

# zenenergy

LÍDER EM DESENVOLVIMENTO PESSOAL



## Terapia de Regressão

Liberte-se dos seus bloqueios

## Osteopatia na Gravidez

Detecte e corrija efeitos indesejáveis

## Sofre de compulsão alimentar?

Faça o teste

## Tem personalidade contraditória?

Descubra os seus defeitos e qualidades

## Decepção Amorosa

Aprenda a lidar com a frustração

**Auto-sabotagem**  
Esvazie a sua mochila de mágoas e medos

**Tem a mania das limpezas?**  
Fique atento às bactérias

**A Síndrome do Marido Aposentado**  
Sintomas & consequências



# CARLA MATADINHO

«Carpe Diem (aproveitar o momento)»



**LIVRO INOVADOR**  
**JÁ NAS BANCAS**  
VEJA PÁG. 97

**Mapa Kármico de Portugal**

**Menopausa**  
Saiba lidar com a instabilidade emocional



# Colar Zen

PEDRA ONIX



**POR APENAS**

**9€\***

(com portes  
incluídos)

## ONIX - A PEDRA DA PROTEÇÃO ENERGÉTICA

Harmonize momentos difíceis e proteja-se da inveja com esse quartzo. Quantas vezes no nosso dia-a-dia enfrentamos energias negativas?

Uma forma de se proteger é ter um ONIX sempre por perto ou consigo.

Este quartzo preto é uma pedra que atrai magneticamente as vibrações negativas, absorvendo-as e dissolvendo-as.

Pensamentos negativos como a inveja, por exemplo, são energias dissonantes e desequilibradas que tendem a aproximar-se do ONIX.

Os indianos e persas já utilizavam essa pedra se protegerem de mau olhado.

Em contacto com uma pessoa, o ONIX limpa o campo energético, pois trabalha também com as próprias energias negativas de quem o carrega.

Em casa, o ONIX limpa o ambiente, impedindo que impurezas astrais se acumulem.

O ONIX transmite seriedade, humildade e confiança. Essa pedra leva luz à escuridão, ajuda a atravessar momentos difíceis.

O quartzo preto também garante o controle de paixões em desarmonia e preserva os ânimos da impulsividade, poupando as pessoas de muitas brigas.

Como damos muito "trabalho" ao ONIX, ele precisa ser bem cuidado. Veja o que fazer:

- Para limpá-lo, deixe-o à chuva ou lave-o em água corrente ou em água com sal grosso.
- De seguida, coloque-o na terra (pode ser um vaso) para que as propriedades absorventes da terra, assim como as do próprio onix, sejam ativadas.
- A frequência da limpeza e energização, depende muito do quanto fizemos uso do nosso onix, mas limpá-lo de duas em duas semanas é aconselhável.

PARA INFORMAÇÕES E ENCOMENDAS CONTACTE:

através do Tel. 211 934 420 / 913 632 836 ou pelo e-mail [c.saiago@zenelly.pt](mailto:c.saiago@zenelly.pt)

\*Não nos responsabilizamos por possíveis extravios

\*A cobrança - 11.45€

## DICA DO MÊS

NESTA EDIÇÃO:



**1** Colar Zen ónix – a pedra de protecção energética. Harmonize momentos difíceis e proteja-se da inveja com este fio especialmente concebido para os leitores da Zen. Para informações e encomendas veja no verso da capa da revista.

**2** Já pode adquirir o nosso novo **Especial Terapias da Mente nº 2** que estará nas bancas no final de Fevereiro e que o surpreenderá como nunca outra revista, graças aos artigos inéditos, experiências fora do comum e testemunhos invulgares dos especialistas, profissionais, psicólogos, psiquiatras e psicoterapeutas que partilham consigo as suas descobertas, vivências, sabedoria e conhecimento no âmbito da saúde física, mental e emocional, através da **hipnose, hipnoterapia, regressão & vidas passadas, experiências de quase-morte, educação emocional** e muito mais. Não perca por nada do mundo.

**3** Esteja atento aos pontos de venda habituais, porque já se encontra disponível, através da **Zen Energy**, um **livro transformador para todos os que estão preocupados com a sua saúde física, mental e emocional**. O livro *A Única Dieta*, não é um livro de dieta normal, pois aborda, de uma forma extraordinária, a perda de peso, que está relacionada com a nossa forma de pensar e as atitudes necessárias para se criar um novo ser humano.

**4** Recebemos inúmeros pedidos de leitores que apreciaram imenso o nosso especial **Reiki & Yoga** e que queriam saber quando saía o **novo Especial Reiki & Yoga nº 2**. Queremos informar os nossos queridos leitores que estará à venda, nas bancas, no **final de Abril**. Prepare-se, desde já, para artigos que não o deixarão indiferente.

**5** Ofereça a si e a quem mais gosta um caderno anual, criado pelo *life coach* Mário Caetano, com frases inspiradoras, para anotar as suas ideias e para levar consigo para todo o lado. Veja a pág. 97.

**6** Muitos leitores mostraram grande interesse e adesão à **viagem a Avalon, em Maio** e, por isso, aproveitamos para informá-lo que **ainda há umas vagas disponíveis**, se pretender juntar-se ao simpático grupo dirigido pela nossa colaboradora e numeróloga **Clara de Almeida, que será a nossa guia para esta viagem excepcional**.

**7** Não perca o desconto desde mês para o tarot terapêutico praticado há 20 anos pela nossa colaboradora **Susana Camba, com tanta sabedoria e conhecimento**, destacando-se como uma das mais conceituadas especialistas do nosso país, que poderá proporcionar-lhe abertura na sua vida, libertando-o do que o incomoda e do que o impede de realizar o seu objectivo.



# em

# Somos escravos do nosso aperfeiçoamento técnico?

(Parte I)



**N**

ão sou de origem portuguesa, mas acredito neste país, como acredito no futuro da Humanidade. Sou uma cidadã do mundo. Como muitas pessoas, estou consciente de que chegámos a um ponto crucial da nossa sociedade moderna, pois a realidade deste mundo em que vivemos revela claros sintomas de doença. É muito comum ouvir-se dizer que se vive cada vez pior, que cada vez se trabalha mais, que temos menos direitos e que adoecemos mais rapidamente, etc. Mas, será isso verdade?

Na realidade, o agravamento do nosso estado e condições de vida enquanto indivíduos e sociedade só depende do ponto de vista, das convicções, crenças, objectivo e boa-fé de quem faz as afirmações. Acredite, analisando friamente e

de olhos bem abertos, ao contrário do que se prega, a sociedade tem tido melhorias excepcionais, até, inacreditáveis.

No outro dia, alguém me perguntou em que época gostaria de ter vivido e tive um *flashback*, pensando que apesar de tudo, da crise económica, institucional, de confiança, de valores, de consciência, não trocava, por nada neste mundo, a minha vida de hoje por uma época passada, incerta, injusta, de ignorância, obscurantismo e dogmatismo, sem direitos, onde a vida das pessoas valia menos do que a vida de qualquer animal de estimação. Segurança Social não existia no início do séc. XX. As pessoas não tinham direito à reforma, não podiam fazer greves e acabavam numa miséria completa, a mendigar nas ruas, caso não tivessem família capaz de as ajudar. Na época do grande

escritor Shakespeare, no séc. XVII, duas em cada três pessoas morriam na Inglaterra antes de chegar aos 21 anos.

Nas cidades europeias do mundo medieval, as condições de vida eram terríveis. Imagine o que é viajar de Londres até Florença durante meses e, nós, ainda reclamarmos do trânsito. Além disso, a expectativa de vida mal beirava os 30 anos, a maioria mal tinha o que comer e ainda pagava impostos altíssimos para os senhores feudais. Se achamos que, hoje, temos muitas doenças, imagine o que é 50% da Europa ser devastada por uma epidemia de peste bubónica. Se reclamamos do trânsito, imagine o que é ir de Londres até Florença durante meses. Temos mais cancro hoje do que no passado? Será que é porque antigamente as pessoas mal chegavam a uma idade onde é mais provável que as doenças apareçam com frequência? E, será que os medievais registavam menos cancro, porque simplesmente não tinham como diagnosticar a doença?

**Apesar das imensas desigualdades que ainda se fazem sentir na nossa sociedade de hoje, podemos dizer que assistimos a 200 anos de um progresso notável.** Há 100 anos, descobriam-se os fundamentos da mecânica quântica e da teoria da relatividade. Isso viria a modificar substancialmente a economia, a geopolítica, a vida quotidiana, dada a quantidade de novas tecnologias e inovações que surgiram como decorrência desses desenvolvimentos. Muitas outras descobertas na química, na biologia, em materiais, na medicina, nas telecomunicações, em inúmeras áreas multidisciplinares se agregariam ao longo do tempo para modificar o mundo de uma forma sem precedentes. Se as pessoas viviam mais felizes no passado, não sei, mas não me parece. Contudo, isso é um outro debate. O que sabemos, se formos honestos connosco próprios, é que viviam muito menos e em condições muito piores do que vivemos hoje, até nos países mais pobres.

As máquinas, os avanços tecnológicos libertaram-nos das doenças, das epidemias e a nossa perspectiva de vida foi ampliada, tudo bem. **Contudo, paradoxalmente, apesar de o Homem estar rodeado de uma parafernália capaz de lhe assegurar uma condição de vida melhor, sente-se inseguro, insatisfeito e com medo do futuro.** Como é possível? **Apesar dessa revolução tecnológica e de um nível de vida claramente melhor, continuamos com um sistema social injusto, que manipula as descobertas da ciência em proveito egoístico**

**de poucos. O problema é isto mesmo, conseguir encontrar, recompor ou reinventar um sistema social, económico e político, capaz de oferecer a toda a Humanidade uma vida digna, sem abusos, sem pobreza, sem corrupção e especulação, sem mentiras e promessas ilusórias.** Será isso um mundo utópico? Não sabemos, se continuarmos a choramingar pelos ilusórios direitos adquiridos, mas que já não são viáveis e, aqui entre nós, nunca o foram, em vez de reflectir com algum bom senso para encontrar um novo caminho que nos inspire e nos ajude a posicionamo-nos, a pensar e a agir.

**Estamos sempre a falar do Estado, mas desconhecemos a verdadeira dimensão desta entidade pouco transparente, que promete maravilhas, enquanto nos impõe frustração, incompreensão, injustiças e raiva, aproveitando-se da ignorância e do desinteresse da maioria, para beneficiar os poucos ‘privilegiados’ a usufruir de influências e favorecimentos, pactos e acordos, negócios, secretismos, corrupções, informações, etc.**

Recentemente, após ter feito uma entrevista, falando da globalização, o meu convidado lançou-se numas críticas acerbas acerca da aldeia global informatizada, sem se aperceber de que ele próprio era ‘vítima incondicional’ e fervente defensor da universalização dos meios de comunicação, pois possuía um iPhone 5 e utilizava diariamente *Internet* e outros meios de comunicação e informação global, como *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, etc. Paradoxalmente, e igual a todos nós, de um lado, criticava a globalização com todos os inconvenientes e os efeitos negativos resultantes desta, mas, de outro lado, deixava-se usufruir e beneficiar dos seus produtos atractivos, sem os quais já ninguém imagina viver, nem o meu ‘inocente’ entrevistado. **Pois é, a sociedade global é uma máquina que cria necessidades e a compulsividade consumista fragiliza o indivíduo frente às regras do mercado, induzindo-o à perda da autonomia, à submissão ao capital e ao empobrecimento político,** como dizia o analista Octavio Ianni, em 1995.

”Apesar das imensas desigualdades que ainda se fazem sentir na nossa sociedade de hoje, podemos dizer que assistimos a 200 anos de um progresso notável”

Elisabeth Barnard  
Directora



# zen energy

Março 2014



36

## **FORÇA** **ABRA A SUA ALMA**

Uma história que revela a força do tarot **12**

## **ENTREVISTA COM CARLA MATADINHO**

Nesta entrevista, a manequim abre o livro da sua vida, conta-nos o que lhe vai na alma e fala da experiência da maternidade **16**

## **MEDICINA TRADICIONAL CHINESA**

Primavera, tempo para desintoxicar e harmonizar as emoções **20**



20

## **EXPERIÊNCIA**

### **ENTREVISTA COM LOUISE FANNON**

A psicoterapeuta fala do seu mais recente livro, *Curar em Minutos* **22**

## **COMPROMISSO COM A FELICIDADE**

Um relato extraordinário sobre regressão através da hipnose **26**



32

## **EXTERMINADOR DE BACTÉRIAS**

Germes e bactérias **32**

## **OSTEOPATIA NA GRAVIDEZ**

Previna e trate distúrbios típicos da gestação **36**

## **VIDA ADULTA MAIS FELIZ E POSITIVA**

Ajude o seu filho a desenvolver uma auto-estima saudável **39**

## **DEPRESSÃO E INSTABILIDADE EMOCIONAL NA MENOPAUSA**

Dicas para viver bem na melhor idade **40**

## **CONSCIÊNCIA CONSULTORIA DE IMAGEM PESSOAL E EMPRESARIAL**

O segredo para se vestir bem: conheça o seu corpo **42**



42

## MUSICOTERAPIA NAS EMPRESAS

Melhore a sua qualidade de vida no trabalho **44**

## MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS

Chave para uma vida mais saudável e equilibrada **48**

## ALQUINATURA: MEDICINA NATURAL INTEGRAL

Terapia que trata o corpo, a mente e o espírito **50**



50

## EMOÇÃO PSICOLOGIA POSITIVA

Frustração, tristeza e desilusão **54**

## MUNDO PERFEITO

Ser verdadeiro ajuda-nos a retirar máscaras **57**



58

## EQUILÍBRIO COMPULSÃO ALIMENTAR

Uma problemática real tratada pela nutrição e por uma equipa multidisciplinar **58**

## DIAGNÓSTICO DE PERSONALIDADE

Conhecer-se melhor. Por onde começar? **62**

## A DECEPÇÃO AMOROSA

Um princípio de renovação interior **66**

## HARMONIA AUTO-SABOTAGEM

Como crenças e comportamentos influenciam resultados **68**

## ESPÍRITO ASTROLOGIA KÁRMICA

Mapa kármico de Portugal **72**

## A SÍNDROME DO MARIDO APOSENTADO

Quando uma situação de aposentadoria é forçada ou desejada **76**

## SIGNOS

Saiba o que o seu signo lhe reserva para Março **82**

## TOME NOTA

Notícias **08** • Consultório Zen **10**  
• Viagem a Avalon **78** • Mapas Zen **81** • A Lógica **86** • Bazar **88**  
• Agenda **90** • Livros **94** • Classificados **95** • Última Página **98**



39

ROAD SHOW DO LIDL

## Direcção-Geral da Saúde e Lidl promovem o consumo de frutas e legumes



O *Road Show Gang dos Frescos* foi apresentado no dia 9 de Janeiro, na Escola Básica Vasco da Gama, na Rua da Ilha dos Amores, em Lisboa. Cerca de 250 alunos com idades compreendidas

entre os 6 e os 10 anos aprenderam que as frutas e legumes são essenciais a uma dieta saudável. Esta acção contou com as presenças do *Chef Ermida* e de representantes da Direcção-Geral da Saúde, da Direcção-Geral da Educação e do Lidl. Nos últimos 2 anos, o Lidl e a Direcção-Geral da Saúde promoveram projectos de responsabilidade social sobre o tema *Estilos de Vida Saudável*, junto de cerca de 32.000 alunos do primeiro ciclo, com as acções *Retorno às Aulas* e *Missão Crescer Forte e Saudável*. Estas acções decorreram em cerca de 110 escolas de todo o país. Integrado no Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável e desenvolvido com o apoio da Direcção-Geral da Saúde, este novo projecto do Lidl tem como principais objectivos combater a obesidade infantil e sensibilizar os mais jovens a terem um estilo de vida saudável, incentivando-os a comer frutas e legumes frescos, melhorando o seu bem-estar.

CASCAIS

## Mente sã, corpo sã

A Denise Ferrandini – Clínica Estética e Estética Médica surgiu, em Cascais, há 8 anos. Nestes 2 últimos anos, a responsável técnica pelo espaço, Denise Ferrandini, aliou os produtos Gernetic à sua experiência profissional de mais de 25 anos e, no passado mês de Janeiro, assinalou o sucesso desta parceria, no Hotel Miragem, em Cascais. Segundo Denise Ferrandini, na Clínica utilizam-se equipamentos de vanguarda e as mais variadas valências no campo da estética e estética médica, que garantem a obtenção de resultados positivos e duradouros. A responsável técnica acredita também que a maioria dos problemas estéticos e a forma como os encaramos, são muitas vezes consequência de vários factores presentes na nossa vida, tais como, *stress*, má alimentação, excesso de trabalho, cansaço e falta de exercício físico. A filosofia da Clínica passa por tratar o corpo e a mente como um todo. Saiba mais em [www.deniseferrandini.com](http://www.deniseferrandini.com).



SOLIDARIEDADE SOCIAL

## Atleta Tiago Barreiro com projectos para 2014

O jogador de basquetebol, Tiago Barreiro, visitou, em 2012, o IPO do Porto, numa acção em parceria com o B. C. Barcelos, distribuindo material de desporto pela unidade de oncologia pediátrica daquela instituição. Com uma nova visita programada para este ano de 2014, o atleta propôs-se angariar brinquedos para crianças entre o primeiro ano de vida e os 12 anos de idade, com o objectivo de os doar à ala pediátrica do IPO do Porto. Para que isto seja possível, o desportista apela aos particulares que doem brinquedos que já não necessitam e as empresas que se unam nesta iniciativa. Com data prevista para este ano, está a promoção e sensibilização da importância do desporto de formação nas camadas mais jovens. Com um projecto itinerante pelas escolas do 1º ciclo ao longo do ano 2014, o atleta Tiago Barreiro vai encetar visitas junto das instituições de ensino básico, onde pretende formar e informar os mais jovens sobre as vantagens do desporto, mas sobretudo realçar a modalidade do basquetebol, que necessita de ser divulgada. Saiba mais em [www.facebook.com/tiagobarreirooficial](http://www.facebook.com/tiagobarreirooficial).



Tiago Sousa

LISBOA

## Ovos moles com 'embaixada' no mercado de campo de ourique

A *Casa dos Ovos Moles em Lisboa*, projecto com certificação da APO-MA – Associação de Produtores de Ovos Moles de Aveiro, abriu portas no Mercado de Campo de Ourique e agora, devotos e curiosos podem deliciar-se com a Doçaria Conventual. O projecto foi criado a partir de capitais próprios e surge pelas mãos das empreendedoras Filipa Cordeiro e Maria Dagnino. «Na *Casa dos Ovos Moles em Lisboa* não vão faltar histórias seculares para contar, *workshops* para mostrar a arte de bem-fazer este doce que não se faz por milagre, vinhos, licores e outros néctares bem portugueses para acompanhar», revela Maria Dagnino. Aberta de 5ª feira a sábado, das 10h até à 01h, e das 10h às 23h nos restantes dias, este primeiro espaço da marca pretende ser o ponto de partida para levar os ovos moles ao mundo inteiro.





Primeiros dentinhos?

# Camilia®

Acalma o bebé.

FACES ROSADAS?  
GENGIVAS INFLAMADAS?  
BEBÉ AÇITADO?



Novidade



**BOIRON®**  
www.boiron.pt

**NOME DO MEDICAMENTO:** Camilia, solução oral em recipiente unidose. **COMPOSIÇÃO QUALITATIVA E QUANTITATIVA:** Para um recipiente unidose (1ml): CHAMOMILLA VULGARIS 90H 333,3 mg, PHYTOLACCA DECANDRA 5CH 333,3 mg, RHEUM 5CH 3,333 mg. **FORMA FARMACÉUTICA:** Solução oral em recipiente. **INFORMAÇÕES CLÍNICAS:** Medicamento homeopático tradicionalmente utilizado nas perturbações atribuídas ao crescimento dos primeiros dentes (dores, irritabilidade, febre vermelha, diarreia). **POSIOLOGIA E MODO DE ADMINISTRAÇÃO:** Via oral. Posologia: Uma unidose, 2 a 3 vezes por dia. O tratamento não deve exceder os 3 dias. Na persistência dos sintomas para além dos 3 dias, deverá consultar o médico. **Modo de administração:** Abrir a saqueta. Destacar um recipiente unidose. Fechar cuidadosamente a saqueta contendo os outros recipientes dobrando o lado aberto. Abrir o recipiente unidose tocando a extremidade. Verter o conteúdo do recipiente unidose na cavidade bucal da criança, mantendo a criança em posição sentada. **CONTRA-INDICAÇÕES:** Hipersensibilidade às substâncias ativas ou a qualquer um dos excipientes. **ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES ESPECIAIS DE UTILIZAÇÃO:** Não aplicável. **INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS E OUTRAS FORMAS DE INTERAÇÃO:** Não são conhecidos. **GRAVIDEZ E ALEITAMENTO:** Não relevante. **EFEITOS SOBRE A CAPACIDADE DE CONDUIZIR E UTILIZAR MÁQUINAS:** Não relevante. **EFEITOS INDESEJÁVEIS:** Não são conhecidos. **SOBREDOSAGEM:** Não são conhecidos. Medicamento não sujeito a receita médica. Medicamento não coparticipado. Consulte o folheto informativo e a embalagem deste medicamento, antes de o utilizar. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Para mais informações deverá contactar o titular da autorização de introdução no mercado. AIM - Registo nº 5553721 (DMCCVFMAR14)

**CONSULTÓRIO ZEN**



**Rosa Basto**  
 Psicóloga e hipnoterapeuta  
 Clínica Dra. Rosa Basto, em Lisboa  
 Presidente da Associação Interna-  
 cional de Hipnose Clínica e Terapias  
 Integrativas  
 www.rosabasto.com  
 rb@rosabasto.com  
 916 299 580 / 967 130 405  
 933 597 162 / 218 222 403



**Tenho 41 anos e há dois anos diagnosticaram-me fibromialgia, além disso, sofro, quase diariamente, de dores crónicas, com picos extremamente desconfortáveis. Faço fisioterapia, pilates e agora vou fazer hidroterapia, mas tudo isso só alivia 50% das dores. A psicoterapia pode ajudar ainda mais?**

Fico feliz por saber que já está no bom caminho para cuidar do seu corpo. Todos esses cuidados são necessários, mas a psicoterapia pode realmente ajudar a libertar uma grande parte da dor psicossomática. Alguns autores defendem que não existe nenhuma evidência científica concreta de que se possa afirmar que a fibromialgia seja causada, única e exclusivamente, por problemas emocionais. Na verdade, o que está comprovado é que apenas as crises desta síndrome podem ser provocadas pelas tensões emocionais. Pessoas mais *stressadas*, mais ansiosas, com mais emoções contidas são mais propensas a desequilíbrios emocionais e, deste modo, podem desencadear mais facilmente uma crise. Também é fácil compreender que uma pessoa com dores tem mais facilidade de se irritar e de ficar frustrada e, até, deprimir, pelo simples facto de as dores não a deixarem fazer grande parte das tarefas do quotidiano. A psicoterapia vai ajudá-la a libertar ansiedade e qualquer emoção mal resolvida (se for o caso) no sentido de acalmar todo o seu organismo e com isso alcançar a paz interior. As pessoas que têm esta doença precisam de aprender a ter uma nova atitude emocional com a vida, ou seja, gostarem mais de si mesmas para não despoletarem reacções psicológicas contraditórias no seu corpo, que, por sua vez, serão essas que irão causar uma crise e mais dores. As técnicas da hipnoterapia são excelentes para ajudar neste tipo de doenças. Desejo-lhe as melhoras e muitas felicidades!

### **Trabalho há 13 anos na mesma empresa e**

*tenho a impressão de que alguém fala mal de mim. Os meus amigos brincam comigo e dizem que tenho a mania da perseguição. Gostaria de saber o que é e como posso saber se estou mesmo doente?*

A mania da perseguição enquanto se manifesta com alguns sintomas de desconfiança e insegurança em relação aos outros, achando que as pessoas em geral lhe querem fazer mal ou, até, prejudicar, não se pode considerar ainda uma doença. Pode-se falar em perturbação quando os sintomas deixam a pessoa num estado de paranóia. Em Psicologia dá-se o nome de perturbação paranóica da personalidade quando a existência de traços paranóides na sua personalidade indica que provavelmente a desconfiança face aos outros são características centrais que interferem no seu modo de pensar, sentir e, naturalmente, de agir. Por conseguinte, de forma persistente, tende a interpretar as intenções e acções dos outros como ameaçadoras e maléficas, sendo difícil adoptar outras explicações alternativas para os seus comportamentos. A pessoa pode ter um traço de personalidade paranóide, mas a perturbação fica mais agudizada quando na presença de excessos de ansiedade, abuso, maus tratos frequentes na infância e adolescência, cultura violenta durante a vida. Estes sintomas em excesso tornam as pessoas difíceis de se conviver, causando sérios prejuízos ao seu desenvolvimento pessoal, académico, profissional e, até, nos relacionamentos amorosos saudáveis. No seu caso, se passou por trações, enganos ou algum trauma na sua vida e anda ansiosa é natural que se sinta com mais desconfiança e, por isso, a mania da perseguição. Pode pedir ajuda a um técnico de saúde para trabalhar essas preocupações ou algum recalçamento e, logo, tudo vai ao sítio. Desejo-lhe muitas felicidades.

**Cuido do meu pai de 92 anos que tem Parkinson** (controlada com medicamentos). Ele não tem outros problemas de saúde mas eu, com 60 anos, tenho tensão alta, diabetes e já não sei como lidar com o meu pai que não participa na vida activa, nas conversas, não quer ver televisão e não acha graça a nada. Entristece-me muito vê-lo assim, sem poder fazer alguma coisa para melhorar a sua qualidade de vida. Quando dorme, fica melhor, mas ele já não quer tomar os medicamentos para relaxar e dormir. Estou desesperado e desorientado. O que devo fazer para gerir esta situação?

O papel de cuidador é de extrema importância para o equilíbrio da doença de Parkinson. No entanto, leva a muito desgaste a quem cuida do doente e, muitas das vezes, uma enorme frustração pelo sentimento de impotência de não se poder ajudar mais. Consigo compreender o seu desespero, pois acredito que é deveras difícil vermos alguém que amamos a ficar mais doente sem podermos fazer nada para as suas melhoras. Permita-me, então, aconselhá-lo para o ajudar a melhorar a tarefa de cuidador do seu pai. A melhor arma para enfrentar a doença de Parkinson pode ser a informação dos cuidadores, neste caso, o familiar responsável. O ideal é estar devidamente informado sobre o que pode melhorar a vida do seu pai, seja na Internet, bibliotecas, em revistas de saúde, associações, como por exemplo, a Associação Portuguesa de doentes de Parkinson e, fundamentalmente, com o médico do seu pai. A associação pode ser uma grande ajuda, pois tem muita informação disponível e apoia aos doentes de Parkinson. Esta associação tem dado muita ajuda e apoio a muita gente que sofre desta doença, assim como, informa devidamente os cuidados a ter, quer para o doente quer para o cuidador. Por muito que queira ajudar o seu pai, nunca se deve esquecer que você também precisa de cuidados e ter tempo para a sua própria vida e lazer. Caso contrário, também pode ficar doente, quer física quer emocionalmente. Quando algo não estiver bem consigo, procure dividir com outros familiares e amigos as suas ansiedades. O cuidador deve sempre se lembrar de respeitar o seu direito à privacidade e à preservação da sua identidade, buscando sempre respeitar a sua capacidade de tomar decisões sobre a sua própria vida, mesmo havendo diminuição da sua autonomia quando cuida de alguém. Espero ter ajudado e as melhoras para ambos.

PUB

**BestMassage.pt**

**Compre Melhor, Pague Menos**  
**Equipamentos e Acessórios Profissionais**  
**para Massagem**



Visite [www.BestMassage.pt](http://www.BestMassage.pt)  
ou Ligue 308 800 826

Voucher Exclusivo para Leitores Zen Energy  
Utilize este Código de Desconto: **BMZE2014**  
5% de Desconto Imediato  
(não acumulável com outros descontos em vigor)

Uma história que revela a força do tarot

# Quando o inconsciente se traduz nas cartas



**Não sou especialista em tarot, mas, ultimamente, aprendi a respeitar essa ferramenta maravilhosa e, como descobri os benefícios espectaculares desse método de análise de personalidade, orientação e desenvolvimento pessoal, quero partilhar a minha experiência com todos os que pretendem evitar a dor, a angústia, o tormento, a perda, optando por rumos que levam à harmonia e à paz, à felicidade e ao sucesso em qualquer área e domínio das suas vidas.**

**I**nfelizmente, para muitos – e, foi o meu caso durante muito tempo – a imagem do tarot vem acompanhada por um véu de mistérios, de incredulidade, desconhecimento e ignorância e é fulcral

perceber que, de facto, o tarot revela as grandes tendências que se estão a manifestar na vida de uma pessoa. O tarot convida à auto-análise e, consequentemente, à revisão de valores e posturas adoptadas, despertando-nos a agir.

O oráculo funciona como uma eficaz ferramenta de acesso ao inconsciente e, em vez de previsões, o foco está nos esclarecimentos – algo mais pertinente ao desenvolvimento pessoal, ao auto-conhecimento. Tal como explicam os especialistas, a consulta transforma-se num exercício de ampliação da consciência com base em símbolos, mitos e dinâmicas psíquicas reveladas a partir de cartas.

**O** psiquiatra suíço, Carl Gustav Jung, criador da Psicologia Analítica, estudou atentamente a participação da mística no funcionamento da psique para chegar à conclusão de que **o tarot é um dos espelhos do**

**pensamento inconsciente.** Os arquétipos não são literais, são mensagens do inconsciente. Cada uma das cartas do tarot é uma mensagem da mente universal.

**D**esde Einstein que a física quântica aponta para a comprovação das hipóteses a partir do estudo da energia como condutora de informação. No meu entendimento, ao tirar uma certa carta com a nossa própria energia, faz-se uma conexão com o nosso Eu Superior, o nosso inconsciente, que, por sua vez, está ligado a tudo o que há no mundo.

**N**ão sei explicar muito bem, nem comprovar o fenómeno, certo é que há já alguns anos que desisti de procurar explicações absolutas, pois acho que não há verdades absolutas. Aprendi, assim, a respeitar a Energia Universal, o mistério, tudo o que não compreendemos e que acontece e, para o qual, não temos os instrumentos mentais, sensoriais e científicos para o

poder compreender de uma maneira racional e lógica.

A prática é ancestral e tem origem incerta. Acredita-se que surgiu a partir de observações de fenómenos naturais e da correlação destes mesmos acontecimentos com factos da vida quotidiana.

**O** tarot tem a função de desvendar aquilo que está oculto e os arcanos do tarot contêm em si

*“O tarot é uma porta para o inconsciente e as cartas geram uma interpretação para as pessoas e os acontecimentos, dentro de um contexto para que se tomem decisões mais conscientes e melhores”*

representações das forças e influências espirituais que atravessam as nossas vidas, podendo ajudar-nos, assim, a encontrar os bons rumos e facilitar-nos as escolhas que levam aos nossos desejos. O instrumento da análise será feita pelo terapeuta é um baralho de cartas, constituído por 22 arcanos maiores profundamente simbólicos, e 56 arcanos menores, igualmente portadores de mensagens.

Tarot significa caminho e orienta a nossa vida, permitindo uma adequação dos nossos anseios às possibilidades reais. Face às indicações obtidas numa consulta, cada pessoa saberá que passos dar e se os quer dar, pois no tarot impera o livre-arbitrio. Por isso, o tarot torna as pessoas mais seguras nos seus objectivos e jamais dependentes. É uma ferramenta de autoconhecimento, capaz de mostrar o que se passa no nosso inconsciente, ajudando-nos a conhecer-nos melhor e a reagir em consequência. Esse método é utilizado pelas pessoas não para obter respostas





milagrosas que vão resolver a sua vida, mas como um auxílio para tomar decisões e esclarecer questões de vida, das mais úteis às mais decisivas.

O tarot é uma porta para o inconsciente e as cartas geram uma interpretação para as pessoas e os acontecimentos, dentro de um contexto, para que se tomem decisões mais conscientes e melhores.

Atualmente, o tarot é usado a partir de duas visões radicalmente diferentes e excludentes, que são a divinatória ou futuroológica e a de autoconhecimento. Neste sentido, o tarot terapêutico utilizado pela nossa taróloga, Susana Camba, no espaço Zenelly, em Lisboa, tem como objectivo sintonizar o indivíduo com a sua essência, ajudando-o a resolver os seus bloqueios, medos e padrões de comportamento que dificultam a sua realização plena e que o impedem de viver feliz e em harmonia.

Para mim, uma sessão de tarot terapêutico não é algo de muito diferente de uma consulta com um profissional de saúde ou de coaching, quando não estamos bem connosco próprios e já não sabemos o que fazer para superar as dificuldades impostas pelo momento ou, até, aqueles bloqueios mais antigos

que nos impedem de descansar e de encontrar a serenidade.

Fiquei muito admirada, impressionada e, até, intrigada com a força desta ferramenta e a maneira como nos pode ajudar a tomar a decisão certa, quando estamos perante um dilema, uma dúvida, uma incerteza ou um encruzamento de opções, desejos e possibilidades que 'dão cabo de nós'. Mais do que isso, muitas vezes chega-se a uma consulta com questionamentos pré-formulados e, logo no início, uma nova problemática se apresenta, dominando o assunto e a consulta. Aconteceu-me várias vezes, no

decorrer da consulta, questionar sobre que rumo dar aos nossos projectos editoriais e, em vez de me debruçar sobre o que queria saber, debrucei-me sobre o que precisava de saber, o que não é necessariamente a mesma coisa.

Na altura estava muito preocupada com a minha mãe que tem cancro de mama, além de outros problemas com o coração, e a operação – mastectomia total – foi-nos vivamente recomendada pelos especialistas, já que não podia fazer quimioterapia nem radioterapia. Mas, a minha mãe não queria fazer a operação por nada deste mundo e eu, desorientada, estava efectivamente a ponderar 'obrigá-la' a isso.

Consultei a Susana Camba, como já disse, com o intuito de saber mais sobre as nossas revistas, não sabendo que o assunto da minha mãe ia surgir logo no início e que ia dominar toda a consulta, de maneira que nem consegui abordar outras questões. E, embora a Susana Camba desconhecesse a minha preocupação com a minha mãe, disse no primeiro minuto da consulta, apenas depois de eu ter tirado duas cartas, que a minha mãe não estava bem, o que me deixou de 'boca aberta'.



**D**urante quase duas horas fui tirando cartas que, explicadas com imensa sabedoria e conhecimento pela taróloga, me levaram a acreditar que a minha mãe sabia pertinazmente bem o que queria e, sobretudo, o que não queria, sendo que o corpo era dela e a decisão de fazer, ou não, a operação também. Percebi, assim, que lhe deveria dar todo o meu amor e apoio para que as coisas melhorassem.

**A**ntes da consulta, estava com imenso receio de tomar a decisão errada, para o bem da minha mãe, mas quando terminou, saí aliviada, já sabendo o que fazer, pois as cartas conduziram-me aos *insights* que abriram a minha mente e guiaram o meu coração para poder vislumbrar a realidade e tomar a decisão certa, num momento de grande incerteza e de pesada responsabilidade para com a vida da minha mãe. **Ao receber a interpretação do terapeuta, ganhamos outra perspectiva, pois os sortilégios se transformam em veículos interessantes ao processo de conhecimento.**

E, efectivamente, a minha mãe melhorou de uma maneira inacreditável quando soube que não ia 'obrigá-la' a fazer uma operação que rejeitava com todo o seu ser. Hoje, ela está bem, mental e fisicamente, e eu estarei eternamente grata à Susana Camba por me ter levado a compreender a situação e os desejos da minha mãe e a tomar a decisão correcta, que pode ter-lhe salvado a vida.

**E**sse é o principal benefício do tarot, ampliar o nosso conhecimento sobre o futuro próximo, numa dada situação ou decisão, para que possamos tomar a melhor atitude para com o que nos preocupa e, além disso, entender a verdadeira função dos outros na nossa vida e vice-versa, tornando-nos mais responsáveis pelo futuro que tanto desejamos. **7**



Elisabeth Barnard



**APSANA**

**APSANA - Associação Europeia de Profissionais de Saúde Natural**

**NA DEFESA E PROMOÇÃO DA MEDICINA NATURAL**



**DEFENDEMOS O SEU PRESENTE E PREPARAMOS O SEU FUTURO**

A APSANA, como associação profissional, pretende credibilizar a actividade dos associados, criar condições mais favoráveis para o exercício profissional da Medicina Natural.

**CONTACTOS**

Praceta Cristóvão Falcão, nº 73 – r/c esq.  
4465-114 S. Mamede de Infesta – Matosinhos  
apsana.info@gmail.com

Tel.: 911 970 120 | 229558027

Carla Matadinho, *manequim e apresentadora*  
«Orgulho-me de ter traçado  
objectivos e de os ter  
conseguido concretizar»

Carla Matadinho é manequim, apresentadora e empresária e, este mês, é a nossa entrevistada. Sempre sorridente e simpática durante a entrevista, Carla Matadinho abre o livro da sua vida e conta-nos o que lhe vai na alma, fala da experiência da maternidade e dos seus projectos profissionais.

**Lema de vida**

Qual é o seu lema de vida?  
*Carpe Diem* (aproveitar o momento).



**C**arla Matadinho deixou Évora e foi para Lisboa, onde se fez manequim ainda em adolescente.

### **Onde passou a sua infância?**

A minha infância foi dividida entre as Alcáçovas e Évora com a minha mãe, a minha irmã Bárbara e o meu avô. Não foi das infâncias mais felizes mas, felizmente, o que não tinha em casa procurei nas minhas vizinhas; nas pessoas que chamei de segundas mães.

### **A sua família vive no Alentejo. Como combate as saudades?**

Já não tenho muita família no Alentejo. Tenho é gente que me ajudou muito a ser a pessoa que sou hoje e dessas, claro que tenho muitas saudades, mas ligo-lhes várias vezes. Do que sinto mesmo muita falta é do cheiro do meu Alentejo! Lavo a alma sempre que lá vou (sorrisos).

### **O mundo da moda**

#### **Como surgiu o mundo da moda?**

A vontade de fazer parte do mundo da moda começou bem cedo. O meu primeiro desfile foi aos 10 anos e a partir daí era eu que organizava pequenas festas onde havia sempre desfiles.

### **E qual era a carreira que sonhava ter enquanto jovem estudante?**

Sempre quis ser professora.

### **Projectos profissionais**

#### **Continua a desfilar e a fazer televisão, nomeadamente com a rubrica Mamã Cheguei, na Praça da Alegria, na RTP. Como surgiu este convite?**

Esta rubrica é da minha autoria. A Letícia ainda era bem bebé quando comecei a pensar que queria fazer novamente televisão, mas achava que fazia mais sentido voltar com algo relacionado com a minha vida naquele momento, com o mundo dos bebés (sorrisos). Apresentei à direcção da RTP, ao Nuno Vaz, ele adorou e aprovou a ideia.

### **Como está a correr?**

Está a correr muito bem, todas as semanas um tema novo, sempre inte-

ressante e algo com que as pessoas lá em casa se identificam e gostam. Até agora, tem sido muito positivo. Estou a adorar!

### **O facto de trabalhar em televisão obriga-a a ser mais exigente na manutenção da boa forma?**

Nem por isso. Eu sou bastante exigente comigo própria, em tudo! Gosto de fazer sempre um bom trabalho e, como é óbvio, gosto de ter uma boa imagem e de me sentir bem com o meu corpo, independentemente de estar, ou não, na televisão.

