



S. Natural

Centro de Terapias

Newsletter 01 – Janeiro 2024

Ano Novo



Vida Nova

Ano Novo Vida Nova

Ficha técnica

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
Um pouco sobre nós	pág. 7
Datas assinaladas	pág. 10
Novidades	pág. 11
Cantinho da Psicologia	pág. 12
Cantinho Integrativo	pág. 16
Cantinho da Recuperação	pág. 18
Movimentos recomendados	pág. 20
Receita do mês	pág. 22
Reflexão do mês	pág. 23
Contactos	pág. 25

Introdução

Antes de mais, gostaríamos de agradecer ao leitor(a) pelo tempo e atenção.

Por incrível que pareça, este projeto foi falado e pensado desde 2019, quando abrimos o centro de terapias, e na altura estivemos a estudar que tipo de informação havia ao público, que tipo de revistas gostaríamos de ter disponíveis, e como seria melhor ajudar as pessoas.

Tudo isto, levou-nos a concluir que, além de haver insuficiente informação acessível, as nossas profissões são muitas vezes mal-entendidas, por desconhecimento e falta de divulgação. Nós queremos ajudar a desmistificar algumas dessas situações, quebrar barreiras, e que este projeto que planeámos levar a cabo mensalmente ao longo de 2024 (pelo menos agora, para começar), consiga ajudar as pessoas que gostam de ler e se informar. Estamos cá para isso mesmo.

Planeamos todos os meses abordar um tema específico de cada área, por vezes até interligando as várias terapias diferentes, para mostrar um novo prisma sobre a abordagem multidisciplinar, recomendar uma “reflexão mensal”, um “movimento terapêutico”, seja para prevenção ou correção de algum problema comum, recomendar uma receita ou chá que seja útil e acessível e, também, pôr o(a) leitor(a) a par de novidades que possam surgir, tal como cursos, workshops, dias comemorativos, etc.

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

Adira à nossa newsletter!

Um pouco sobre nós

Ana Beja da Costa



Sou formada em Psicologia Clínica, após o que me especializei em Psicoterapia Dinâmica Integrada e em Neuropsicologia Clínica. Na minha prática clínica sentia sempre falta de algo mais que complementasse a prática

terapêutica convencional e que levasse os resultados dos meus pacientes a um nível mais rápido e eficaz. Assim, comecei a integrar nas sessões de apoio e desenvolvimento psicoterapêutico, outras ferramentas tais como constelações familiares, terapias energéticas e modulação comportamental.

A minha área de trabalho é focada principalmente em transformação de vida, desenvolvimento pessoal, gestão de stress, trauma, ansiedade e depressão.

Sandra Mestre

Tirei o curso “Naturopatia e Terapias Complementares”, sou mestre de Reiki, tenho várias formações em nutrição, aromaterapia, homeopatia, cosmética natural, analisador de ressonância magnética quântica, fitoterapia, tenho formação em



métodos de diagnóstico da MTC. Participei no workshop de análises de tiróide e leucócitos e masterclass de anemias.

Neste momento estou a tirar mais uma formação em nutrição, dietética e coaching nutricional.

A minha área de trabalho é o metabolismo. Faço a avaliação do organismo, pela análise de Ressonância magnética quântica, histórico médico e familiar, alimentar, bioquímica (através de análises de sangue e urina que o paciente traga), e através de exames (ecografias, raio-x, etc... que o paciente tenha). E após interpretar e relacionar tudo, proponho um plano terapêutico (sempre tendo em conta, patologias e medicação habitual do paciente).

Telmo Carvalho



Comecei a aprender a arte de massagem em 2007 e desde 2008 comecei a aprender e praticar Yoga e Tai Chi. Daí para a frente tenho tentado combinar o que encontro de melhor entre as terapias ocidentais e orientais, tendo no decorrer destes anos já aprendido várias terapias diferentes e tirado cursos tal como instrutor de meditação e instrutor de yoga.

