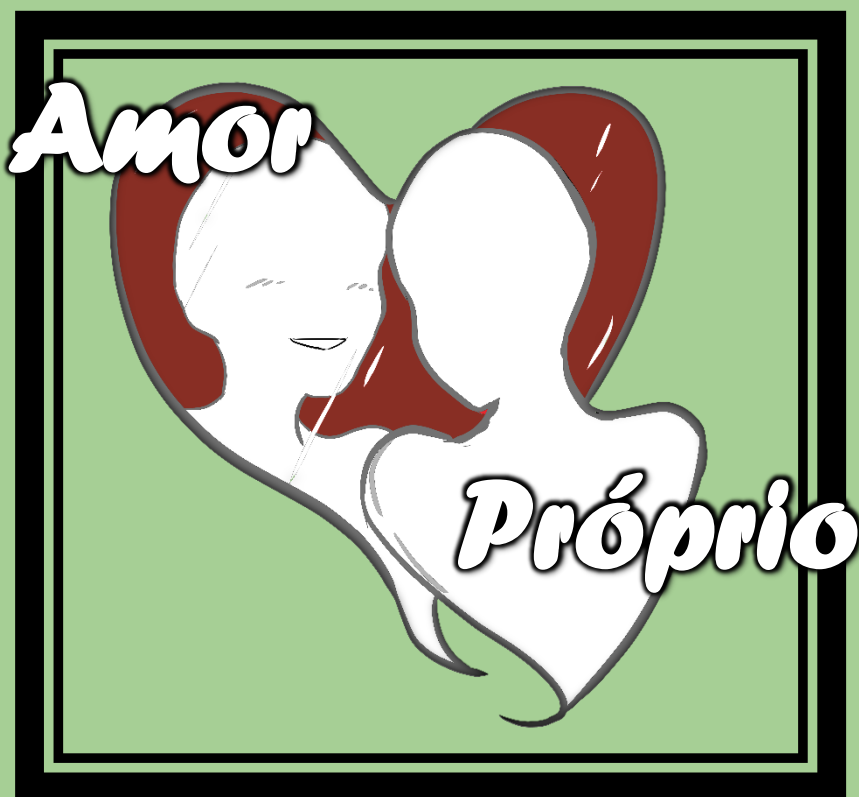




S. Natural

Centro de Terapias

Newsletter 02 – Fevereiro 2024



Capa e arte gráfica: Filipe Kane

Revisão técnica-: Ana Costa

Psicologia: Ana Beja da Costa

Terapia Integrativa: Sandra Mestre

Terapia de Recuperação: Telmo Carvalho

Aviso

Todas as recomendações aqui apresentadas são recomendações gerais, baseadas em experiência profissional e estudos científicos realizados, não dispensando consulta médica em caso de patologias ou problemas.

Os autores não aconselham a ir contra recomendações de profissionais de saúde, e não se responsabilizam pelo mau uso da informação. Pode e deve consultar o médico e/ou terapeuta para um tratamento mais personalizado, que se adapte ao seu organismo e/ou situação pessoal.

Índice

Introdução	pág. 5
Datas assinaladas	pág. 6
Novidades	pág. 7
Cantinho da Psicologia	pág. 9
Cantinho Integrativo	pág. 13
Cantinho da Recuperação	pág. 17
Movimentos recomendados	pág. 19
Receita do mês	pág. 22
Reflexão do mês	pág. 23
Contactos	pág. 24

A collection of approximately 15 small, stylized hearts in various shades of purple, pink, and white, scattered across the upper half of the page.

Introdução

Nesta edição de Fevereiro, abordamos o amor próprio.

Não é só amar, gostar e cuidar dos outros.... É igualmente importante gostarmos e cuidarmos de nós próprios também, tanto a nível físico, intelectual, mental, psicológico, espiritual, etc.

Está pronto(a) para fazer 2024 o ano da sua saúde?

Adira à nossa newsletter!

Datas assinaladas

Nesta edição gostaríamos de assinalar as
presentes datas

04/02 - Dia mundial do cancro

11/02 - Dia mundial do doente

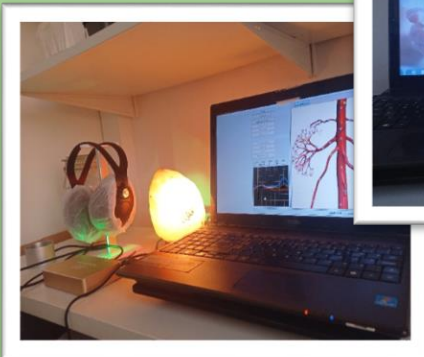
14/02 - Dia do amor

Um enorme obrigado a todos pelo contributo
direto ou indireto e pelo impacto que tiveram, e
continuam a ter, na saúde e na medicina.