### **Voltou à passerelle 3 meses depois de ser mãe. Estava confiante?**

Foi um dos momentos mais inseguros da minha vida... Por sorte, coincidiu com a minha entrada para a Best Models e tive o apoio da directora – a Alexandra Macedo – que me ajudou bastante antes do desfile. Todas as mulheres que são mães sabem as alterações que o nosso corpo sofre com uma gravidez; e também sabemos que a seguir todos os olhos estão em cima de nós para avaliarem se já estamos em forma ou se ficámos feias (sorrisos). Felizmente, tive a sorte de recuperar muito rápido e não fiquei com barriga. Por isso, arrisquei e desfilei logo a seguir (sorrisos).

### **Qual é o seu maior sonho?**

Sinceramente, não quero que a vida me pregue mais partidas, quero ter a minha família feliz, com muita saúde e ter muito trabalho.

## **Para um mundo melhor**

### **O que acha que o mundo precisa para ser melhor?**

Na minha opinião, as pessoas ficaram demasiado individualistas, esqueceram-se de partilhar o que têm com quem mais precisa. Há pouco civismo; no geral, há poucos valores.

## **«Amanhã tudo pode ser melhor que hoje»**

### **O que a motiva?**

A minha força de viver e de acreditar que amanhã tudo pode ser melhor que hoje.

### **O que a faz rir?**

A minha filha (sorrisos).

### **Ser mãe**

#### **Revê-se na sua filha?**

Sim, na sua doçura, boa disposição e simpatia (sorrisos).

### **O que sentiu quando olhou para ela pela primeira vez?**

Nem sei bem. Adorei tê-la no meu



Foto: Carlos Rodrigues

peito! A primeira coisa que fiz foi dar-lhe um beijo e protegê-la com o meu corpo.

## O Paulo é um pai participativo?

Sim, sempre foi!

## Teve muitas dúvidas quando nasceu a sua filha?

Muitas mesmo! Os primeiros tempos são caóticos; não sabemos nada e estamos a conhecer-nos e a adaptarmo-nos a uma nova vida.

## E a quem recorreu?

Recorri a uma amiga – a Adelina – e a uma enfermeira da Kuantos Meses que, por esse contacto estreito, se transformou numa grande amiga.

## O que mudou na forma como encara a saúde após o nascimento da sua filha?

Nada. Sou preocupada q.b. com a saúde da minha filha. Quero protegê-la de tudo! Tudo o que nos recomendam e achamos que é positivo e que faz sentido, arranjamos sempre forma de o fazer: vacinas não compartilhadas, brinquedos que a estimulam, etc...

## E como cultiva a saúde emocional?

Sou uma mãe muito babada e muito orgulhosa da filha que tenho, por isso, passo o máximo de tempo com a ela, dou-lhe muitos carinhos, canto para ela e farto-me de brincar!

## O que não dispensa na sua vida?

A minha família.

## Cuidados com a alimentação/beleza

### Que cuidados tem com a alimentação?

Foi desde cedo que comecei a preocupar-me com o que comia e sempre fiz exercício físico. A minha profissão obriga a manter certas medidas, mas sempre tive cuidados para me sentir bem.

### Quais são os seus principais gestos de beleza diários?

Pratico exercício físico com regularidade desde os 15 anos. Adoro desporto! Durante muitos anos treinei todos os dias; actualmente, continuo a treinar, mas não com tanta frequência. Depois, são os cremes de rosto, os cremes anti-celulíticos e o creme hidratante.

## Lutar pelos objectivos

### É uma mulher que sonha com os pés na terra e que luta pelos seus objectivos?

Sim, é verdade, sempre lutei por tudo o que tenho hoje. E orgulho-me de ter traçado objectivos e de os ter conseguido concretizar. Sou uma pessoa que não fica satisfeita com qualquer coisa.

## Feliz e de bem com a vida

### É uma mulher feliz, realizada, de bem com a vida?

Posso dizer que sim (sorrisos).

### E qual é a sua fórmula?

Não sei se existe fórmula, mas não sou uma pessoa complicada e dou muito valor ao que tenho.

### O futuro preocupa-a?

Não. Tudo o que faço hoje é a pensar no futuro, por isso não me preocupo nem receio nada.

### Nos restaurantes, que truques adota para não engordar?


Adoro comer, e como muito. Para mim, o segredo está no que comemos e no exercício que praticamos. Não consumo alimentos que sei não me fazerem bem nenhum, como, refrigerantes, café, molhos, *fast-food*, manteiga, margarinas, etc.

### Como contraria o envelhecimento cutâneo?

Com muitos cremes (sorrisos).

### Mensagem positiva

#### Que mensagem positiva quer deixar aos nossos leitores?

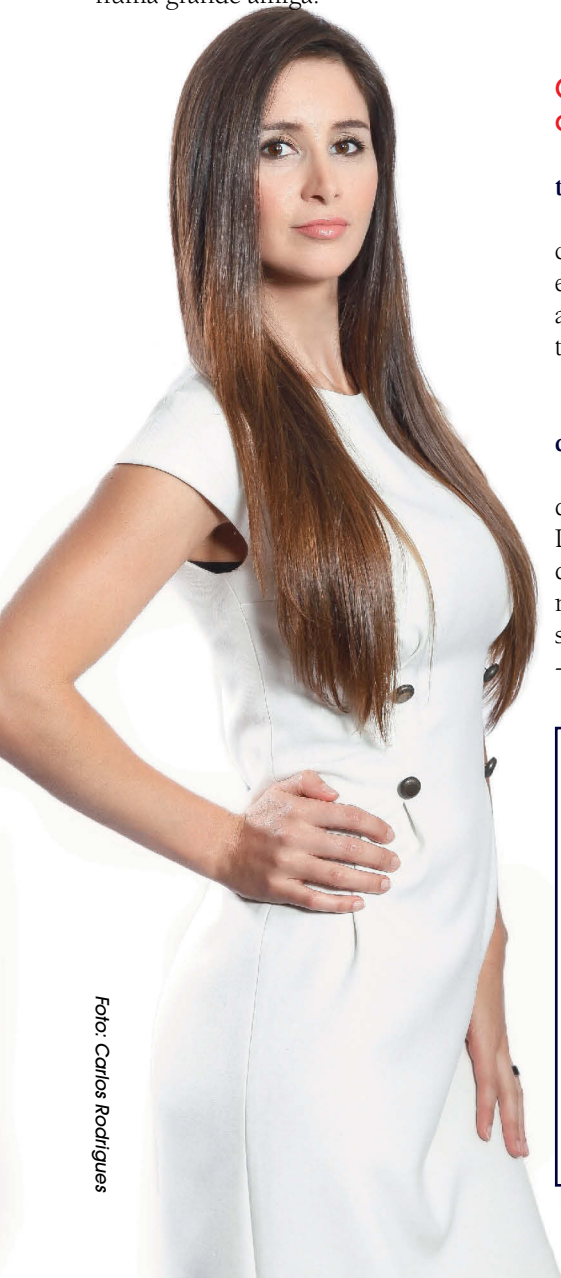
Desfrutem da vida a cada segundo e não deixem para amanhã o que podem fazer hoje. 

## Agradecimentos

Make-up: Sónia Camacho  
Vestuário: Onara

## Tânia Martins

Fotos: Carlos Rodrigues  
e Francisco Nogueira



TERAPIAS DA MENTE

**Terapias da Mente** Equilíbrio emocional, mental e físico

Número 1 | 2013/13  
Ano II | 3,90€ (Ismo)

**ESPECIAL Zen Energy**

**O PODER DA MENTE**  
Liberte-se de crenças limitadoras

**FALAR EM PÚBLICO**  
Desenvolva as suas capacidades de comunicação

**DISFUNÇÃO ERÉCTIL**  
Descubra um novo tratamento rápido e eficaz

**AUTO-IMAGEM**  
Aprenda a confiar em si

**ADICÇÃO**  
Do prazer ao vício

**TERAPIA REGRESSIVA**  
Conheça o poder curativo

O que dizem os seus olhos?  
**Como detectar mentiras**

TERAPIA DA LINHA DO TEMPO - Elimine o medo, a mágoa, a tristeza e a culpa

1ª edição

**A mente e as crenças limitadoras**

Uma mulher sentada no chão, refletindo.

**COMUNIQUE**  
melhor com os seus filhos

Para os pais, a comunicação com os filhos é uma tarefa desafiadora. Neste artigo, exploramos estratégias para melhorar a comunicação e fortalecer os laços familiares.

Ilustração de uma família interagindo.

**GESTALT-TERAPIA**  
Melhore a sua forma de resolver os problemas

Uma mulher apontando para o texto.

**O karma é para ser resolvido e não para ser sofrido**

Ilustração de um karyótipo humano.

2ª edição

**A dor da perda: ou nos constrói ou nos destrói**

Ilustração de uma estrada que desaparece no horizonte.

**A terapia regressiva ou de vidas passadas**

Ilustração de um olho humano.

**Terapias da Mente** Equilíbrio emocional, mental e físico

Número 2 | 2014  
Ano II | 3,90€ (Ismo)

**REVISTA ESPECIAL ZEN ENERGY**

**ROSA BASTO**  
Presidente da Associação de Hipnoterapia

**BANDA GÁSTRICA VIRTUAL**  
Nova técnica para perder peso

**REGREDIR A UMA VIDA PASSADA É CURATIVO!**

**AFINAL, QUAL É A FUNÇÃO DO KARMA?**

**HIPNOSE & CRIANÇAS**  
Como libertar bloqueios emocionais

**AMIGOS E INIMIGOS DO CÉREBRO**  
TESTE O SEU CÉREBRO

**TESTE**  
Descubra o que foi numa vida passada

**2014 O MELHOR ANO DA SUA VIDA**  
Saiba porquê

**5 MÉTODOS PARA A AUTOCONFIANÇA**

**RELATO INÉDITO QUE LHE VAI MUDAR A VIDA**

Experiências de Quase-Morte

TODA A VERDADE SOBRE ALMAS GÊMEAS | O TOQUE MÁGICO DA HIPNOTERAPIA

Nas bancas

## Medicina tradicional chinesa

# Primavera Tempo para desintoxicar e harmonizar as emoções



«Meu Amor, Meu Amor, É Primavera!  
É Primavera agora, meu Amor!  
O campo despe a veste de estamemha;  
Não há árvore nenhuma que não tenha  
O coração aberto, todo em flor!»  
Florbela Espanca.

**O** Inverno começa a dar lugar à Primavera, a estação mais florida do ano, que nos brinda com belas paisagens, pinceladas por uma enorme diversidade de cores, odores, sons e movimentos. **Conforme as estações do ano se sucedem, os seres vivos adaptam-se às mudanças num eterno ritual.** Com a chegada da Primavera, a energia yang tende para o seu máximo, acompanhando a fase de crescimento da Natureza, o que influencia sobremaneira o equilíbrio físico, mental e espiritual do ser humano e, conseqüentemente, a sua saúde. Para a medicina chinesa, a Primavera está relacionada com o elemento MADEIRA, com o órgão FÍGADO e com a víscera VESÍCULA BILIAR.

### Abordagem fisiológica

Numa abordagem fisiológica, o FÍGADO é o segundo maior órgão do corpo humano. São suas funções a produção da bÍlis, a síntese do colesterol, a desintoxicação do organismo, a síntese do glicogénio, a coagulação do sangue, bem como o depósito de água, sangue, ferro, cobre, vitaminas A, D e do complexo B. Entre outras funções vitais para o corpo humano, tem ainda um papel essencial na absorção dos nutrientes. A VESÍCULA BILIAR tem como principal função o armazenamento da bÍlis utilizada pelo sistema digestivo.

### A medicina chinesa

A medicina chinesa analisa o sistema FÍGADO/VESÍCULA BILIAR não só do

ponto de vista fisiológico, mas também do ponto de vista energético. Nesta perspectiva, o sistema tem como principais funções: **suavizar e regular o fluxo de QI, regular as emoções** (está associado ao sistema límbico), **regular a digestão, armazenar e regular o sangue.** O FÍGADO regula a quantidade de sangue em circulação no organismo e armazena-o, sendo o Coração o responsável pela sua circulação. Quando o corpo humano está em movimento, a maior parte do sangue circula no corpo dentro dos vasos, mas quando está em repouso a maior parte do sangue fica no fígado. O FÍGADO tem uma relação directa (interior/exterior) com a VESÍCULA BILIAR, estando o FÍGADO relacionado com a RAZÃO e a VESÍCULA BILIAR com a DECISÃO



## Promoção do mês de Março (25% de desconto)

**PROGRAMA DETOX** – Purificar o sangue, regularizar o QI do organismo, eliminar toxinas/resíduos e fortalecer as emoções, potenciando a inteligência emocional.

Para mais informações, contacte [info@advancedacupuncture.pt](mailto:info@advancedacupuncture.pt).

e **CORAGEM**, só quando os dois estão em equilíbrio, é que a actividade mental e a consciência são plenas. Normalmente, as pessoas que sofrem da **VESÍCULA BILIAR** são muito medrosas.

Para a medicina chinesa, o **FÍGADO** é o **MAR DO SANGUE**, armazena o **HUN (ALMA)** e é o **GENERAL DO QI** (responsável por comandar todo o fluxo de **QI** no organismo), nutre os músculos

e tendões, tem o seu reflexo na aparência nas unhas, a sua abertura nos olhos e somatiza-se nos ombros, joelhos, seios e aparelho reprodutor feminino.

### Na Primavera, o Fígado e a Vesícula Biliar estão mais expostos

O **FÍGADO** é particularmente afectado na Primavera. Nesta estação, o **VENTO**

tem uma acção preponderante na dispersão do pólen das flores, criando alergias que atingem, sobretudo, os olhos, e na criação de tensão muscular e rigidez de movimentos no pescoço, cotovelos e joelhos.

#### Sinais físicos de alerta:

- Pescoço e ombros endurecidos; tonuras, náuseas, vômitos, sonhos agitados, sonambulismo, falar durante o sono, boca amarga, plenitude torácica, cefaleias, olhos vermelhos, problemas de visão, tremores e contracção dos membros, desvio da boca, hemialgias ou algias intercostais.

## A medicina chinesa não separa os sinais emocionais dos físicos

A medicina chinesa não separa os sinais emocionais (mentais) dos físicos (fisiológicos), pois são ambos, as duas faces da mesma moeda, ou seja, um desequilíbrio fisiológico do Fígado pode desencadear emoções nocivas ou, pelo contrário, emoções nocivas prolongadas podem desencadear alterações fisiológicas no Fígado.

**Os sinais e sintomas não devem ser ignorados** para que não evoluam para doenças mais complexas, tais como: neuroses, hepatites crónicas e infecciosas, doenças oculares, doenças do sistema nervoso central, menstruação irregular, faringite, doença de Ménière, hipertensão arterial, colecistite aguda, pancreatite aguda, conjuntivite aguda, psicose maniaco-depressiva, anemia, AVC (Acidente Vascular Cerebral), epilepsia, meningite, disfunção eréctil, entre outros.

## Cultive um estilo de vida saudável


O *stress* da vida moderna, uma má alimentação e o sedentarismo fragilizam o sistema hepático. Cultive um estilo de vida saudável que respeite os ritmos da Natureza e do seu organismo:

- Alimentação – aumente o consumo de alimentos de origem vegetal e integrais;
- Exercício físico moderado;
- Evite excessos de gordura, açúcar, álcool, café, drogas, tabaco;
- Meditação e rituais de relaxamento.

## O Fígado comanda a inteligência emocional

O estado energético do Fígado influencia intimamente o equilíbrio das emoções e a inteligência emocional. A pedra basilar da inteligência emocional é a autoconsciência, isto é, o reconhecimento de um sentimento enquanto ele decorre. Reconhecer as nossas emoções e as emoções dos outros, promove a empatia e a tolerância, habilidades fundamentais em diversas áreas da vida.

Sinais de alerta no desequilíbrio das emoções:

- Cólera, irritabilidade, impaciência, grito ou choro sem razão aparente, estado depressivo versus estado de euforia. 



**Fernando Fernandes**

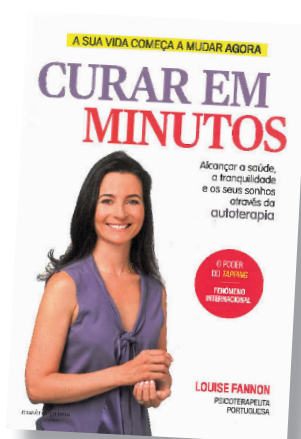
Médico de Medicina Tradicional Chinesa  
[info@advancedacupuncture.pt](mailto:info@advancedacupuncture.pt),  
[www.advancedacupuncture.pt](http://www.advancedacupuncture.pt)  
Facebook: <http://www.facebook.com/AdvancedAcupuncture.TCM>

Louise Fannon, *psicoterapeuta*

# «A EFT ajuda a desligar o nosso sinal de alarme primitivo, responsável pela reacção de *stress*»



*Curar em minutos – Alcançar a saúde, a tranquilidade e os seus sonhos através da autoterapia*, editado pela Matéria-Prima Edições, é a obra que marca a estreia da psicoterapeuta portuguesa de origem britânica, Louise Fannon, nos livros de desenvolvimento pessoal.



**L**ouise tem formação em desenvolvimento transpessoal, consciência e espiritualidade e dedicou-se a ensinar as técnicas de libertação emocional (*tapping* ou EFT em inglês), a sua grande paixão. Grande parte do seu tempo é ocupado pelos vários *workshops* que organiza e pelas investigações em torno deste tema.

**Atribui a prática da EFT (*Emotional Freedom Techniques/Técnica de Libertação Emocional*) ou do *tapping* à mudança que operou na sua própria vida e que serve de inspiração para este livro. Pode contar-nos como é que a EFT se tornou na sua grande paixão?**

Tenho uma grande paixão pelo auto-conhecimento e tudo o que esteja relacionado com o nosso mundo interior, o funcionamento da nossa mente, do Universo e das suas leis, nomeadamente a Lei da Criação ou da Atracção. No meio dos vários cursos e pesquisas que fui fazendo à procura de respostas para as minhas questões interiores, descobri esta autoterapia conhecida por EFT ou *Tapping*. Desde então passei a aplicá-la na minha vida com excelentes resultados.

**A EFT nasceu na década de 90 e tem sido utilizada por milhares de psicólogos, médicos, terapeutas e público em geral, numa grande variedade de problemas físicos e emocionais. Pode falar-nos um pouco desta técnica que actua sobre o sistema energético do nosso corpo para alcançar o bem-estar físico e emocional?**

A EFT, a que eu dei o nome de autoterapia 'Curar em Minutos', é uma técnica que podemos aplicar em nós próprios, adultos e crianças, baseada na medicina tradicional chinesa, nomeadamente a acupunctura sem agulhas, ou seja, a acupressão (daí também ser conhecida por *Tapping*) e na psicologia moderna, na observação do nosso mundo interior, principalmente, emoções e pensamentos. Ela actua sobre o sistema energético do nosso corpo, a fim de libertar o desconforto, emocional e físico, para restaurar o nosso estado natural de bem-estar interior e actualizar o nosso verdadeiro potencial: o nosso poder de auto-cura e o nosso poder criador em direcção à realidade desejada. Damos toques ligeiros com os dedos nos pontos-chave da acupunctura (localizados entre a cabeça e a cintura), enquanto focamos a nossa atenção no problema que queremos libertar, repetindo determinadas frases.

**O que podemos esperar da EFT?**

Uma enorme ajuda para melhorarmos

as nossas vidas e alcançar a realização pessoal. Libertamos as resistências que estão na base dos problemas de saúde física e psicológica, possibilitando a auto-cura do corpo, o bem-estar e o acesso à nossa sabedoria interior. Não tem custos. É simples, aprende-se facilmente e é rápida de executar. Apresenta resultados rápidos, eficazes e duradouros.

**O que se pode tratar com a EFT?**

Problemas físicos, como dor física, doenças crónicas, vícios, adições e recuperação de um estado de saúde débil. Problemas psicológicos, como emoções negativas, *stress*, ansiedade, traumas, medos e fobias irracionais, perda de peso ou ganho de peso e depressão.

**Quais são as alterações do nosso corpo face ao *stress* e quais são as consequências do *stress* crónico?**

Existe o *stress* considerado saudável que nos dá motivação, capacidade de concentração e força para agir. Existe o *stress* crónico que provoca problemas físicos, psicológicos e comportamentais, que depois se reflectem em todas as áreas da nossa vida.

## Pais e filhos

**Como é que os pais conseguirão educar os seus filhos de acordo com a sua intuição, vontade e experiência interior, sem projectar neles a fonte da sua felicidade, criando expectativas em torno deles?**

Pais que já respeitam a sua própria experiência interior e que se orientam através da vontade dos seus corações intuitivos e inteligentes, sabem melhor ajudar os seus filhos a ter acesso à sua sabedoria interior, vontade e desejos, para realizarem todo o seu potencial e serem felizes.

**Qual é o papel da EFT na redução do *stress* no nosso organismo?**

A EFT ajuda a desligar o nosso sinal de alarme primitivo, a amígdala cerebral, responsável pela reacção de *stress* ou de 'luta ou fuga', permitindo ao nosso corpo relaxar e cumprir as suas funções de auto-cura e de auto-regeneração.

## O ego

**Sabe-se que a nossa vontade pode surgir quer de um estado de bem-estar e amor, quer de um estado de medo e sofrimento. Como é que explica a distinção entre a vontade do coração (ser/amor/abundância) e a vontade da mente (ego/medo/carência)?**

A vontade do coração surge da inspiração resultante de um estado emocional positivo, do amor, que expande o nosso ser. A vontade da mente, que não está ao serviço do coração, surge da motivação resultante de um estado emocional negativo, do medo, que nos leva a agir em esforço, afastando-nos do nosso ser. Assim, a vontade do coração nasce da experiência interior, do nosso ser, e a vontade da mente nasce de crenças limitadoras, do nosso ego.

**O que é o ego para si e de que maneira é que pode originar comportamentos de dependências, apegos, projecções ou expectativas ilusórias para se proteger?**

O ego é a ilusão da identidade, construída a partir de crenças limitadoras, que nos levam a ter comportamentos desviantes para preservar essa percepção ilusória de nós próprios. No passado, essas crenças serviam o propósito de nos proteger face ao meio em que vivíamos, levando-nos a criar zonas de conforto, que depois mais tarde, acabam por gerar mal-estar e boicotar o nosso sucesso e felicidade.

### Gerir as nossas energias

Segundo o novo paradigma científico, resultante da ponte entre a espiritualidade e a ciência, a nossa realidade não é mais do que o reflexo das energias positivas e negativas que transportamos dentro de nós. Acha que há maneiras de gerir as nossas energias, positivas e negativas, para termos a vida que queremos?

Sim. Num estado emocional negativo, podemos aplicar a autoterapia para tomar consciência e libertar as emoções negativas. Num estado emocional positivo podemos, através da autoterapia, focarmo-nos em pensamentos, experiências ou memórias positivas para potenciar ainda mais esse estado emocional, a fim de usufruirmos dos inúmeros recursos psicológicos, mentais e físicos, que irão melhorar a nossa relação connosco, com os outros e também a nossa vida. Neste estado vibracional elevado permitimos que o Universo nos assista no nosso caminho, em direcção à realização dos nossos objectivos. Para que isto aconteça é necessário disciplina, persistência e treino diário.

**Muitos de nós acreditamos que, rejeitando ou evitando as emoções**

**negativas, elas podem desaparecer. De que maneira podemos aceitar as nossas emoções negativas, transformando-as, com intenção e consciência, em emoções positivas?**

Resistir às emoções negativas é agravar o problema. Podemos libertar essas emoções negativas com segurança e confiança através do *tapping*, que nos ajuda a reequilibrar o sistema energético do nosso corpo.

### Viver na incerteza

**Os especialistas e cientistas de hoje estão de acordo que o apego ao mundo exterior é o grande responsável pelo sofrimento experienciado no nosso planeta. Concorda com o que dizem os grandes mestres espirituais que, para sermos felizes, temos de aprender a viver na incerteza, não tomando nada como garantido?**

No nosso caminho evolutivo é necessário olhar para a vida sob duas perspectivas. Por um lado, se observarmos a realidade sob a perspectiva física, material e dual, de facto, ninguém consegue prever com certeza como a vida se irá revelar. Não temos controlo sobre o Como, nem sobre o Tempo em que aquilo que acreditamos possa vir a acontecer. Por outro lado, se observar-

mos a realidade sob a perspectiva não física, espiritual, absoluta, vibracional ou quântica, podemos ter controlo sobre a mesma, começando por mudar a nossa visão de realidade material para a percepção de uma realidade vibracional, onde tudo, incluindo nós, é energia inteligente e criadora. Nós somos responsáveis pela criação das nossas vidas, através dos pensamentos, das emoções, das intenções e das acções. Podemos ser felizes com intenção e consciência, independentemente da incerteza das circunstâncias exteriores.

**Viver na incerteza não pode constituir uma fonte de insatisfação?**

Normalmente, a incerteza provoca grande insatisfação, porque queremos controlar condições que não dependem de nós. Temos o poder de aceitar o que não está nas nossas mãos, influenciando positivamente o nosso bem-estar e o nosso futuro.

### Crenças ilusórias e limitadoras

**Ouvimos falar das crenças que são ilusórias e limitadoras, provocando desilusão e sofrimento. O que são, de facto, essas crenças e como se formam?**

As crenças ilusórias e limitadoras são pensamentos que tivemos repetidamente





ao longo dos anos, enraizando-se no nosso subconsciente e que limitam o nosso potencial e a nossa missão de vida. Têm origem nos acontecimentos passados (memórias) e na educação que nos foi transmitida pelos nossos pais e pela sociedade. Apesar de 70% das nossas crenças não nascerem da nossa experiência, fazem parte do nosso subconsciente que controla cerca de 95% das nossas vidas.

### Como substituir as crenças que nos magoam pelas que nos ajudam a ser mais felizes?

A melhor forma de identificarmos as crenças que nos magoam é observando as áreas da nossa vida que não estão a correr de forma satisfatória. Devemos aplicar a autoterapia para as emoções negativas que elas suscitam em nós e questionarmo-nos sobre os pensamentos habituais ou crenças, que temos associados e estão na origem desse desconforto. Localizadas essas crenças limitadoras, deveremos invertê-las em crenças mais produtivas e criativas e aplicar a autoterapia para enraizá-las no nosso subconsciente.

### Qual é o primeiro passo a dar para uma pessoa que deseja mudar e alcançar o bem-estar?


O primeiro passo é a pessoa desejar verdadeiramente alcançar o bem-estar. O próximo passo é acreditar que consegue fazê-lo e a autoterapia tem a capacidade de lhe devolver esse poder.

### Dirigir o nosso foco de atenção

Todos temos a capacidade, independentemente dos problemas, de dirigir o nosso foco de atenção para o que nos faz sentir melhor. Como é que podemos, apesar de não conseguirmos mudar as circunstâncias exteriores, mudar a nossa resposta emocional?

Podemos mudar a nossa resposta emocional negativa através da autoterapia. Sintonizamo-nos com esse estado emocional, identificamos a emoção negativa e a sua causa para a libertarmos. De seguida, escolhemos dirigir a nossa atenção para o que nos faz sentir bem, influenciando positivamente as circunstâncias exteriores.

### De acordo com a Lei da Criação do Universo, frequências de vibração energética atraem frequências de vibração energética semelhantes. Pode explicar como é que se encaixa este princípio no nosso dia-a-dia?

Somos uma mistura de vibrações energéticas altas, rápidas e leves como as nossas emoções e pensamentos positivos, desejos e intuições, e baixas, lentas e pesadas, como as nossas emoções, pensamentos e impulsos negativos. As emoções, resultantes do nosso foco de atenção, são a vibração que tem maior poder de atracção. Quando vibramos num estado emocional predominantemente negativo, considerado o nosso centro de atracção, o Universo devolve-nos pensamentos, situações, pessoas, etc., que vibram na mesma frequência energética, levando-nos a sentir de forma mais acentuada o mesmo tipo de emoções. Assim, o nosso dia-a-dia apresenta-nos espelhos constantes das vibrações que estamos a irradiar, a fim de podermos escolher, com intenção e consciência, a direcção do nosso foco de atenção para criar mais daquilo que queremos sentir. 

Elisabeth Barnard e  
Tânia Martins

Fotos: Augusto Brázio e arquivo

## Consultas e workshops com Louise Fannon

### ➤ Consultas de autoterapia 'Curar em Minutos'

• Nova Terra – Centro de Terapias Naturais e Formação, em Cascais  
Tel.: 211 994 648/912 773 027  
Site: [www.novaterra.org.pt](http://www.novaterra.org.pt)

### ➤ Workshops: Autoterapia 'Curar em Minutos'

• 8 de Março – Hotel Quinta das Lágrimas, em Coimbra  
Tel.: 231 201 615  
Site: [www.auchter.pt](http://www.auchter.pt)

• 22 de Março – Nova Terra – Centro de Terapias Naturais e Formação, em Cascais  
Tel.: 211 994 648/912 773 027  
Site: [www.novaterra.org.pt](http://www.novaterra.org.pt)

• 29 de Março – Casa Índigo  
Tel.: 214 420 197  
Site: [www.casa-indigo.com](http://www.casa-indigo.com)

Para mais informações, contacte [curaremminutos@gmail.com](mailto:curaremminutos@gmail.com).

PUB

## II Formação em Agentes Ativos da Felicidade

### Curso Básico (da psicoterapia à comunidade)

Autores - Prof. Doutor Mário Simões  
Psicóloga Dr<sup>a</sup> Marisa Oliveira  
Co-Autores - Prof. Doutora Helena Marujo  
Prof. Doutor Luís Miguel Neto  
Prof. Doutor José António Ribeiro

**Público Alvo** - profissionais de saúde, educadores, gestores, terapeuta holístico, coaching

Em Lisboa  
Data prevista - 5 e 6 de Abril | 24 e 25 de abril

CONTACTO:  
[trajetoriadevidapositiva@gmail.com](mailto:trajetoriadevidapositiva@gmail.com)  
[psicologamarbrisa@gmail.com](mailto:psicologamarbrisa@gmail.com)

Telef.: 91 41 47 256  
ptv e otv trajetoriadevida

NÚMERO DE VAGAS LIMITADO!

Um relato extraordinário sobre regressão  
através da hipnose

# Compromisso com a felicidade



Alexandre mexia o corpo assustadoramente na cadeira de regressão. Notei a evidência dos seus sinais, eram de um transe muito profundo. Não obstante a poltrona do meu consultório ser confortável, algo de inquietante se estava a passar no seu interior. Olhei para a sua expressão de desespero, tinha as mãos e dentes cerrados e balbuciava qualquer coisa de imperceptível. De repente, avisa-me que vai avançar contra eles. Rosnando de raiva, acabou por se envolver numa luta fratricida corpo a corpo. Referiu que tinha um corpo portentoso e não tinha medo, a fúria tinha-lhe duplicado a força. Ele manejava com destreza o seu 'tomahawk', infligindo golpes mortais nos seus atacantes. De imediato, dois inimigos tombaram rolando aos seus pés. Tamanho ímpeto paralisou os atacantes, gerou-se um pânico momentâneo nas hostes inimigas. Foi então que, de repente, uma flecha sibilante cruzou os ares e atinge-o no pescoço. O consulente estava deitado na poltrona, mas, por segundos, pareceu ficar imobilizado.

**O** que se estava a passar? Questionei-me? Foi então, que começou a sussurrar alguma coisa, enquanto levava as mãos ao pescoço, eu olhava, estupefacto com a intensidade do momento: – Não consigo respirar... Argh!... – Gorgolejou com as mãos na garganta. – A flecha rasgou-me a garganta. O sangue corre borbulhante no meu pescoço. Quero respirar, não tenho ar. Não posso morrer agora... disse cerrando os dentes com raiva. Argh! Tenho dificuldade em respirar – continuava agitado. Aquele grito desesperado ecoava no meu consultório como um lamento. Seria esse o seu terrível fim?

### Um caso de vida real

Este caso de vida real, realmente passou-se no meu consultório. Embora nenhum dos intervenientes pudesse prever tão dramática história. 30min antes, Alexandre, um jovem informático de Coimbra, com cerca de 38 anos, sentava-se comodamente com a sua namorada, diante da minha secretária. Aparentavam alguma intranquilidade, enquanto me contavam o drama das suas vidas. **O jovem casal procurava ajuda psicológica na hipnose clínica ou regressão (hipnoanálise) para encontrar respostas para o drama da sua relação.** Ele começou por relatar que um medo inexplicável, mas absolutamente pavoroso, emergia sempre que pensava em casamento. Amava a sua namorada e futura noiva, mas sempre que tinha de assumir um compromisso mais sério, na relação amorosa, dizia-se invadido por uma crescente ansiedade que o imobilizava e o deixava praticamente sem falar. Sofia parecia compreensiva, era uma jovem alta, loira e elegantemente vestida. – Dr. Alberto Lopes, – interpelou ela, interrompendo o raciocínio do jovem. Esta situação também já aconteceu com anteriores namoradas do Alexandre. E ainda bem, – sorriui apesar de mostrar preocupação, – pois foi dessa forma que nos encontrámos e apaixonámos. Contudo, a nossa relação tem mais de 8 anos, e quando chega o momento de iniciarmos uma família, em conjunto, ele fica desorientado e dá todas as desculpas para atirar para a frente o nosso enlace.

Como compreender esta atitude? **Tenho 34 anos, o Alexandre 38, queremos ter filhos e o meu relógio biológico avança inexoravelmente.** Isto deixa qualquer mulher preocupada, não concorda? – Assenti, com a cabeça, sorrindo. Estava perante um argumento realmente lógico que, naturalmente preocupa qualquer mulher que pretende ser mãe. De facto, Alexandre confessou que vivia em desassossego e procurou a terapia de hipnose, porque estava novamente diante do seu antigo dilema. Sofia acabou por se retirar do consultório e demos início ao *setting* hipnótico.

### Setting hipnótico

Alexandre pareceu apreciar o conforto da poltrona, quando dei início à sessão de hipnose de hipnoanálise. Rapidamente, foi capaz de atingir um relaxamento profundo, talvez, fruto de uma técnica rápida de indução hipnótica.

*” O jovem casal procurava ajuda psicológica na hipnose clínica ou regressão (hipnoanálise) para encontrar respostas ao drama da sua relação ”*

ca. Começámos a viagem de regressão recordando momentos do passado, dei instruções precisas para recordar algum momento traumático na infância. Percebi os seus olhos moverem-se descontroladamente debaixo das pálpebras. A mente inconsciente procurava experiências inusitadas ou engramas recalcados da infância. Foi, então, que reparei como ele começou por contrair os cantos da boca e começou a soluçar.

– Olhe à sua volta, que idade aparenta ter? – perguntei para me situar na recordação. – Sou uma criança, estou de pijama e chinelos de quarto. O consulente viu-se, de súbito, com cerca de 6 anos de idade perante acesa

discussão e violência doméstica entre os seus progenitores. A ansiedade e o medo de que acontecesse o pior inquietava-o assustadoramente. Toda aquela recordação emergia instantaneamente e estava ainda muito viva. Embora a tivesse esquecido, ela estava escondida nos meandros da sua mente profunda. **Claramente aquela ferida psicológica estava ainda por cicatrizar.** De imediato, dei instruções para se dissociar daquela inóspita recordação.

– Veja essa recordação como se fosse um filme – aconselhei –, não precisa de sentir as emoções.

Ele pareceu acalmar um pouco. Aproveitei para aprofundar mais o transe e acabei por dar sugestões para recuar mais longe... Recuar no tempo e no espaço, onde tinha surgido o medo pela primeira vez. A sua respiração tornava-se ainda mais lenta e aparentava estar já num transe muito profundo de hipnose. Até que, de repente, começou a descrever com muitos pormenores um ambiente idílico e selvagem. **Percebi que estava a aflorar um fragmento de experiências anteriores.**

Aparentemente a história decorre por volta de 1600, nas pradarias americanas que se estendiam a leste das Montanhas Rochosas. Parecia descrever uma vida longínqua e, em transe, relatava-me ser um jovem guerreiro índio. – Sou jovem, alto e robusto – observou. – Tenho o cabelo preto e comprido. Trago comigo um bonito arco decorado com perfis de animais e penas. Tenho outro índio ao meu lado, tenho muita afinidade com ele. Sorriui, referiu que era o seu irmão mais novo. – Estamos a observar uma grande manada de búfalos.

Aquele era um momento feliz de um fragmento passado. Eles viviam numa pequena tribo, nas margens de um pequeno lago. A caça era abundante, e naquele dia a caçada tinha corrido muito bem. Ele e o irmão estavam naturalmente felizes, porque tinham abatido um imponente bisonte-americano. Naquele momento, regressavam de volta ao seu acampamento, arrastando a carcaça do animal numa espécie de padiola puxada por cavalos. Pareciam felizes com o seu troféu. Para me situar melhor na



história, perguntei qual o motivo para estar tão feliz:

– Consigo ver os cavalos à minha volta, aspirar os cheiros das planícies e sentir os cabelos ao vento. – disse-me, parecendo beber de toda aquela experiência. – Vou ao encontro da minha amada, – continuava ele claramente feliz.

– Estou muito apaixonado, – disse, por fim. - Tenho de ter tudo pronto para o ritual de união que é já amanhã. Este búfalo vai dar muita carne, para a festa que vamos fazer. E, com a pele, irei fazer um leito muito confortável só para nós dois. Expressou ele, com um misto de ternura e malícia. Com muito pormenor relatou que um jovem guerreiro teria que impressionar a sua amada com a sua bravura e oferecer um dote aos pais da jovem, que poderia ser um cavalo ou pele de um búfalo. Como prova de que conseguiria sustentá-la.

Entretanto, **pedi para me descrever quem era a sua amada e de que forma era importante casar com ela, nessa**

**narrativa passada.** – Ela é linda e será a mãe dos meus filhos. Referiu enchendo o peito com orgulho.

Descreveu a sua amada como a mulher mais bonita da sua tribo. A união entre ambos era o acontecimento que mais ansiava na sua vida. Seria abençoada pelo feiticeiro da tribo e, aparentemente, a cerimónia estava anunciada para o dia seguinte. Olhei para o seu rosto sorridente, naquele momento, a expectativa de desposar a sua futura mulher fazia-o sentir-se realmente feliz, completo e realizado. Procurei ancorar aquele estado de paz e alegria. Espantosamente,

ele descrevia agora os acontecimentos muito vívidos e preenchidos com belas descrições e pormenores incríveis dessa vida como índio americano. Tudo parecia correr bem. Parecia uma vida completa e feliz.

Mas, o pior estava para acontecer. Inesperadamente, o consulente alarmou-se na cadeira. – Vejo fumo ao longe, estamos a chegar à margem do lago, a aldeia é a

seguir ao arvoredo. Há qualquer coisa de errado, vejo muito fumo...

– O que está errado? – Questionei. Ele parecia aspirar, perturbado, o odor a fogo ali mesmo, na poltrona do consultório. De repente, começou a soluçar. – Não, não pode ser, não é possível – declarou, aflito. – Fomos atacados, estão todos mortos. Gritava. - Não é possível! – Arquejou com uma voz rouca e doída.