A minha área de trabalho é a terapia, focando-me especialmente na massagem terapêutica para alívio e tratamento de sintomas, mas complementando a recuperação com a recomendação de exercícios milenares presentes no Yoga e Tai Chi.

Datas assinaladas

Nesta edição gostaríamos de assinalar as presentes datas:

01/01 - Dia mundial da paz;

04/01 - Dia mundial do braille;

18/01 - Dia internacional do riso

23/01 - Dia internacional da medicina integrativa;

24/01 - Dia internacional da educação;

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

Pensamos que a maior novidade, além da nossa newsletter, seja o novo website. Ainda não experimentou? Olhe que vale a pena! Otimizámos o website para telemóvel, visto a maioria dos nossos utilizadores usarem preferencialmente telemóvel, para criarmos uma experiência mais agradável e garantirmos melhor utilização.

Temos, também, alguns cursos e workshops já marcados, prontos para começarmos este ano a transmitir conhecimento, mas com mais ainda por agendar.

Por fim, criámos um canal de Youtube, focados nas nossas terapias. Além de ajudar a divulgar o que fazemos, tentamos explicar pequenas coisas que podem fazer no dia-a-dia, para melhorar a saúde.

Cantinho da Psicologia



COMO SAIR DO "LOOP"

**O primeiro Passo
para o resto da tua vida.**

Há duas coisas fundamentais na vida: talento e vontade. Mas adivinha, só isto não muda vidas.

- "Mas Ana, não tenho talento, estou desmotivado(a), cansado(a), tento mudar e não consigo..."

Quanto tempo tentaste? Uma semana? Um mês? 6 meses?... Lamento desiludir-te, não chega.

Estamos a falar da TUA vida, ou seja, É PARA SEMPRE. Trata-se de criares a vida que queres ter TODOS OS DIAS.

- "Ah... Mas isso parece ser tão difícil... Não sou capaz.

Passaste anos e anos a reforçar a tua memória que é gravada no teu cérebro através de redes neuronais que, por sua vez, são retro-alimentadas pela química emocional do stress, da ansiedade, da procrastinação, do medo, etc... Então, o teu cérebro está condicionado e viciado nessas hormonas e neurotransmissores e, conseqüentemente, nessa forma de pensar, agir e sentir, que fazem despoletar essa mesma química cerebral diariamente. Assim, o que acontece é que quando tentas fazer diferente... Adivinha, tens o teu cérebro e o teu corpo a sabotarem-te, porque querem situações que causem emoções que disparem as hormonas nas quais estão viciados.

O teu corpo físico sabota-te porque não é esse o programa que está instalado e reforçado no teu funcionamento cerebral. Então, o que fazer?

Primeiro, tens que saber quem és. Segundo, também tens que saber quem queres ser.

Que vida queres ter daqui a 10, 20 anos?

- "Ah mas falta tanto tempo..."

Sem clareza não há mudança.

Sem autoconhecimento não podes saber o que te está a tirar do caminho dos teus sonhos.

Sem definir metas não se fazem planos, tecem-se sonhos e castelos na areia que facilmente se desmoronam com a primeira onda que te atinge...

Aquele dia mau que te tirou do foco, aquela discussão que te fez ir abrir mais um pacote de bolachas, aquela frustração que te fez ficar em casa mais um dia, aquela noite mal dormida por causa dos filhos, que te põe em modo “reclamador ambulante” durante todo o dia seguinte...

Tudo isso te afasta, todos os dias, dos teus objetivos. Tens que ser mais forte. E fazer o que tem que ser feito, não importa o que aconteça.

Quem queres ser? (responde a ti próprio)

Nunca vi pessoas fortes serem criadas por situações fáceis.

Mas, não precisas de esperar que haja uma desgraça na tua vida para que sejas obrigado a mover-te noutra direção.

CONHECE-TE.

ESCOLHE.

ORGANIZA-TE.

FAZ DIFERENTE.

OBSERVA-TE.