Novidades

O ano está ainda agora a começar, e já realizamos o primeiro curso planeado deste ano, com mais cursos para vir.

Adquirimos em Dezembro uma máquina de Biofeedback, uma excelente tecnologia de diagnóstico e tratamento multi-frequência, que estivemos em Janeiro em formação e testes, tendo o diagnóstico e tratamento de Biofeedback demonstrado precisão e eficácia excelentes. Uma real obra de arte eficaz no tratamento de patologias consideradas crônicas.



Os estudos da tecnologia multi-frequência mostraram que desde 1960 que são realizadas experiências de várias frequências e como podem auxiliar o estado de saúde das pessoas. Esses estudos com base científica estão ainda hoje em dia a ser realizados, e estão também a servir de base das duas maiores novidades que temos: além de estarmos a tentar desenvolver uma forma de terapia própria (baseada nesses mesmos estudos científicos), em parceria com médicos, estamos a preparar e elaborar um estudo sobre o uso de certas frequências, com efeitos terapêuticos e medicinais em patologias como a Fibromialgia, Parkinson e Alzheimer, aqui mesmo em Portugal.

Daremos acompanhamento das situações quando houver desenvolvimento.





Cantinho da Psicologia

Amor-próprio é o maior investimento que podes fazer por ti e para a tua vida.

“Oh Ana, lá vens tu com mais uma frase feita”...

Nada disso. Hoje, quero contar-te sobre o grande amor da tua vida. O teu número 1. Aquela pessoa a quem dás o comando da tua vida: TU MESMO.

Na minha prática terapêutica diária - e na minha vida pessoal - todos os dias ouço, analiso, vejo e apoio histórias de desamor: a depressão que chegou porque a pessoa se levou ao limite em prol dos objetivos da empresa onde trabalha; a mãe ou o pai que no meio dos cuidados aos filhos se esquece de reservar tempo de qualidade para cuidar de si próprio e da sua relação; a estudante que se veste para agradar ao grupo de amigos;

O empresário que está falido e que continua a gastar o dinheiro que não tem para manter as aparências; aquele homem ou mulher incrível que descobriu uma doença incurável que o obrigou a parar tudo...

(.... a lista continua...)

E eu pergunto-te: Quando?

Quando te darás prioridade?

Como consegues dar o melhor de ti a alguém, a uma relação, a uma família, aos teus filhos, aos teus amigos... Quando NÃO DÁS O MELHOR A TI MESMO?

Pára de inventar. O melhor para ti não é dares o comando da tua vida aos outros. O melhor para ti não é seres um mártir que dá e faz tudo pelos outros, sejam eles amigos, filhos, cônjuges ou familiares... E que deixa que a sociedade ou os pares decidam o que é melhor para si.

Quando damos demais aos outros, pomos demasiadas coisas nas nossas costas e não somos reconhecidos por ninguém. Porque facilitar a vida a alguém não torna o outro mais forte, torna-nos a nós mais fortes, mas também mais sobrecarregados... e solitários.

Mas, podemos claro apoiar, ensinar, delegar, organizar. Tão mais leve, tão mais conectivo.

Pensa em ti como o centro. E parte daí:

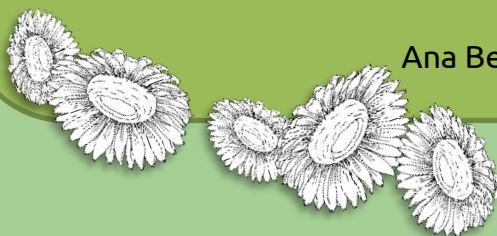
"Como posso cuidar melhor de mim? O que me faria feliz?" - Toma consciência dessas coisas. E implementa uma de cada vez.

Tal como te expliquei na newsletter anterior, mudar hábitos leva tempo e é desconfortável. Mas, o resultado final vale a pena, porque pode levar tempo, mas... Um profissional que se ama é mais respeitado no seu local de trabalho, conhece os seus limites e faz respeitá-los, alguém que se ama e se cuida está mais disponível para cuidar dos outros com verdadeira presença e tranquilidade, sem estar em esforço.

Quando te amas não há razão para inseguranças. És completo, único e, adivinha: quem está na tua vida tem muita sorte por poder conviver com alguém que transmite esta aura e exemplo.