Quando se aproximou ficou atordoado, pela dolorosa visão que se estendia diante de si. **Ficou devastado pela carnificina que se estendia diante dos seus olhos.** Horrorizado, olhava, impávido, os corpos trespassados pelas flechas à sua volta, com cadáveres espalhados por toda a parte. Alguns jaziam amontoados junto a uma pequena poça banhada de sangue. O fogo quente e ululante consumia o que restava das tendas e do acampamento. O odor a carne queimada dos corpos calcinados era nauseabundo. A aldeia estava devastada por um ataque de uma tribo rival. Homens, velhos e crianças amontoavam-se, degolados com golpes de facas e machados, corpos flechados jaziam inertes em poças de sangue. Estava paralisado, perscrutou, mas não via a sua amada. Os cavalos, as peles e os mantimentos tinham de-

*”Além do seu verdadeiro amor estar morto, todos elementos da sua família e da sua tribo jaziam também mortos”*

saparecido. No meio de tanta dor, um pensamento de esperança ocorreu na sua cabeça. Temendo o pior balbuciou entre dentes. – Será que a minha amada fugiu, sobreviveu? Eu intuía que o pior tivesse acontecido, mas, mesmo assim ousei perguntar se a sua esposa não teria sido poupada pelos inimigos? – É terrível – foi a sua resposta, arfada pela dor. – Encontrei a minha amada, jaz aqui morta, com a família e outras mulheres da tribo. Os corpos estão juntos e amontoados. O seu irmão também soluçava baixinho, também destroçado por tamanha perda.

Mas, o pior estava ainda para vir. Sem que estivessem à espera, gritos estridentes emergiram dos arbustos próximos. Os seus inimigos esperavam-nos emboscados e atacaram de novo. Estavam perdidos. Eram apenas dois para algumas dezenas de opositores. Como uma mola, pôs-se de pé junto ao seu irmão, costas coladas com costas, prontos para lutar. Mas estavam perdidos, os inimigos eram muitos e rodeavam-nos ameaçadoramente. O combate foi violento e desigual, eram apenas dois contra dezenas de ferozes opositores.

**Ouviu-se um sibilar, a seta impulsionada pelo arco de um guerreiro inimigo cravara-se bem fundo, trespassando a sua garganta.** – Quero respirar, não tenho ar, estou a morrer...



Uivava, com as duas mãos na garganta, inutilmente, tentava suste o sangue que escorria pelo peito portentoso. Argh, não consigo respirar, vou morrer. Eu estou a morrer... Não posso mais...

Realmente, naquela vida anterior, o consulente, impotente, estava a desfalecer sem nada poder fazer. O cérebro, privado do fluxo constante de sangue, perdeu a noção do equilíbrio. As pernas, já sem forças, cederam ao peso do corpo. Ele caiu com estertor, mesmo ao lado do corpo da sua amada. O sangue

gorgolejou correndo, ensopando o chão poeirento.

Sabia que nada mais podia fazer. Estava agonizante, era o seu fim. Então, observou os olhos e o rosto da sua amada, continuava linda, mas já não tinham vida. Virou os olhos e observou-lhe as mãos elegantes. Ela ali tão perto, tão linda, tão pura. Estavam de olhos abertos, estáticos, lado a lado. – Podíamos ser tão felizes. – ecoou, naqueles derradeiros segundos, do que restava daquela vida. Quis fechar os olhos, concentrou-se, procurando escutar o borbulhar serenizante de um riacho que corria ali perto. Nem isso foi possível, apenas foi capaz de ouvir os gritos ululantes dos invasores festejando. **Além do seu verdadeiro amor estar morto, todos os elementos da sua família e da sua tribo jaziam também mortos.** Todos tombados, num chão totalmente calcinado com o que restava das tendas da aldeia.

Moribundo, olhou novamente para a sua amada, queria tocá-la pela última vez. A sua mão, completamente vermelha de sangue, esticou-se. Notei, fez um derradeiro esforço para lhe chegar e pousou os seus dedos em cima do dela. Um último lampejo de luz fulgiu nos seus olhos, ao sentir a macieza do toque dos dedos sedosos da sua amada nos seus. Por fim, o seu braço musculado imobilizou-se, e o seu coração deixou



de bater num leve estertor.

Confesso, **eu estava incrivelmente emocionado, instintivamente, durante toda esta intensa catarse, tinha segurado a mão dele na minha.** Sabia que jamais substituiria o toque da mão da amada. Mas, não me ocorria fazer mais nada. Olhei o consultante que respirava tranquilamente na confortável poltrona. Sabíamos que o pior já tinha passado.

– Saia daí... veja de cima com visão de pássaro. Sugerí, com alguma voz segura, mas assertiva. – Essa vida, e esse corpo, nada mais têm para lhe dar. Confie em mim! Veja do alto a cena e faça uma retrospectiva do que acabou de viver.

Nesse momento, deixei-o inteirar-se da forma perturbadora como tinha perdido a sua amada, naquela experiência passada. Então, procurei que falecesse muito devagar e instruí-o para se ver do alto como se fosse um pássaro. Dissuadi-o para não procurar a sua amada lá em baixo, pois ela já tinha partido. E o que aconteceu de seguida deixou-me com um nó na garganta. Ele observou um halo de luz, uma espécie de ser de luz branca que já estava à sua espera. Era



um ser brilhante, luminoso que, de mão estendida, o esperava. Arrepiei-me, o espírito da sua amada vinha buscá-lo para ficarem finalmente juntos. **Não sei como explicar isto ao leitor, mas eu senti-os partirem juntos de mãos dadas, flutuando num maravilhoso**

**túnel de luz.** O brilho, apesar de intenso, não ofuscava aqueles seres sofridos, era apenas luz curadora, envolvente e protectora. Dizia-me ele maravilhado pelo que estava a viver naquele estado livre e expansivo de consciência.

Isto é tão bom, – dizia –, não há dor, não existe angústia. Estou com a minha amada, somos feitos de luz e somos atraídos para esta luz.

Espantosamente, naquele estado de hiperconsciência, Alexandre foi capaz de relacionar a sua amada Índia, da vida passada, com Sofia, a sua namorada da vida actual. – Hooo, agora percebo. – Exclamou, parecendo algo intrigado. O meu medo em casar na minha vida presente relaciona-se com a forma dramática como perdi a pessoa que amava na vida passada?

Pedi-lhe para ouvir a voz da sabedoria interior. Agora, estava livre, era uma mente livre de ajuizar convenientemente a situação. Podia ajuizar dissociado, aquele fragmento que emergiu doloroso de uma vida anterior e libertar aquele karma. O *insight* permitiu-lhe perceber que o medo e a ansiedade já pertencem ao passado. Já não o afectava nem física nem psicologicamente. O paciente descansava agora tranquilo na poltrona do consultório. Dei sugestões para na próxima sessão continuarmos a viagem às experiências progressas. E, então, acordei-o: Um...

### Qual o seu compromisso com o amor?

Já alguma vez pensou nisto? Inegavelmente, passamos a vida a tentar encontrar o verdadeiro amor. Mas, na verdade, com medo de sofrer não ousamos arriscar a conquistá-lo. Esforçamo-nos por fugir de relações e momentos gratificantes. Adiamos sonhos, negamos a nossa felicidade e a do outro, rotulando-os como bons ou maus, perfeitos ou imperfeitos. Somos seres de relação, somos espelhos uns dos outros. Cada um, sozinho, é um projecto inacabado, anjos com uma asa só precisando de encontrar a outra para voar nas asas da felicidade, em conjunto. Creio que somos imperfeitamente perfeitos, com defeitos e virtudes, sucessos e derrotas. Mas, que a essência das relações diárias surge como uma oportunidade de burilar os nossos pequenos defeitos. Para isso, temos o dever de aprender a ser tolerantes, a saber partilhar e crescer em conjunto. Lamentavelmente, **apanhados na rotina do dia-a-dia, temos medo de assumir relacionamentos e compromissos, porque esquecemos a nossa verdadeira natureza que é o amor partilhado.** Pense nisto. Quem sabe, no seu interior se encontre o caminho de todas as riquezas ansiadas, a verdadeira mina de pedras preciosas onde o amor fulgente e quente o espera. Desafio o leitor a garimpar a mais sublime das jóias, o amor, traduzida no compromisso com a felicidade. É verdade, não há nada garantido. Sem certezas adquiridas, sem redes, mas sempre de coração aberto e mãos dadas, com a sua alma gémea. Estou em crer que é mais fácil seguir o seu coração, se lhe for possível ter acesso a ele.

Dois... Três... Abra os olhos... Alexandre acabou por despertar ao toque do meu dedo na sua testa, e parecia bem mais aliviado:

– Agora entendo os meus medos de assumir um casamento. Embora tentasse lidar com eles, nunca deixaram verdadeiramente de existir no meu inconsciente. Entendo muito bem que tinha algo pendente naquela vida como índio, para resgatar, não é? – Olhei com simpatia para ele e anuí com a cabeça, sorrindo.

– Como é que eu me fui lembrar de uma coisa destas? – Observou, intrigado. – Será mesmo verdade tudo o que acabei de viver?

O que você acha? – argumentei-lhe. – Pense nisto, será que é tão importante para si provar se o que acabou de viver é real, desejos inconscientes ou uma metáfora da mente?

Quer dizer que é mesmo verdade –, argumentou pousando a mão no peito – porque senti mesmo a angústia e o sentimento terrível da perda, naquela vida passada?

– Não me compete a mim dizer-lhe, que tudo o que relatou em transe é verdade. Continuei. – O que eu quero dizer é que **estas experiências podem ajudar a compreender e libertar o que as pessoas sentem**. Em psicologia dizemos que **a pior dor é uma dor sem sentido**. Então, sou da opinião que experiências como esta podem dar um sentido ao seu medo. Dão um sentido à sua ansiedade, aos seus bloqueios. Naturalmente, estou seguro de que estas experiências intensas, inegavelmente, permitem drenar a dor, associada a traumas antigos, resolvendo os karmas passados. Quer dizer, se esta recordação for uma metáfora da mente, mas mesmo assim ela permitir libertar o medo e a dor que nos aprisiona na infelicidade, porque não aceitá-la. O Alexandre é uma pessoa especial, logo naturalmente teve uma experiência especial. Podemos considerar isso dessa forma, certo? Como se toda esta experiência fosse uma linda metáfora da sua mente sábia e amiga? – Aquiescendo com a cabeça ele sorriu para mim. – Sabe, Dr. Alberto Lopes, cá para mim, **faz todo o sentido. Eu vivi aquela vida, que ninguém me diga o contrário, pois não era capaz de a**

**inventar e vivê-la ao mesmo tempo**. Exclamou ele. – É um ponto de vista inteligente e interessante, essa sua forma de ver e sentir as coisas. Concluí, para terminar esta saudável discussão.

Uma expressão de satisfação aflorou-lhe aos lábios. Reparei no seu sorriso, desejava abrir a porta do meu consultório, seguramente querendo anunciar à sua namorada o que acabara de descobrir. Realmente, Alexandre tinha feito a compreensão dos dramas vividos no passado, trouxe compreensão e luz para o presente e isso deu-lhe o direito de assumir o compromisso com a felicidade ao lado da sua amada reencontrada. Parecia visivelmente aliviado, mais relaxado e transparecia muito mais tranquilidade. **Tinha-se libertado do seu medo de assumir compromissos**. Não o queria demorar mais, convidei-o a sair e levar a boa nova à Sofia que o aguardava na

salinha de espera. Intuí que a partir de agora, se o amor fosse alimentado entre ambos, nada mais os impedia de serem felizes. Respirei fundo, aquela sessão tinha sido bastante produtiva para ambos. Também eu cresci muito com ela. **7**



**Alberto Lopes**

Neuropsicólogo /  
Hipnoterapeuta  
Director Clínico da Clínica  
Dr. Alberto Lopes  
alberto.lopesrfc@gmail.com  
www.hipnoseeregressao.com  
916 324 459 / 969 607 594 / 939 924  
361 / 225 028 162

PUB



## ELOHIM TERRAPIAS ALTERNATIVAS - SPA - DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Porque é uma pessoa única que merece ser feliz, durante o mês da MULHER, venha CUIDAR MAIS DE SI!!!

Conheça o centro Elohim, o único espaço em Lisboa dedicado ao bem-estar do seu CORPO, da sua MENTE e da sua ALMA...



• REIKI • OSTEOPATIA • REFLEXOLOGIA • MASSAGEM • COACHING  
• MEDICINA CHINESA • NUTRIÇÃO • HOMEOPATIA • MEDITAÇÃO

**MARÇO, O MÊS DA MULHER!!!**

Durante o mês de Março: -15€ nas massagens de 1h  
Para celebrar o dia da MULHER 08/03: -25€ nas massagens de 1h  
(válido com a entrega deste anúncio)

ELOHIM - Largo do Rato, n°3, 1 andar 1250-186 LISBOA  
www.elohim.pt | contacto@elohim.pt | facebook.com/elohim.terapias  
Tel: 231 860 708 / 925 411 852

## Germes e bactérias

# Exterminador de bactérias



Um medo generalizado de contaminação tem banalizado o uso de produtos antissépticos. Só que, por ironia, o excesso de zelo higiênico pode prejudicar a saúde e, até, contribuir para o desenvolvimento das superbactérias – sem falar no transtorno obsessivo-compulsivo da mania das limpezas.

A maioria das bactérias não faz mal a ninguém. Mesmo assim, todos os dias, zilhões de germes inocentes são exterminados por um arsenal cada vez maior e mais complexo de desinfetantes e sabonetes antissépticos.

Esta matança injusta e indiscriminada de microorganismos é desnecessária e pode fazer mal à saúde. «Com a morte de bactérias neutras, sobra mais espaço para nocivas», diz a médica Flávia Rossi.

**Além de ocupar espaço e comer células mortas, as bactérias neutras desempenham várias funções no organismo.** Ajudam na síntese de vitaminas e no funcionamento do intestino, por exemplo.

O biólogo Marcos André Vannier-Santos vai mais além e diz que, sem os parasitas, os homens não seriam os





mesmos. «Temos vários genes e enzimas de origem bacteriana. A coagulação sanguínea acontece graças a bactérias. A placenta foi formada a partir de um vírus», conclui.

**É claro que muitos parasitas são nocivos e que os cuidados básicos com a higiene são fundamentais, mas nada justifica uma certa paranóia desinfetante** que está a tomar ares de epidemia, a julgar pela quantidade de produtos 'superpoderosos' que chegam ao mercado.

«Não é necessário ter em casa todos os cuidados que temos no ambiente

## Resistência

**Muitos sabonetes e outros produtos bacterianos têm triclosan ou triclocarban na fórmula.** Cientistas debatem se essas substâncias antimicrobianas podem seleccionar bactérias resistentes, contribuindo para o surgimento de superbactérias.

«Qualquer antimicrobiano, ao eliminar bactérias, selecciona microorganismos mais resistentes», diz Marco Miguel, professor de microbiologia. Para ele, germicidas devem ser usados só em situações específicas: em hospitais e na manipulação profissional de alimentos e lixo. «Sabão comum remove a sujidade com a mesma eficácia. Não devemos desperdiçar substâncias químicas. Com o tempo, teremos que criar novas, mais potentes.»

A polémica vai longe. Há algum tempo, um grupo da Universidade do Arizona, nos EUA, depois de realizar estudos com os compostos químicos, declarou que não têm eficácia e não se degradam facilmente no ambiente.

Segundo a Unilever, fabricante da linha Lifebuoy, o seu sabonete não tem triclosan na fórmula. «O ingrediente foi substituído por outro agente para minimizar o impacto ambiental.»

«A acção antibacteriana do produto é comprovada por rigorosos testes em laboratório e o uso pode evitar doenças comuns, como diarreia e infecções respiratórias.»

De acordo com Reckitt Benckiser, fabricante do sabonete Dettol, que tem triclocarban na fórmula, «o uso de produtos antimicrobianos, tais como Dettol, é capaz de remover as bactérias patogénicas, mas não as bactérias inofensivas da pele». Ainda segundo a fabricante, esses produtos «têm um papel importante na saúde pública e também ajudam a controlar surtos de resistência a antibióticos».

hospitalar. Não precisa de desinfectar todos os lugares. Água e sabão comum são suficientes», diz Stefan Cunha Ujvari, médico infectologista.

## Mania das limpezas

**Em excesso, a limpeza pode tornar-se uma doença.** Medo de contaminação é um dos transtornos obsessivo-compulsivos mais comuns, segundo a psiquiatra Roseli Shavitt. «A limpeza torna-se um ritual obrigatório, que perturba a pessoa e impede que ela faça outras actividades.»

A dona de casa Marina Carpi, 53 anos, sempre foi perfeccionista e gostou de tudo muito limpinho. Até que a mania passou a incomodar. «Todas as vezes que saía de casa tinha que trocar de roupa, porque achava que estava suja. Tomava vários banhos por dia para me sentir limpa», diz ela, que fez terapia durante 3 anos. Hoje, considera-se bem melhor.

Além de ser um sintoma de um transtorno, lavar várias vezes as mãos e tomar vários banhos não faz bem à pele.

«A nossa pele tem uma barreira sebácea natural. Se a agredirmos, podemos causar Infecções», diz a dermatologista





Luciana Conrado.

Um banho de 5-10min por dia é suficiente. E não é preciso esfregar. «Não somos panelas para termos que nos lavar com uma esponja. Sabonete, só onde está mesmo sujo.»

O contacto com microorganismos também estimula o sistema imunológico.



Juliana Vines

Fonte: [www1.folha.uol.com.br/fsp/equlibrio/eq1611201007.htm](http://www1.folha.uol.com.br/fsp/equlibrio/eq1611201007.htm)

«Crianças que não foram expostas a ambientes com mais bactérias e vírus têm maior possibilidade de desenvolver alergias», afirma Clóvis Eduardo Santos Galvão, imunologista.

### Na rua

Onde toda a gente põe as mãos tem sempre muita sujidade. Pode ser no ginásio, nos transportes públicos ou nos carrinhos do hipermercado. **Bactérias e vírus destes lugares podem causar infecções respiratórias.**

### Carrinho do hipermercado

1 milhão (numa barra do carrinho).

### Bebedor de uma escola

405 mil/cm<sup>2</sup>.

### As mais comuns

➤ *Escherichia coli*: indica contaminação fecal. Encontrada na casa de banho e na cozinha. Uma das principais causas de infecções alimentares.

➤ *Pseudomonas*: comum em vegetais, água, frutas e leite. Raramente causa infecções em pessoas saudáveis.

➤ *Staphylococcus aureus*: presente na pele ou no ambiente. Uma das causadoras da pneumonia e da foliculite.

➤ *Enterobacteriaceae*: localizada no intestino de animais e humanos. Fora do organismo, pode causar diarreias.

### Em média, o ser humano é:

500 mil vezes maior do que uma bactéria.

### Para cada célula humana há:

10 Células microbianas no corpo humano.

Juntos, os microorganismos do corpo pesam de 1 a 2kg. **7**





Gruta de Sal



**SOFRE DE ASMA, RINITE, SINUSITE,  
BRONQUIOLITES, STRESS, DEPRESSÃO?**

**A SOLUÇÃO PARA SI E PARA OS SEUS  
FILHOS ESTÁ NA HALOTERAPIA!**

**OFERTA!**

**1 tratamento para comprovar  
os resultados!**

A Haloterapia é um tratamento eficaz clinicamente comprovado com mais de 30 anos de existência nos países nórdicos como Finlândia, Suíça, Alemanha, Inglaterra onde o Ministério da Saúde reconheceu a eficiência e garantia de resultados, tornando-se o sistema preferencial dos médicos para o tratamento de doenças do aparelho respiratório. Esta terapia simula a atmosfera salina idêntica à das minas de sal-gema sendo assim um tratamento 100% NATURAL sem efeitos nocivos para a sua saúde. Comprove no 1º Centro especializado de Haloterapia em Lisboa.

[www.halosense.pt](http://www.halosense.pt)

CENTRO DE HALOTERAPIA DE LISBOA HALOSENSE R. Luciano Cordeiro, 23 C • 213 160 115 / 914 641 954 / 966 275 762



## UMA PRENDA INSPIRADORA

CADERNO ANUAL DE INSPIRAÇÃO MÁRIO CAETANO

183 PÁGS COM FRASES INSPIRADORAS

183 PÁGS PARA ANOTAR AS SUAS IDEIAS

183 PÁGS PARA LEVAR CONSIGO

**9,90€**  
+ PORTES DE ENVIO

STOCK LIMITADO:  
APENAS 50 UNIDADES  
DISPONÍVEIS.

PARA ENCOMENDAR CONTACTE  
A REVISTA ZEN ENERGY:

**zenenergy**

através do

Tel. 211 934 420/913 632 836 ou pelo e-mail

[c.saiago@zenelly.pt](mailto:c.saiago@zenelly.pt)

COR DOURADO

**inspira-te**  
leva-me contigo

para o carro  
para o café  
para a cama  
para o trabalho  
para a praia  
para o cinema  
para namorar  
para a escola  
para as compras  
para o ginásio  
para a lua  
para o teu caminho  
para a vida

Frases e perguntas inspiradoras criadas por:



[www.mariocaetano.net](http://www.mariocaetano.net)

Previna e trate distúrbios típicos da gestação

# Osteopatia na gravidez

A gravidez é um período de grande felicidade e realização para a mulher. Aliás, a gravidez é o conceito mais impressionante na Humanidade, desde uma pequena célula ao desenvolvimento de um ser humano.

**S**e descobriu que está grávida, bem-vinda a uma aventura de 9 meses... Aventura que vai submeter o seu organismo a profundas alterações: azia, náuseas, vômitos, varizes, tornozelos inchados, cansaço, hemorróidas, dores nas costas, etc., são os pequenos problemas de saúde que irão fazer parte do seu dia-a-dia.

## Detecte e corrija pequenos desequilíbrios

Se a osteopatia é frequentemente associada ao tratamento da dor nas costas da grávida, a extensão do seu campo de acção é desconhecida do grande público. No entanto, a maior parte dos transtornos funcionais relacionados com a gravidez revelam um desequilíbrio do esquema corporal. Detectando e corrigindo esses pequenos desequilíbrios, a osteopatia alivia os efeitos secundários indesejados ressentidos pela grávida, **o que facilita tanto a gravidez como o parto**, favorecendo também o equilíbrio do recém-nascido e a recuperação da mamã.



## Um corpo em constante mudança

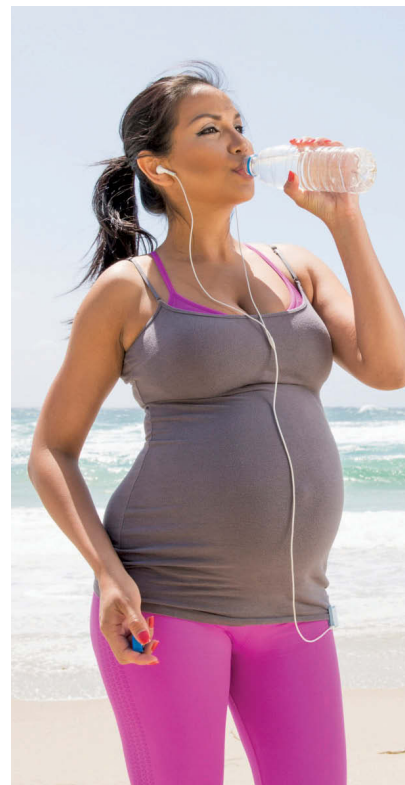
O corpo da grávida modifica-se ao longo de 9 meses, a alteração mais visível é o aumento de peso, que poderá vir a atingir entre 9 e 12kg, devido ao crescimento do feto, do líquido amniótico e da placenta. Este aumento significativo de peso vai-se repercutir nas articulações (ancas, joelhos, tornozelos) e, principalmente, na coluna vertebral, que vai ser submetida a um *stress* de gravidade mais importante. Para criar espaço para o feto, a modificação do centro de gravidade e a alteração das curvaturas irão provocar um desequilíbrio das cadeias posturais e o aparecimento de dores na zona lombo-sagrada. Isto ainda mais, se antes da gravidez, a futura mamã já apresentasse tensões ou traumatismos vertebrais.

Além disso, o organismo é submetido a modificações hormonais, químicas e emocionais. Por exemplo, a progesterona, a hormona da gravidez por excelência, irá provocar uma hiperlaxidão dos ligamentos, relaxamento dos ligamentos que permite a flexibilização dos ossos da cintura pélvica para a passagem da cabeça do bebé, mas que vai interferir em todas as articulações e criar um sistema instável e sujeito a tensões e traumatismos. A progesterona é também responsável pelo estado de obstipação durante a gestação, o que completa a receita ideal para sofrer de lombalgias.

Sem se focalizar somente na coluna, durante o 1º trimestre, o aumento dos níveis hormonais (progesterona e estrogénio) vão causar uma alteração do seu paladar e aumentar a sensibilidade do seu olfacto, o que provoca enjoos matinais e vômitos. *Stress*, ansiedade, hipoglicémia (0,7 a 0,8 g/l durante a gravidez, o normal sendo de 1g/l), tensões músculo-esqueléticas, afectando o sistema nervoso, são outros factores que provocam náuseas e vômitos que, para muitas mulheres, são os primeiros sinais de gravidez. Pernas pesadas, inchaço dos tornozelos e câibras são outros incómodos que afectam o quotidiano; os responsáveis: a deficiência em cálcio e magnésio, a compressão do sistema nervoso, tensões na bacia e diafragma, que diminuem o regresso venoso e o efeito hormonal sobre a elasticidade das paredes

## 10 Conselhos para uma gravidez saudável

1. Faça 3 refeições principais por dia a horas regulares, juntamente com duas pequenas nos intervalos.
2. Evite alimentos ricos em gorduras e bebidas com gás, e não se deite logo após a refeição.
3. Beba 1,5l de água por dia.
4. Evite transportar objectos pesados e a flexão sobre o seu abdómen.
5. Sente-se para se vestir, dobre os seus joelhos para se agachar.
6. Mantenha-se activa, caminhe, pelo menos, 30min por dia.
7. Prefira os sapatos rasos, os tacões aumentam a curvatura lombar.
8. Coloque uma almofada debaixo das suas pernas quando está a descansar e/ou a dormir.
9. No duche, termine com água fria dos tornozelos até as ancas ou massage as suas pernas. (pode usar meias de descanso: aconselhe-se junto do seu médico).
10. Respeite o seu sono: deite-se e levante-se a horas fixas. No quarto, opte por uma temperatura entre 18 e 20°C.



venosas. Ao nível digestivo, refluxo, azia e obstipação têm a sua origem na **profunda mudança hormonal**, a famosa progesterona, mas também na compressão do sistema visceral pela subida do músculo diafragmático e pela reorganização postural da coluna vertebral, que é responsável pela enervação dos mesmos.

## O acompanhamento em osteopatia

A osteopatia pode ser praticada ao longo de toda a gravidez, sendo o tratamento adaptado a cada fase, sem risco para o bebé e a mamã. A particularidade da osteopatia é a abordagem global da gravidez no tratamento dos vários sistemas (músculo-esquelético,



nervoso, digestivo, urológico, ginecológico e hormonal) envolvidos na gravidez. **A osteopatia considera que os pequenos sintomas em todas as fases da gestação resultam de mudanças posturais e de instabilidade/traumatismos antes da gravidez.**

No entanto, para simplificar, a osteopatia divide a gravidez em 5 etapas:

➤ **De 0 a 12 semanas:** náuseas, vômitos, refluxo e azia são os primeiros sinais gestativos. O tratamento osteopático consiste

em devolver a mobilidade da zona vertebral torácica responsável pela enervação digestiva superior e regular o movimento diafragmático, diminuindo a sua compressão no estômago, fígado, esófago...

➤ **De 12 a 28 semanas:** o aumento das curvaturas da coluna vertebral marca o aparecimento de lombalgias, pubalgias, ciáticas, dores nas costas avaliadas pelo diagnóstico de Zink. Este ajuste vertebral passa pela correção dos *pivots* biomecânicos, desde a bacia até à zona cervical. **Os anti-inflamatórios são contra-indicados**

**durante a gravidez.**

➤ **De 28 a 36 semanas:** esta etapa é a que suscita maior pesquisa pelas pacientes grávidas. Além do aumento ponderal e das curvaturas que agravam as dores nas costas e da bacia, o estado congestivo provoca o inchaço dos tornozelos, joelhos e sensação de pernas pesadas, tratado em osteopatia pela técnica dos '8' diafragmas (técnicas fluidicas). Igualmente, a compressão do diafragma cria dificuldades respiratórias, afectando as costelas.

➤ **De 36 a 40 semanas:** é fundamentalmente a preparação para o parto. Baseia-se no trabalho muscular da bacia e do cóccix.

➤ **Pós-parto:** este período centra-se na reequilibração postural da zona lombar e da bacia fragilizada pelos fórceps, duração e forças exercidas durante o parto. Além disso, o osteopata trata os problemas de cicatríciais, de episiotomia ou cesariana e de cicatriz interna da epidural.

A osteopatia tem um papel importante no tratamento e acompanhamento multidisciplinar da grávida. **Espero que, em breve, vejamos nas maternidades portuguesas a osteopatia, porque já existe há anos em países como França ou Suíça.**

Nota: A osteopatia não se substitui à consulta do seu médico e ao uso de medicamentos. **7**



### Daniel Valpaços

Licenciado em Osteopatia pelo I.P.E. O Paris  
Osteopata na Clínica Privada de Guimarães  
Consultório São João da Madeira  
[www.osteopataportugal.pt](http://www.osteopataportugal.pt)

# Vida adulta mais feliz e positiva

## Ajude o seu filho a desenvolver uma auto-estima saudável



Por definição, a auto-estima diz respeito à forma como cada indivíduo se percebe a si próprio, aos seus pensamentos e sentimentos e ao valor que atribui a si próprio perante os outros. A auto-estima não se molda apenas pelas próprias percepções e expectativas, mas também pelas percepções e expectativas das pessoas significativas à sua volta, sofrendo, naturalmente, alterações ao longo do tempo.

reconhecimento dos defeitos, sempre numa perspectiva de trabalhar os pontos mais fracos. A autoconfiança é fundamental no desenvolvimento da auto-estima.

➤ **Desenvolva uma aproximação positiva ao seu filho no que respeita a regras e disciplina.** De facto, todas as crianças devem responsabilizar-se pelos seus comportamentos e para isso, os pais deverão adoptar um papel positivo e regulador ao invés de um papel de disciplinador e punidor.

➤ **Brinque com o seu filho.** Os momentos de brincadeira são fundamentais para os pais investirem na relação com o seu filho e fazerem-no sentir valorizado, dando importância aos seus sentimentos e fazendo-o sentir-se realizado. **7**

**E**m qualquer idade, a forma como nos sentimos acerca de nós próprios afecta o modo como agimos no nosso dia-a-dia. Se pensarmos numa fase em que nos sentimos muito bem connosco próprios conseguimos perceber que também nessa fase sentimos que era mais fácil lidarmos com os nossos amigos, familiares, etc. Assim, **a auto-estima constitui uma das bases mais importantes para o bem-estar da criança e a sua chave para uma vida adulta mais feliz e positiva.** Para os pais, existem dicas importantes que ajudam os seus filhos a desenvolverem um sentido de auto-estima e auto-imagem positiva, de uma forma que seja saudável do ponto de vista relacional e equilibrada. De facto, a maioria dos pais fá-lo sem realmente se dar conta, através de pequenas palavras ou gestos que têm um impacto bastante forte na forma como a criança ou o adolescente

se sente consigo mesmo. Aqui seguem algumas dicas:

➤ **Dê autonomia ao seu filho.** Esta autonomia permitirá que consiga alcançar pequenos sucessos, sozinho, merecedor de atenção e valor por parte dos que o rodeiam e fortalecendo o desenvolvimento da sua auto-estima.

➤ **Transmita conforto na imagem que o seu filho tem de si próprio.** A criança deverá aprender, aos poucos, que é alguém capaz de fazer acontecer coisas, de se relacionar com os outros, e alguém que merece o valor dos outros.

➤ **Desenvolva uma compreensão realista dos pontos fortes e fracos do seu filho.** É importante que haja um desenvolvimento realista da auto-estima, através da valorização das qualidades, mas também



Joana Vilar

Psicóloga Educacional e Especialista em Aconselhamento Parental  
Consultório no Barreiro  
jvilarpsicologa@gmail.com  
www.facebook.com/consultoriopsicologia



## Dicas para viver bem na melhor idade

# Depressão e instabilidade emocional na menopausa

A sociedade ocidental que supervaloriza a juventude e a beleza encara a menopausa como um declive rápido na direcção da velhice, encorajando a mulher a manter-se jovem o máximo de tempo possível, alegando factores de saúde física. Será a menopausa um declínio? E porque não uma ascensão?

**N**a minha opinião e, pelo que constato nas minhas consultas, o estado emocional, mental e, até, físico da mulher na fase da menopausa está condicionado por todo o estilo de vida e tipo de pensamento que alimentou na sua fase adulta. Condicionamos avaliações a hormonas, estatísticas, genética, mas não olhámos para todo o modo de vida que levou até aí. Trata-se o efeito sem nunca olhar para as causas!

### Rever algumas 'verdades'

A menopausa faz a mulher olhar para dentro, rever as suas 'verdades', comportamentos, a relação consigo mesmo e com os outros, especialmente familiares. **A suavidade do processo vai depender do quanto cada uma está empenhada no seu crescimento interior.** Muitas mulheres sofrem pela saída de casa dos filhos e sentem-se 'vazias', porque muito do foco da sua vida foi centrado neles. De repente, a vida familiar reduziu-se a dois, tornando o relacionamento mais



intenso e tudo o que estava mal antes vai explodir nesta fase, questionando a validade do casamento. A perda do papel reprodutivo faz, muitas vezes, questionar a feminilidade e a sexualidade que vai ter desafios acrescidos com alguma falta de libido. A nível profissional, a mulher também não se sente tão valorizada como anteriormente, além de ter que lidar com o estigma dos seus 'calores' (para quem sofre deste problema).

Perante este quadro, a mulher tem basicamente duas atitudes à escolha: torna-se vítima de todas estas circunstâncias, enfrentando depressões que a levam a tomar medicamentos para esquecer a dor, sente-se infeliz, abandonada, isolada-se, vê-se numa tristeza constante, com problemas de saúde infundáveis, exames e idas ao médico constantes, faz tudo para manter a sua juventude perdida, mas não consegue sair deste **círculo vicioso de emoções dolorosas**.

A outra opção é ganhar o seu poder in-

terior, com toda a sabedoria que acumulou ao longo da sua vida e, independentemente das situações difíceis, empreender uma nova viagem de auto-descoberta, fazendo actividades que lhe permitem sentir alegria nesta fase da vida.

### A velhice encarada no Oriente

No Oriente, a velhice é encarada como um posto de sabedoria que todos desejam alcançar e a mulher é respeitada como pessoa sábia, talvez até seja a fase em que a mulher é mais respeitada e, por isso mesmo, **os sintomas de menopausa são mínimos em relação aos dramas das mulheres ocidentais**. A nossa sociedade como um todo precisa de repensar os seus valores, mas em todo o caso, a mulher tem o papel principal neste *puzzle* da menopausa e cabe-lhe a ela a responsabilidade de tornar este período da sua vida uma época linda. Terá rugas, sim, algumas dores surgirão também e

muitas alterações no corpo, mas a vida é mutação constante e querer lutar contra isso é perder a beleza da viagem a cada momento no desejo de se manter no ponto de partida, mas isso não é possível em nenhuma viagem! **7**

### Dicas úteis

As alterações psicológicas estão ligadas à história de vida de cada mulher ao longo de todos os seus anos, portanto, vamos viver cada fase intensamente com o que ela nos oferece e tornarmo-nos as deusas que somos em amor, autoconfiança, respeito e alegria. Deixo como sugestão a todas as mulheres que estão nesta fase e a todas as que para lá caminham que **procurem uma alimentação saudável**, sem gorduras, açúcar, álcool, excessos alimentares, pois a dada altura o vosso corpo vai dar-vos de volta a consequência do que lhe deram e que ele suportou em silêncio. Além disso, convém **diminuir a quantidade de alimentos ingeridos**, pois o metabolismo é mais lento e, como tal, vai assimilar mais do que anteriormente. Façam exercício físico, ajuda a prevenir a osteoporose, mantém a flexibilidade das articulações, melhora o humor e liberta endorfinas que funcionam como analgésicos naturais. Dancem, cantem, aprendam a pintar, caminhem na Natureza, sintam a brisa do vento no vosso rosto e um suave beijo do Sol. Sejam felizes. A vida vale a pena.



Isabel Costa



Naturopata e palestrante  
[www.alquimiaalimentar.com](http://www.alquimiaalimentar.com)  
[isacosta@netcabo.pt](mailto:isacosta@netcabo.pt)



Consultoria de imagem pessoal e empresarial

# O segredo para se vestir bem: conheça o seu corpo



Se quer saber qual é o tamanho e a altura ideal para uma mulher ser 'perfeita', basta abrir uma revista de moda ou ver um desfile internacional de moda. É fácil de perceber que os modelos, ao longo dos últimos 40 anos, têm vindo a diminuir no tamanho e a aumentar na altura. Porém, os corpos reais são muito diferentes, com mais peso e com alturas mais baixas, no entanto, saudáveis!

**I**nfelizmente, os *media* influenciam de forma drástica como as mulheres se vêem, e, desde a infância, as raparigas são confrontadas com imagens de corpos femininos considerados perfeitos, o que pode influenciar o desenvolvimento para uma mulher con-

fiante e feliz consigo mesma. Felizmente, já há sinais de mudança, como podemos ver no *Fashion Week Berlin*, no passado mês de Janeiro, onde houve, pela primeira vez na história, um desfile chamado Curvy is Sexy, que mostrou mulheres bonitas e confiantes com o tamanho XL.

## Dicas para se vestir sempre bem

Neste artigo, damos alguns conselhos para se vestir de forma bonita e feminina, independentemente do tamanho que tem.

**1** Esqueça os tamanhos das modelos famosas como referência e conheça melhor o seu próprio corpo. Olhe de forma neutra para o seu corpo e identifique as zonas bonitas que tem. Todos os corpos têm! Pode ser a barriga, as pernas, os ombros, os braços e/ou o decote. Veja também o que gosta menos, normalmente as mulheres têm mais problemas com as suas coxas ou com a barriga.

**2** Acentue as zonas que são bonitas, para chamar a atenção, e desvie a atenção das zonas para onde não quer que as pessoas olhem. Se tem, por exemplo, um decote bonito, use camisolas ou tops mais abertos e use um colar ou alfinete que chame a atenção para aquela zona. Se tem pernas bonitas, mas uma barriga mais volumosa, use saias, vestidos ou calças mais justas que mostram as pernas bonitas que tem. Disfarce, neste caso, a barriga com materiais lisos, sem padrões chamativos só nessa zona e com tecidos mais fluidos.

**3** Quando adquire uma peça de roupa nova, escolha com muito cuidado o tamanho. Roupas demasiado apertadas mostram gorduras localizadas que chamam logo à atenção. Se tem roupas demasiado justas no seu guarda-roupa, seja honesta para consigo própria, favorecem mesmo ou é melhor guardá-las? O contrário também é verdade: roupas demasiado largas 'escondem' o seu corpo, a sua silhueta e em vez de emagrecer, dão-lhe alguns quilos adicionais. Se precisa de usar, por exemplo, uma camisola larga, para esconder uma barriga mais acentuada, combine-a com um par de calças ou saia mais justa para equilibrar o look.

Importante é também não se deixar influenciar pelo número escrito na peça, pois este número é muito relativo e pode variar muito entre as várias marcas e mesmo dentro da própria marca. Escolha o número que lhe fica bem, sem ser demasiado grande ou demasiado justo. Quando vai experimentar uma peça nova, leve mais do que um tamanho para entender bem a diferença entre os tamanhos e para ter uma escolha mais acertada.



