénios de existência, existem registos que o comprovam e o curioso é que estudos científicos recentes, descobertas do mundo científico atuais, comprovam os escritos com vários séculos de distância.

Quando hoje em dia se diz tão comumente que o stress perturba a biologia e a fisiologia do corpo humano, os grandes mestres da medicina chinesa através da observação e da contemplação já o diziam por outras palavras á vários seculos atrás.

A Mtc faz uma relação entre os órgãos e as emoções, entre o equilíbrio sanguíneo e o equilíbrio da mente consciente e inconsciente. Por isso quem se dedica por amor a esta filosofia de vida abre-se ao desenvolvimento pessoal inevitavelmente, primeiro dum forma inconsciente ou pouco consciente e depois a consciência da sua transformação interna vai

ganhando espaço. Por outro lado quem se propõem a ser tratado por esta medicina também entra numa espiral ascendente equilibrada de transformação interna, de tomadas de consciência sobre si e sobre o mundo, por esta razão muitas vezes as pessoas iniciam tratamentos que interrompem, porque há uma percepção mais ou menos consciente que nos avisa que há uma transformação a acontecer, e essa transformação vai nos levar a algo que ainda nos é desconhecido e o que não conseguimos visionar por ser novo e não termos ainda referências internas, assusta inevitavelmente. Há sempre um momento de questionamento se aquele é o caminho, vários momentos de medo ao longo do percurso, tanto para o especialista de Mtc como para o paciente no seu percurso de tratamento, a grande questão é: "o que é que eu realmente quero? a ilusão de que posso ficar no mesmo sítio ou a realidade de constante mudança que a vida é?"

A ilusão de que o tratamento se resume a uma ou duas horas, semanais ou quinzenais ou até mensais, que estamos no gabinete com o terapeuta, é isso mesmo - uma ilusão -, no tempo de consulta ou tratamento o que está a acontecer são estímulos ao corpo e á

mente, estímulos através das agulhas, através da massagem, através da conversa e da relação que se estabelece entre o terapeuta e o paciente.

Quando a pessoa sai do gabinete e vai para a sua vida leva todos aqueles estímulos consigo e juntamente leva também indicações alimentares, fitoterapia para tomar, exercícios de Qi Gong para fazer. Tudo isto vai trabalhar no corpo e na mente até á próxima sessão, e, por essa razão a pessoa que se entrega em verdade ao tratamento começa a ter insights, vontades e necessidades diferentes, coincidências. A transformação já está a acontecer, o retorno do organismo ao equilíbrio, o retorno da pessoa a si mesma. A questão é que, é um processo aparentemente invisível e só quando já avançamos no caminho, quando o equilíbrio no organismo já se vê é que a mente começa a ganhar uma maior consciência do processo no qual tem estado.

Na Mtc fala-se do yin e do yang como base de tudo, o organismo é um conjunto de macro e micro yin e yang. Estas duas forças têm uma relação intrínseca e dinâmica o tempo todo, num minuto esta relação se altera de nutrição para dominação, de sustentação para colocar limites e isto é a

realidade da vida do dia também, num momento estamos a dar amor cheio de doçura aos nossos filhos e no momento a seguir estamos a colocar limites de forma ativa e perentória. A razão dessa mudança é a proteção dos seres que tanto amamos, não sei se posso falar em amor quando me refiro á relação de yin e yang mas posso com certeza falar em a dinâmica para a constância do equilíbrio nos vários corpos que constituem o universo que é o ser humano.

Aliado ao yin e yang existe o Qi, que no ocidente usamos como sinónimo a palavra energia, se bem que não é verdadeiramente sinónimo, mas aqui para bem do entendimento vamos usa-lo dessa forma.

Existe um universo de 5 elementos na Mtc. Estes 5 elementos relacionam-se entre si de várias formas, pudemos dizer que eles facilitam o equilíbrio uns dos outros.

Os órgãos têm uma relação de pertença relativamente aos elementos, uma relação de nutrição entre si e uma relação de expressão no que respeita ás emoções. Á luz da Mtc a emoção é uma expressão do estado de cada órgão, existe um espectro de emoções que é ativada consoante o equilíbrio

ou desequilíbrio do órgão. Por isso o estado do corpo, o estado das emoções e o estado da mente estão interrelacionados.

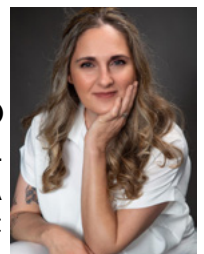
O desenvolvimento intelectual, o amadurecimento emocional, o despertar do individuo para a relação próxima que existe entre si e o mundo tudo isto tem impacto no estado do corpo físico, não há como separar estas questões.

Vamos dar como exemplo o Fígado, sendo um órgão espalhafatoso faz sentido que se fale em primeiro lugar, até porque ele é o começo, ele é o nascimento.

Ao fígado relaciona-se a emoção – ira – também muitas vezes identificada como raiva. Este órgão faz parte dum sistema denominado Madeira e uma das emanções do seu Qi é a raiva....

LEIA O ARTIGO COMPLETO EM:
WWW.REVISTAPROGREDIR.COM

MADALENA GUERREIRO
MEDICINA TRADICIONAL
CHINESA
website: mgclinic.pt
email: aurorammgue@gmail.com





IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA



**Lançamos as
raízes para o
seu Futuro!**