Sê a onda que muda. Começa este projeto de aprenderes a nutrir-te. Mesmo que pareça difícil inicialmente. Prometo-te: vai valer a pena.

Ana Beja da Costa





Cantinho Integrativo

Sabia que o amor próprio pode ser trabalhado?

Sim pode, através do autocuidado, conforme cuidamos de nós próprios todos os dias em todos os níveis (físico, psicológico, mental, intelectual e espiritual). Na parte mental podemos cuidar de nós cuidando dos nossos pensamentos, através de técnicas de meditação que nos ajudam a estar mais presentes no “agora” e a ter mais percepção do que pensamos, e com o tempo ir mudando o que pensamos. Na parte psicológica é estarmos atentos se nos sentimos alegres ou tristes, depressivos ou explosivos, ansiosos ou raivosos, e em alguns casos pode ser necessária uma ajuda externa de um psicólogo(a)

Na parte intelectual pode ser aprender algo novo, exercitar as nossas mentes com algo que gostemos (sudoku, palavras cruzadas, jogos de lógica, enigmas, cruzadex, etc...), ler um livro ou artigo, etc....

Basicamente o que importa é pôr o cérebro a trabalhar. Na parte espiritual é dependente das crenças de cada um, mas pode-se praticar esta parte simplesmente ajudando um desconhecido (comprar uma sandes para um sem abrigo, avisar alguém que algum pertence seu caiu ou ficou esquecido, dar roupas que já não usa a alguém que precisa, etc).

E na parte física começa com os cuidados de higiene, com o vestir algo que nos faça sentir bem, para quem gosta pode ser colocar um perfume e uma maquilhagem, e a parte que não se vê e que é super importante, cuidar da nossa saúde.

Se temos intolerâncias ou alergias alimentares começa por não ingerirmos esses alimentos que nos fazem mal. Cuidarmos da parte física também é comer melhor e mais saudável, fazer exercício físico pode ser uma caminhada ou tai chi, o que importa é movimentarmo-nos para mover o sangue, a linfa e a nossa energia, para evitarmos estases que dão origens a dores, inchaços, cansaço ao acordar, e que vão desaparecendo ao longo do dia, etc.

Cuidarmos da parte física também é cuidar da nossa flora intestinal (muito importante para tratar ou prevenir muitas das doenças da atualidade), cuidarmos da saúde do nosso fígado (devido à alimentação atual rica em gorduras e hidratos de carbono refinados (cada vez mais se vê pessoas mais jovens com o fígado intoxicado ou fígado gordo), cuidarmos das nossas reservas de vitaminas e minerais (comer bem, fazer um check up para as ir controlando pode ser através de análises sanguíneas ou através da ressonância magnética quântica), cuidarmos da nossa postura (evita dores e problemas de saúde a curto e longo prazo), cuidarmos/tratarmos as dores pode ser através de uma massagem ou em casos de dores crônicas e difusas descobrir e tratar a causa, cuidarmos do nosso sono, porque é quando dormimos que fazemos o melhor detox, que "curamos" o corpo, etc.

Temos imensas formas de cuidarmos de nós e a maioria delas podemos pôr em prática todos os dias.

Sabia que ao fazer exercício físico produzimos dopamina e serotonina? E essas hormonas são conhecidas como as hormonas da felicidade.

Sabia que a falta de potássio pode causar câibras? Por isso, antes de tomar um suplemento de magnésio para as câibras verifique se realmente é falta de magnésio ou se será potássio.

Sabia que se não digerir bem a comida no estômago vai dificultar a absorção da vitamina B12? E a falta de B12 pode causar cansaço, formigueiros, principalmente nos membros, desânimo (às vezes pode ser confundido com depressão), anemia, falta de memória, etc...



Sandra Mestre

Cantinho da Recuperação

O “amor próprio” aplica-se muito bem à saúde e à massagem. As pessoas geralmente tratam-se quando estão doentes porque “têm que o fazer”, mas as pessoas que se prezam, que prezam a sua boa saúde, previnem! Fazem manutenção e tratam-se mesmo quando não estão doentes. Essa prevenção pode bem ser fonte (ou resultado) do amor próprio.

Tenho pacientes que só se tratam quando têm dores, apesar de eu avisar que devem fazer manutenção, nem que seja uma vez por mês. Ignoram esse conselho e só vão lá quando dói mesmo muito, e quase sempre se queixam que dói muito e que o tratamento é doloroso, ao que lhes digo sempre “isso é porque deixou andar. Porque deixou chegar a esse ponto?”.