**4** Use a magia da cor para acentuar e para disfarçar. Nas zonas para onde quer que as pessoas olhem, use cores claras ou mais vivas. Azul eléctrico, vermelho ou amarelo são cores excelentes para quem quer mostrar confiança. Nas zonas que quer disfarçar, use cores escuras, como o preto, azul escuro (umas das cores desta estação), ou verde escuro. Atenção, para ficar mais elegante, não precisa de se vestir numa cor escura da cabeça aos pés! Se quer disfarçar um peito grande, combine, por exemplo, um top escuro com um blazer numa cor mais alegre para criar um look mais interessante.

**5** A escolha dos tecidos é essencial também. Um corpo tem certas características e os tecidos também. Se não houver harmonia entre os dois, o resultado nunca pode ser um look elegante ou sensual. Regra base: quanto maiores as curvas, mais fluidos e leves devem ser os tecidos (por exemplo, seda ou jersey). O contrário também se aplica: quanto mais direito o corpo, mais rígidos devem ser os materiais. Pense, por exemplo, em ganga ou tweed.

**6** O salto alto é um must para quem quer criar um look elegante e feminino. Gostamos do salto, porque faz a perna parecer mais comprida, o que dá mais elegância ao corpo. Andar com sapatos de saltos altos dá sensibilidade e confiança a uma mulher. Hoje em dia,

há cada vez mais marcas que vendem sapatos com saltos altos que são também confortáveis, algo que há uns anos era difícil de encontrar. Para quem não quer mesmo arriscar com um salto alto, pode optar por sabrinas, mas certifique-se de que as calças são bem compridas ou que a bainha da saia termina num ponto elegante na perna.

**7** Por fim, não deixe que as tendências ditem o que deve constar no seu guarda-roupa. Escolha peças que respeitam as características do seu corpo, pois ficam muito mais deslumbrantes do que uma peça que aparece nas lojas, porque alguém decidiu que devia ser a tendência desta estação.

E, não há dúvida, que o que torna uma mulher bonita e sensual é a confiança que mostra, que se consegue apenas quando se ama o corpo que tem e o respeita. **7**



Manon Alves

Consultora de Imagem  
Colour me Beautiful – The Image Consultants / [www.cmb.com.pt](http://www.cmb.com.pt) / [info@cmb.com.pt](mailto:info@cmb.com.pt)  
Inscrições abertas para o Curso de Personal Stylist e Consultora de Imagem (início a 24 de Março)

Melhore a sua qualidade de vida no trabalho

# Musicoterapia nas empresas

Os efeitos das terapias comuns são vastos: reduzem os níveis de stress, regularizam ciclos respiratórios, circulatórios, estimulam a criatividade, desenvolvem a coordenação motora, entre outros.



**A** musicoterapia não foge à regra, mas a principal diferença é que esta não está preocupada com as causas que levam a tais sintomas. A musicoterapia em ambientes de trabalho também assim o é. Mas, há um trabalho que o psicoterapeuta terá que fazer antes de actuar, e passa por efectuar uma avaliação das relações interpessoais entre os vários elementos da empresa e entre as várias equipas. Como se desenvolvem, como habitualmente comunicam para fazer o diagnóstico do complexo mecanismo do funcionamento da organização.

**Perceber a importância que o colabo-**

**rador atribui ao trabalho e o significado que este tem na sua vida, são elementos importantes para o musicoterapeuta.**

## A musicoterapia organizacional

A musicoterapia organizacional é a potencial aplicação da música para apoiar e desenvolver grupos de trabalho, intervindo nas suas relações com os colegas de trabalho, exorcizar sentimentos negativos, aprender a comunicar entre equipas de forma assertiva, no fundo, melhorando o ambiente no trabalho e aumentado, assim, a produtividade. As formas de abordagem, os objectivos a serem trabalhados e a quem

estes são dirigidos fazem da **musicoterapia do trabalho uma forma de actuação diferente da musicoterapia tradicional.**

O musicoterapeuta, alheio ao organigrama da instituição, faz valer os seus conhecimentos teóricos e práticos através das diversas dinâmicas. Nestas, pode utilizar quaisquer técnicas da musicoterapia: re-criação; improvisação, composição e audição), dependendo dos objectivos do grupo. O *feedback* de cada técnica dita a necessidade do grupo.

## Trabalho do musicoterapeuta

**Objectivo: Melhoria da qualidade de vida no trabalho.**



A musicoterapia deve ser realizada num espaço próprio, fora da instituição onde a equipa trabalha. Musicoterapeuta e equipa como grupo terapêutico assinam um acordo terapêutico, previamente acordado entre as duas partes. Neste, devem constar questões éticas, principalmente, relacionadas como o sigilo, lembrando que os factos e emoções que acontecem e aparecem durante as sessões cabem somente ao terapeuta e àquele momento, sendo trabalhadas no aqui e no agora. Para que seja um trabalho terapêutico

## Benefícios

A musicoterapia receptiva (escuta musical e sonora) é **utilizada com diversas estratégias**, tais como: música ambiente, previamente seleccionada e comandos sonoros e musicais, visando direccionar a escuta para aspectos relevantes da música (timbre, intensidades, ritmo, alturas melódicas, etc.), com isso estimular aspectos cognitivos, como concentração, atenção e memória, além de promover o relaxamento e a redução das tensões. E, ainda, o musicoterapeuta actua directamente em grupos, utilizando o silêncio, a percepção de sonoridades, musicalidades e a expressão vocal-sonora-musical e corporal, ampliando as funções do ouvir e do escutar no trabalho, fazendo paralelos dessas experiências com situações no trabalho. A musicoterapia activa representa o fazer musical que proporciona um **alívio das tensões conscientes e inconscientes**, através da eliminação dos conteúdos internos, experimentando possibilidades de se relacionar consigo mesmo, com o trabalho e com o outro. A música promove a liberação de substâncias químicas que trazem sensações de prazer, aumentando, assim, a imunidade, a saúde física e a sensação de prazer, além de trazer espontaneidade, integração, desinibição e um melhor relacionamento com o cliente, melhorando a produtividade e a motivação das equipas.

voltado para cada indivíduo, considerando as suas dimensões biológicas, psicológicas, sociais, culturais e espirituais, é **necessário que sejam formados grupos que possam desenvolver-se e crescer futuramente e depois na vida laboral possam 'adquirir a música em harmonia' no local de trabalho**. O musicoterapeuta em contexto de

trabalho poderá intervir, utilizando técnicas activas ou receptivas.

## A dinâmica empresarial e a música

A musicoterapia empresarial está relacionada com 3 principais factores: ciência, arte e relação.

## Promover a saúde da empresa

Uma actividade musical pode tornar mais visíveis os aspectos que interferem no rendimento da equipa, cabendo ao musicoterapeuta realizar as intervenções adequadas e necessárias à conciliação dos mesmos. **A musicoterapia organizacional procura promover a saúde da empresa, através da intensificação na interacção e comunicação entre os integrantes desta**, e que pode ter como consequência uma melhoria na qualidade de vida pessoal e/ou profissional do funcionário, bem como no aumento da sua produtividade.

PUB

# CURSO FLORAIS DE SAINT GERMAIN

## NÍVEIS I E II

em Lisboa

# 5/6

# ABRIL

**PROGRAMA RESUMIDO**

- \* HISTÓRIA DOS FLORAIS E OS RAIOS DIVINOS
- \* AS PROFICIÊNCIAS DOS FLORAIS EM TODOS OS NÍVEIS E REINOS
- \* ASPECTO ÉTICO, PSICOLÓGICO E ESPIRITUAL DO TERAPEUTA
- \* COMO SE REALIZAM AS CONSULTAS NA PRÁTICA
- \* VALIDADE, MÉTODOS DE PREPARO E APLICAÇÃO
- \* COMO USAR O PÊNDULO, MESA RADIESTÉSICA E JOGO DAS FOTOS

<b>Instrutora:</b>	Regina Nunes Practitioner e Representante FSG
<b>Investimento:</b>	120€ (para inscrições até 28 de Março, inscrições feitas depois o valor a cobrar é 150.00€)
<b>Pré-inscrição:</b>	60€ (creditados no dia do curso)
<b>NIB:</b>	003600749910009559045
<b>Horário:</b>	Das 09:30h às 18:00h
<b>Local:</b>	Hotel Fênix Urban - Lisboa

**CERTIFICADO RECONHECIDO PELOS FSG**

PROMOÇÃO

AS INSCRIÇÕES FEITAS ATÉ 19 DE MARÇO, GANHAM UM FLORAL EMERGENCIAL

FAÇA JÁ A SUA INSCRIÇÃO!

Vitalflora: Distribuidor dos Florais de Saint Germain em Portugal  
Maia - Porto

**Inscrição e mais informações sobre o programa:**

T. 22 942 68 21 - 96 473 70 55 - 91 839 30 24  
[geral@vitalflora.pt](mailto:geral@vitalflora.pt) [www.vitalflora.pt](http://www.vitalflora.pt)  
 Facebook: vitalfloraportugal



Enquanto ciência visa intervenções objectivas e resultados práticos, como a música ambiente e a *performance* realizada com os devidos critérios do musicoterapeuta, que incluem reconhecimento da empresa, avaliação e auto-avaliação, consultas, diagnóstico, intervenções, auditorias, formações. Busca resultados que favoreçam a auto-reflexão e a liderança participativa, o aumento do rendimento, a redução do stress e do absentismo; visa incentivar a

auto-estima e integração e, consequentemente, desenvolve novas habilidades e estratégias no trabalho, conseguindo uma melhor gestão do tempo.

A musicoterapia no trabalho é uma prática pioneira, inovadora e aponta uma nova tendência nas organizações que integra, de forma geral, **a dinâmica empresarial e a música**. Promove, principalmente, a comunicação e a saúde integral. «É a aplicação da música para produzir uma

condição de bem-estar no colaborador que também é pessoa.»

A musicoterapia integra a escuta nas organizações, a cultura musical, a arte e a saúde no trabalho. Tem o foco tanto na escuta externa do ambiente de trabalho, quanto na escuta interna, favorecendo a comunicação intra e interpessoal, a promoção da saúde integral enquanto potencia a produtividade.

A comunicação envolve as relações consigo e com o outro, enfatizando os elementos não-verbais, que implicam nas informações trazidas pelo corpo, pelos gestos, pela voz, pelos sentidos, pela cultura, etc., e na comunicação verbal, que é a linguagem falada. Tecnicamente, estimular a escuta, os movimentos e os sentidos favorece a comunicação verbal e a não-verbal, que, por sua vez, traz a excelência nos atendimentos aos clientes, desenvolvimento de vendas, desenvolvimento de competências de gestão, liderança e qualidade dos serviços. **2**

### Lidar com situações do quotidiano com mais eficiência

A musicoterapia enquanto arte no trabalho promove um **senso estético e sensível, traz bem-estar e criatividade para lidar com situações do quotidiano com mais eficiência e habilidade**. Utiliza elementos da música, como timbres, ritmo interno e externo, melodias e alturas, harmonia, instrumentos musicais, voz e movimentos corporais. Traz elementos de percepção auditiva e musical como base para melhor gestão e administração do tempo.

A musicoterapia empresarial com ênfase nas relações traz elementos integradores da música, como a cultura musical, a comunicação verbal e não-verbal. Já que a música é uma linguagem universal, tem as bases integradoras entre colaboradores, fornecedores e clientes, maximizando resultados e o desenvolvimento humano.

O objectivo principal das formações e intervenções de musicoterapia empresarial é a comunicação e a saúde. Devem, ainda, ser sempre realizadas por um musicoterapeuta formado e habilitado, que pensa nas relações entre música, ser humano e empresa.

#### Sónia Moura Sequeira

Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta -  
Clínica Médica e Dentária Edifício  
Fórum - Porto

# Formação + Terapia Piramidal

o Inst. de Energia Piramidal Aplicada, IEPA,  
tem o prazer de o Convidar para a  
Primeira Formação de Terapeutas Piramidais em Portugal

## Abertas as Inscrições

Com esta Formação ficará habilitado  
a iniciar imediatamente a sua Actividade  
como Terapeuta Piramidal.

Inscrições limitadas

Formador: João Pery de Lind

Data do Curso: 29 e 30 de Março

Localização: Monte Vivaz, Faro, Algarve

### Este Curso Inclui:

- Pirâmide Terapêutica completa
- 4 Módulos de Aprendizagem
- Manual Prático para Terapeutas
- Alojamento para 2 noites com pensão completa
- Certificado do IEPA

Para mais Informações e Candidaturas:

[iepa.geral@gmail.com](mailto:iepa.geral@gmail.com)

tlf: 922.297.513



Chave para uma vida mais saudável e equilibrada

# Meditação para crianças



A meditação está, actualmente, a ganhar terreno no âmbito do trabalho com crianças. Para nós, adultos, esta ferramenta está presente em praticamente todas as filosofias e processos terapêuticos disponíveis. Tal deve-se à simplicidade do acto, mas também à profundidade de consciência interior que o mesmo nos proporciona.

**R**ecentemente, foi levado a cabo um estudo pela Universidade da Califórnia, em colaboração com a Mindful Schools, que mostra os **benefícios inquestionáveis desta prática no comportamento das crianças**. Pontos avaliados como o 'prestar atenção', a 'capacidade de acalmar-se' e de 'mostrar atenção e cuidado para com os outros', têm níveis significativamente mais altos nas crianças que praticam mindfulness, por vezes, apenas ao fim de 4 horas.

## Ensino da prática

Ensinar as crianças a praticar meditação é um acto gradual, que vai desde contar histórias que incluam elementos do mundo infantil, até à meditação zen, onde a capacidade de estar sentado em silêncio e concentrado na respiração permite-nos um sentido profundo de relaxamento e de esvaziamento da mente. Para entendermos os benefícios e a meditação para crianças, comecemos por pensar em nós, adultos.





## Meditação, uma ferramenta alternativa

Actualmente, parece ter surgido uma generalização do diagnóstico deste transtorno a um número vasto de crianças, estando as mesmas a ser medicadas em quantidade assustadora com químicos que, a médio e longo prazo, trarão consequências negativas. Uma das ferramentas alternativas para lidar com o transtorno, de eficácia comprovada, é precisamente a meditação, onde, com uma lógica de fácil entendimento, **é trabalhado o aumento da concentração e do relaxamento e a diminuição da ansiedade e agitação interior.**

Desta forma, os benefícios desta ferramenta no trabalho com crianças são vastos e numa idade em que as escolhas sobre as actividades das crianças recaem sobre os pais, é importante que os mesmos reforcem a frequência em actividades que promovam o ser e não apenas o fazer. **Esta escolha pode ser crucial no crescimento dos seus filhos e no seu saudável desenvolvimento emocional.**

outro, uma comunicação mais assertiva e menos defensiva ou automática, uma forma de estar menos agressiva, ansiosa e agitada, entre outras. Um último ponto que podemos aprofundar é o caso do transtorno de défice de atenção e hiperactividade. **2**

### Sara Morgado

Formadora e Terapeuta de Desenvolvimento pessoal e emocional com adultos e crianças Responsável pelo projecto ZEN KIDS  
Sara.maciел.morgado@gmail.com  
www.zen-kids.org

Em primeiro lugar, é preciso sublinhar que os efeitos positivos vêm de uma prática regular. É essa regularidade e hábito que altera a forma como respondemos às situações quotidianas que vivemos.

**Quem já experimentou ou pratica meditação de uma forma regular sabe a transformação que se dá ao nível da nossa consciência interior.** Desta forma, e porque as crianças são os adultos de amanhã, fornecer esta ferramenta desde tenra idade é um antídoto para o mal-estar físico e emocional que, nas suas várias vertentes, atinge a sociedade.

### As crianças apreciam a prática e têm resultados positivos

A frase do Dalai Lama: «Se a cada criança de 8 anos fosse ensinada meditação, eliminaríamos a violência do mundo numa única geração», pode ser comprovada pelos recentes dados que, como acima mencionado, mostram os benefícios no

âmbito do bem-estar pessoal e na relação com os outros. Isto porque a relação com o outro é fruto da relação connosco, e numa prática de meditação para crianças o foco está também na transmissão de formas de expressão, cuidado e relacionamento com o outro, mais conscientes e saudáveis.

**As crianças respondem à meditação de forma muito positiva, e naturalmente apreciam a prática, sendo a duração efectivamente mais curta do que no caso dos adultos.**

Como a concentração é um dos pontos mais desenvolvidos pela meditação, os benefícios para o desempenho escolar são também elevados.

Tendo como ferramenta base a meditação, podemos trabalhar com a criança a vários níveis, de extrema importância, como o desenvolvimento da auto-estima e da autoconfiança, o foco no positivo e em formas mais felizes de estar e relacionar-se, uma expressão mais consciente das suas próprias emoções, um maior respeito pelo

**”Como a concentração é um dos pontos mais desenvolvidos pela meditação, os benefícios para o desempenho escolar são também elevados”**

Terapia que trata o corpo, a mente e o espírito

# Alquinatura: medicina natural integral

A palavra alquinatura é a composição de dois conceitos já estabelecidos e que, associados, tornam-se num único conceito mais profundo e clarificador do que se pretende.

**A**lquimia: transformação, de forma sumária, a ideia de alquimia transformar o metal em ouro.

Naturo: de naturismo.

Isto não deixa de ser uma mera alegoria que se refere à própria transmutação do próprio organismo.

Transformar o organismo doente, oxidado, 'metal' que se oxida, num organismo

sano, vivo que não oxida, 'ouro'.

No fundo, alquinatura resume a ideia de que através do naturismo 'terapia natural integral' se transforma o organismo e alcança a saúde.

## Terapia ao alcance de todos

A alquinatura trata o ser como ser integral, ou seja, corpo, mente e espírito, respeitando sempre as leis da Natureza.

Esta terapia utiliza como método de diagnóstico a kinesiologia, método esse que permite respeitar e seguir os comandos de cada indivíduo, não caindo no erro de estereotipar e catalogar os indivíduos por doenças. **Como terapêutica são utilizados métodos muito conhecidos pela Humanidade, mas que com o passar dos tempos se foram esquecendo.** São eles, a acupunctura magnética, campos



## Terapia actua em diversas patologias

Temos dado uma resposta muito positiva e com resultados bastante interessantes em diversas patologias, como o cancro (a doença do séc. XXI), em que o medo é a grande arma da medicina alopática, que evita que os resultados não sejam tão positivos. Todos os dias lidamos com as mais variadas doenças, tais como, a depressão (a doença da crise económica), mas, sobretudo, da crise de valores, doutrina que foi corrompida pelo capitalismo. Diabetes, asma, esclerose múltipla, doenças auto-imunes, processos infecciosos de vírus e bactérias desenvolvidos pela indústria farmacêutica.

**Todas estas doenças são passíveis de cura de forma saudável, sem fármacos e outras terapias agressoras para o organismo.** Defendemos um papel activo por parte do paciente, pois ele é o único que através do seu médico interno (*vis medicatrix*) tem a possibilidade de curar.

definem a atitude destas duas correntes filosóficas:

1º «O Homem obedece ao Céu e à

” *A mudança de hábitos alimentares é, sem dúvida, o calcanhar desta sociedade em que o tempo despendido na nossa alimentação é quase nulo* ”

fotónicos, fitoterapia, entre outros.

A alquinatura está ao alcance de todos os que pretendem tratar-se de forma integral, seguindo a sua própria natureza.

Este método tem sido desenvolvido por um naturopata de Sevilha, António Fajardo, com mais de 20 anos de dedicação/investigação, no intuito da busca pela sabedoria na cura do Homem, tendo como mote o respeito das leis da Natureza.

Num momento de doença (dor), o que procuramos para curar, qual o passo que damos em busca dessa resposta?

Existe uma quantidade imensa de respostas, mas qual a mais efectiva?

De facto, existe uma resposta eficaz, uma medicina natural integral em que através da Natureza se transforma o organismo, alcançando a saúde. O naturismo tem como pilar a ciência da cura, a qual tem como sua raiz a filosofia taoista e hipocrática.

### Correntes filosóficas

Estas duas correntes filosóficas têm na sua génese a ideia de evolução e progresso no campo físico, bem como no campo intelectual, entendendo o organismo como uma unidade fisioemotiva.

Estes conceitos são aqueles que induzem o próprio fim filosófico. No caso da ciência da saúde, produzir a sanção do doente. Estes conceitos estão determinados por atitudes e comportamentos higiénicos, nutricionais, exercícios de relaxamento, etc., que é aquilo que gera um **estado de equilíbrio e, em consequência, de consciência.**

Existem 2 preceitos que sintetizam e

## Pela sua saúde, mude os hábitos alimentares

**A mudança de hábitos alimentares é, sem dúvida, o calcanhar desta sociedade,** em que o tempo despendido na nossa alimentação é quase nulo. Deixamos para trás os saberes culinários das nossas avós, para comprarmos comida pré-cozinhada nas grandes cadeias alimentares. Basta alguns minutos do microondas e estamos a comer radiações. Mas, esquecemo-nos de que a base da pirâmide alimentar são os legumes, as frutas e os cereais integrais e, não a carne, o peixe e as comidas *fast-food*, que muito têm contribuído para o aumento da obesidade no nosso país. As refeições são tomadas em frente à televisão e cada um no seu horário. Perdeu-se o hábito de comer em família. Com esta atitude, vamos perdendo os valores e os bons hábitos saudáveis.



Terra» (Lao Tsé);

2º «Que a tua medicina seja o teu alimento, que o teu alimento seja a tua medicina» (Hipócrates).

### Terapia natural

As terapias alquinaturas são aquelas terapias naturais experimentadas empiricamente, coerentes para o organismo e

que servem para sarar. Por outro lado, incluem-se terapias novas sempre que são relevantes para os tratamentos, **tor-nando a alquinatura numa terapêutica dinâmica e em constante evolução.**

A natureza da alquinatura é regida por 6 elementos, ao contrário da medicina tradicional chinesa. Este é, sem dúvida, fundamental para conceptualizar

o próprio entendimento da regulação energética dos órgãos e a sua relação com outros órgãos implicados. O organismo é uma unidade funcional. No momento de aplicar os pontos de acupunctura é fundamental saber qual o órgão que está afectado, bem como o que está a somatizar. Partindo como pilar da sua existência, a transformação do corpo oxidado, pelos fármacos, contaminação electromagnética, *stress*, má alimentação, em corpo *sano* (são).

A alquinatura faz a combinação desses conhecimentos, que muitas vezes estão dispersos pelas mais variadas especialidades, e une-os de forma sintética, dando respostas que a ciência não conseguiu responder de forma objectiva.

Sendo a medicina tradicional chinesa,

## A terapia actua em diversas patologias

Temos dado uma resposta muito positiva e com resultados bastante interessantes em diversas patologias, como o cancro (a doença do séc. XXI), em que o medo é a grande arma da medicina alopática, que evita que os resultados não sejam tão positivos. Todos os dias lidamos com as mais variadas doenças, tais como, a depressão (a doença da crise económica), mas, sobretudo, da crise de valores, doutrina que foi corrompida pelo capitalismo. Diabetes, asma, esclerose múltipla, doenças auto-imunes, processos infecciosos de vírus e bactérias desenvolvidos pela indústria farmacêutica.

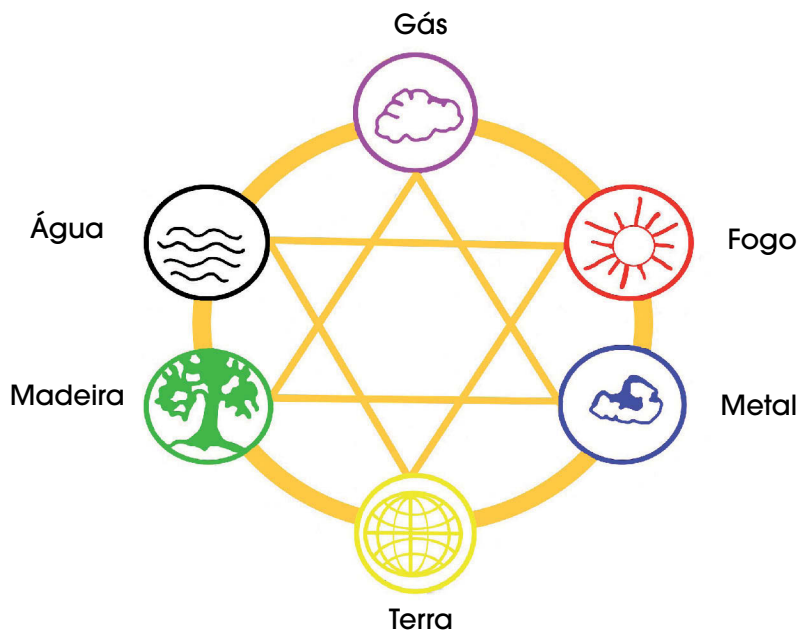
**Todas estas doenças são passíveis de cura de forma saudável, sem fármacos e outras terapias agressoras para o organismo.** Defendemos um papel activo por parte do paciente, pois ele é o único que através do seu médico interno (*vis medicatrix*) tem a possibilidade de curar.

## A causa de um corpo doente

A causa de um corpo doente advém de um organismo em desequilíbrio, como tal, o Homem deve desprender-se de sentimentos negativos relativos a pessoas e objectos e deixar de sofrer num mundo onde não é fácil isolar-se. O Homem deve seguir as regras yang e yin, para evitar ficar doente, caso contrário, fica doente e o seu estado está permanentemente em alteração. Os médicos deviam saber desta mudança do doente no momento do seu diagnóstico. Ao que dão o nome de doença não é mais do que este estado de alteração do doente, e não a doença propriamente dita.

**A alquinatura defende um conjunto de atitudes positivas e saudáveis,** para que o benefício seja parte integrante no seu processo evolutivo.

## 6 elementos



dade de valores morais e éticos.

✓ **Relações:** o respeito pelo próximo, evitar sentimentos de raiva, rancor, ciúme, inveja. Manter relações pessoais saudáveis (família, colegas de trabalho, amigos, filhos, pais, casal).

E, no equilíbrio destas 6 atitudes, encontramos o caminho para a nossa cura. **Ao conseguirmos implantar na nossa vida estes hábitos, toda a sociedade beneficiará, todos viveremos mais alegres, mais felizes e, sobretudo, mais saudáveis.** 7

Rui Silva



Terapeuta Holístico  
[www.facebook.com/alfaiate.do.bem.estar](http://www.facebook.com/alfaiate.do.bem.estar)

das mais antigas e com uma história de 5 mil anos, o que alquinatura a faz é ajustar esse conhecimento numa perspectiva evolutiva, uma vez que o Homem evoluiu todos os dias.

### Encontre o caminho da sua saúde

Música, alimentação vegetariana, medicina natural, desporto, filosofia e relações. Ao colocar estas premissas em prática, o Homem encontra o caminho da sua saúde.

✓ **Ouvir boa música** fado (património da Humanidade), clássica, no fundo, evitar música mais pesada).

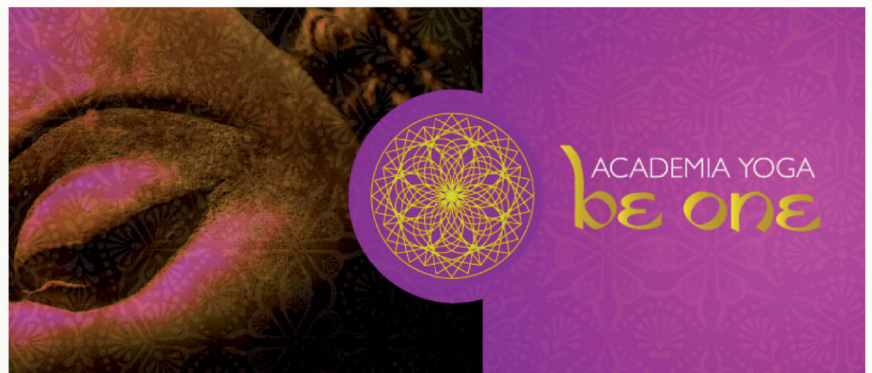
✓ **Alimentação:** ter cuidado com a alimentação. Comer mais legumes, frutas, cereais integrais, evitar carne e peixe, preferir produtos sempre frescos, evitar os enlatados e pré-cozinhados.

✓ **Medicina:** cuidar da sua saúde de forma natural, optando por respeitar as leis da Natureza.

✓ **Desporto:** ganhar novos hábitos de exercício físico.

✓ **Filosofia:** ter novamente uma socie-

PUB



### PROGRAMA PARA ANSIEDADE E DEPRESSÃO\*

#### Programa de 4 semanas:

- 1 Avaliação gratuita
- 4 Aulas de Yoga para stress e ansiedade
- 2 Tratamento de Medicina Chinesa
- 2 Massagem de Relaxamento
- 4 Tratamento de Reiki

**Preço final: 156 €**

\* **Validade de 2 meses**

\*\* **Agendamento semanal conforme disponibilidade de agenda**

MORADA  
Rua do Salitre 185 r/c direito  
1250-199 Lisboa

SITE E MAIL GERAL  
[www.academiayogabeone.pt](http://www.academiayogabeone.pt)  
[info@academiayogabeone.pt](mailto:info@academiayogabeone.pt)

OUTROS CONTATOS  
21 388 0388 960 312 943  
933 571 180



Psicologia positiva

# Frustração, tristeza e desilusão



Qual é o relacionamento entre estas três emoções? Como diferenciar tristeza e frustração? Porque saber lidar com a frustração é importante? Na nossa sociedade, o prazer e a satisfação são constantemente valorizados e a frustração aparece como a pior experiência. Todos os esforços são virados para evitá-la. No entanto, evitar a frustração, não saber como lidar com ela, deixa-nos em adultos pouco preparados para as realidades da vida.

Serão as crianças e os adultos de hoje incapazes de experimentar frustração, apegando-se, assim, ao conforto artificial e às falsas realizações? Qual é a importância de aprender a habilidade de adiar a recompensa e a reaprender a capacidade adaptativa que muitos perderam? Esta busca de prazer pode materializar-se em comportamentos compulsivos quando a frustração se prolonga no tempo e quando temos dificuldades em lidar com a frustração?

## O valor das emoções negativas na construção da felicidade

A felicidade é muitas vezes associada a emoções positivas, ou à obtenção de prazer e satisfação imediatos. Mas, a felicidade, estudada, analisada e promovida pela psicologia positiva é muito mais do que isso!

## De que falamos, então, quando falamos de felicidade?

Falamos de bem-estar numa dupla vertente: hedónica, em que o bem-estar se atinge pela procura e obtenção de prazer e bem-estar físico, emocional ou material imediatos e eudaimónica, em que esse bem-estar é atingido pela plenitude do ser, associado à descoberta do sentido da vida, à realização pessoal que muitas vezes implicam a rejeição do prazer e satisfação imediatos em nome de valores mais elevados.

Imagine que um amigo o convida para ir ao cinema, mas como tem que estudar e com muita pena sua, rejeita o convite em nome de um objectivo não imediato mais importante: terminar o curso.

Com base nesta ideia mais holística de bem-estar, começamos a vislumbrar o

## Instrumentos da psicologia positiva

**Quais são então alguns dos instrumentos da psicologia positiva que nos podem ajudar a gerir emoções negativas?**

A gratidão, que podemos praticar escrevendo no final do dia 3 coisas boas que nos aconteceram hoje, ajuda-nos a desviar o foco da perda, da tristeza, da frustração para aquilo que temos, somos e fazemos de bom, mesmo em situações de adversidade ou desafio, o que tem sido amplamente demonstrado pelo trabalho de Emmons, podendo reequilibrar as emoções negativas com emoções positivas.

O perdão é outro dos instrumentos usados pela psicologia positiva, na gestão e regulação de emoções negativas, mas sobre isso falaremos noutra mês.



papel das emoções negativas na construção da felicidade individual: reconhecer, validar e permitir sentir uma emoção negativa é essencial ao contacto com o mais profundo do ser, pelo que **as emoções negativas são essenciais para melhorar o autoconhecimento**, o conhecimento do outro e do mundo que nos rodeia e, muitas vezes, as emoções negativas contribuem para mudanças pessoais essenciais no processo de crescimento e expansão individual.

**As emoções negativas e, em particular, a tristeza e a frustração podem ajudar-nos a transformar crenças pessoais limitadoras e a desenvolver recursos criativos perante situações de adversidade pessoal**, o que terá um efeito positivo ao nível das competências sociais; podem, por exemplo, fazer-nos desenvolver a modéstia, a empatia, a compaixão, a capacidade de pedir ajuda, o perdão, a gratidão, podendo também



contribuir para o desenvolvimento de competências técnicas ou profissionais – imagine uma situação em que foi feita uma avaliação pouco generosa do seu trabalho, a frustração e tristeza que sente perante essa avaliação poderá ter como efeito positivo o levá-lo a focar-se mais, a estudar, a estar mais atento às necessidades dos seus colegas e da equipa, etc.

### Ser mais! Inteligência emocional e o papel das emoções negativas no florescimento pessoal


A inteligência emocional de que tanto se fala, hoje em dia, é a capacidade de reconhecermos, regularmos e usarmos

as nossas emoções (positivas e negativas) nas diferentes situações pessoais. Pedir a alguém para sentir apenas emoções positivas ou para manter sempre um estado de emoções positivas é pedir ou propor o impossível! É pedir para sermos menos quando as emoções negativas são sábias conselheiras que nos dizem o que podemos fazer diferente, melhor, para nos respeitarmos e sermos mais quem somos atingindo os objectivos que desejamos, e saber lidar com a frustração e a desilusão é parte do processo de atingir objectivos, pois existirão sempre obstáculos.

Claro que todos sabemos que socialmente nem sempre são bem aceites as

emoções negativas, e **Portugal é dos países da Europa em que o consumo de antidepressivos é mais elevado**, como se não fosse permitido ou aceite sentir tristeza, desilusão, frustração, quando todos sabemos ou sentimos que, quando reprimimos as emoções negativas anulamos uma parte de quem somos e do que sentimos e isso também retrairá a aprendizagem induzida por essas emoções.

O florescimento individual é o grande objectivo da psicologia positiva: **sermos mais quem somos, encontrando um sentido, envolvendo-nos plenamente na vida**, atingindo bons níveis de auto-realização e isso requer o autoconhecimento e a auto-regulação emocional de que falava acima.

Agradecimento ao trabalho de pesquisa sobre emoções negativas e psicologia positiva desenvolvido por: Ana Marques; Cátia Matos, Rita Mota, António Castanheira Alves e Manuel Oliveira. 

## Resiliência ou como lidar com a adversidade

Por outro lado, as emoções negativas, especialmente aquelas que sentimos num acontecimento traumático, um acidente, uma perda repentina, uma doença, ou a sujeição continuada a situações de abuso ou maus-tratos poderão ter também um efeito de crescimento, de expansão pessoal, ao despoletarem processos de transformação das crenças, paradigmas e valores pessoais. **Este processo de adaptação perante a adversidade tem naturalmente custos, mas também ganhos** ao nível do fortalecimento da capacidade pessoal, da descoberta de forças anteriormente desconhecidas ou não utilizadas e, por isso mesmo, a maioria das pessoas que passaram por situações traumáticas relatam o quanto cresceram, o quanto passaram a ser mais em resultado de terem tido que aprender a lidar com emoções negativas extremas.

Susana Albuquerque

Treino para a felicidade<sup>TM</sup>





«Ser verdadeiro ajuda-nos a retirar máscaras»

# Por que não?

Acabo de ler uma publicação no *Facebook* de um amigo que diz mais ou menos o seguinte: «Oh, meu Deus, fui a uma aula de Kabbalah ontem à noite que tinha como tema 'deixar cair as máscaras que usamos'. No dia seguinte, estava no trabalho, e começo a ficar em *stress*, pois as vendas estavam a ficar cada vez piores. Então, lembrei-me da aula de ontem e comecei a falar de forma prática, com verdade, com emoção, enfim, o mais francamente que pude. De repente, várias pessoas, em vez de um 'Não, obrigado', começaram a dizer-me 'Por que não?'. Kabbalah funciona, mesmo, quando aplicamos as ferramentas. Foi incrível! Fui para casa com outra energia e um grande sorriso no rosto...».



Muitas vezes a ansiedade de não nos sentirmos capazes de tirar essa máscara toma conta de nós e limita-nos a entrada desse tipo de graças. Nem todos entendem a nossa verdade e, às vezes, uma máscara acaba por ser um recurso até muito mais produtivo naquele momento do que o uso da transparência nua e letal. Todavia, vincar apenas a **minha verdade** pode ser também um grande entrave. Quase sempre é. No caso deste rapaz, que decidiu arriscar, as coisas evoluíram para caminhos que ele nunca imaginou quando começou o negócio. Quantas máscaras terão caído antes de ele retirar aquele último disfarce?


Uma das virtudes mais práticas e imediatas desta 'técnica', chamemo-lhes assim, é quando queremos que nos levem a sério. No calor do momento, quer seja num negócio ou numa conversa mais íntima com alguém, recorreremos amiúde à máscara como substituto de respostas e acções impulsivas que sabemos que podem ocorrer naquele instante. A mim, por exemplo, fazer isso evitou-me vários males – várias vezes pensei em como gostaria de ter aplicado a verdade total sem qualquer véu em cima. Mas, não fui capaz. Assumo. Outras vezes, tirei a máscara, mas sem qualquer conexão à minha alma (um

assunto que levaria anos a explicar) e o resultado foi igualmente mau.

Então, qual é o segredo de falar a verdade sem merecer castigo? Resposta: cada um descobrirá por si. Nenhum de nós é 100% verdadeiro 100% do tempo. O ego impõe admiração, respeito, aceitação e outros males e, por esse motivo, queremos parecer 'aquele tipo porreiro e popular'. Esta doença atinge até as pessoas mais espirituais deste mundo, que também têm os seus momentos de quererem 'parecer seres humanos perfeitos'. Todos queremos que as pessoas pensem que não temos ego e que nas nossas vidas não existem conflitos. Essa é, talvez, a razão pela qual muitos de nós fracassamos no trabalho espiritual. Tentamos fingir que somos brandos e benévolos por fora, mas por dentro não somos realmente nada disso.

A máscara só cai de verdade quando desenvolvemos essa Luz interior. É um processo de transformação de negatividade interna, um lixo que achamos que ninguém vê, e por isso passamos o tempo todo a usar disfarces e outros artificios afins. No caso deste amigo, o importante foi não mentir aos clientes – grande teste – e autorizar-se a falar de coração limpo. Todos beneficiaram!

Vivemos numa cultura que glorifica a autopromoção e a fachada. Já todos sabemos disso. Mas, sabemos que só com as traseiras da casa limpas e em ordem é que a fachada se torna legítima e iluminada. Isso só acontece quando aprendemos a 'calar' o ego e decidimos deixar de lado essa tão obcecada aceitação. **Silenciar o ego significa também saber fazer o melhor uso dele**, não só para nosso próprio benefício, mas para o de todos, também. **Aceitar-nos a nós mesmos com a nossa verdade conduz à aceitação da verdade dos outros.** Expor a nossa negatividade para os outros é expô-la para a Luz.

Ser verdadeiro derruba muitas paredes que construímos ao longo da vida, ajuda-nos a retirar máscaras e a não ter medo de abraçar o nosso ser humano tão falível e, ao mesmo tempo, tão iluminado. 

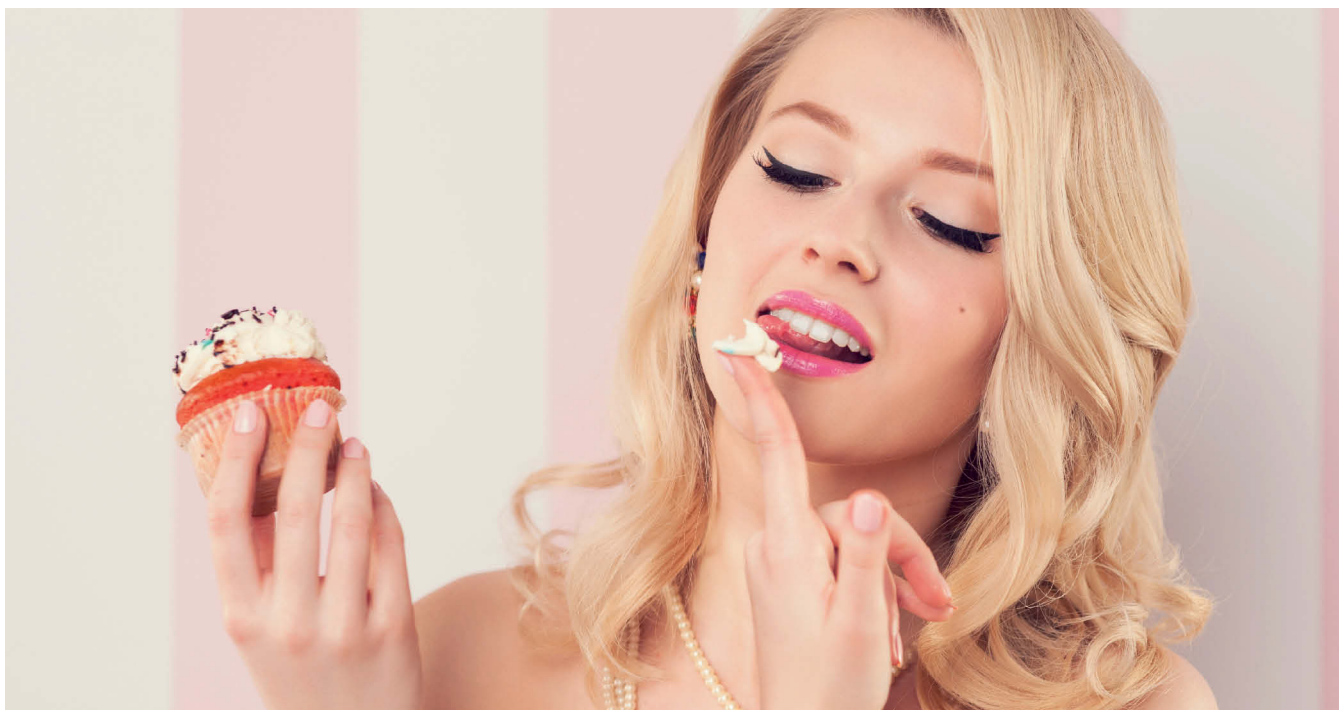


Yosef-José Cunha Rodrigues

Docente de Português no Departamento de Línguas e Literaturas Românicas, do Boston College, MA, Estados Unidos da América  
yosef.rodrigues@gmail.com  
Autor do livro *À Luz da Kabbalah*

Uma problemática real tratada pela nutrição e por uma equipa multidisciplinar

# Compulsão alimentar



Muito se fala e mediatiza sobre problemáticas, como anorexia nervosa e bulimia nervosa como exemplos de distúrbios do comportamento alimentar, mas estes não são os únicos. Existem outros, menos divulgados, que constituem uma preocupação para a comunidade médica, de nutricionistas e psicólogos. A compulsão alimentar é um destes transtornos alimentares, que embora seja relativamente comum, muitas vezes é ainda mal compreendido.

Conhecido também pela sua designação anglo-saxónica *binge eating disorder*, este transtorno tem vindo a ser reconhecido como uma síndrome caracterizada por episódios de ingestão exagerada e compulsiva de alimentos, porém, diferente da bulimia nervosa, na medida em que estas pessoas não tentam evitar ganho de peso com os métodos compensatórios. Os episódios são sim acompanhados de uma **sensação de falta de controlo sobre o acto de comer, sentimentos de culpa e de vergonha.**

## O ciclo de compulsão alimentar

A comida pode ser reconfortante durante o episódio de compulsão alimentar, mas, logo depois, a realidade sobe, vem à tona,

e o arrependimento exalta. O ganho de peso e obesidade só reforça a angústia da realidade, assim como a necessidade de voltar a comer compulsivamente, o que leva a um círculo vicioso compulsão-depressão: comem para se sentirem melhor, sentem-se pior ainda depois disso e voltam outra vez a comer para sentirem alívio.

Este transtorno é habitualmente reconhecido por outros, devido à **identificação de sinais relacionados com os hábitos alimentares, de relacionamento com os alimentos ou com a própria imagem corporal**, tais como:

- Ingerir uma quantidade excessiva de comida, mesmo quando não tem fome;
- Comer até se sentir desconfortavelmente cheio ou mesmo agoniado;
- Esconder hábitos alimentares devido



### A relação estabelecida com a alimentação

A relação que estabelecemos com a alimentação e com os alimentos é construída ao longo da vida, com variadas influências, quer sejam elas genéticas, sociais, educacionais ou, até mesmo, culturais. Não se pode, por este motivo, limitar a causa do transtorno de compulsão alimentar periódica, muito pelo contrário. **Para o processo de diagnóstico, devemos ter em conta a totalidade dos variados e complexos elementos que cada indivíduo apresenta.**

Segundo alguns estudos, cerca de 50% das pessoas têm uma história de depressão. Se esta é causa ou efeito do transtorno, ainda não está bem claro. Muitas pessoas relatam que a raiva, a tristeza, o tédio, a ansiedade e outros sentimentos negativos podem desencadear os episódios de descompensação e excesso alimentar. Infelizmente, não há uma cura reconhecida para o transtorno de ingestão compulsiva, mas existe uma variedade de opções de tratamento que podem ser exploradas quando o transtorno é diagnosticado e que devem ser combinadas de acordo com as necessidades e características específicas de cada paciente identificado.

a vergonha ou embaraço;

- Esconder comida para episódios de voracidade ou encontrar embalagens vazias ou caixas de alimentos dissimuladas;
- Petiscar ou comer constantemente, enquanto houver comida disponível;
- Alimentação associada à condição psicológica: comer quando está sob pressão ou se sente psicologicamente diminuído (ansiedade/depressão);
- Sentir-se subjulgado, envergonhado e/ou culpado durante e/ou depois de um episódio de voracidade alimentar;

•Expressar repugnância em relação a hábitos alimentares, peso, corpo ou aparência;

•Expressar descontentamento com a aparência, peso ou auto-estima.

### A compulsão alimentar segundo alguns autores

Para alguns autores, a compulsão alimentar poderia ser considerada um componente da bulimia nervosa, para outros, são duas situações distintas em que a diferença reside no facto de, no segundo caso, após a grande ingestão de alimentos, o sujeito imprime um esforço para perder peso e compensar a quantidade ingerida, no primeiro, isso não acontece.

Pode ocorrer em pessoas de qualquer sexo, raça, idade ou estrato socioeconómico e, como quem sofre do transtorno de compulsão alimentar aumenta com frequência de peso ou torna-se clinicamente obeso, torna-se passível de desenvolver uma grande variedade de doenças associadas a um excesso de gordura corporal, tentando várias dietas que não consegue levar a cabo, desencadeando mal-estar emocional e frustração, o que pode incontornavelmente conduzir a uma nova crise de voracidade e compulsão.

Nestas situações, **não são aconselhadas dietas restritivas que possam criar ou desencadear respostas ansiogénicas face aos alimentos**, mas sim, dietas



equilibradas, ricas em fibra, que permitam uma correcta e coerente saciedade fisiológica.

**Pesquisas internacionais revelam que 30% das pessoas que procuram tratamento ou acompanhamento nutricional para obesidade ou perda de peso apresentam**



**transtorno de compulsão alimentar.**

As complicações médicas estão relacionadas directamente com o aumento da ingestão calórica e suas repercussões. Sendo as principais:

- Obesidade tipo I, II e Mórbida;
- Doenças Cardiovasculares;
- Hipertensão Arterial;
- Hipercolesterolemia;
- Diabetes Tipo II;
- Problemas osteomusculares e articulares.

## Tratamentos indicados

Como em grande parte dos casos a compulsão alimentar está associada à condição psicológica, **os tratamentos indicados vão muito além do acompanhamento nutricional.** Claro que este é imprescindível e uma chave importante durante o processo de tratamento (e, sobretudo, estabilização), mas é fundamental o acompanhamento multidisciplinar completo tanto no diagnóstico, como no tratamento e acompanhamento destes casos, onde se devem unir todos os esforços no sentido de ajudar a melhorar a relação do paciente com os alimentos e as formas que encontra para lidar com as frustrações e ansiedades.

Este acompanhamento multidisciplinar deverá envolver o acompanhamento médico (especialidades como endocrinologia,



psiquiatria ou outra que envolva a necessidade de acompanhamento clínico pelos riscos associados à obesidade), psicológico (controlo dos episódios de voracidade e questões emocionais subjacentes), nutricional (restabelecimento de hábitos alimentares mais saudáveis) e, sempre que necessário, farmacológico. **Alguns antidepressivos têm sido utilizados no tratamento da compulsão alimentar,** demonstrando-se eficazes na diminuição dos episódios de compulsão alimentar e nos sintomas depressivos.

O ponto de partida principal para o estabelecimento da serenidade física e emocional deve ser o correcto diagnóstico e o acompanhamento especializado. Informe-se sobre a melhor forma de o fazer, procurando uma ajuda experiente e coordenada entre si. **?**

## Critérios a serem levados em conta no diagnóstico

Os critérios a serem levados em conta no seu diagnóstico incluem episódios cíclicos de ingestão alimentar exagerada e sensação de perda de controlo no que respeita às quantidades e qualidade da ingestão, associados a episódios de compulsão alimentar com, pelo menos, **3 das seguintes características:**

1. Comer depressa;
2. Comer até atingir mal-estar físico;
3. Comer quando não se tem fome;
4. Comer sozinho;
5. Sentimentos de vergonha e culpa em relação à alimentação.

Outros critérios incluem expressão de ansiedade ou angústia em relação à ingestão compulsiva, episódios de voracidade que ocorrem, pelo menos, 2 vezes por semana durante um período mínimo de 6 meses e compulsão alimentar sem recurso posterior a um método de purga (vómito auto-induzido, exercício excessivo, etc.), o que, no caso, configuraria um quadro de bulimia nervosa.

### Lillian Barros



Nutricionista Clínica  
Autora do Blogue Santa Melancia  
([www.odiariodeumanutricionista.blogspot.com](http://www.odiariodeumanutricionista.blogspot.com))  
Co-fundadora do Nutricionistas  
**Online** ([www.nutricionistas-online.com](http://www.nutricionistas-online.com))  
[geral@lillianbarros.com](mailto:geral@lillianbarros.com)  
[Facebook.com/lillianbarros](https://www.facebook.com/lillianbarros)

# Tem compulsão alimentar? Faça o teste

Como está a sua atitude em relação à comida?

Leia atentamente as questões abaixo e escolha a alternativa que melhor descreve o seu comportamento alimentar.

## 1. Como são feitas as minhas refeições:

- a. Eu faço 3 refeições por dia com apenas lanchinhos entre as refeições;
- b. Quando faço lanches pesados tenho o hábito de saltar as refeições regulares;
- c. Há períodos regulares em que parece que estou continuamente a comer, sem refeições planeadas.

## 2. Quando eu como:

- a. Normalmente quando como é porque estou fisicamente com fome;
- b. De vez em quando como alguma coisa por impulso, mesmo quando não estou realmente com fome;
- c. Eu tenho o hábito regular de comer alimentos por impulso para satisfazer uma sensação de fome, mesmo que fisicamente eu não necessite de comida.

## 3. Como eu como:

- a. Eu não tenho nenhuma dificuldade para comer devagar e de maneira apropriada;
- b. Às vezes como rapidamente, sentindo-me, mais tarde, desconfortável;
- c. Eu tenho o hábito de engolir a minha comida sem realmente mastigá-la. Quando isso acontece, em geral, sinto-me desconfortavelmente empanturrado depois.

## 4. Quanto como:

- a. Eu raramente como tanta comida a ponto de me sentir desconfortavelmente empanturrado depois;
- b. Normalmente, cerca de 1-2 vezes por mês, como tal quantidade de comida que acabo por me sentir muito empanturrado;
- c. Eu como tanta comida que, regularmente, sinto-me bastante desconfortável depois de comer

e, algumas vezes, um pouco enjoado.

## 5. Depois de abusar e comer demais:

- a. Eu não sinto qualquer culpa ou raiva de mim mesmo;
- b. De vez em quando sinto-me culpado depois de comer demais;
- c. Na maior parte do tempo sinto muita culpa ou raiva de mim mesmo depois de comer demais.

## 6. Quando estou de dieta e como um alimento muito calórico ou proibido que não deveria ter consumido:

- a. Volto rapidamente e continuo com a dieta sem problemas;
- b. Às vezes, sinto como se estivesse estragado tudo e como ainda mais;
- c. Eu tenho o hábito regular de começar dietas rigorosas, mas quebro-as comendo muito. A minha vida parece 'uma festa' ou 'um morrer à fome'.

## 7. Quando me sinto triste, ansioso ou com algum problema/dificuldade:

- a. Eu não tenho o hábito de comer quando estou chateado. Raramente tenho esse comportamento;
- b. Às vezes, eu como quando estou ansioso ou chateado, mas, frequentemente, sou capaz de me ocupar com outras atividades e afastar a minha mente da comida;
- c. Eu, frequentemente, como quando estou chateado. Nada parece ajudar-me a parar com esse comportamento.

## 8. Quando estou perto de outras pessoas:

- a. Eu não me sinto constrangido com o meu peso ou o tamanho do meu corpo;
- b. Às vezes, fico constrangido

com a minha aparência e o meu peso, sentindo-me desapontado comigo mesmo;

c. Eu sinto-me muito constrangido com o meu peso, e, muitas vezes, tenho vergonha e desprezo por mim mesmo. Procuo evitar contactos sociais, devido a este constrangimento.

## 9. Em situações sociais:

- a. Parece que eu como tanto quando estou com os outros, como quando estou sozinho;
- b. Às vezes, quando estou com outras pessoas, não como tanto quanto eu quero comer, porque me sinto constrangido com o meu comportamento alimentar;
- c. Frequentemente, como só uma pequena quantidade de comida quando outros estão presentes, pois sinto-me embaraçado com o meu comportamento alimentar. Às vezes, escolho horas para comer demais quando sei que ninguém me vai ver a comer.

## 10. Os meus pensamentos sobre comida:

- a. Eu não penso muito sobre comida;
- b. Eu tenho fortes desejos por comida, mas eles só duram curtos períodos de tempo;
- c. Há dias em que parece que eu não posso pensar em mais nada a não ser em comida. Sinto como se eu vivesse para comer.

## 11. Quanto aos meus impulsos por comida:

- a. Normalmente, eu consigo parar de comer quando eu quero. Eu sei quando já é suficiente;
- b. Às vezes, eu tenho uma compulsão para comer que não posso controlar;
- c. Frequentemente, tenho fortes impulsos para comer que parece que sou incapaz de controlar.

## RESPOSTAS

**Maioria A.** Muito bem! Não apresenta compulsão alimentar e come mais pelo prazer e necessidade do que pela falta de controlo. Consegue ter autocontrolo e equilíbrio na sua alimentação. Continue atento aos seus hábitos alimentares, planeando sempre o horário, a qualidade e a quantidade das refeições.

**Maioria B.** Fique atento! Preste atenção aos seus hábitos alimentares. Verifique se muda constantemente de dieta; se apresenta longo histórico de excesso de peso; se engorda e emagrece; se come sem ter fome; se não consegue aderir a um plano nutricional; se se auto-sabota; se parece fazer exactamente o oposto do que deveria fazer; se sabe o que fazer, mas não consegue fazer aquilo que sabe que deveria; se come compulsivamente... Pode ser que tenha compulsão alimentar moderada.

**Maioria C.** Cuidado! Provavelmente sofre de compulsão alimentar grave. A compulsão alimentar é caracterizada pela ingestão de grande quantidade de comida em curto espaço de tempo, acompanhada por uma sensação de falta de controlo sobre o que e o quanto come. Nos 'ataques de comilança' a pessoa come sem fome, por ansiedade, stress, depressão ou qualquer outra emoção, ingerindo o alimento praticamente sem mastigar, muito depressa, e, muitas vezes, às escondidas. Depois, vem o sentimento de culpa e de auto-depreciação. Saia desse círculo vicioso! Procure um profissional da área de saúde (psicólogo, nutricionista, endocrinologista ou psiquiatra) e faça uma avaliação. Não desista, há tratamento para isto!

Diagnóstico de personalidade  
**Conhecer-se melhor.  
Por onde começar?**



O que significa conhecer-se melhor?

Ter consciência de como somos requer uma boa dose de humildade, honestidade e coragem para olhar de frente o ser que usa o nosso nome e conta uma história de vida que acredita ser a sua. Em alguns diagnósticos de personalidade que estão disponíveis, conseguimos perceber a quantidade de tendências contraditórias que, de uma maneira geral, temos na nossa personalidade, sem que tenhamos muita consciência da dispersão interna que vive por debaixo da camada mais superficial da consciência do momento.

O desconhecimento relativamente ao conteúdo interno da nossa mente promove a confusão, a incerteza e a insegurança, pois percebemos que nem sempre o que queremos fazer ou dizer segue o nosso comando consciente. Descobrimos, frequentemente, que a vida não se desenha como desejamos ou decidimos e que são mais as vezes em que somos 'vividos' por impulsos que assumem as nossas respostas ou reacções do que aquelas que seguem a nossa vontade consciente.

### Analisar aspectos da mente

Assim sendo, percebamos que o que vamos analisar são aspectos da mente e não aspectos de quem ou de como somos num âmbito mais alargado, e, por isso não definem quem somos. Esses aspectos tornam-se ferramentas internas para com elas explorarmos a vida em toda a sua pujança e infinidade. Estes aspectos revelam **tendências do programa mental que nos serve para fazermos a viagem experiencial a que chamamos a nossa vida**. Considerando a vida como um campo de infinitas possibilidades, esses traços identificados são como veículos com os quais exploramos possibilidades específicas que são por nós seleccionadas para serem vivenciadas. Assim, é bom que o leitor entenda que estes aspectos em análise são altamente responsáveis pelos caminhos e atalhos por onde viajamos, pois eles traçam o mapa das experiências que estão preparados para desenvolver.

Cada pessoa traz consigo já à nascença um mapa de potencialidades para serem vividas por defeito. A rede neurológica de um bebé já vem constituída, segundo se julga cientificamente, a 50%. O seu corpo vem completamente recheado de informação recebida para poder dar-lhe meios para se identificar com o mundo onde vai nascer e relacionar-se. Muitas das informações que trazemos foram-nos passadas pelos nossos pais e ramo familiar, tanto a nível físico como emocional e psicológico. Estas fontes de informação servem de ponto de partida para o novo ser começar a sua viagem e estabelecer laços com o meio ambiente a todos os níveis: físico, mental e emocional. **Ao longo da vida, cada um de nós vai**

**activando, ou não, as potencialidades iniciais** e é com essa activação que vai formatando as tendências daquilo a que chamamos a nossa personalidade. O meio ambiente vai-nos ajudando a estabelecer uma relação com o que nos rodeia e, de acordo com as experiências que vamos vivendo, iniciamos um processo de aprendizados que incorporamos como crenças sobre nós e sobre o mundo.

Por tudo isto se iniciar desde os nossos primeiros passos, a informação registada e as experiências associadas ficam pouco conscientes, mas tornam-se alavancas de atitudes e comportamentos poderosas, activando-se e tornando-se muito presentes no dia-a-dia, sem que o percebamos conscientemente, na maioria das vezes.

**As crenças que vamos criando derivam das experiências vividas na idade mais tenra**, não só pelas vivências pessoais, como pela observação que ganha particular importância nos primeiros anos de vida.

**As experiências do dia-a-dia vão reforçando pontos de vista e 'verdades' que a criança assume, pois a sua compreensão do que se passa está totalmente ligada à necessidade de protecção e sobrevivência**. Estas crenças tornam-se, normalmente, leis verdadeiras que vão constituindo as fundações da sua visão do mundo e determinam a percepção que faz de cada coisa, pessoa ou situação. Muitas das crenças são relacionadas com a ideia que a criança faz de si, em primeira linha e do mundo, numa segunda linha.





**Muitos medos e limitações tornam-se leis reguladoras do comportamento da criança e assim ficam na sua mente até que sejam alteradas, ou nunca, até ao fim das suas vidas.**

É neste contexto que a consciência nos oferece a oportunidade de ficarmos reféns destas programações internas, tanto as que vêm connosco do berço como as que criamos ao longo dos anos. Uma vez conscientes das muitas tendências que ficaram registadas um pouco 'à molhada' dentro de nós, podemos identificar a sua natureza e alterá-las, em muitos casos, eliminá-las para que o cérebro deixe de as seguir em automático.

### **Cérebro, uma máquina fabulosa**

É importante perceber que o cérebro é uma máquina fabulosa e que, como máquina que é, executa na perfeição o programa que nele está inserido. Todos daremos um salto significativo quando percebermos como o nosso mundo interior funciona, pois podemos tornar-nos gestores geniais ou vítimas sem esperança de automatismos criados.

Muitas pessoas perguntam:

**Como posso separar o inútil do útil para desqualificar aquilo que não serve para nada e qualificar aquilo que merece ser potencializado?**

Em primeiro lugar, é preciso lembrar

que não existe informação inútil. Todas as tendências registadas em nós têm uma razão de ser e o que precisamos é de compreender que vivemos num Universo inteligente e organizado por critérios que a nossa educação e cultura não entenderam, ainda. O passo seguinte está em desmistificar o funcionamento da nossa mente, cérebro e corpo, para deixarmos de bater com a cabeça contra a parede em vez de perceber que a parede estará ali por uma boa razão. Existe informação que não mais nos serve, mas a sua função é que possamos fazer uso do livre-arbítrio consciente para alterar ou eliminar o que escolhemos não mais experienciar. Este trabalho requer muita humildade, coragem e disponibilidade, pois criamos zonas de segurança interiores que se tornaram o chão para os nossos passos. Se não queremos mais usar esse chão é preciso que ousemos arriscar pisar um solo ainda desconhecido, apenas

imaginado e desejado, mas que, para a nossa mente, é um território estranho e potencialmente visto como 'perigoso'.

Quando estamos verdadeiramente disponíveis para desvendar os automatismos escondidos, podemos procurar as ajudas que existem para nos acompanhar nesse processo.

Como *coach* que sou, costumo ajudar as pessoas na sua indagação interior. As perguntas que podemos fazer-nos são preciosas para percebermos que as respostas estão mais perto de nós do que imaginamos. A maior parte da informação fica por se revelar porque não nos fazemos as perguntas certas que nos levarão às respostas que nunca pensámos dar. Sem questionamento não há novidade, não há abertura de novas possibilidades.

O maior problema do ser humano nem é aceitar fazer novas perguntas, mas pôr em causa tudo o que consagrou

#### **Caixa 1**

Traços Positivos	Intensidade	Traços Negativos	Intensidade



como verdadeiro.

**E se a sua vida, amigo leitor, for uma repetição de hábitos e rotinas do seu cérebro que desenha cada um dos seus dias quase sem a sua intervenção consciente? Para muitos milhões de pessoas este é o caso.** Por mais evoluídos que pensemos estar, a maior dificuldade continua a ser pôr em causa o estabelecido e as verdades que assumimos serem nossas, porque alguém 'credível' nos deu uma receita infalível. Será?

## Descubra os seus defeitos/qualidades

Para podermos **descobrir os nossos defeitos**, os aparentes e os escondidos, conhecer **as nossas qualidades**, os atributos da personalidade que fazem a diferença, pois são produtivos e positivos, aqui ficam algumas propostas:

No quadro da pág. 64 poderá anotar as suas auto-reflexões e dali tirar algumas conclusões:

Traços Positivos da sua personalidade

Traços Negativos da sua personalidade

Numa escala de 1 a 10, qual o grau de intensidade (10 é o máximo) de cada um deles na sua personalidade?

(Ver caixa 1)

Interrogue-se agora:

Olhe para a lista de traços positivos e escreva o oposto de cada um na tabela seguinte.

Faça o mesmo para os traços negativos.

### Perguntas:

1 - De que forma esses opostos vivem, também em si?

2 - Que relação encontra entre os traços positivos e negativos? Isto é, existem aspectos dos traços positivos nos negativos que identificou e vice-versa?

O que chamamos de 'defeitos' são os aspectos 'escondidos', opostos dos que acreditamos serem o melhor de nós. Enquanto não forem identificados não serão desactivados e estarão constantemente a trazer dificuldades às nossas melhores intenções. Todas as qualidades têm o seu oposto. Quando identificamos uma qualidade em nós, é importante identificar o seu oposto (igualmente em nós) para o

## Campo de Consciência

Num processo de *coaching*, frequentemente trabalhamos as características da personalidade dos clientes para que eles possam tomar consciência de quem são, como são e que aspectos da sua mente devem ser alinhados e ajustados ao que mais se ajusta aos seus interesses, sobretudo aos seus valores e crenças pessoais. Proponho, pois, ao leitor que se desafie e preencha os dados que lhe são pedidos para que possa iniciar a sua viagem e 'ver de cima' aquele(a) que usa o seu nome e a sua história. Antes, porém, não quero deixar de chamar à atenção do leitor para o seguinte: **a nossa personalidade não é a totalidade de quem somos.** Mais do que um conjunto de tendências que temos, somos o campo de consciência que tudo permite e acolhe em si mesmo, mas não se limita ao que entra e sai dele. Isto significa que quem somos tem mais a ver com o Observador (Campo de Consciência) que vê de cima e que permite que as experiências entrem e saiam de si, deixando lições e aprendizados que amadurecem e expandem essa consciência em viagem.

Este Campo de Consciência é como se fosse algo imenso que tudo permeia em todas as direcções, por dentro, por fora, entre, sobre e não existe partícula alguma onde ele não esteja presente. É, aliás, graças a ele que temos a possibilidade de consciencializar o que sentimos, vemos, pensamos, ouvimos, cheiramos, etc. **A vida é uma aventura e uma descoberta contínua**, pois graças a essa consciência estamos, continuamente a observar e a consciencializar o que se está a passar.

Essa capacidade torna-nos seres de grande capacidade para criar, fazer, reflectir, imaginar, alterar, transformar e reinventar as experiências seguintes.

desmistificar e eliminar.

### Pergunta:

Como conseguir lidar com essa luta contra o nosso próprio ego, que teimará em não reconhecer de imediato seus pontos fracos, as falhas que não considera como tal, vícios, manias prejudiciais, auto-corrupções, partes do carácter que precisam de ser deixadas de lado, mas que já fazem parte do repertório de hábitos?

Mais uma vez, a resposta será:

**Explorar os aspectos positivos e negativos e identificá-los em nós em circunstâncias específicas** para que ao consciencializarmos esta dupla existência, ela possa desfazer-se. O nosso estado natural é positivo e livre de oposição.

Se quisermos ir mais fundo, podemos, ainda, associar estes traços da personalidade aos valores que consideramos positivos e negativos. Para tal, basta que construa uma tabela semelhante à anterior com os valores que para si são importantes, tanto positivos como negativos, com as

respectivas intensidades.


Agora, reflectimos:

A que valores estão associados os vários traços da sua personalidade?

Os valores são linhas estruturais da personalidade. Quando estamos em sintonia com eles sentimo-nos felizes e de bem connosco e com a vida.

Muitas das nossas incongruências nascem aqui. O que desenvolvemos na nossa personalidade não está em alinhamento com o que, para nós, é essencial e importante.

Convido o leitor a fazer esta viagem e a descobrir em primeira mão como a sua mente arquitecta e constrói a sua realidade.

Desejo-lhe uma viagem rica e promissora! 



Isabel Ferreira

Terapeuta e *coach*  
www.escoladecoaching.com

## Um princípio de renovação interior

# A decepção amorosa



O que acredita quando se apaixona por alguém? Acredita que o amor afinal existe, que tudo é possível e que a pessoa que encontrou é formidável. A dialéctica do amor, por vezes, levamos a atravessar encruzilhadas.

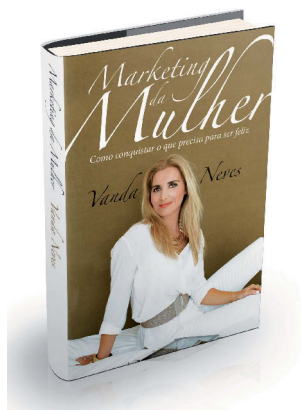
A decepção amorosa é uma dor vacilante, um desacreditar, um confronto entre a realidade e a expectativa criada sobre o outro.

### Lidar com a decepção

Além da grande decepção amorosa: a ruptura, provocada pela traição ou pela deslealdade; existem muitas ténues decepções amorosas que nos fazem sofrer muito e nos levam a ponderar o que realmente queremos ou precisamos.

Decepcionamo-nos quando nos mentem, quando nos enganam, quando perdem a coragem para concretizar os objectivos que sonhamos em conjunto. E também, nos decepcionamos quando enfrentamos as falhas do ser amado, afinal o príncipe não existe... Afinal, ele não é assim tão inteligente, nem bonito. Olhando bem para ele, até tem imensos defeitos e um carácter duvidoso.

Em que acredita quando se decepciona? Acredita que o amor não existe, que não vale a pena e que o seu amor é um embuste. Neste embate é preciso ter



A decepção no amor ocorre quando descobrimos que o outro não é como imaginávamos, dilacera na separação e ensina-nos a sermos resilientes. Aprendemos com ela a fazer novas escolhas, a nivelar as expectativas e a avaliar se aquele ser, agora cheio de defeitos e fraquezas, ainda nos encanta.

## Aceite o que a vida lhe reserva

A vida ensina-nos que a melhor forma de nos precavermos contra a desilusão amorosa é **aceitar o outro e o que a vida nos reserva**, sendo que diante da decepção cabe-nos decidir se deixamos ou abraçamos, se perdemos ou ganhamos...

Não existem erros, apenas aprendizagens, a decepção amorosa é mais um confronto com a mudança, uma oportunidade de cura e de reflexão. **Depois da dor deverá vir o discernimento, a libertação e a limpeza de alma.** A pior decepção é aquela que reside em nós mesmas, por não querermos encarar a realidade, por acreditarmos num amor que sabemos que nos faz infeliz e por não sermos fiéis a nós mesmas, quando nos esquecemos que valem mais do que a dor que nos causa. Procure encontrar um amor real que a faça sentir-se apaixonada pela vida, estimulada e livre nas suas escolhas. E tenha consciência que no amor verdadeiro também existem decepções, perdões e novas paixões. **O amor renova-se e vive-se em liberdade, em transformação contínua e em desafio.** A decepção pode ser um princípio de renovação interior ou um alerta emocional, que nos precipita para a metamorfose. Uma oportunidade única de voltarmos a ser felizes, se tivermos a coragem de nos reerguermos na queda e de voltarmos a acreditar no amor incondicional.



compaixão, compaixão por nós mesmas que somos humanas e gostamos de sonhar e compaixão pelo outro que não está à altura dos nossos sonhos. **Seria mais fácil se aprendêssemos a amar sem expectativas, sem julgamentos e sem crenças negativas.** Se, na altura da vertigem da paixão, o nosso cérebro nos deixasse ficar no 'aqui' e no 'agora!'. Se amar não fosse sonhar... tudo seria mais fácil. **Z**

Vanda Neves

Coach e Consultora de *Marketing Pessoal* e autora do livro *Marketing da Mulher*  
[www.marketingdamulher.com](http://www.marketingdamulher.com)  
[marketingmulher@gmail.com](mailto:marketingmulher@gmail.com)  
[www.facebook.com/MarketingDaMulher](http://www.facebook.com/MarketingDaMulher)



PUB

# Come por Ti

*Porque a alimentação é a coisa mais natural que existe*



Liberta-te de dietas, reprograma a tua mente poderosa e escolhe o teu peso

As ferramentas da PNL e do relaxamento dinâmico ao serviço do teu bem estar

**8 de Março**  
**Lisboa**  
**Reservado a 12 participantes!**

**Consigo mais Vida** – Carlos Baltazar e Margarida Macedo  
Contacta-nos em: [baltazarkar@gmail.com](mailto:baltazarkar@gmail.com) 937 271 910  
[www.pontedepartida.com](http://www.pontedepartida.com)

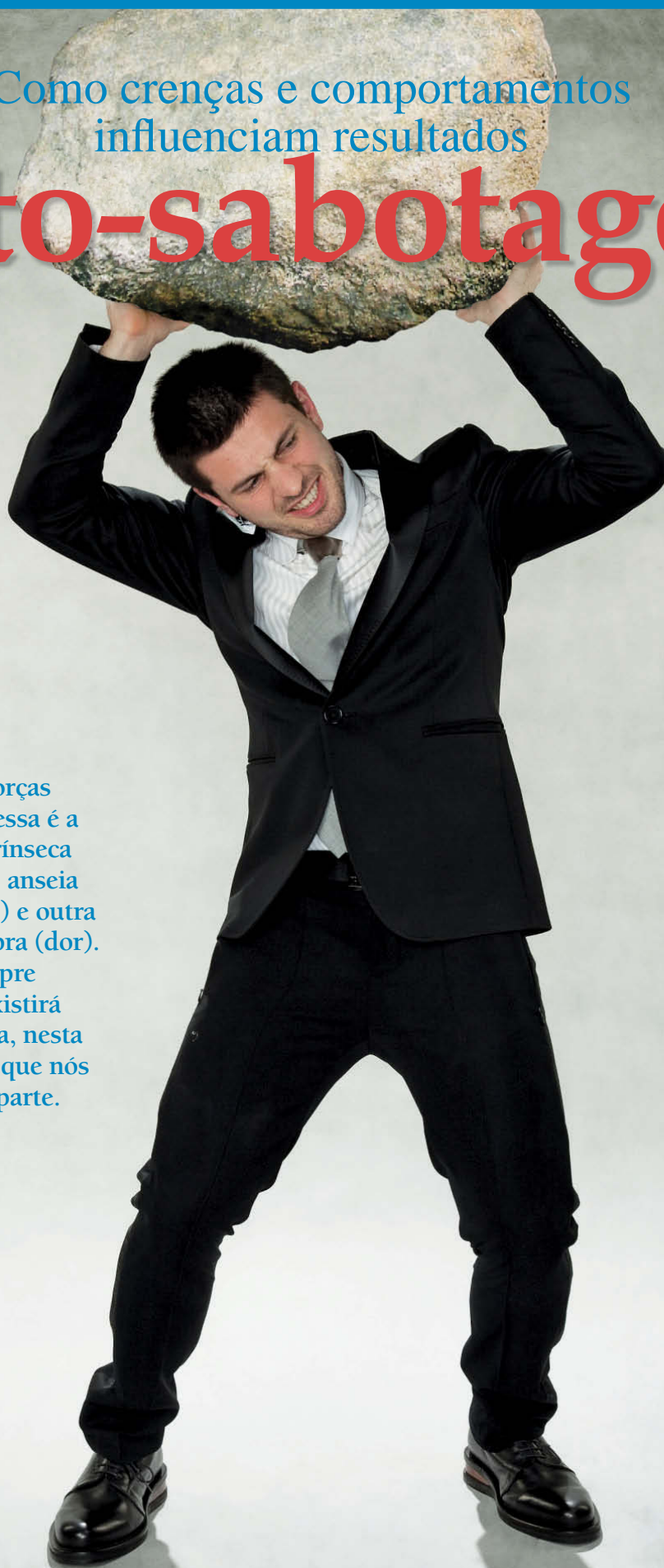
**Chama por Ti** – 2 dias de vivências poderosas para acenderes a tua chama  
22,23 Março - Carcavelos



Como crenças e comportamentos  
influenciam resultados

# Auto-sabotagem

Ao existirmos por  
contraposição de forças  
em nós mesmos – essa é a  
nossa natureza intrínseca  
– uma parte de nós anseia  
pela luz (felicidade) e outra  
é atraída pela sombra (dor).  
Este paradoxo sempre  
existiu e sempre existirá  
no mundo da forma, nesta  
dimensão física de que nós  
humanos fazemos parte.



**O**s ensinamentos do Tao e da Física evidenciam que todos os corpos se manifestam – na sua estrutura e dinâmica – pela tensão dos opostos das partes que os integram. Não adianta iludirmo-nos e acreditar em falsas promessas de libertação desta dualidade, pois tal não é possível. Que fazer então?

O primeiro passo consiste em compreendermos profundamente que **a dualidade é a natureza da vida**. E só a meditação e profunda reflexão permitem alcançar este estado de consciência (*awareness*): quando, em estado de desapaixonada atenção plena, observamos tudo o que nos rodeia, tornamo-nos capazes de perceber claramente a dualidade, numa alternância contínua, em todos os fenómenos. Por exemplo, o ciclo do ‘tempo’ sucede-se alternando dia e noite; as marés alternando-se ente fluxo e refluxo; o ciclo biológico da vida, incluindo o processo respiratório, entre expansão e contracção, etc. Note-se que qualquer variável que se analise (altura, peso, opacidade, etc.), ela se desenvolve ao longo de uma escala em que os pólos aparentam natureza antagónica, contudo, coexistindo e alimentando-se pela tensão entre eles. Assim se explica, por exemplo, a aparente divisão entre bem e mal. Lembro, por exemplo, de ter ouvido S.S. o Dalai Lama, no retiro de uns dias de ensinamentos que deu em Lisboa há uns anos, ao dissertar sobre ‘*dukkha*’ e a origem do sofrimento, afirmar qualquer coisa como: «este é um dos maiores paradoxos: o Homem deseja, acima de tudo, a Felicidade, mas as suas acções conduzem-no invariavelmente ao sofrimento».

Também S. Freud, o precursor da psicanálise moderna, analisou a ligação entre o sofrimento invocado pelos seus pacientes no seu quotidiano e a resistência ou sabotagem inconsciente que manifestavam à mudança.

” *O Homem deseja, acima de tudo, a Felicidade, mas as suas acções conduzem-no invariavelmente ao sofrimento* ”

### O cerne do problema

Onde reside, afinal, o cerne do problema? **Nos processos inconscientes que geram erradamente** (porque descontextualizados) sentimentos de culpa, vergonha, medo ou frustração. Paralelamente, tendemos sempre a atribuir aos outros (ao companheiro, ao colega, ao vizinho, à entidade patronal, aos governantes, à conjuntura económica) a razão para o nosso infortúnio ou insucesso. Procedemos assim

por convenção, imitação, padrão cultural. É uma crença. Por vezes, bem confortável e muito útil...

Quando entendemos que nós somos – com as nossas crenças e limitações – o principal agente de bloqueio, de resistência,



de sabotagem entre o que podemos ser, sentir ou realizar e o actual *status quo* da nossa vida, importa ir em frente e ousar encetar a mudança. Largar o arquétipo de vítima e assumir responsabilidade não é nada fácil. Implica, antes de mais:

1. Identificar o ‘problema’, o bloqueio, o *handicap*;
2. Adquirir consciência da importância da mudança;
3. Garantir vontade de mudança (motivação);
4. Definir o plano estratégico para a mudança.

### A base da mudança

Mudar não é, de facto, fácil e exige disciplina. Mas, não mudar acarreta manter uma situação com consequências muito mais difíceis. As sessões de apoio e acompanhamento por um terapeuta transpessoal ou coach podem ser presenciais ou

# Time for Change!



à distância (neste último caso suportadas via skype, por exemplo).