Depois também tenho os pacientes que cuidam bem deles. A primeira vez que foram doeu, não estavam habituados a cuidar deles e tivemos que quebrar contraturas e acabar com maus hábitos, mas os resultados foram tão bons que eles decidiram apostar no amor próprio e cuidarem deles regularmente! Escolhem vir, independente se lhes dói algo ou não, porque sabem que se forem, mesmo sem dores, estão a prevenir problemas e dores. Esses pacientes quando vêm, muitas vezes dizem que não lhes dói nada, ou apenas um pequeno desconforto, e o tratamento não lhes dói nada, porque o corpo já está habituado a estar bem, sendo o problema uma anomalia que o corpo quer mesmo resolver.

Telmo Carvalho



Movimentos recomendados

Penso que nada diz “falta de autoestima” ou “falta de amor próprio” como a má postura. Por vezes é o cansaço, por vezes são os maus hábitos, por vezes é porque nos sentimos mais em baixo, e há sempre inúmeras razões para andarmos com má postura, curvados sobre nós mesmos. Seja qual for a razão, já foi provado que é um efeito cíclico, ou seja, estarmos com estados de espírito negativos afecta a nossa postura, e essa mesma postura ajuda-nos a ficar ainda mais negativos...

O lado bom de tal descoberta, é que prova funcionar ao contrário também, e se corrigirmos a postura conseguimos também melhorar o estado de espírito, respiramos melhor, temos menos dores, conseguimos aumentar a confiança e sentirmo-nos bem (inclusive connosco próprios).

Alguma vez reparou que os orientais têm muito pouca gente com “corcunda”? Eles prezam muito a boa postura, e têm um exercício que recomendo regularmente, com origem em movimentos do Tai Chi, e que demora 2 segundos apenas a realizar:



Devagar puxamos os cotovelos atrás (imagine que está a puxar um elástico por exemplo).

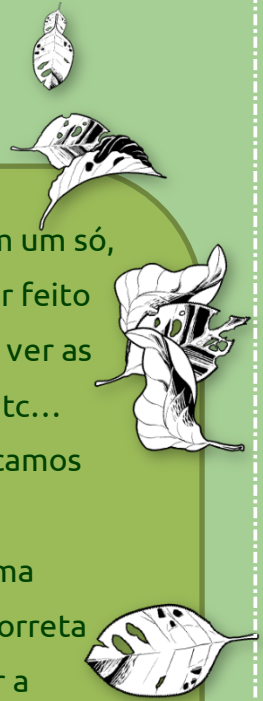
Devagar, olhamos para cima o máximo que conseguimos. Depois relaxamos.



São dois movimentos que compõem um só, e demora 1 segundo em cada um. Deve ser feito sempre que olhamos para baixo, seja para ver as horas, limpar algo, escrever no telefone, etc...

É quase irrelevante o tempo que ficamos curvados a fazer algo, mas é de extrema importância reverter o movimento de forma correta. Não só ajuda a alinhar a posição correta dos ombros, mas também ajuda a reverter a postura curvada que temos naturalmente (que agrava sempre que olhamos para baixo). Experimente e veja os resultados!

Telmo Carvalho



Receita do mês

Chá relaxante

- 1 colher de chá de valeriana
- 1 colher de chá de passiflora
- 1 colher de chá de alfazema (opcional)
- Água para uma chávena de chá



Fazer ferver a água rapidamente com os ingredientes dentro, e após ferver baixar o lume. Ir mexendo.

Deixar ao lume durante 1 a 2 minutos e desligar.

Deixar arrefecer, coar e beber.

(Tomar uma chávena por dia, antes de deitar para uma noite mais tranquila)

ATENÇÃO: Antes de tomar o chá perguntar ao seu médico, farmacêutico ou terapeuta se é aconselhado para si. Nem tomar mais do que 3 dias sem supervisão.



Reflexão do mês

Não podemos voltar atrás e reescrever o passado, mas podemos investir em novos começos. Não se trata de uma perda, mas de aprendizagem e evolução. Pega na tua bagagem de vivências e reflete: que decisão diferente posso tomar hoje, que mudaria o resto da minha vida?

Contactos

Pode encontrar-nos no Largo Campo da Feira, nº 22, 3 C, 8000-131 Faro, em www.ctsnatural.com e contactar-nos, também, via email ctsnatural@gmail.com ou telefone para o número 917 908 960.

Temos, também, Facebook, Instagram e Blog.
Siga-nos nos vários canais, para se manter a par de tudo!