Vale a pena? Compete a cada um determinar essa resposta. **Alguém muda real e drasticamente?** Não, importa dizê-lo. Mas vai mudando o que é necessário e no esforço e ritmo possíveis, ao alargar o

espectro de consciência. Esse processo irá permitir-lhe: (1) compreender as causas ocultas dos fenómenos/situações; (2) ter novas e mais abrangentes perspectivas de uma situação; (3) ver novas oportunidades e novas soluções – e isso faz toda a diferença. Tornamo-nos naturalmente mais

*”Mudar não é, de facto, fácil e exige disciplina. Mas, não mudar acarreta manter uma situação com consequências muito mais difíceis”*

## Exemplos de auto-sabotagem

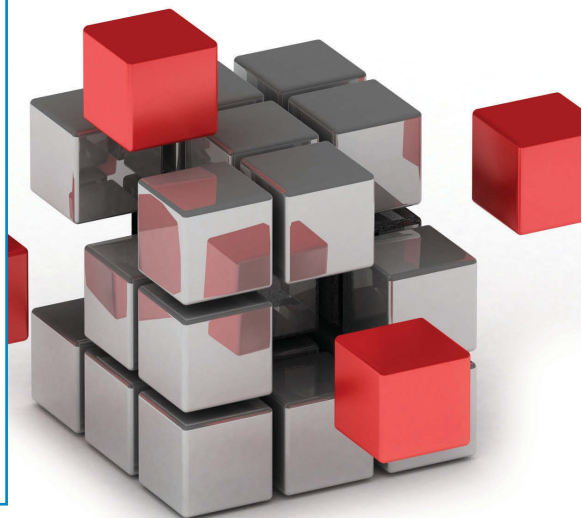
Alguns exemplos simples e muito comuns de auto-sabotagem incluem a escolha de processos difíceis e complexos para atingir fins (como nunca acabar projectos pessoais) ou entender claramente a importância de uma mudança e não a efectuar, pelo comodismo da adaptação a uma situação ou zona de conforto... E poderíamos prosseguir.

**A auto-sabotagem começa – algures no tempo e na sequência de eventos traumáticos – por ser um processo de defesa consciente, assente no medo.**

Uma vez integrado, isto é, após adopção repetida, torna-se um processo inconsciente. Passa a fazer parte da nossa 'máscara'. Vejamos, por exemplo, o caso de alguém que para se defender de uma situação de abuso na infância, se tende a cobrir para se esconder; na idade adulta tenderá a manter idêntico padrão de camuflagem – seja pelo traje discreto ou sobredimensionado, seja pelo abuso alimentar almofadando o seu corpo, seja pela adopção de atitudes tímidas ou mesmo incapacidade em se expressar livremente e tantas outras. Neste caso, não obstante se desejar ser amado, temendo a exposição, se auto-sabota inconscientemente.

O mesmo se passa, por exemplo, com crianças alvo de severas punições em privado ou que sofreram humilhações em público (como o *bullying* ou a acusação escolar em sala de aula) as quais tendem a desenvolver e a manter na idade adulta (e já distantes do foco agressor) mecanismos de protecção inconscientes, como a mentira, a ocultação, a omissão, não obstante as consequências prejudiciais destes comportamentos...

perspicazes, mais tolerantes e pacientes, mais diligentes, mais compassivos, mais criativos, mais criteriosos mas também mais alegres. Passamos a acreditar, a confiar, a unir, a integrar. **E é aqui que**




### reside a base da mudança.

Não deixamos de 'falhar' ao nos auto-condicionarmos em processos de auto-sabotagem (quem os não tem de uma ou outra forma?) mas quando isso ocorre identificamos clara e imediatamente o próprio condicionamento (bloqueio ou sabotagem) e, ao tornarmo-nos conscientes, contribuimos para que ele se vá gradualmente dissipando. Só assim se muda natural e eficazmente um padrão cultural, uma crença, uma limitação. Só assim nos permitimos ir operando a mudança. **O que frequentemente fazemos é desistir perante um estado de sofrimento ou fracasso.** E desistimos porque colocamos no nosso sistema de crenças um patamar de perfeição, plenitude, quinta essência ou sucesso como o único que nos vai permitir ser socialmente reconhecidos. Erradamente (ou não, enfim) sentimos que precisamos de reconhecimento social, pois as barreiras do amor esbateram-se e

tendemos a confundir necessidades...

Quando sofremos é porque sentimos uma clivagem entre o que idealizamos (sistema de crenças) e o que consideramos ter alcançado ou entre o que temos comparativamente a outrem. Nesta sociedade de excelência ninguém nos ensinou a viver um dia de cada vez, mas antes a definir metas e a monitorizá-las constantemente. Ninguém nos ensinou a aceitar e a agradecer tudo o que nos acontece nesse dia, sem necessariamente comparar, e a considerar que todas as pequenas 'conquistas' levam a grandes resultados. Também ninguém nos ensinou que alcançar (nomeadamente a felicidade) implica integrar e partilhar em vez de dividir, rejeitar ou competir. Temos de desaprender (porque é muito, muito cansativo e não leva a nada a não ser à própria destruição) de viver no medo e na necessidade de pretender vir a ter, ou mesmo vir a ser, algo diferente, mas antes conhecer o que se é, reconhecer a

importância do que se é, aprender a amar e aceitar o que se é (como expressão do Todo). Só a partir desse reconhecimento e aceitação, através da consciencialização, a mudança necessária ocorre – e então de uma forma natural, espontânea e desejada – sem resistência.

**Quanto mais pesada for a nossa mochila (de mágoas, medos ou resistências) mais dificilmente avançaremos.** 

Isabel Gonçalves



M.Sc.Hum. *Life Coach*, Terapeuta e Formadora em Desenvolvimento Pessoal  
[www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com)  
964 480 280

PUB



**28-30 Março 2014**

**"AO ENCONTRO DA PAZ INTERIORE DA SABEDORIA"**

**2º RETIRO | Coord. Isabel Gonçalves**

*... meditação ... silêncio ... recolhimento...  
dinâmicas meditativas de grupo...*

Informações e inscrições:

**964 480 280 | [harmonizando@gmail.com](mailto:harmonizando@gmail.com) | [www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com)**

Astrologia kármica

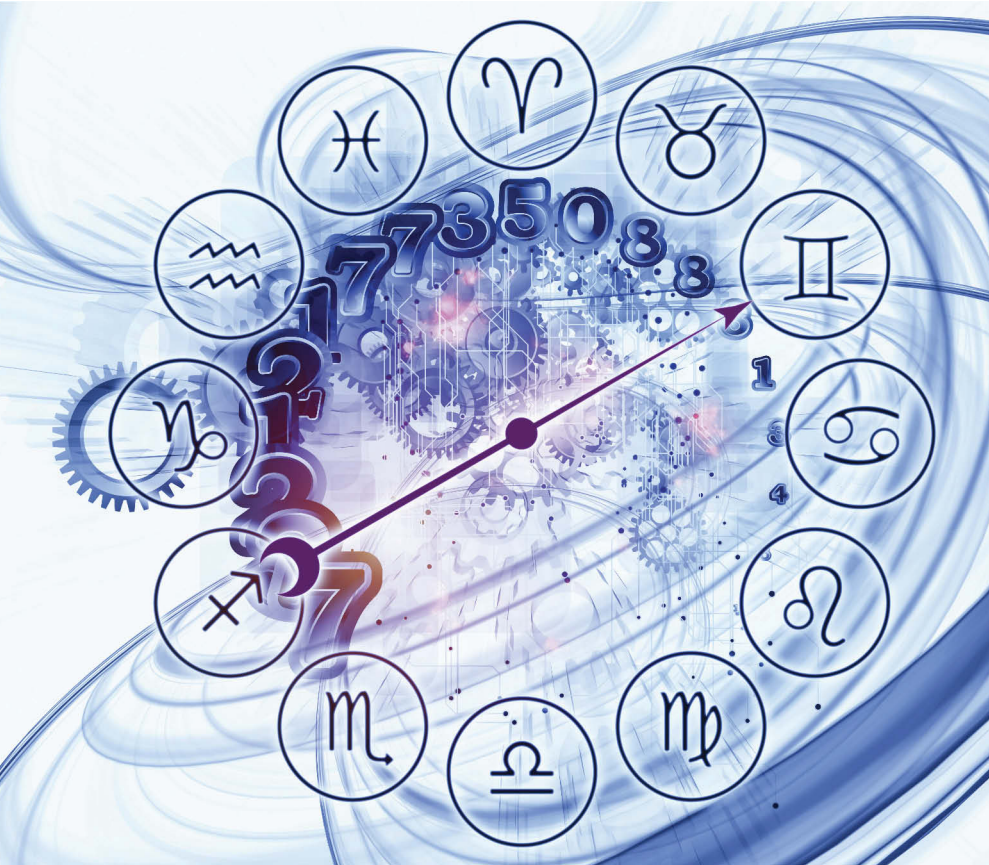
# Mapa kármico de Portugal

«Karma é a lei universal da harmonia, que leva ao equilíbrio.»



Assim como existe o karma individual, existe o karma colectivo. Ao encarnar, o espírito escolhe nascer num país, com o qual tem algo a resgatar e aprender. Portanto, não reclame do país em que vive, ajude a transformá-lo e a fazê-lo crescer cada vez mais.





**Q**uando um espírito encarna no nosso planeta, deve enfrentar 3 tipos de karma: o racial, o familiar e o pessoal.

✓ **Karma racial:** quando um espírito em encarnações passadas invadiu terras, profanou templos, provocou guerras ou trouxe desgraça a um povo, criando, assim, um karma colectivo com as pessoas que foram afectadas pelos seus actos. O espírito reencarna dentro de grupos, portanto, é comum reencontrarmos pessoas com quem partilhámos experiências noutras vidas, encarnamos num país devido a essa relação kármica.

✓ **Karma familiar:** escolhemos nascer dentro de uma família em que temos algo a resgatar.

✓ **Karma pessoal:** encarnamos em determinadas situações para corrigir os erros do passado.

Existe o acúmulo de resgates numa

única vida - isso explica porque algumas pessoas sofrem mais do que outras - um exemplo de excessos que geram o karma colectivo é do espírito que vem para a Terra para passar pela experiência

do **PODER**, ele escolhe ser um chefe de Governo, ou Presidente de um país para ajudar os menos favorecidos, mas ao atingir o cargo excede-se e começa a pensar em si mesmo, torna-se egoísta, autoritário, manipulador e possessivo, beneficiando apenas a família e os amigos. Desta maneira, adquire o karma negativo de **PODER** e noutras vidas terá que aprender a lição da humildade, passando por muitas humilhações.

Despertar da missão espiritual

• **Nascimento de Lúcia: 22/3/1907:** Saturno 19°. De Peixes. Ela veio à Terra como instrumento do plano espiritual para o despertar da busca espiritual. **Morte de Lúcia: 13/2/2005:** Saturno 21°. De Caranguejo, Saturno em oposição ao seu dia de nascimento. Ela se sacrificou para transmitir a sua mensagem.

• **1ª Aparição de Nossa Senhora, em Fátima: 13/5/1917:** Saturno 25°. De Caranguejo, a 1ª. Aparição coincide com a morte de Lúcia, mostrando que ela cumpriu a sua missão. **Última aparição: 13/10/1917:** Saturno 10°. De Leão, foi dada a mensagem e Saturno afastou-se de Marte, a fase das aparições tem a ver com a conscientização do povo português em relação à missão espiritual.

## Karma de Portugal

✓ **Vénus em Aquário, aspecto negativo com Plutão na 11ª Casa em Touro,** karma colectivo de poder e possessividade, má utilização do poder em busca do material. Por exemplo, as conquistas de terras no passado, que levaram a destruição e a mortes.

✓ **Marte na 2ª Casa em Leão, oposto a Júpiter em Aquário na 8ª Casa,** mostra o karma de liderança que o povo português teve de enfrentar, muitos excessos em relação à violência foram cometidos através de atitudes impulsivas, o que gerou violência e desequilíbrio.

✓ **Úrano na 5ª Casa em aspecto negativo com Vénus** indica o karma de rompimento com a família e os filhos em busca da liberdade. Época dos navegadores que deixaram a família, os filhos e se aventuraram na conquista de novas terras. Conflito entre a posse e o apego material e o excesso de liberdade que gerou o karma de rompimentos. Todo esse karma gerou a necessidade do aprendizado em aceitar-se naturalmente o retorno dos karmas, através da 'invasão' dos imigrantes, como o resgate do que foi 'plantado' há séculos.




• **Comunidade europeia:** Saturno 22°. De Escorpião, em oposição a Plutão e quadratura com Vénus, mostrando a finalização do karma de poder e possessividade, a lição de humildade e integração com os outros países. O aprendizado estava ligado à união dos povos, com a conjunção de Saturno com Úrano.

• **Anos de 2012 e 2013:** Saturno em conjunção com Neptuno: despertar da força espiritual, mudança de valores da matéria para o espírito, a 'crise' está a mostrar ao povo que é necessário buscar dentro de si os seus valores mais preciosos.

• **Anos de 2014 e 2015:** Saturno em conjunção com Úrano: despertar da cura espiritual, com mais pessoas realizando esse trabalho em benefício da Humanidade.

• **A missão principal de Portugal nos próximos anos está relacionada com a energia da cura.** Os grupos de espíritos que escolheram nascer nesse país possuem a aptidão de curar através de terapias, como a medicina chinesa, a acupunctura, a quiroprática, reiki, cura quântica. Esta é a maneira mais correcta da transformação do karma em dharma, pois a **doação do amor incondicional**

**substitui o sentimento de posse;** tais espíritos são auxiliados por seres interplanetários que se locomovem energeticamente até à Terra, emitindo LUZ para o desenvolvimento dessa missão. O mapa astral kármico revela o seu karma pessoal e familiar e também a sua missão.

Estudos baseados na data de 8 de Março, de 1.143 às 12h, em Guimarães, publicado por um órgão de informação de Portugal e pelo livro *Portugal Astrológico*, de Maria Flávia de Monsaraz e confirmado por Fernando Pessoa. 

## Missão do povo português

Marte em aspecto positivo com Úrano indica a energia de cura dos portugueses que foi conquistada e que não mais se perdeu, cura pela oração (FÁTIMA) e pela fé. Local onde está concentrada essa energia: em Fátima.

Mensageiros dessa energia de cura: os pastorinhos.

Úrano com a Lua, intuição e percepção, protecção espiritual com a Lua em sextil com Júpiter.

Marte em trígono com Saturno na 10ª Casa. Responsabilidade, resistência física e iniciativa no lado profissional.

Cobranças kármicas: Trânsito de Saturno.

O planeta Saturno é o Senhor do karma e quando ele transita pelo mapa de um país, o povo tem a oportunidade de se conscientizar dos seus deveres e responsabilidades.



Dulce Regina da Silva

Escritora, Astróloga Kármica e Terapeuta de Vidas Passadas  
Atendimentos em Portugal nos meses de Março/Abril  
[www.dulceregina.com.br](http://www.dulceregina.com.br)  
[mensagem@dulceregina.com.br](mailto:mensagem@dulceregina.com.br)  
Telemóveis em Portugal: 916 338 672 e 969 108 253

# REVOLUÇÃO SOLAR

## FAÇA DE 2014 O MELHOR ANO DA SUA VIDA

Todos nós criamos a todo momento o nosso futuro, quando entendemos as energias que vem pela frente através da Revolução Solar e dos Trânsitos Planetários podemos criar um futuro de paz, prosperidade e saúde.

Através do Mapa do Ano podemos preparar-nos para os períodos difíceis e aproveitarmos melhor os períodos positivos.

DULCE REGINA orienta como UNIR a vibração dos planetas com a FORÇA mental e ESPIRITUAL, e revela os períodos mais difíceis prevenindo e ajudando a amenizar os próximos acontecimentos do ano com o intuito de não se adquirir novos karmas.

Não é uma previsão de futuro mas auxilia a tomar decisões certas no momento correto: períodos negativos ou positivos para realizar negócios, investimentos, compras, vendas, rompimentos que podem ser evitados, fase positiva no amor.

Nessa consulta você irá receber o horário exacto do seu renascimento astrológico e terá a oportunidade de "sintonizar" com os Mestres Ascensionados e realizar seus "pedidos" para o ano, unindo a Força dos planetas, o Poder Mental e a Proteção Espiritual.

### FAÇA SUA MARCAÇÃO

Em Portugal: 91 633 86 72 | 96 910 82 53  
email: mensagem@dulceregina.com.br

### PARTICIPE DAS MEDITAÇÕES GRATUITAS:

24/03 das 20h30 às 22h - Alma Gêmea  
Alma Companheira ou Relacionamento Kármico

14/04 das 20h30 às 22h  
Perdão à Cura da Alma/Encontro com seu Mestre

Dulce Regina  
realiza atendimentos  
em Portugal em  
Março/Abril, usufrua  
do desconto de 50%  
na consulta da Revolução  
Solar aos leitores  
da revista  
Zen Energy

Informações, marcação de consultas e Palestras gratuitas:  
Tel: 91 633 86 72 e 96 910 82 53/ com Maria João  
Email: mensagem@dulceregina.com.br

[www.dulceregina.com.br](http://www.dulceregina.com.br)

Quando uma situação de aposentadoria é forçada ou desejada

# A Síndrome do marido aposentado



**Adelaide tem 44 anos e é professora efectiva numa escola da sua área de residência. O marido, Alberto, é director de produção numa multinacional. O filho de ambos, o Henrique, está prestes a concluir a licenciatura em engenharia electrónica.**

**P**elo facto de a maior parte dos dias da semana o horário lectivo de Adelaide não estar completo, ela aproveita o tempo para, no sossego de casa, preparar as suas aulas e, sempre que pode, adiantar algumas das tarefas domésticas. Há um mês, a multinacional onde Alberto trabalhava, decidiu sair de Portugal e abrir novas instalações no Brasil, dispensando e indemnizando os colaboradores mais antigos, conduzindo-

-os a uma situação de pré-reforma! Alberto viu-se inesperada e precocemente numa situação de 'aposentadoria', sem saber o que fazer, passando a partilhar mais tempo, em casa, com Adelaide.

Com o passar do tempo, Adelaide começou a andar irritada, com menos paciência para os colegas e alunos. Por mais do que uma vez sentiu-se mal, enquanto leccionava. Ninguém conseguia perceber a origem de todas estas alterações de Adelaide.

## Distúrbio resultante do stress

Síndrome do marido aposentado ou SMA, é o nome não oficial, utilizado pela maioria das pessoas, quando se refere ao distúrbio resultante do stress vivido pelas mulheres cujos maridos, fruto de uma situação de aposentadoria forçada ou desejada, passam muito mais tempo em casa do que quando trabalhavam, provocando mudanças e alterando as rotinas existentes. Conhecido na medicina como RHS, sigla em inglês para *Retired Husband Syndrome*, este distúrbio foi diagnosticado, pela primeira vez, em 1991, no Japão, pelo Dr. Nobuo Kurokawa, considerado, actualmente, um dos maiores especialistas mundiais neste tema.

## Como e porque acontece?

Se um casal se ama, o facto de poderem privar mais tempo da companhia um do outro, com o regresso do marido a casa, sobretudo depois de anos que só se viam de manhã e à noite, fruto de grandes exigências profissionais por parte deste, pressupõe tornar-se numa situação aprazível para ambos, mas na realidade nem sempre assim acontece! De facto, fruto da natureza das actividades profissionais e/ou pessoais que vai desenvolvendo ao longo da vida, cada um dos membros do casal, **cria hábitos e rotinas a que tende a acomodar-se!** As mulheres que, por opção, se dedicaram

## Sintomas e consequências

Os sintomas, não tardam em manifestar-se: alterações do humor e do comportamento, ataques de pânico, depressão, erupções cutâneas, gastrites, alterações da pressão arterial, entre outros do foro psicossomático.

As consequências dos mesmos, além do mal-estar no próprio, podem levar, sobretudo no caso de negação dos sintomas manifestos, à deterioração da relação do casal, afectando todos os membros da família envolvidos na situação.

## O que pode fazer para prevenir?

- ☺ Em primeiro lugar, **tome consciência das implicações** que uma situação semelhante pode ter para si e para a sua família.
- ☺ **Seja proactiva!** Converse com o seu marido e filhos, analisem vários cenários alternativos, para ultrapassar a situação, caso ela venha a acontecer.
- ☺ **Não pense só em si!** Pense no mal-estar que o seu parceiro também poderá sentir, caso a situação seja forçada ao invés de desejada e mesmo que desejada, na 'confusão' e reajuste de objectivos que ele terá de fazer.
- ☺ Se alguma destas situações acontecer, converse de imediato com ele, **faça um reajuste às vossas prioridades e objectivos**. Deixe espaço para alguns programas em família. Todos poderão beneficiar.
- ☺ **Estimule o seu marido a encontrar novas actividades profissionais e/ou hobbies**, fora de casa, apoie-o nessa procura!
- ☺ **Não desanime**, esta é apenas uma fase de readaptação, não ceda à pressão que possa estar a sentir.
- ☺ **Seja positiva** e acredite que tudo irá mudar para melhor! Confie em si e no seu potencial para gerir a situação!
- ☺ Se ainda não pratica, **comece a praticar alguma actividade física**. Vai ajudá-la a descontraír.
- ☺ Logo que dê pelos primeiros sintomas do distúrbio, não os ignore, **converse com o seu parceiro** e caso seja necessário, não hesite, procure ajuda de um profissional, de preferência de terapia familiar ou de casal.

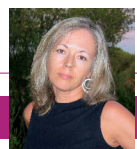
prioritariamente ao seu papel de mulher e mãe, fizeram da casa o seu território e gostam de o manter de acordo com os seus hábitos e escolhas.

As mulheres que dividiram o seu tempo entre carreira, casa e educação dos filhos, criaram também, por necessidade ou não, rotinas na gestão diária das suas múltiplas facetas, a que se acomodaram. Algumas destas, optaram, até, por fazer da casa o seu local de trabalho (artesãs, profissionais liberais, opção pelo tele-trabalho...), aproveitando, assim, para gerirem melhor o seu tempo. No contexto actual, à semelhança do Alberto, são frequentes as situações em que ao fim de muitos anos dedicados a construir uma carreira, um dos cônjuges do casal, neste caso o marido, fruto de uma situação, na maior parte das vezes forçada, passa a ficar mais tempo em casa do que quando trabalhava, provocando, assim, **a mudança e a alteração das rotinas existentes**. Ao se verem privadas da sua liberdade para organizarem o seu dia-a-dia e diversas actividades, pela presença permanente do marido em casa que opina, solicita com frequência a sua companhia e a execução de tarefas extras, algumas destas mulheres

começam a sentir além de uma perda de autonomia, a invasão do seu espaço e domínio e uma maior necessidade de flexibilidade na gestão diária das tarefas e do tempo pessoal e familiar. Esta nova condição familiar é vivida com *stress* e muita ansiedade.

## Mas, nem todas as mulheres vivem do mesmo modo esta situação!

As que são mais flexíveis, confiantes, resilientes e capazes de se adaptarem a diversos contextos, ultrapassam com êxito e sem constrangimentos este reajustamento familiar. Z



Teresa Sousa

Professional Coach, Psicóloga  
Consultora/Formadora na Área  
Comportamental e de Recursos Humanos  
Associada da Apoaching  
www.coachingmais.com  
teresa.sousa@coachingmais.com



# Viagem a Avalon

## 6 a 11 de Maio de 2014

ÚLTIMAS  
VAGAS  
Inscreva-se  
já!

### ❖ 6 de Maio Lisboa - Bristol — Glastonbury

Apresentação no aeroporto 2 horas antes da partida. *Check in* e embarque em voo para Bristol, Inglaterra. Transporte para Glastonbury. Recepção no apartamento.

### ❖ 7 de Maio Abadia — Espinheiro Sagrado

De manhã, visita às ruínas da Abadia, onde a tradição coloca os túmulos do Rei Artur e da rainha Guinevere. À tarde, visita ao Templo da Deusa, à capela de Maria Madalena e ao Espinheiro Sagrado.

### ❖ 8 de Maio Glastonbury — Stonehenge — Avebury — Silbury Hill

De manhã, ida a Stonehenge para acesso privado a este maravilhoso Círculo de pedras. O grupo ficará sozinho para estabelecer a sua conexão com o lugar e

cada pessoa poderá senti-lo plenamente. Depois iremos a Avebury, o maior anel de pedras da Europa, onde também poderemos tocar e sentir estas pedras pré-

históricas. Silbury Hill é o monte artificial mais alto criado por mãos humanas, onde a tradição diz que vivem as fadas para quem essa morada foi construída.

### A viagem inclui

- Voo internacional pela Easyjet com direito a 20kg de bagagem
- Alojamento em apartamentos
- Transportes em autocarro privado para todas as viagens do itinerário
- Acesso privado a Stonehenge e Jardim do Cálice
- Entradas no Castelo de Tintagel e na Abadia de Glastonbury
- Documentação, seguro básico e de anulação de viagem (até um valor de 1000€)
- Guia acompanhante de viagem em português

### A viagem não inclui

- Gastos pessoais como comida, bebidas, telefone, lavandaria, etc.
- Qualquer outro serviço não mencionado em 'a viagem inclui'
- Voos além dos de ida e volta para Inglaterra



### ❖ 9 de Maio Jardim do Cálice

#### — Tor

Visita ao Jardim do Cálice com acesso privado para que possamos ter apenas para nós este lugar mágico onde se encontra a nascente das águas termais com a sua famosa tampa em forma de *vesica piscis*. Seguiremos para o Tor, colina onde se encontra o portal para a entrada mística da ilha de Avalon da antiga tradição celta.

### ❖ 10 de Maio Glastonbury

#### — Tintagel

Visita ao Castelo de Tintagel, na costa ocidental de Inglaterra (condado da Cornualha) ligado à tradição arturiana. Na praia visitaremos a gruta de Merlim, onde se realizavam provas iniciáticas.

### ❖ 11 de Maio Glastonbury

#### — Bristol — Lisboa

À hora indicada, transporte ao aeroporto

de Bristol para regresso a casa. Chegada prevista a Lisboa às 16h.

**Nota: Este itinerário pode ser modificado na ordem das actividades, sem alterar o seu conteúdo, devido a causas exteriores ou pela dinâmica do grupo.**

#### Voos previstos

EZE 6254 LIS BRS 20.35-23.00

EZE 6029 BRS LIS 13.30-16.00



## Alojamento previsto

Apartamentos de localização central em Glastonbury (2 pessoas por apartamento).

No caso de não haver disponibilidade de alojamento em apartamento será escolhido um hotel de categoria similar.

#### Valores:

##### Em quarto duplo

889€ Para marcações efectuadas após Dezembro.

Detalhes sobre restantes condições de pagamento serão enviados a pedido.

Suplemento de quarto individual 250€ O quarto individual não poderá ser garantido em apartamento, mas em hotel de categoria similar.

#### Condições especiais

• Para assinantes da revista **Zen** que tragam uma inscrição adicional será praticado o valor de 790€ mesmo após o dia 31 de Janeiro.

## Informações e inscrições

**Contacto:** Clara Saiago

*E-mail:* c.saiago@zenelly.pt

*Tel.:* 211 934 420 / 913 632 836

**DEVIDO AOS ACESSOS PRIVADOS QUE O PROGRAMA INCLUI E À DISPONIBILIDADE DE ALOJAMENTO, O NÚMERO DE VAGAS É LIMITADO**

Clara de Almeida

Numeróloga



# ASSINE OU RENOVE A REVISTA ZEN ENERGY POR 1 ANO

## Oferta

Eau de Toilette  
Forever Orchid da  
Mary Kay no  
valor de 19.50€



+

**E RECEBA  
12 revistas  
POR APENAS**

**33€**

**MARY KAY**

[www.marykay.pt](http://www.marykay.pt)

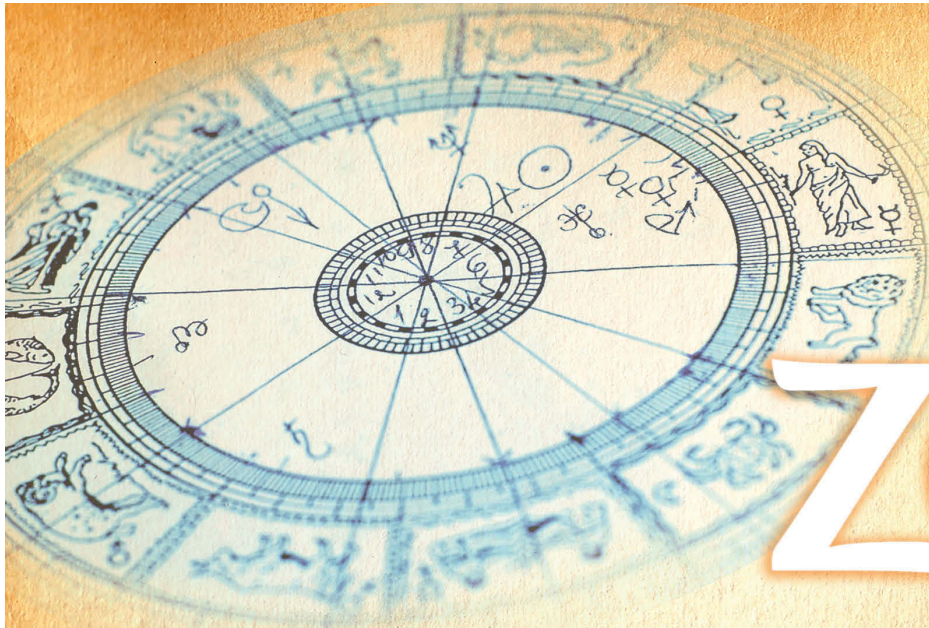


**CONTACTOS PARA ENCOMENDAR:**

Tel. 211 934 420 | 913 632 836 | [www.revistazen.com](http://www.revistazen.com)

Clara Saiago - [c.saiago@zenelly.pt](mailto:c.saiago@zenelly.pt)





Mapas

# zen

## Mapa Vocacional 2014

No âmbito da exclusiva parceria da Zen Energy com Alexandra Solnado, apresentamos-lhe um novo mapa da seleção pessoal de Mapas Astrológicos de Alexandra Solnado. O **Mapa Vocacional 2014!** Uma cuidadosa seleção que inclui mapas de Adrian Duncan, um dos mais afamados astrólogos da atualidade, Kepler e Edgar Cayce, um dos grandes médiuns de sempre. Não perca!

### Um Mapa por mês. Aqui, na Zen.

O **Mapa Vocacional 2014** é um fabuloso recurso para quem quer saber mais sobre a sua vocação profissional ou procura saber se já encontrou a profissão adequada. Aquela, a tal, a que foi desenhada para si.

Este mapa apresenta uma análise das suas características pessoais, forças ou inibições, potencial não utilizado, criatividade, capacidade de ganhar dinheiro, etc. No fim vai encontrar uma síntese de toda a informação que o irá ajudar a clarificar a sua missão nesta vida. Porque para encontrar a profissão ideal você tem que se conhecer primeiro. Há atividades que são apropriadas para si de acordo com a sua natureza, e outras que não. De todo. A sua ocupação ideal deverá sempre favorecer a expressão da sua individualidade e da sua personalidade, satisfazendo as suas necessidades emocionais e estimulando o desenvolvimento das suas capacidades mentais. Por isso, reflita interiormente sobre a informação deste **Mapa Vocacional 2014**, para que no fim a sua própria intuição o possa levar à melhor escolha.

Para adquirir o Mapa Vocacional 2014  
basta ligar para 919 999 113 ou em  
[www.alexandrasolnado.com/MapasZen](http://www.alexandrasolnado.com/MapasZen)

# Signos Previsões para Março

(Traduzido por Rita Van Zeller | ritavanzeller@sapo.pt | 962 669 917)



## Carneiro

(Cardinal, Fogo — 21 de Março a 20 de Abril)

No início de Março o regente do seu signo, Marte, passará de movimento estacionário a retrógrado, no âmbito de uma longa saga que engloba o período entre 7 de Dezembro de 2013 e 26 de Julho de 2014, altura em que irá permanecer em Balança, o seu signo oposto. Assim, abrir-se-á uma janela temporal significativa para dedicar aos relacionamentos importantes da sua vida. **Entre muitas voltas e reviravoltas, o que deve ter presente é que lhe serão pedidas soluções de compromisso e de concordância com os outros.**

Com Marte em movimento retrógrado entre 2 de Março e 20 de Maio, irá passar novamente por uma série de situações que estiveram particularmente presentes em Dezembro último e que têm que ver tanto com uma ânsia de espaço, liberdade e libertação como com o desejo de ter um relacionamento satisfatório. Estes contrastes serão postos em destaque no início de Março, em grande parte devido ao comportamento do seu parceiro, que terá tendência para ser bastante duro e controlador. **No entanto, esta situação rapidamente começará a desanuviar e no final do mês haverá já grande companheirismo com o ente amado e tudo prosseguirá em harmonia.**

Se desejar retomar um antigo relacionamento, então o final de Março será o momento perfeito. **Trata-se de um período excelente, durante o qual sentirá uma nova confiança nas suas capacidades** e irá emergir de uma obscuridade auto-imposta, para começar a tomar diversas iniciativas.



## Touro

(Fixo, Terra — 21 de Abril a 21 de Maio)

Depois de permanecer no ambicioso e esforçado signo de Capricórnio desde Novembro de 2013 – um período de tempo extraordinariamente longo – Vénus, o regente do seu signo, irá entrar em Aquário a 5 de Março. **Assim se assinala o fim de uma fase de grande empenho intelectual e de desafios ideológicos**, que tem sido muito desgastante. Após esta data, a vida tornar-se-á muito mais fácil e haverá lugar para uma maior socialização, agora que se podem considerar resolvidos e acabados os conflitos de opinião com aqueles que importam na sua vida.

Talvez no passado se tenha exasperado com as atitudes de parceiros e colegas que pareciam irresponsáveis ou ociosos, mas à medida que Março for passando, sentirá maior compreensão e solidariedade. **O final do mês será excelente para parcerias de cooperação, recursos humanos e para combinações entre eventos sociais e de negócios.**

A sua vida profissional estará agora num lugar de destaque e o início de Março representa um ponto de viragem no que diz respeito a uma ideia ou a um projecto de comunicação que tem vindo a demorar muito mais tempo do que o esperado. Terá ainda de ser ultrapassada alguma resistência por parte de chefias ou outras entidades e terá de estar à altura de determinados parâmetros e exigências, mas em meados de Março dar-se-á um avanço significativo.

Continuará no entanto, sobretudo no final do mês, **a encontrar resistência por parte de pessoas que poderão ter planos ocultos, que não desejam partilhar consigo.**



## Gémeos

(Mutável, Ar — 22 de Maio a 21 de Junho)

No início de Março, o regente do seu signo, Mercúrio, encontra-se mais uma vez em movimento directo, o que indica que terá resolvido muitos dos desafios intelectuais e de comunicação enfrentados em Fevereiro. Isto estará relacionado com aspectos da sua vida diária que o impedem de otimizar o seu trabalho, seja devido a uma quebra de energia ou a obstruções provocadas por colegas. **Tem no entanto alguns bons aliados, sobretudo entre os seus entes queridos e como tal, mesmo que não consiga desfrutar com prazer do seu trabalho, conseguirá fazê-lo dos momentos de lazer.**

O período crucial de Março dar-se-á com o regresso de Mercúrio a Peixes por volta de dia 17, altura em que poderá retomar uma visão ou um sonho inspirador, relacionado com a sua carreira. No início do mês, estará pronto para se dedicar a novas iniciativas, com a lua nova a preconizar esperanças renovadas nos campos financeiro e profissional. **Este será um período particularmente positivo para as actividades artísticas e musicais e para a criatividade a nível do marketing.**

A última semana do mês será favorável às parcerias, tanto pessoais como profissionais. Trata-se de uma fase em que se alcançam acordos e em que surgem oportunidades de aumentar os ganhos e de adquirir coisas com as quais tem vindo a sonhar. É verdade que os parceiros poderão estar a passar por mudanças que não previu, mas precisa apenas de estar presente e deixar o resto fluir.

Conheça as previsões astrológicas de Adrian Duncan, um dos mais conceituados astrólogos internacionais, com informação sobre a sua trajectória de vida, emoções, pensamentos, desafios, transformação e destino.

Adrian Ross  
Duncan



Astrólogo  
www.worldofwisdom.co.uk.



## Caranguejo

(Cardinal, Água — 22 de Junho a 22 de Julho)

A lua nova a 1 de Março assinala novas perspectivas para o futuro, sobretudo no que diz respeito ao estudo, à orientação de formações, à percepção interior e às viagens. Existirão assim excelentes oportunidades de expansão externa e com nova confiança e convicção, sentir-se-á muito mais seguro em relação ao futuro. **As coisas estão a mudar no mundo ao seu redor e saberá como apanhar a onda do progresso. Esta será mesmo uma experiência curativa.**

O destaque para a educação e para a comunicação continuará ao longo do mês e a lua cheia por volta de dia 16 de Março irá trazer resultados tangíveis aos esforços que tem vindo a fazer. **Este é também um período positivo e portador de estabilidade para tudo o que esteja relacionado com parceiros e filhos.** Quanto ao desenvolvimento mental, se deseja atingir o sucesso, agora é altura para cuidar de detalhes e fazer planos.

Com os preparativos terminados, os últimos dez dias do mês serão o momento de lançar novas iniciativas. Esta será uma fase empolgante para a sua vida profissional, sobretudo se estiver a planear algo que ultrapasse fronteiras e estabeleça ligações entre as pessoas a uma escala global. Decididamente, **é altura de ser inovador e de correr alguns riscos; trata-se de estar na vanguarda dos mais recentes desenvolvimentos.**



## Leão

(Fixo, Fogo — 23 de Julho a 22 de Agosto)

**O início do mês de Março terá um registo emocionalmente muito enriquecedor.** Trata-se de uma fase em que se encontra profundamente ciente das suas vulnerabilidades emocionais e em que compreende na perfeição o que vai no seu interior e no dos seus semelhantes. Simplesmente ouvindo e mostrando a sua empatia, poderá fornecer-lhes ajuda psicológica e espiritual. Será recompensado com uma sensação de enriquecimento interior e com o conhecimento de que bem fundo dentro de si, existe uma imensidão de recursos. Este é um excelente período para descobrir os seus poderes curativos.

Março será também um mês durante o qual, no local de trabalho, o ambiente irá desanuviar-se consideravelmente e os problemas irão evaporar-se. Terá mais tempo para se concentrar nos relacionamentos, sobretudo nos de cariz menos profundo, com amigos e com o seu círculo social. Em meados do mês poderá conhecer pessoas fascinantes e únicas. Se anseia por um maior compromisso, este será igualmente um ótimo mês para a intimidade e para a partilha, sobretudo por altura da lua cheia de dia 17. **Poderá então consolidar relações pessoais e familiares.**

Quando o Sol, regente do seu signo, entrar em Carneiro por volta de 20 de Março, começará um novo período, todo ele empolgante e expansivo. Horizontes longínquos chamam por si e poderá existir a oportunidade de viajar para um destino exótico. **Nesta fase, ansiará por uma muito maior liberdade intelectual e o desejo de mudança fá-lo-á sentir-se inquieto.**



## Virgem

(Mutável, Terra — 23 de Agosto a 22 de Setembro)

Durante a primeira parte de Março, terá de lidar com desafios laborais e com colegas que ultimamente têm exigido um considerável esforço extraordinário. **Será necessário melhorar a comunicação e seguir regras e protocolos.** Tudo leva o seu tempo e os calendários terão de ser ajustados consoante as necessidades, mas se agir correctamente, o trabalho decorrerá com muito maior facilidade e as finanças melhorarão.

**A data chave este mês é dia 17 de Março, quando o regente do seu signo, Mercúrio, entrar em Peixes e mais uma vez tiver de lidar com uma pessoa ou com uma situação interessante e difícil de decifrar.** No entanto, agora estará preparado para isso; em relação aos parceiros, algo de novo se passa e estes encontram-se confiantes e prestes a atingir objetivos. Não necessita de compreender tudo o que acontece ao seu redor... deixe-se levar, adaptando-se às mudanças circunstanciais na vida dos outros.

**Março será um mês crucial para os relacionamentos e é legítimo esperar que parceiros, amigos e grupos sejam generosos e amáveis.**

Esta não é altura para se concentrar em detalhes, problemas ou defeitos; deverá ter uma perspectiva global e deixar-se levar por quimeras e visões. Não se trata de lógica, mas sim de fé, por isso permita que a corrente o arraste.



## Balança

(Cardinal, Ar — 23 de Setembro a 23 de Outubro)

Nos primeiros dias de Março, Vénus, o regente do seu signo, irá finalmente sair de Capricórnio, onde permaneceu por quatro longos meses, devido ao movimento retrógrado. Isso levou a que atravessasse um período difícil e de trabalho árduo, durante o qual mergulhou em questões familiares do passado, conseguindo criar uma estrutura mais sólida e segura para o futuro.

Assim, quando no dia 5 Vénus entrar em Aquário, a sua vida irá iluminar-se. Tornar-se-á mais sociável e muito menos concentrado no passado e nos problemas familiares. Estará pronto para ser criativo e acima de tudo, para sair e divertir-se com amigos.

Uma relação romântica ou parental irá melhorar muitíssimo, após ter tido um começo algo difícil e o final do mês será excelente para o amor e para o romance. A diferença reside na sua atitude mais descontraída e de maior aceitação. Deverá concentrar-se naquilo que lhe agrada em alguém e não nas fraquezas dessa pessoa.

A nível laboral, este mês é simultaneamente positivo e fascinante. A criatividade floresce no local de trabalho e existe igualmente uma forte motivação para ajudar os outros de forma atenciosa e compassiva.

Profissionalmente, novos processos poderão trazer expansão e sucesso. É verdade que as pessoas talvez tenham ideias pouco realistas, mas é possível que apesar disso as coisas resultem.



## Escorpião

(Fixo, Água — 24 de Outubro a 22 de Novembro)

No início do mês de Março, o planeta Marte estará em movimento retrógrado, o que poderá fazer com que sinta uma espécie de paragem repentina. Situações novas, as quais esperava poder abraçar, terão de ser postas de parte, simplesmente porque as coisas não estão prontas. De momento, sente que é impossível avançar e entre Dezembro de 2013 e o final de Julho de 2014, viverá um período em que a sua influência no mundo que o rodeia se encontra reduzida, o que poderá causar-lhe um grande sofrimento interior.

A melhor forma de lidar com isso é manter uma postura globalmente discreta e, tanto quanto possível, adaptar-se às exigências dos outros, que ultimamente têm sido bastante pesadas. Felizmente, à medida que Março for avançando, a vida tornar-se-á muito mais equilibrada e no final do mês existirão verdadeiras oportunidades no que diz respeito ao amor e ao romance. Também no lar reinará uma atmosfera de muito maior harmonia.

Será nas áreas relacionadas com expressão e criatividade que poderá, este mês, progredir verdadeiramente. Novas iniciativas no campo da música, do desporto e das artes poderão trazer-lhe considerável satisfação e um envolvimento com grupos que promovam estes interesses poderá ser positivo. Este é igualmente um mês muito propício à expansão de horizontes através de actividades culturais ou da influência de um mentor.



## Sagitário

(Mutável, Fogo — 23 de Novembro a 21 de Dezembro)

Este mês tem início numa lua nova, que se encontra em perfeita harmonia com Júpiter, o regente do seu signo, indicando que Março irá ser um período feliz e de expansão. Em certa medida, irá viver até ao limite, interessando-se por assuntos menos tradicionais, tanto a nível psicológico, como na vida íntima. Estará disposto a correr riscos, talvez porque sinta que não tem nada a perder. Esta abertura para a vida irá trazer-lhe sorte e oportunidades.

Com o regente do seu signo, Júpiter, em movimento directo a 5 de Março, completa-se uma jornada de descoberta e transformação das questões emocionais que se encontram encobertas na sua vida e que têm origem em tempos passados. Poderá ter a sensação de que está tudo parado e de que não consegue avançar, mas o que se passa é que de momento prefere viajar com pouca bagagem emocional e sabe muito bem o que deve fazer a esse respeito. Agora que se libertou dos restos do passado, encontra-se preparado para transformar a sua vida e criar um futuro novo.

É na recém-descoberta intimidade do lar e da vida familiar, que tudo isto terá expressão mais profunda. À medida que Março se for aproximando do final, os relacionamentos irão melhorar muito e aqueles que o rodeiam sentir-se-ão motivados para se expressarem abertamente e mostrarem os seus verdadeiros sentimentos. Será apreciado por aquilo que realmente é e pelo que tem para dar e todos estarão disponíveis para fazer as coisas à sua maneira.



## Capricórnio

(Cardinal, Terra — 22 de Dezembro a 20 de Janeiro)

No início de Março, o regente do seu signo, Saturno, estará em movimento retrógrado, o que significa que não poderá avançar mais no que diz respeito a novos projectos de cariz social e outras ambições. Precisa de parar e de consolidar os seus proveitos. São os outros que terão de vir ter consigo... não precisa de ir ao encontro deles.

Enquanto espera pacientemente, poderá contar com alguns desenvolvimentos muito positivos a nível das relações sociais, profissionais e talvez mesmo pessoais. As novas tendências no âmbito da comunicação, da educação e dos contactos de uma forma geral, serão excelentes e haverá um forte destaque para a criatividade e para a imaginação. O meio do mês trará uma tónica de harmonia e de concórdia, o sucesso será considerável e poderá haver uma expansão de horizontes através de ligações ao estrangeiro ou de alguma formação. Este será um bom período para aderir a um grupo, sobretudo se tiver interesses psicológicos ou espirituais. Aquilo de que necessita agora, não é propriamente do seu senso comum, mas sim de uma espécie de compreensão intuitiva.

**À medida que Março chega ao fim, existirão desenvolvimentos novos e empolgantes no ambiente familiar.** Mudanças que estiveram à consideração por altura do Natal, serão agora implementadas. Haverá mais espaço e liberdade, mas ao mesmo tempo, maior distância. As despesas terão de ser cuidadosamente controladas.



## Aquário

(Fixo, Ar — 21 de Janeiro a 19 de Fevereiro)

Após quatro meses durante os quais Vénus, o planeta do Amor, esteve escondido no obscuro isolamento da sua casa solar 12, a 5 de Março entrará em Aquário, trazendo um novo apreço pelas amizades e pelos relacionamentos. Isto preconiza um mês de cariz extrovertido, durante o qual terminará o seu período de hibernação e irá socializar muito mais.

O início de Março será a muitos níveis um ponto de viragem. Intelectualmente, marcará a conclusão de um projecto mental que representou um desafio e que lhe exigiu enorme estudo, organização e, de um modo geral, grande disciplina da mente.

Apesar de os tempos serem mais agradáveis a nível social, ainda existirão inúmeros desafios ligados às suas ambições. De facto, começa em Março uma fase que se prolongará até Julho e que o obrigará a rever muito do trabalho que realizou ao longo de cerca de um ano. As indicações são de que isto irá correr realmente muito bem, materializando-se em expansão e sucesso por volta do final de Maio.

Este mês as tendências são magníficas a nível dos relacionamentos, sobretudo a meio de Março, por altura da lua cheia, podendo então consolidar algo de bom. Este é igualmente um período excelente para formalizar um acordo económico benéfico para todas as partes. Também haverá propensão para a boa sorte por parte dos parceiros.



## Peixes

(Mutável, Água — 20 de Fevereiro a 20 de Março)

O mês de Março nasce com a lua nova no seu signo e em perfeita harmonia com Júpiter, tratando-se assim de um mês que promete ser deveras mágico. Este será um período maravilhoso para o amor e para a auto-expressão, excelente para os filhos e também para o romance. Poderá parecer que faz parte de algo maior e que se encontra em sintonia com as verdades espirituais e emocionais que, instintivamente, sempre conheceu. É como se o tempo parasse.

A 17 de Março, o planeta Mercúrio entrará no seu signo, assinalando a chegada de alguém que pode já ter aparecido há cerca de um mês, tendo tido então de se ausentar para resolver alguns assuntos laborais inacabados. Irá agora descobrir que uma pessoa de carácter leal está disposta a seguir os seus sonhos e a ordem estará completa quando Mercúrio estiver em triade com Júpiter no dia 26. Isto será excelente para o amor, para os filhos, para os relacionamentos, enfim, tudo lhe correrá de feição...

Março será assim um verdadeiro ponto de viragem. Ao longo do último ano, teve muito pouco controlo sobre diversas situações. Socialmente, poderá ter-se dado uma transformação importante e muitas pessoas podem ter desaparecido da sua agenda.

A nível económico, tem vivido tempos incertos. No entanto, agora está aberto a tudo o que vier e pronto para algo de novo.

# A lógica Se faz Sentir... faz Sentido

Hoje, vamos falar da lógica. E você vai ver como esta vida que teimamos em levar, na realidade não tem lógica nenhuma.

**É** através da lógica que os homens mantêm as suas vidas longe do céu, longe da sua conexão, da sua espiritualidade. Tudo começa com esse formato mental, arcaico e enraizado. O ser humano tem a mania de que tudo tem que ter uma lógica. E uma lógica baseada na mente, na ciência, em factos que podemos provar e comprovar vezes sem fim. E como cada vez vivemos mais distanciados da espiritualidade, essa lógica é cada vez mais dominante em todo o mundo... e em nós.

Ora bem, vamos começar pelo princípio... Quem nos traz essa lógica é o ego. O ego tem como função dominar, controlar e evitar que nos 'deixemos simplesmente ir'. O ego é aquela voz na nossa cabeça que fala, fala, fala, no sentido de nos fazer ficar cada vez mais cá em baixo, na matéria. O ego não sonha. O ego não vibra. Quem sonha, quem vibra, é a alma.

E porque obedecemos tanto à voz do ego? Porque é uma voz que fala dentro da nossa cabeça. A alma não fala. A alma faz-nos sentir. E sentir não tem lógica.

– Não podes fazer isto, não podes fazer aquilo, isso não tem lógica nenhuma! Para o ego até as emoções deveriam ter uma lógica.

– Estás a chorar porquê? Não tens motivo nenhum para estares aí a chorar! Pára agora!

E assim o ego vai nos 'educando', pois vamos acreditando mesmo que na vida tudo tem que ter lógica, vamos ficando extremamente racionais. Chega uma altura em que o he-

misfério direito do cérebro, directamente ligado ao lúdico, às emoções, começa a diminuir a sua actividade, deixando-nos em desequilíbrio cerebral.

Ora a vida, essa grande professora, não é racional. Não é científica e não deixa que a 'provem' e comprovem. A vida é baseada em energia, a mesma matéria-prima da nossa alma. Nós somos feitos de energia, - como prova a física quântica - tal como a vida. Temos uma lógica completamente energética chamada intuição, percepção, conexão. Se autorizarmos que esta nova lógica guie a nossa vida, em muito pouco tempo estaremos tranquilos, felizes e em paz.

Mas o ego não deixa. Faz-nos acreditar que tudo tem que estar definido e esquematizado. Dentro da sua lógica mental. Como a vida é energia, e tem outra lógica, quando começa a perceber que estamos obstinados em fazer vingar este formato egóico-mental, começa a brindar-nos com obstáculos, perdas e retrocessos. E quando vêm as perdas, a voz na cabeça refila:

– Fizeste pouco, andas a deixar-te levar por essas coisas das energias! Tens que te dedicar mais à nossa lógica, como eu te ensinei! Definir objectivos concretos! Nunca desfocar deles! A felicidade só vem depois, quando tiveres cumprido isso tudo a que te propuseste!

E lá vai a pessoa correr mais um pouco, racionalizar mais um pouco, exigir-se mais um pouco. E a alma adiada, fica à espera... A adoecer por falta de atenção. E quando as perdas começam a vir a sério, perda de empregos, dinheiro, a voz continua a teimar:

– É a crise. Não fizeste nada de errado! Continua a correr! Não és feliz? Ninguém é! Corre mais!

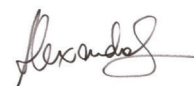
E nós obedecemos. Ficamos doentes, mas obedecemos. Perdemos filhos, relações, mas obedecemos. Acreditamos mesmo que é assim. Até um dia. O tempo passou, o corpo está exausto, a alma está infeliz. E nós ainda nem sequer nos lembramos que dizer à voz:

– Cala-te! Não está a dar certo! Essa tua lógica talvez não seja a minha. Tu, talvez não sejas eu! Deixa-me fazer as coisas à minha maneira, uma vez na vida!

É a isso que eu chamo 'o fenómeno do despertar'. Quando a pessoa ainda não sabe como vai ser, mas já sabe que não pode mais ser assim. É aí que começa a verdadeira busca.

Quando quiser, escreva-me – alex@alexandrasolnado.com

– para contar a sua experiência ou esclarecer alguma dúvida. 



**Alexandra Solnado**

Curadora espiritual e escritora *best-seller*, editada em vários países e premiada nos EUA. É a autora portuguesa com maior projecção nacional na área da espiritualidade.  
www.alexandrasolnado.com  
919 999 113

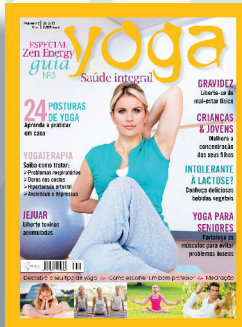
# COMPLETE A SUA COLECÇÃO ESPECIAIS REVISTA ZEN ENERGY



n°1



n°2



n°3



n°4



n°5



n°6



n°7



n°8



n°9



n°10



n°11

NAS  
BANCAS

ENCOMENDE através do ☎ 211 934 420/913 632 836 ou pelo @ c.saiago@zenelly.pt  
www.revistazen.com



## VELVET SMOOTH, DR. SHOLL LIMA ELECTRÓNICA QUE ELIMINA CALOSIDADES

A pensar nas necessidades dos seus pés, Scholl desenvolveu um tratamento inovador que elimina as calosidades dos pés em apenas uma aplicação: Velvet Smooth Express Pedi é uma lima electrónica que elimina as calosidades dos pés, fácil de usar, garantindo resultados profissionais e duradouros sem esforço. Um ritual de beleza ao seu alcance, simples, prático e sem complicações. Velvet Smooth não utiliza lâminas afiadas nem arestas, a superfície giratória contém micro grãos que removem a pele morta de forma rápida, pelo que a sua utilização é suave e macia, além disso, desliga-se automaticamente se o dispositivo for utilizado com muita pressão sobre a pele. À venda nas farmácias.

PVPR: 39,99€ (embalagem Velvet Smooth Express Pedi)  
14,99€ (embalagem com duas recargas)

## ESCOVA SKINVIGORATE, MARY KAY® PELE SAUDÁVEL E LIMPA

A Mary Kay® lança um produto revolucionário, a escova Skinvigorate™ Cleansing Brush, que limpa, esfolia e hidrata a pele em profundidade. Esta escova milagrosa adequa-se a todos os tipos de pele e elimina a oleosidade, a sujidade acumulada pelos agressores externos e ainda os resíduos de maquiagem, removendo 85% melhor do que a limpeza manual. A Skinvigorate™ Cleansing Brush é composta por uma cabeça com cerdas de nylon, cujas extremidades polidas e arredondadas proporcionam uma sensação de suavidade sem ser abrasiva, e pelo corpo ergonómico com dois botões, um de ON/OFF e outro para accionar o seu funcionamento. É constituída por duas escovas de substituição e pilhas, para uma maior usabilidade. Como é móvel e resistente à água pode ser usada enquanto toma um duche rápido ou um relaxante banho de imersão. Os resultados são imediatos, a pele fica mais bonita, macia e saudável, preparada para os próximos passos de beleza.

Saiba mais em [www.marykay.pt](http://www.marykay.pt).

PVPR: 60€



## QUEIJO LIMIANO DESCUBRA O SEGREDO DO PASTOR



O novo Limiano Segredo do Pastor é um queijo amanteigado, feito de leite de vaca e ovelha, que vai querer apreciar até ao fim. Não se desperdiça e não vai sobrar nada. Só tem que cortar e deliciar-se a cada dentada. Qual o Segredo do Pastor? O segredo está na arte de cura do queijo. Sem adição de

conservantes, o Limiano Segredo do Pastor é um queijo inovador, prático de comer, sem casca, mas com o sabor autêntico a que a marca Limiano nos habituou, bem ao gosto de toda a família. À venda nos hipermercados.

PVPR: N.D.

## GAMA LINIC MEN 24 HORAS DE FRESCURA, ZERO CASPA

Linic, o especialista no tratamento do couro cabeludo, relança a sua gama masculina, indo ainda mais ao encontro das necessidades específicas do cabelo e couro cabeludo do homem. Cool Sport Mentol e Controlo de Oleosidade são as duas novas variedades que contam com uma nova plataforma de frescura, e que vêm completar uma vasta oferta de vários e diferentes benefícios, consoante as necessidades personalizadas de cada consumidor. As novas variedades são compostas por uma fórmula única que combina mentol refrescante, ginseng e planta do chá, para um resultado de 24 horas de frescura, zero caspa e uma sensação de limpeza duradoura. O resultado é a garantia de um couro cabeludo equilibrado e saudável e, conseqüentemente, de um cabelo bonito e cuidado para que os homens se sintam com a máxima confiança e força ao enfrentar o dia-a-dia. À venda nos hipermercados.

PVPR: Desde 3,14€



## CREME E ESFOLIANTE NAILS DIVINE PARA UM CUIDADO DAS MÃOS PERFEITO



A nails Divine apresenta uma nova gama de produtos para o cuidado das mãos e das unhas, que nas estações frias têm maior tendência a ficar secas e desidratadas. Trata-se de um esfoliante de mãos e de um creme hidratante, ambos de 200ml e com aroma a limão. O esfoliante é um produto essencial para limpar a pele de todas as impurezas e, simultaneamente, hidratá-la. O esfoliante da nails Divine contém partículas que removem as células mortas, e por ser rico em vitaminas

A e E, amacia a pele deixando uma sensação de suavidade, frescura e limpeza. Composto por extracto de *Aloe vera* e vitamina D, este creme permitirá regenerar, hidratar e nutrir a pele das mãos. Por ser consistente é melhor absorvido pela pele.

Saiba mais em [www.nailsdivine.pt](http://www.nailsdivine.pt).

PVPR: 3,50€

## GAMA ARTISTRY REPROGrame O FUTURO DA SUA PELE

A ARTISTRY™, marca exclusiva da Amway, apresenta a sua nova linha *beauty* de excelência, a YOUTH XTEND, uma nova gama de produtos para os cuidados do rosto feminino, concebida para oferecer à pele uma aparência mais jovial.



Os ingredientes inovadores que a nova gama contempla, estimulam as próprias proteínas da pele, ajudando a reduzir o aparecimento de rugas e linhas finas, protegendo-a das influências ambientais, como as variações de temperatura e a exposição ao Sol. A nova gama apresenta 8 diferentes produtos, que irão permitir um ritual de beleza diário essencial: a espuma de limpeza, o tónico, o sérum concentrado, o creme de olhos, a loção protectora de dia e a de noite (para peles mistas), e o creme enriquecido de dia e o de noite (para peles secas).

Saiba mais em [www.amway.pt](http://www.amway.pt).

PVPR: Desde 47,80€





Cláudia Jacques

www.claudijacques.pt

# POR DENTRO E POR FORA

Aprece a sua beleza natural e valorize-a com alguns cuidados diários. Cláudia Jacques, Relações Públicas, revela alguns dos seus truques para se manter bonita por dentro e por fora.



**Já pensou** em fazer um teste às intolerâncias alimentares? O ES Complex é um teste não invasivo, indolor, rápido e relativamente fácil de realizar. É composto por electrosensores que, em conjunto com um *software* específico, mede cerca de 30 parâmetros da fisiologia humana.

Este teste utiliza várias análises: a bioimpedância, o *biofeedback*, estimulação eléctrica, resposta galvânica da pele e a oximetria. Através destas análises, o ES Complex faz uma avaliação do risco de vir a desenvolver uma doença cardiovascular, cerebrovascular, faz uma avaliação do estado geral das hormonas, nomeadamente da tiroide, da leptina e do cortisol. Além disso, faz uma avaliação da drenagem do sistema linfático, do estado geral da coluna, do processo de envelhecimento, do gasto diário de energia e uma avaliação enzimática do funcionamento dos órgãos internos.

O teste ES Complex também é muito utilizado para a determinação das intolerâncias alimentares, pois ele detecta quais os alimentos que causam reacção no organismo, quais os alimentos que melhoram o funcionamento deste, as carências nutricionais e a associação de alimentos ideal ao melhor funcionamento do organismo.

As intolerâncias alimentares têm um papel fundamental para o plano nutrigénese, pois assim é possível traçar um plano alimentar de acordo com o funcionamento do organismo. Por vezes, os resultados de certos tratamentos e dietas não são satisfatórios, devido a não se ter em conta todas as intolerâncias alimentares que a pessoa tem. Normalmente, causam alguns sintomas que não são valorizados, como o caso das enxaquecas, alterações gastrointestinais, cólicas, flatulência entre outras, daí a importância da realização do teste ES Complex.

Eu já fiz o meu.

Para mais informações, contacte a Clínica Génesis do Tempo.

Morada: Rua de Sobreiras, n.º 6364150-713, Porto

Tel.: 22 615 5911

E-mail: geral@genesedotempo.pt

Site: www.genesedotempo.pt

## Uma boa massagem tem excelentes

resultados e proporciona bem-estar. Na Clínica Saudarte, no Porto, faço uma massagem 1 vez por semana com a Odete Vieira e tenho notado óptimos resultados. É essencial para desbloquear e remover as toxinas que estão cristalizadas. Para isso, é preciso uma boa massagem nos pés, onde o fluxo sanguíneo é em menor quantidade. É muito eficaz no combate à flacidez, porque ajuda à produção de elastina e colagénio, o que, por sua vez, cria mais consistência nos fibroblastos. Nutre os músculos, porque cria uma oxigenação. Ajuda a liquidificar a gordura que está bloqueada/inflamada, que dá origem à celulite e, desta forma, há uma perda de volume mais eficaz. A drenagem ajuda a desbloquear o sistema linfático e a eliminar a gordura liquidificada. Por fim, beneficia a circulação, porque activa-a.

O conforto da marquesa, o aconchego da manta aquecida, a luz ténue e a música tranquila e baixa, fazem deste momento um verdadeiro prazer e relaxamento.



Para mais informações, contacte a Clínica Saudarte.

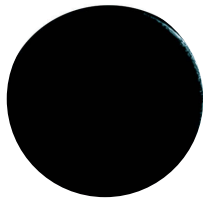
Morada: Rua Pedro Homem de Melo, 415, Porto

Tel.: 967 506 335 | 224 028 582

E-mail: geral@clincicasaudarte.com

Site: <http://clincicasaudarte.com/>

## AS FASES DA LUA



Lua Nova

dia  
**1/30**



Quarto Crescente

dia  
**08**

### CURSOS

► **TAROT (ARCANOS MAIORES E MENORES)**  
Por marcação • 915 912 616

► **REIKI ESSENCIAL (I, II)**  
Data a definir • Artemizia Natural Store • Senhora da Horta, Matosinhos  
• artemizia.store@gmail.com • 912 765 772

► **CURSO DE INICIAÇÃO À MEDITAÇÃO**  
POR SANDRA SANTOS  
Sessões semanais às 6ªsfeiras • 19h30 às 21h30  
• Espaço dos Girassóis • Amadora • 60€ • www.espacosdosgirassois.org

► **TERAPIA MULTIDIMENSIONAL**  
POR CLÁUDIA SOFIA  
01 e 02Mar • 10 às 19h30  
• Cristal de Cura • Ericeira  
• contactos@crystaldecura.com • 968 061 279

► **REIKI (SISTEMA TRADICIONAL) – NÍVEL II: OKUDEN**  
02 e 22Mar • Espaço Harmonizando • Oeiras  
• www.harmonizando.com • 964 480 280

► **'INICIAÇÃO À CULINÁRIA SAUDÁVEL'**  
POR MARCO FONSECA  
05Mar a 02Abr (4ªsfeiras)  
• 10h30 às 13h • IMP • Lisboa  
• 170€ • www.e-macrobiotica.com • 213 242 290

► **REIKI (I, II, III)**  
POR SARA CARDOSO  
Nível I: 08Mar; Nível II: 15Mar;  
Nível III: 22 e 23Mar • Espaço Reiki • Porto • http://espacoreiki.weebly.com • 916 938 974

► **REIKI (SISTEMA TRADICIONAL) SEMINÁRIO TÉCNICAS JAPONESAS DE REIKI**  
09Mar • Espaço

Harmonizando • Oeiras  
• www.harmonizando.com • 964 480 280

► **'COMO POSSO SER MAIS FELIZ EM 2014?'**  
13Mar • Sana Rex Hotel, Rua Castilho (Lisboa)  
• 200€ (total), 100€/mês (pago em 2 vezes)  
• Cristina@spotdafelicidade.com • 966 049 605

► **TERAPEUTA EDUCACIONAL – CRIANÇAS ÍNDIGO**  
POR ANA PEDROSO  
13 e 27Mar • Espaço Amar  
• Lisboa • 213 874 391  
• www.espacoamar.com

► **MAGNIFIED HEALING – FASE 1: MASTER TEACHER (CERTIFICAÇÃO POR MAGNIFIED HEALING INC.)**  
15-16Mar • Espaço Harmonizando • Oeiras  
• www.harmonizando.com • 964 480 280

► **'ASSISTENTE PÓS-NATAL'**  
16Mar • Quinta do Rajo  
• Sta. Susana • 15€ (incluindo almoço)  
• www.quinta-do-rajo.pt • 219 616 197

► **'ELIXIRES VIBACIONAIS YONAH'**  
21, 22 e 23Mar • Ourém  
• 60€ (alojamento incluído)  
• www.travellingbetweendimensions.com • 931 673 621

► **FORMAÇÃO DE FACILITADORES 'CRESCER A SER': MEDITAÇÃO E DESENVOLVIMENTO CONSCIENTE**  
POR MÓNICA MAGANO  
22 a 23Mar (Lisboa), 29 e 30Mar (Porto)  
• www.cresceraser.com

► **TAROT – ARCANOS MAIORES**  
POR CLARA DE ALMEIDA  
22 a 23Mar • 10 às 18h  
• Cristal de Cura • Ericeira  
• contactos@crystaldecura.com • 968 061 279

► **CONSTELAÇÕES FAMILIARES COM ABORDAGEM XAMÂNICA**  
POR MARIA GORJÃO HENRIQUES  
23 e 30Mar • Espaço Amar  
• Lisboa • 213 874 391  
• www.espacoamar.com

► **'21 ESTÁGIOS DE MEDITAÇÃO'**  
28Mar a 01Abr • Quinta do Rajo • Sta. Susana • 315€  
• www.quinta-do-rajo.pt • 219 616 197

► **KARUNA REIKI (I, II)**  
POR SARA CARDOSO  
29 e 30Mar (inscrição até 07Mar) • Espaço Reiki • Porto • http://espacoreiki.weebly.com • 916 938 974

► **MASSAGEM SHANTALA PARA BEBÉS**  
Data a definir • Artemizia Natural Store • Senhora da Horta, Matosinhos • artemizia.store@gmail.com • 912 765 772

► **'VISÃO NATURAL'**  
01Mar • 15 às 18h  
• Espaço dos Girassóis • Amadora • 20€  
• www.espacosdosgirassois.org

► **'APRENDER A DESENVOLVER A ATENÇÃO E MELHORAR A APRENDIZAGEM E A MEMÓRIA' – PROGRAMA TERAPÊUTICO MINDFULNESS (COM APOIO CLÍNICO)**  
01, 06, 13, 20 e 27Mar  
• Espaço Harmonizando • Oeiras • www.harmonizando.com • 964 480 280

► **'INICIAÇÃO À CULINÁRIA SAUDÁVEL'**  
01Mar • 10 às 15h • IMP  
• Lisboa • 75€  
• www.e-macrobiotica.com • 213 242 290

► **'SABONETES NATURAIS I'**  
POR FILIPA FALCÃO  
01Mar • 15 às 18h  
• Radiance • Lisboa  
• radiance@radiance.pt • 919 718 561

► **'PROPAGAÇÃO DE PLANTAS'**  
POR FILIPE MELO  
01Mar • Anadia  
• v.goncalvespereira@sapo.pt • 967 030 737

► **'COZINHA NUTRICIONAL COM SUPER ALIMENTOS'**  
POR CHEF DUARTE ALVES  
08Mar • 15 às 18h  
• Radiance • Lisboa  
• radiance@radiance.pt • 919 718 561

### WORKSHOPS

► **AUTOTERAPIA: CURAR EM MINUTOS**  
POR LOUISE FANNON  
Por marcação • curaremmi-nutos@gmail.com

► **CRISTAIS**  
Por marcação • Espaço Luz Divina • Amadora  
• espacoluzdivina@sapo.pt • 914 582 642

► **'COACHING EDUCACIONAL, FAMILIAR, DE VIDA'**  
POR ANDREIA DE CARVALHO  
Por marcação • Caldas da Rainha • www.andreia-coaching.com • 965 156 735



Lua  
Cheia

dia  
**16**



Quarto  
Minguante

dia  
**23**

▶ **'ESSÊNCIAS FLORAIS, ELIXIRES E ÓLEOS DE CRISTAL EM TERAPIA'**

08Mar • Espaço Harmonizando • Oeiras  
• www.harmonizando.com  
• 964 480 280

▶ **'UM SALTO NA BRINCADEIRA'**

POR RITA BECKMAN  
09Mar • 10h30 às 16h30  
• 15€ • 969 928 571  
/ 938 115 199

▶ **'COSMÉTICA NATURAL'**

POR FILIPA FALCÃO  
15Mar • 10 às 13h • Radiance  
• Lisboa • radiance@radiance.pt • 919 718 561

▶ **GRAFOLOGIA**

POR LUÍS FILIPE JORGE  
15Mar • 15 às 19h • Radiance  
• Lisboa • radiance@radiance.pt • 919 718 561

▶ **'SHANTALLA'**

POR LILIANA NUNES  
22Mar • 15h • 3 Anjos de Luz  
• Alhos Vedros • 3anjosdeluz@gmail.com  
• 919 784 244

▶ **'EFT' (I)**

POR JOÃO PAULO PESTANA  
22Mar • Centro Nova Etapa  
• Lisboa • 70€ • www.metodo-pestana.com

▶ **CONSTELAÇÕES FAMILIARES**

POR MARIA GORJÃO HENRIQUES  
23 e 30Mar • Espaço Amaro  
• Lisboa • 213 874 391  
• www.espacoamaro.com

▶ **'RADIESTESIA E CRISTAIS EM TERAPIA (MOD. II)**

23Mar • Espaço Harmonizando • Oeiras • www.harmonizando.com • 964 480 280

▶ **'TREINO PARA O DOMÍNIO DAS ENERGIAS PESSOAIS'**

29Mar (Lisboa – 17 às 20h);  
23Mar (Porto – 15 às 18h)  
• IAC • lisboa@iacworld.org  
• 961 571 574

▶ **YOGA PARA HOMENS**

29Mar • 16 às 18h • Lisboa (Campo Grande)  
• http://bit.ly/Yogaparahomens\_29Mar2014  
• 965 285 844

**TERAPIAS**

▶ **COACH COM PNL**

POR CARLOS BALTAZAR  
Por marcação • Carcavelos e Cascais • www.consultapnl.com • 937 271 910

▶ **CONSULTAS INDIVIDUAIS DE AUTOTERAPIA: CURAR EM MINUTOS**

POR LOUISE FANNON  
Por marcação • curaremminutos@gmail.com

▶ **TERAPIA INDIVIDUAL, DE GRUPO – PSICODRAMA; TERAPIA EMDR; SESSÕES DE COACHING COM PNL**

POR JOANA ARAÚJO LOPES  
Por marcação • Porto e Lisboa • www.joanaaraujlopes.com • 967 584 912

▶ **TRANSFORMAÇÃO PESSOAL**

POR MARIA JOÃO  
Por marcação • www.lucidamente.com • 962 817 121

▶ **CRISTALOTERAPIA**

Por marcação • ritmo cristalino@sapo.pt • 964 846 745

▶ **SESSÕES DE COACHING COM PRESSUPOSTOS DE PNL, PSICOLOGIA POSITIVA E TÉCNICAS DE RELAXAMENTO**

POR ANABELA OLIVEIRA

Por marcação • Atendimento também por Skype ou por telemóvel • Porto e Gaia  
• anabela.coaching@hotmail.com • 925 563 011

▶ **ESTUDOS NUMEROLÓGICOS**

POR LUISA PEREIRA  
Por marcação • espacoluzdivina@sapo.pt • 964 028 905

▶ **SINTONIZAÇÃO COM 'O RAI DA ABUNDÂNCIA'**

POR LUISA PEREIRA  
Por marcação • espacoluzdivina@sapo.pt • 964 028 905

▶ **SESSÕES DE CURA RECONNECTIVA**

POR ANA PAULA CAVALheiro  
Por marcação  
• ac.equilibrioevolucacao@sapo.pt • http://curareconnectivaequilibrioevolucacao.blogspot.pt/

▶ **PSICOLOGIA E REIKI**

POR SARA CARDOSO  
Por marcação • Espaço Reiki • Porto • http://espacoreiki.weebly.com • 916 938 974

▶ **SESSÃO DE REIKI (VOUCHER)**

POR SÍLVIA RAMOS  
Por marcação • silviamamos.reiki@gmail.com • 968 017 227

▶ **SESSÃO TERAPÊUTICA**

POR SÍLVIA RAMOS  
Por marcação • Torres Vedras • silviamamos.reiki@gmail.com • 968 017 227

▶ **CONSULTAS DE ELIXIRES VIBRACIONAIS YONAH E SESSÕES DE FASCIATERAPIA E MOVIMENTO SENSORIAL**

POR SOFIA FERREIRA  
Por marcação • Amadora, Lisboa, Ourém e Tomar  
• 35€ • www.travellingbetweendimensions.com • 931 673 621

▶ **REIKI/KARUNA**

Por marcação • Espaço Luz Divina • Amadora  
• espacoluzdivina@sapo.pt • 914 582 642

▶ **COACHING COM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL APLICADA POR SUSANA ROCHA**

Por marcação • Lisboa e Ericeira • www.coachingsusanarocha.wordpress.com • 962 361 041

▶ **CONSULTAS ESPIRITUAIS – MÉDIUM, TRATAMENTO DE REIKI, YOGA**

POR LISETTE MOEDAS  
Por marcação • Espaço Alternativo Luz da Vida • Lisboa • 911 751 333

▶ **HIPNOTERAPIA**

POR BRUNO LOURENÇO  
Por marcação • Caldas da Rainha • www.hypnoseclinica.com • 933 649 716

▶ **AUTO-MASSAGEM ANTI-CELULITE, MASSAGEM DE COSTAS**

POR FÁTIMA GOMES  
Por marcação • Guimarães • mfg.therapy@gmail.com • 917 902 919

▶ **CONSULTAS DE TAROT TERAPÊUTICO (INDIVIDUAIS, KÁRMICAS, DE CASAL OU FAMILIARES)**

POR SUSANA CAMBA  
Por marcação • 65€, 80€, 90€ • Lisboa e outros locais  
• su.segredos@gmail.com • 963 891 303

▶ **CONSULTAS DE ASTROLOGIA KÁRMICA**

POR ÂNGELA COSTA  
Por marcação • Porto  
• angela@nossomosalma.com • 936 463 829

▶ **HIPNOSE CLÍNICA**

POR ÂNGELA COSTA  
Por marcação • Porto  
• angela@nossomosalma.com

**1** Dia Internacional da Protecção Civil

com • 936 463 829/  
913 067 783

► **TERAPIAS, CONSULTAS DE TERAPIA MULTIDIMENSIONAL, CURA QUÂNTICA, REIKI MULTIDIMENSIONAL, TERAPIA INTEGRAL CRISTALINA**  
POR ISABEL MARQUES  
Por marcação • Espaço Alma Diamante • Oeiras, Lisboa e noutros locais  
• www.espacoalmadiamante.blogspot.com • 912 700 404/927 333 024

► **REIKI EQUESTRE**  
POR OLÍVIA PIMENTEL  
Por marcação • oliviazambuja@gmail.com • 916 632 376

► **LEITURAS COLOUR MIRRORS**  
Por marcação • Kaleidosol Cromoterapia • Lisboa  
• www.kaleidosol.com • 911 099 991

► **CONSULTAS TAROT, CONSULTAS ORÁCULO DOS ANJOS**  
Por marcação  
• 915 912 616

► **REIKI, ALINHAMENTO CHAKRAS COM REIKI, FLORAIS DE BACH, YOGA, MEDITAÇÃO, CRISTAIS, LEITURA DA AURA**  
POR LAURA VICENTE  
Por marcação • Shaktilaura Terapias • Lisboa, Santarém e Albufeira  
• www.shaktilaura.webnode.pt • 969 301 318

► **CURA RECONECTIVA E RECONEXÃO, DESENVOLVIMENTO PESSOAL: CONSULTORIA E LIFE COACHING**  
Por marcação • Espaço Harmonizando • Oeiras  
• www.harmonizando.com • 964 480 280

► **LIFE COACHING**  
POR SÓNIA CAPELA  
Por marcação  
• sonia.capela69@gmail.com • 935 603 312

► **CONSULTAS E CURSOS DE TAROT; CONSULTAS DE MAGNIFIED**

**8** Dia das Nações Unidas para os Direitos da Mulher

**HEALING; SESSÕES DE YOGA DO RISO**  
POR RAFAEL LEANDRO  
Por marcação • Raphael Tarot • www.rafaelleandro.com • 913 198 527

► **REIKI TRADICIONAL USUI**  
POR ANTÓNIO OLIVEIRA  
Por marcação • Amadora  
• cavaleirodoceu@sapo.pt • 914 582 642

► **CONSULTADORIA EM FENG SHUI (PALESTRAS, CURSOS E WORKSHOPS DE FENG SHUI); CONSULTAS DE ASTROLOGIA DO KI DAS 9 ESTRELAS**  
POR ALEXANDRE GAMA  
Por marcação • www.fluir.com.pt • 938 469 306

► **COACHING PESSOAL COM PNL**  
POR MARIA TEIXEIRA  
Por marcação • Almada  
• temostempoparasi@gmail.com • 967 162 917

► **INICIAÇÕES DE REIKI/ TERAPIAS**  
POR VERA OLIVEIRA  
Por marcação • Cantanhede, Figueira da Foz, Coimbra • www.verareiki.no.comunidades.net • 966 218 795

► **INICIAÇÕES DE KARUNA/TERAPIAS**  
POR VERA OLIVEIRA  
Por marcação • Cantanhede, Figueira da Foz, Coimbra • www.verareiki.no.comunidades.net • 966 218 795

► **SINTONIZAÇÃO NO RAIO DA ABUNDÂNCIA**  
POR VERA OLIVEIRA  
Por marcação • www.verareiki.no.comunidades.net • 966 218 795

► **LEITURA DA AURA/ ALMA**  
POR VERA OLIVEIRA  
Por marcação • Cantanhede, Figueira da Foz, Coimbra • www.verareiki.no.comunidades.net • 966 218 795

► **CRISTALOTERAPIA**  
POR VERA OLIVEIRA

**19** Dia do Pai

Por marcação • Cantanhede, Figueira da Foz, Coimbra • www.verareiki.no.comunidades.net • 966 218 795

► **CURA E PSICOTERAPIA PRÂNICA**  
POR VERA OLIVEIRA  
Por marcação • Cantanhede, Figueira da Foz, Coimbra • www.verareiki.no.comunidades.net • 966 218 795

► **SESSÕES DE CURA RECONECTIVA**  
POR ANA PAULA CAVALEIRO  
Por marcação • ac.equilibrioevolucão@sapo.pt • 964 846 745 / 913 369 157

► **YOGA PARA ADULTOS, YOGA NA INFÂNCIA E YOGA SUAVE, YOGA NIDRA, YOGA PARA BEBÉS, CHI DANCE, SHIATSU, MASSAGEM SHANTALA**  
Por marcação • 3 Anjos de Luz • Alhos Vedros  
• 3anjosdeluz@gmail.com • 919 784 244

► **TERAPIAS, CONSULTAS DE: OSTEOPATIA, ASTROLOGIA, TAROT, TERAPIA MULTIDIMENSIONAL, CURA QUÂNTICA, REIKI, REGRESSÕES DE VIDAS PASSADAS, ACUPUNCTURA**  
Por marcação • 3 Anjos de Luz • Alhos Vedros  
• 3anjosdeluz@gmail.com • 919 784 244

► **REIKI, MAGNIFIED HEALING, MASSAGENS TERAPÊUTICAS, MASSAGENS MODELADORAS E ANTI-CELULÍTICAS, ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL, CONSULTAS DE MAPA ASTRAL, PILATES**  
Por marcação • Artemízia Natural Store • Senhora da Horta, Matosinhos • artemizia.store@gmail.com • 912 765 772

► **CURA RECONECTIVA / A RECONEXÃO**  
POR ANTÓNIO FILIPE OLIVEIRA  
Por marcação • Amadora

**21** Dia Mundial da Poesia

• <http://amorluzinformacao.blogspot.pt/> • 962428750

► **CONSULTAS DE TERAPIA, PSICOTERAPIA PRÂNICA, ACONSELHAMENTO, AJUDA, TRATAMENTO AO DOMICÍLIO**  
POR CARLA DUARTE  
Por marcação • 966 565 422

► **MESA RADIÓNICA QUÂNTICA, TRANSMISSÃO DO RETORNO À FONTE, TERAPIA MULTIDIMENSIONAL, REIKI, KARUNA**  
POR CÁTIA FERREIRA  
Por marcação • Lisboa, Queluz e Odivelas • <http://terapiasceuterra.wix.com/alma> • 966 169 183

► **MASSAGEM ENERGÉTICA, TOQUE TERAPÊUTICO, EFT, TERAPIA QUÂNTICA, CURA PRÂNICA, REIKI, TAROT TERAPÊUTICO**  
POR FÁTIMA GOMES  
Por marcação • Espaço Life & Skin • Guimarães • www.fatimagomesconcept.com • 917 902 919

► **DISTÚRBIOS DO SONO, DEBOBESSÃO (PESSOAS E HABITAÇÕES), OLHEIRAS, DESENVOLVIMENTO PESSOAL**  
POR FRANCISCO DOS SANTOS  
Por marcação • Lisboa  
• francisco.50@sapo.pt • 926 613 652

► **SESSÕES INDIVIDUAIS DE CONSTELAÇÕES FAMILIARES, SESSÕES INDIVIDUAIS DE CONSTELAÇÕES COM INTEGRAÇÃO COM REIKI, SESSÕES INDIVIDUAIS DE HARMONIZAÇÃO DE MEMÓRIAS**  
POR VITÓRIA GRANJA  
Por marcação • Braga, Barcelos, Porto • vitoriagranja@gmail.com • 963 994 230

► **TESTES DE INTELORÂNCIA ALIMENTAR**  
POR LUÍS GUERREIRO E MANUELA CALDEIRA  
Data a definir • Espaço Amar • Lisboa • 213 874 391 • www.espacoamar.com

► **CONSULTAS DE REIKI**  
POR SUSANA INÁCIO  
2ª a 6ª feira (15 às 20h)

Março

**22** Dia Mundial da Água

• sábados (10 às 13h) • Por marcação • Espaço Wuji • Lisboa • 35€ • www.wuji.pt • 911 195 934

**▶ PARTILHAS DE REIKI SEMANAIS**

6ªsfeiras • a partir das 21h • bragayoga@gmail.com

**▶ TERAPIA DOS ELOS (EM GRUPO)**

POR ROBERTO CANDEIAS  
05, 12, 19 e 26Mar  
• 21 às 23h • Espaço Horus • Alfragide • 12,5€ (sessão), 40€ (mês) • espacohorus@gmail.com • 210 996 322

**▶ CANALIZAÇÃO DE GUIAS ESPIRITUAIS EM GRUPO**

POR PEDRO CORREIA E HUGO SEIXAS  
05Mar • 19h30 • Sopro d'Alma • Lisboa • 15€ • info@contratocosmico.com • 914 182 721

**▶ SESSÕES INDIVIDUAIS DE CONSTELAÇÕES FAMILIARES, SESSÕES INDIVIDUAIS DE CONSTELAÇÕES COM INTEGRAÇÃO COM REIKI, SESSÕES INDIVIDUAIS DE HARMONIZAÇÃO DE MEMÓRIAS**

POR VITÓRIA GRANJA  
14Mar • Partilhas do Ser • Moita • vitoriagranja@gmail.com • 963 994 230

**▶ SESSÕES TERAPÊUTICAS: 'REENCONTRO DO SER'**

POR FILOMENA PAULA  
15Mar (por marcação)  
• Espaço O Poder do Agora à Lapa • Leça da Palmeira • filomenadepaula@gmail.com • 969 227 949

**▶ CÍRCULO DE TERTÚLIAS: 'O QUE DOU E RECEBO DA VIDA'**

POR FILOMENA PAULA  
16Mar (por marcação)  
• Espaço O Poder do Agora à Lapa • Leça da Palmeira • filomenadepaula@gmail.com • 969 227 949

Março

**23** Dia Mundial da Meteorologia

**▶ SESSÕES INDIVIDUAIS DE CONSTELAÇÕES FAMILIARES, SESSÕES INDIVIDUAIS DE HARMONIZAÇÃO DE MEMÓRIAS**

POR VITÓRIA GRANJA  
16Mar • No Poder do Agora • Lapa • vitoriagranja@gmail.com • 963 994 230

**▶ OSHO BORN AGAIN**

24 a 30Mar • 19 às 21h  
• Darshan Zen • Lisboa • www.darshanzen.com • 964 660 933

**ENCONTROS, RETIROS E PASSEIOS**

**▶ ENCONTROS DE REIKI**

POR VERA OLIVEIRA  
Por marcação • Cantanhede, Figueira da Foz, Coimbra • www.verareiki.no.comunidades.net • 966 218 795

**▶ RETIRO DE TRANSFORMAÇÃO: 'AMOR EM MOVIMENTO'**

21 a 23Mar • Quinta da Enxara • Mafra • 190€ (até dia 10Mar); 220€ (Depois do dia 10Mar)  
• michelledayaamor@gmail.com • 962 912 178

**▶ RETIRO DE MEDITAÇÃO**

29 e 30Mar • Espaço Harmonizando • Oeiras • www.harmonizando.com • 964 480 280

**PALESTRAS, SEMINÁRIOS E CONFERÊNCIAS**

**▶ PALESTRA VIVENCIAL DE CONSTELAÇÕES FAMILIARES**

POR VITÓRIA GRANJA  
15Mar • No Poder do Agora • Lapa • vitoriagranja@gmail.com • 963 994 230

# Workshops e consultas Espaço ZenElly

## CONSULTAS DIÁRIAS

❖ **Numerologia** por: **Clara de Almeida** (Numeróloga)

– dia: 20/03 das 10h às 18h – Preço: 60€

❖ **Yogaterapia, massagem de som, shiatsu** (25 ou 50 minutos),

❖ **Reiki, Cura Prânica e Psicoterapia Prânica** por: **Ricardo Abrantes** (Terapeuta e Instrutor de Yoga) – dias: por marcação

– Valores: de 25€ a 50€ por sessão

❖ **Tarot Terapêutico** por: **Susana Camba** (Terapeuta) – diária após as 17:30 – Preços: Individual específica 1h - 40€/35€; Individual 2h - 65€/50€; **Tarot Kármico** - 75€; **Tarot Casal** - 85€

**Reiki** por: **Susana Camba** (Terapeuta) – diária após as 17:30

– Preços: 1ª e única Sessão 1h – 40€; **Pacote de 4 Sessões**: 120€ com oferta da última sessão

❖ **Reiki e Psicoterapia com Reiki** por: **Sílvia Ramos** (Terapeuta)

– dias: terças-feiras – Preço: 40€/50€

❖ **Consultoria Espiritual e Emocional** por: **Filomena de Paula** (Terapeuta) – dia: 10/02 – Preço: 50€ (individual 2h)

❖ **Massagens terapêutica, de relaxamento ou geotermal, drenagem linfática manual e reflexologia podal** por: **Maria** (Terapeuta e Enfermeira) – dias: por marcação – Valores: de 25€ a 95€

❖ **Medicina Natural Integral / Nutrição Holística / Pets Nature** por: **Rui Silva** (Naturópata e Acupuntor) – dias: por marcação

– preço: 25€

❖ **Terapia Multidimensional** por: **Celso Bichinho** (Terapeuta)

– dias: por marcação – preço: 45€

## WORKSHOPS E CURSOS

❖ **Palestra GRATUITA** sobre **ALMA GÉMEA, ALMA COMPANHEIRA ou R ELACIONAMENTO KÁRMICO**

por: **Dulce Regina** (Escritora, Astróloga Kármica e Terapeuta de Vidas Passadas) – dias: 24 de Março, às 20h30m

– Programa: Sinastría Kármica, abordagem ao profundo estudo sobre a relação entre duas pessoas.

❖ **Palestra GRATUITA** sobre **PERDÃO, A CURA DA ALMA/ ENCONTRO COM O SEU MESTRE** por: **Dulce Regina** (Escritora, Astróloga Kármica e Terapeuta de Vidas Passadas) – dias: 14 de Abril, às 20h30m – Programa: Revolução Solar e Trânsitos Planetários, abordagem ao método de como unir a vibração dos planetas com a força mental espiritual.

❖ **Curso de Velas** por: **Susana Camba** (Terapeuta) – dia: 16 de Março das 10h às 19h – Programa: Venha aprender a Origem, a História, a Magia das Velas, os Rituais com a correspondências das cores, dias da semana, planetas, signos, as mensagens das Velas quando ardem e também os Complementos de Limpeza para purificar, energizar a Sua Pessoa, os Espaços e os Objectos. Oferta: Manual e todo o material necessário (velas de todas as cores, incensos, sabonete, pacote de ervas com sal para banho e purificador do ambiente e objectos).

❖ **Curso de Velas** por: **Susana Camba** (Terapeuta) – dia: 16 de Março das 10h às 19h – Programa: Venha aprender a Origem, a História, a Magia das Velas, os Rituais com a correspondências das cores, dias da semana, planetas, signos, as mensagens das Velas quando ardem e também os Complementos de Limpeza para purificar, energizar a Sua Pessoa, os Espaços e os Objectos. Oferta: Manual e todo o material necessário (velas de todas as cores, incensos, sabonete, pacote de ervas com sal para banho e purificador do ambiente e objectos).

❖ **Curso de Velas** por: **Susana Camba** (Terapeuta) – dia: 16 de Março das 10h às 19h – Programa: Venha aprender a Origem, a História, a Magia das Velas, os Rituais com a correspondências das cores, dias da semana, planetas, signos, as mensagens das Velas quando ardem e também os Complementos de Limpeza para purificar, energizar a Sua Pessoa, os Espaços e os Objectos. Oferta: Manual e todo o material necessário (velas de todas as cores, incensos, sabonete, pacote de ervas com sal para banho e purificador do ambiente e objectos).

❖ **Curso de Velas** por: **Susana Camba** (Terapeuta) – dia: 16 de Março das 10h às 19h – Programa: Venha aprender a Origem, a História, a Magia das Velas, os Rituais com a correspondências das cores, dias da semana, planetas, signos, as mensagens das Velas quando ardem e também os Complementos de Limpeza para purificar, energizar a Sua Pessoa, os Espaços e os Objectos. Oferta: Manual e todo o material necessário (velas de todas as cores, incensos, sabonete, pacote de ervas com sal para banho e purificador do ambiente e objectos).

❖ **Curso de Velas** por: **Susana Camba** (Terapeuta) – dia: 16 de Março das 10h às 19h – Programa: Venha aprender a Origem, a História, a Magia das Velas, os Rituais com a correspondências das cores, dias da semana, planetas, signos, as mensagens das Velas quando ardem e também os Complementos de Limpeza para purificar, energizar a Sua Pessoa, os Espaços e os Objectos. Oferta: Manual e todo o material necessário (velas de todas as cores, incensos, sabonete, pacote de ervas com sal para banho e purificador do ambiente e objectos).

❖ **Curso de Velas** por: **Susana Camba** (Terapeuta) – dia: 16 de Março das 10h às 19h – Programa: Venha aprender a Origem, a História, a Magia das Velas, os Rituais com a correspondências das cores, dias da semana, planetas, signos, as mensagens das Velas quando ardem e também os Complementos de Limpeza para purificar, energizar a Sua Pessoa, os Espaços e os Objectos. Oferta: Manual e todo o material necessário (velas de todas as cores, incensos, sabonete, pacote de ervas com sal para banho e purificador do ambiente e objectos).

❖ **Curso de Velas** por: **Susana Camba** (Terapeuta) – dia: 16 de Março das 10h às 19h – Programa: Venha aprender a Origem, a História, a Magia das Velas, os Rituais com a correspondências das cores, dias da semana, planetas, signos, as mensagens das Velas quando ardem e também os Complementos de Limpeza para purificar, energizar a Sua Pessoa, os Espaços e os Objectos. Oferta: Manual e todo o material necessário (velas de todas as cores, incensos, sabonete, pacote de ervas com sal para banho e purificador do ambiente e objectos).

❖ **Curso de Velas** por: **Susana Camba** (Terapeuta) – dia: 16 de Março das 10h às 19h – Programa: Venha aprender a Origem, a História, a Magia das Velas, os Rituais com a correspondências das cores, dias da semana, planetas, signos, as mensagens das Velas quando ardem e também os Complementos de Limpeza para purificar, energizar a Sua Pessoa, os Espaços e os Objectos. Oferta: Manual e todo o material necessário (velas de todas as cores, incensos, sabonete, pacote de ervas com sal para banho e purificador do ambiente e objectos).

❖ **Curso de Velas** por: **Susana Camba** (Terapeuta) – dia: 16 de Março das 10h às 19h – Programa: Venha aprender a Origem, a História, a Magia das Velas, os Rituais com a correspondências das cores, dias da semana, planetas, signos, as mensagens das Velas quando ardem e também os Complementos de Limpeza para purificar, energizar a Sua Pessoa, os Espaços e os Objectos. Oferta: Manual e todo o material necessário (velas de todas as cores, incensos, sabonete, pacote de ervas com sal para banho e purificador do ambiente e objectos).

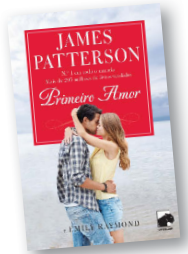
❖ **Curso de Velas** por: **Susana Camba** (Terapeuta) – dia: 16 de Março das 10h às 19h – Programa: Venha aprender a Origem, a História, a Magia das Velas, os Rituais com a correspondências das cores, dias da semana, planetas, signos, as mensagens das Velas quando ardem e também os Complementos de Limpeza para purificar, energizar a Sua Pessoa, os Espaços e os Objectos. Oferta: Manual e todo o material necessário (velas de todas as cores, incensos, sabonete, pacote de ervas com sal para banho e purificador do ambiente e objectos).

❖ **Curso de Velas** por: **Susana Camba** (Terapeuta) – dia: 16 de Março das 10h às 19h – Programa: Venha aprender a Origem, a História, a Magia das Velas, os Rituais com a correspondências das cores, dias da semana, planetas, signos, as mensagens das Velas quando ardem e também os Complementos de Limpeza para purificar, energizar a Sua Pessoa, os Espaços e os Objectos. Oferta: Manual e todo o material necessário (velas de todas as cores, incensos, sabonete, pacote de ervas com sal para banho e purificador do ambiente e objectos).

Para inscrições: c.saiago@zenelly.pt  
ou 211 934 420 / 913 632 836

# Leituras em dia

Tome nota das nossas sugestões de leitura para este mês.



## PRIMEIRO AMOR

JAMES PATTERSON, EMILY RAYMOND

Axi Moore era uma aluna aplicada. Mas não gostava de dar nas vistas e não contava a ninguém que o que realmente desejava era fugir de tudo. A única pessoa no mundo em quem confiava era Robinson, o seu melhor amigo, por quem estava secretamente apaixonada. Quando finalmente decide seguir os seus impulsos e quebrar as regras, Axi convida Robinson para a acompanhar na sua longa viagem. Uma jornada intempestiva, marcada pela paixão oculta e pelo desejo de descobrir o mundo. Um romance notável e extraordinariamente comvente, inspirado no próprio passado de James Patterson. Um testemunho impressionante sobre a força do primeiro amor e as suas consequências para o resto das nossas vidas.

(TopSeller)



## AS MAIS BELAS CARTAS DE AMOR E PAIXÃO

PAULO MARQUES

*As Mais Belas Cartas de Amor e Paixão* levará o leitor numa viagem entusiasmante, desde a intensidade do amor à primeira vista até à eternidade do romance que permanece além da vida. Conheça as mais belas histórias — as esperanças secretas, a felicidade, as demonstrações intensas de afecto — de grandes homens e mulheres de todos os tempos, celebrando o amor em todas as suas formas. Estas cartas partilham uma genuína devoção que irá confortar e inspirar todos os apaixonados, todos os sonhadores.

(Vogais)

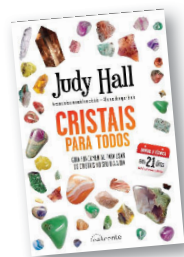


## P.S. - EU AMO-TE

CECELIA AHERN

Depois da morte de Gerry, seu marido e grande amor, Holly sentia-se completamente perdida, recordava os momentos de pura felicidade que tinham vivido juntos e era invadida por uma tristeza sem fim. Mas ele conhecia-a demasiado bem para a deixar no mundo sozinha e sem rumo. Por isso, imaginou uma forma engenhosa de perpetuar ainda por algum tempo a sua presença junto da mulher que amava, incentivando-a a aprender a viver de novo. *P.S. Eu Amo-te* é um romance admirável sobre a coragem, a amizade e o amor. Foi publicado pela primeira vez em 2004 e tornou-se um sucesso à escala mundial.

(Editorial Presença)

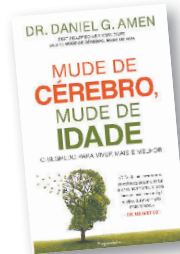


## CRISTAIS PARA TODOS

JUDY HALL

Em apenas 21 dias, aprenda a dominar a energia dos cristais. Descubra como encontrar os cristais, identificá-los e limpá-los. Reconheça os diversos tipos e formas dos cristais e compreenda a importância das cores. Use os seus cristais para: limpar chakras • obter protecção pessoal • meditar • criar um espaço seguro • revitalizar a energia • abrir a consciência • promover a cura física e emocional • criar novos hábitos. Com exercícios que pode realizar ao longo de 21 dias, e uma série de práticas que permitem expandir a sua sensibilidade à energia dos cristais e explorar todo o seu potencial, este é o guia fundamental para aprender a trabalhar com cristais.

(Nascente)



## MUZE DE CÉREBRO, MUZE DE IDADE

DR. DANIEL G. AMEN

Um cérebro saudável é a chave para uma vida mais longa, equilibrada e de qualidade. Ao longo destas páginas, o conceituado autor e neurocientista Daniel Amen apresenta-lhe os 10 passos indispensáveis a tomar para otimizar a saúde do seu cérebro — o que lhe permitirá aumentar a esperança de vida, prolongar a juventude e evitar as doenças mentais associadas ao envelhecimento, tais como *Alzheimer* e outras formas de demência. *Muze de Cérebro, Muze de Idade* apresenta um programa anti-idade que lhe permitirá otimizar a memória, a boa-disposição e a atenção; adaptar a nutrição para prolongar a longevidade; reduzir os sinais visíveis da idade e melhorar a aparência da pele, aumentando assim tanto a esperança como a qualidade de vida.

(Pergaminho)



## CONVERSAS COM ANIMAIS

MARTA SOFIA GUERREIRO

*Conversas com Animais* é um livro corajoso, revelador, de uma veterinária que ouve a voz dos animais, e através deles descobriu o significado do verdadeiro amor. É também um livro sobre si, porque ao aprender mais sobre o seu fiel amigo, vai receber deles ensinamentos valiosos, que lhe mudarão a vida para sempre.

(Lua de Papel)



## APRENENDO A VIVER COMIGO

SOFIA MARTINS

Em *Aprendendo a Viver Comigo* encontrará reflexões e exercícios que podem mudar a sua vida. Este livro é o resultado de muitas partilhas com os meus pacientes, das conclusões que tiro sobre a minha própria vida e das aprendizagens a que também me exponho.

(Edições Mahatma)



## UMA HISTÓRIA DE AMOR ETERNO

SEBASTIAN COLE

Noah Hartman é filho de uma família judia norte-americana, dona de um império empresarial. Cedo se habituou a aceitar a vontade paterna e sempre soube que no dia em que se apaixonasse, a sua escolha teria de passar pelo crivo da família. Mas Noah não se apaixonou simplesmente, ele tem a imensa sorte de encontrar a sua alma gémea, Robin, uma mulher com uma alegria exuberante, fiel a si própria, que o faz ver ainda com maior intensidade a existência da fachada que tem sido obrigado a levar. Noah rebelou-se contra o jugo familiar e escolhe crescer como ser humano e ser feliz ao lado de Robin. Mas será o facto de duas almas gémeas se encontrarem suficiente para que fiquem juntas para sempre?

(Editorial Presença)



# O Caminho Violeta

O Caminho Violeta, tem como propósito ajudar a todos no seu processo de evolução

Dedicamo-nos a ser facilitadores de ferramentas que ajudem a cada ser a conetar se a um propósito maior ...

**AJUDAR-SE A SI MESMO!**

## AQUI ENCONTRARÁ AS SEGUINTE TERAPIAS HOLÍSTICAS:

- Florais de Saint Germain;
- Reiki Angelical;
- Reiki Essencial;
- Angeologia;
- Chama de Proteção de Arcanjo Miguel;
- Kundalini Tantra Reiki;
- Terapia de Regressão / Vidas Passadas;
- Cura Arcturiana;
- Cura a Distância;
- Orientação Espiritual;
- Alinhamento Chakras;
- Meditação orientada;
- Limpeza energética e Proteção Espiritual;
- Tarot;
- Terapia de Casais e/ou Familiar;
- Terapia de Crianças com necessidades especiais;
- Astrologia e o Mapa Astral;

## TERAPIAS DE MEDICINA ALTERNATIVA:

- Aromaterapia;
- Reflexologia;
- Massagem de Relaxamento;
- Massagem Tui-Na;
- Massagem de Obstipação;
- Shiatsu;
- Pilates (Consciência Corporal);
- Coaching;

FEEL WELL  
CENTER

Terapias disponíveis no Holmes Place Boavista (Porto) e  
Holmes Place Arrábida (Vila Nova de Gaia).

## A DISPOSIÇÃO NO CAMINHO VIOLETA:

- Meditação em grupo;
- Workshops (ex.: Despertar Consciências)
- Cursos (Leitura Aura, Cristais, Radiestesia, Mesa Radionica, Florais, Reiki, entre outros...)

### Estamos localizados:

Rua João Lúcio De Azevedo Nº53, 1º andar Sala 32  
4200-339 Paranhos-Porto  
Tlm: 911937763

Av. Bombeiros Voluntários de Baltar nº1596 | 4585-015 Baltar-Paredes  
Tlm: 916398200

Email: [ocaminhovioleta@gmail.com](mailto:ocaminhovioleta@gmail.com)

Rede Social: <https://www.facebook.com/www.ocaminhovioleta.pt>

A todos os Pais, Mães, Educadores, Professores e Famílias...

# Educar no Século XXI

Sábado 15 março 2014, das 10h às 13h na Biblioteca Municipal de Oeiras

*Qual o papel dos Pais e da Família?*

*Quais os atuais desafios na Educação das nossas Crianças e Jovens?*

*Qual o papel de Pais e Educadores na promoção de Crianças, Jovens e Adultos mais felizes e confiantes?*

Uma manhã plena de partilhas, experiências, pontos de vista e novas ferramentas e metodologias, apresentadas por um painel de oradores Profissionais da área de Educação, Psicologia e Ensino. Temas como: Psicologia Positiva, Inteligência Emocional, Otimismo, Coaching, Auto-estima, Afetos, entre outros conceitos essenciais à Educação no séc.XXI.

**Inscrições GRATUITAS limitadas**

Para mais informações ou inscrições:

[info@bestkids.pt](mailto:info@bestkids.pt) ou 211.940.087

[www.bestkids.pt/eventos](http://www.bestkids.pt/eventos)



Organização:

Patrocinadores:



Pais e filhos STAPLES



Media Partners:



Feliz  
idade



Best  
Kids  
& Teens  
[www.bestkids.pt](http://www.bestkids.pt)



## RADIANCE BODY MIND & SOUL

Atendimento: Auto Conhecimento,  
Harmonia e Equilíbrio Energético

Por: Nair Pires



Os números relacionam-se com todos os aspectos da nossa vida e a magia está no facto de se poder extrair muitas informações do nosso destino: passado, presente e futuro.

Nada acontece por acaso na nossa vida, não existem coincidências! Compete-nos viver da melhor forma e tirar o melhor proveito daquilo a que estamos destinados.

- Conheça os aspectos da sua vida através da sua data de nascimento
- Conheça seu ano pessoal e seus desafios
- Quando ocorrerá as alterações profundas em sua vida
- Equilíbrio energético através da Matriz Divina
- Abertura de uma nova consciência
- Técnicas de Coaching aliados à esta leitura

Venha  
descobrir-se  
Tempo: 2h

Marcações: tel: 213828210 | 919718 561 | radiance@radiance.pt  
Site: [www.radiance.pt](http://www.radiance.pt)  
FaceBook: [https://www.facebook.com/pages/Radiance-Body-Mind-Soul/470826676314464?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/pages/Radiance-Body-Mind-Soul/470826676314464?ref=br_rs)

Um método sem contacto físico que cura  
a nível físico, mental e espiritual

## CURA RECONNECTIVA® & RECONEXÃO®

E-mail: [shantiserena@gmail.com](mailto:shantiserena@gmail.com)

Facebook: Il Giardino pensile della connessione

Consultas Espirituais

Portaldafe@hotmail.com

Tel: 933545514  
968566785



**I Love Me** - Clinic, apresenta-se como uma clínica multidisciplinar, centrada na área de estética, médico-estética, e terapias alternativas. Fazemos uma avaliação inicial do paciente e definimos um programa de tratamento concreto e personalizado. Utilizamos equipamentos de vanguarda, que nos garantem a obtenção de resultados positivos e duradouros.

Redefina o seu novo eu

Venus Freeze - radiofrequência Multipolar + MP2 Pulsos Magnéticos

### O que tratamos:

- ✘ Celulite
- ✘ Gorduras Localizadas
- ✘ Flacidez
- ✘ Estrias
- ✘ Má Circulação Sanguínea e Linfática
- ✘ Cicatrizes
- ✘ Rugas

Marcações Telm.: 96 872 90 53

email: [md\\_medical@hotmail.com](mailto:md_medical@hotmail.com) / facebook.: [ilovemeclinic](https://www.facebook.com/ilovemeclinic)

I Love Me - Clinic

Urb. Portas da Cidade, lote 1, Loja A - 8900 Vila Real de Santo Antonio

<https://www.facebook.com/ilovemeclinic>

### CURSOS DE TERAPIAS ORIENTAIS

MESTRE JAPONÊS LICENCIADO PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE JAPONÊS  
Único Mestre autorizado pela JSRM a leccionar Acupuntura Ryodoraku na Europa.

Aprenda novas técnicas e realize um SONHO!

- ❖ ACUPUNCTURA RYODORAKU 良導絡 (200 h)
- ❖ SHIATSU (40 h)

Lisboa

(Cursos sem reconhecimento oficial)

[www.orientaland.biz](http://www.orientaland.biz) 96 430 99 86

**Centro Funada – Terapias Orientais**

Tratamentos de: ACUPUNCTURA e SHIATSU

Rua Actor António Cardoso nº 7-A 1900-010 Lisboa

[funada@sapo.pt](mailto:funada@sapo.pt)

21 847 70 92

Lavanda®  
Centro de Bem Estar

Escola de Reiki para adultos e crianças | Anatomia Energética | Estudo Energético  
Tarot com Energia dos Anjos | Tarot Terapêutico dos 7 Raios | Leitura de Aura  
Xamanismo | Regressão a Vidas Passadas | Astrologia | Mesa Radiônica | Terapia  
Cristais | Libertação de Cordas | Yoga às Cores Crianças | Kundalini Yoga Meditações  
crianças e adultos | Quiro-shiatsu | Medicina Tradicional Chinesa

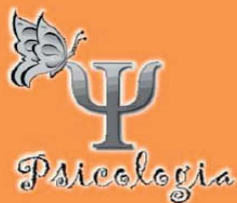
LOJA: velas e acessórios | chás gourmet e acessórios | incensos japoneses, tibetanos, xamãs, brasileiros, indianos, americanos e acessórios | artesanato | cristais | feng-shui

Rua Miguel Pais 28, Montijo tlm: 919102688/969128127 [www.lavanda.pt](http://www.lavanda.pt)



1ª Consulta de Psicologia Gratuita e  
Preços acessíveis para desempregados!

Dr.ª Margaret Almeida | Psicóloga Clínica



Consultas de Psicologia Clínica/ Psicoterapia  
Avaliação Psicológica e Neuropsicológica  
Necessidades Educativas Especiais  
Orientação Escolar e Profissional  
Orientação Pessoal e Parental  
Habilitação Neuropsicológica  
Apoio Escolar 1º ao 9º ano  
Consulta Domicílio/Online  
Ludoterapia (crianças)  
Terapeuta EMDR

Telm. 963 920 675 [www.psicologiadosentir.com](http://www.psicologiadosentir.com)  
[www.margaret27almeida.wix.com/margaretalmeidapsi](http://www.margaret27almeida.wix.com/margaretalmeidapsi)

# CRISTAL DE CURA

Terapias e cursos com Cristais  
[contactos@crystaldecura.com](mailto:contactos@crystaldecura.com)  
[www.crystaldecura.com](http://www.crystaldecura.com)

ERICEIRA

## LIVRO INOVADOR À VENDA NAS BANCAS



PROMOÇÃO  
ZEN ENERGY  
Apenas 7,99€  
(valor real 16€)

### A Única Dieta que Existe

De Sonda Ray

Este não é, de certeza, um livro de 'dieta' normal. O seu tema não é a alimentação ou os alimentos. É uma abordagem extraordinária para perder peso – uma 'dieta de perdão', um 'pensamento longe de ser negativo' – e se for seguida, a pessoa pode vir a ter um corpo perfeito. A mensagem deste livro é transformadora, não só física e pessoalmente, como espiritual e socialmente.

A *Única Dieta que Existe* mostra como é que, ao mudarmos a forma de pensar e as atitudes, podemos alterar o peso e a aparência física. Pode aprender a amar quem é e, ao fazê-lo, tornar-se quem quiser ser! Sonda Ray é a criadora do LRT (Love Relationships Training), pioneira do Rebirthing e autora de vários livros. (Espírito do Sol)

**RLO**.com.pt  
**91 FM**  
**RÁDIO LITORAL OESTE**

*A sua Rádio de sempre...*



**Rádio Litoral Oeste**

Telef. 262 955 300 - E-mail: [radio@litoral oeste.net](mailto:radio@litoral oeste.net)

» A Rádio garante os melhores objectivos publicitários,  
» Infiltra directamente na vida das pessoas, em casa, no trabalho, no carro...  
» O público-alvo é atingido directamente.

**www.litoral oeste.net**



**Programa de rádio, na Horizonte FM,  
em 92.8, Lisboa  
Com Rosania Fernandes**

Todos os Sábados das 12h45 às 13h00,  
com repetição às 18h45

Fique a conhecer tudo sobre saúde,  
autoconhecimento, bem-estar e desenvolvimento  
pessoal. PARTICIPE! Envie um e-mail para  
[ciencia.saude@hotmail.com](mailto:ciencia.saude@hotmail.com) ou pelo  
facebook ciência & saúde.

Oiça pela Internet [www.horizontefm.pt](http://www.horizontefm.pt)

Tel.: 926 376 854



Parceria: Zen Energy



PROPRIEDADE



ZenElly Publishing  
Redacção, Publicidade e Marketing  
R. Joaquim António de Aguiar,  
Nº 35, 5º dto. 1070-149 Lisboa  
NIF: 509 840 272

**zenenergy**  
LIDER EM DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Nº 62 • Março 2014 • Ano VI

**Directora**

Elisabeth Barnard, *e.barnard@zenelly.pt*

**Editora**

Tânia Martins, *t.martins@zenelly.pt*  
(211 934 423 / 910 106 522)

**Publicidade**

Susana Maravilha, *s.maravilha@zenelly.pt*  
(211 934 424 / 913 632 842)

**Assinaturas**

Clara Saiago, *c.saiago@zenelly.pt*  
(211 934 420 / 913 632 836)

**Departamento de Arte**

Isabel Colaço Leitão, *i.colaco@zenelly.pt*  
(211 934 422)

**Fotografia**

Augusto Brázio, Getty Images, Carlos Rodrigues, Francisco Nogueira, Paulo Martins

**Esta edição contou com a colaboração de:**

Alberto Lopes, Adrian Duncan, Alexandra Solnado, Carla Matadinho, Clara de Almeida, Cláudia Jacques, Daniel Valpaços, Dulce Regina da Silva, Fernando Fernandes, Isabel Costa, Isabel Ferreira, Isabel Gonçalves, Joana Vilar, José Cunha Rodrigues, Juliana Vines, Lillian Barros, Louise Fannon, Manon Alves, Rita Van Zeller, Rosa Basto, Rui Silva, Sara Morgado, Sónia Moura Sequeira, Susana Albuquerque, Susana Inácio, Teresa Sousa, Vanda Neves

**Impressão**

Sogopal - Sociedade Gráfica da Paia. S.A.  
Estrada das Palmeiras - Queluz de Baixo  
2745-578 Barcarena | Tel. 21 4347100

**Distribuição**

VASP, Distribuidores de Publicações  
Media Logistic Park - Quinta do Granjal  
Venda Seca - 2735-511 Agualva Cacém  
214 337 000

**Tiragem:** 25.000 exemplares

**Periodicidade:** Mensal

**Preço:** 3,00 € (continente) (IVA Incl.)

**Depósito legal:** 286300/08



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE IMPRENSA

Nota: As opiniões, notas e comentários são da exclusiva responsabilidade dos autores ou das entidades que produziram os dados. Nos termos da lei, está proibida a reprodução ou a utilização, por quaisquer meios, dos textos, fotografias e ilustrações constantes desta publicação, salvo autorização por escrito.

# ÚLTIMA PÁGINA

## PEQUENAS HISTÓRIAS... GRANDES MESTRES

### Apego

Certo dia, morreu o guardião de um mosteiro Zen. Para decidir quem seria a nova sentinela, o mestre convocou os discípulos e disse:

– O primeiro que conseguir resolver o problema que eu vou apresentar, assumirá o posto. Então, numa mesa que estava no centro da sala, colocou um vaso de porcelana muito raro, com uma rosa amarela de extraordinária beleza. E disse apenas:

– Aqui está o problema!

Todos ficaram a olhar para a cena: o vaso belíssimo, de valor inestimável, com a maravilhosa flor ao centro!

O que representaria? O que fazer? Qual o enigma? De repente, um dos discípulos saca da espada, olha para o mestre, dirige-se para o centro da sala e... Zzzzz! Com um só golpe destruiu tudo.

– Você é o novo guardião. Não importa que o problema seja algo lindíssimo. Se for um problema, precisa ser eliminado.

*(Fonte: Ma Deva Supriya Giftbook – Pequenas Histórias... grandes Mestres – You!Books)*





HOLMES  
PLACE

FITNESS | NUTRIÇÃO | SPA

HAPPY NEW *me*

one life. live it well.

[holmesplace.pt](http://holmesplace.pt)

**LISBOA:** 5 Outubro Tel: 217 804 300 Avenida Defensores de Chaves Tel: 213 511 300 Avenida da Liberdade Tel: 213 260 900 Amoreiras Tel: 213 716 610 Alvalade Tel: 217 529 050 Parque das Nações Tel: 210 454 920 **AMADORA:** Dolce Vita Tejo Tel: 214 787 670 **LINHA:** Algés Tel: 214 152 620 Cascais Tel: 214 825 700 Miraflores Tel: 214 129 100 Quinta da Fonte (Oeiras) Tel: 214 404 900 **SINTRA:** Quinta da Beloura Tel: 219 119 200 **PORTO:** Arrábida Shopping (V. N. Gaia) Tel: 223 778 700 Boavista Tel: 226 056 760 Constituição Tel: 225 083 600 **CENTRO:** Aveiro Tel: 234 346 050 Coimbra Tel: 239 798 450 **NORTE:** Braga Tel: 253 201 870 **MADEIRA:** Funchal Tel: 291 239 170

IT-TEA.COM

**SEJA ORIGINAL!**

OFEREÇA A QUEM MAIS GOSTA,  
PRODUTOS DE QUALIDADE  
E SABORES ÚNICOS

**NA COMPRA DE 2, OFERECEMOS  
UM TERCEIRO À SUA ESCOLHA**



**IT ORIGINS – Rooibos  
Serengeti**

Um chá sofisticado, com a magia, pureza e encanto das grandes planícies africanas, numa chávena de chá que é muito mais do que isso, é uma dádiva da natureza. 8,50€



**IT ORIGINS  
– Chá Branco PAI MUTAN**

Um dos chás mais raros a variedade PAI MUTAN é, sem sombra de dúvida, uma das mais disputadas pelos grandes apreciadores. Gelado, é refrescante. Quente, reconfortante. 8,50 €



**IT ORIGINS – Chá Verde com  
Cereja Japonesa**

Combinado com cereja japonesa, que lhe confere um travo suavemente doce e marcadamente oriental, uma experiência exótica e sofisticada, muito saborosa e saudável. 8,50 €



**IT NATURA – Vital Winter**

Previna-se nesta época do ano e passe um inverno de boa saúde, reforçando o seu sistema imunitário para que se sinta bem todos os dias. 9,50 €

**CABAZ DOCE SABORES**

Uma doce combinação de aromas, texturas e paladares, que os mais novos vão adorar. 8,50 €



O pedido pode ser feito através do site [www.it-tea.com](http://www.it-tea.com),  
ou por e-mail dirigido a [s.maravilha@zenelly.pt](mailto:s.maravilha@zenelly.pt) ou [clientes@it-tea.com](mailto:clientes@it-tea.com)  
ou pelo telefone 211 934 424 ou 238 609 892

**NOTA: IVA incluído.** A todos estes preços acresce 3,90€ de despesas de envio e cobrança.