E TENTA UMA. E OUTRA. E OUTRA VEZ.....

As vezes suficientes para criares novas memórias, novas redes neuronais, com hormonas mais simpáticas para a tua saúde... Vicia o teu cérebro na felicidade.

- “Ana, mesmo assim, isso parece uma tarefa tão difícil”.

- CORAGEM! Não estás sozinho. Estamos Aqui. ;)

BOM ANO NOVO!

Ana Cristina

Cantinho Integrativo

Ano Novo Vida Nova

Com o ano novo vêm as resoluções para ele, na maioria das vezes desejamos ser mais saudáveis, perder peso ou até fazer exercício físico, etc... Essas três resoluções estão relacionadas. Para sermos mais saudáveis precisamos de nos exercitar, comer adequadamente e, se fizermos isso perdemos peso. Para sermos mais saudáveis também temos que deixar outros hábitos pouco saudáveis, tais como fumar, más posturas, dormir pouco, etc..

Vamos focar-nos agora em como começar os nossos hábitos saudáveis:

Devemos fazer exercício físico regular, o que significa mais do que 150 minutos por semana, dividido em 5 dias por semana, ou seja, uma média de 30 minutos, por dia, de treino.

Ao iniciar uma alimentação mais saudável devemos fazer um detox, para limpar o nosso organismo das toxinas, porque um corpo intoxicado não vai permitir resultados duradouros e vai continuar a pedir-nos o que nos intoxica.



Quando falo em detox não estou a falar de jejum de 7 dias ou algo do género. Estou a falar em usar-se os poderes das plantas (seja por chá ou suplemento) para ajudar a desintoxicar o fígado, rins e intestinos, e em conjunto fazer uma alimentação cuidada e personalizada (dependo de cada organismo, cada pessoa, cada patologia, etc). As bases principais da alimentação durante o detox são: sem açúcares, sem alimentos inflamatórios, sem álcool, sem fritos, sem processados. Se queremos saúde não podemos dar-lhe alimentos que o vão deixar doente.

Para melhorar o nosso bem-estar, e ajudar com a desintoxicação do organismo, um fator importante a ter em conta é a quantidade de água necessária para o bom funcionamento do organismo. Sem água os órgãos não trabalham e as células também não, o que vai, muitas vezes, agravar problemas já existentes. Para isso, o cálculo simplificado que se usa para apurar a necessidade básica diária de água pelo organismo é: 35ml de água por cada Kg de peso. Este cálculo permite-nos saber a quantidade mínima que o organismo precisa para as funções básicas e essenciais, sendo este um valor diário para um corpo com zero atividade física em consideração, ou seja, se fizer atividade física ou se estiver o corpo exposto a esforço ou a temperaturas elevadas, têm que adicionar mais à equação.

Sandra Mestre

Cantinho da Recuperação



Com o ano novo geralmente ponderamos a nossa vida, o que desejamos fazer este novo ano, e onde queremos avançar no trabalho, no relacionamento e na saúde. Talvez por isso, não seja de admirar que Janeiro seja um mês em que muitos se inscrevem nos ginásios ou em aulas de atividades desportivas.

Atividades desportivas são ótimas para a saúde, mas costumo recomendar às pessoas que antes de iniciarem qualquer atividade devam fazer um check-up médico e fazer massagem terapêutica para evitar dores e lesões. Trabalhamos o sistema músculo-esquelético para tratar os problemas que possam existir e melhorar a forma como se mexe, que vai ter impacto direto no rendimento que tem nas atividades desportivas. Depois, pode e deve fazer massagem terapêutica para manutenção, prevenção de lesões, etc..

Para quem está a iniciar no desporto, ou a voltar após longa ausência, esta forma de cuidado é excelente para evitar lesões desportivas comuns.

Para quem já faz desporto, isto não são novidades. Um atleta deve ser devidamente acompanhado a nível de saúde, para evitar lesões. Para eles, existe a massagem desportiva, que pode ser aplicada de três formas diferentes, dependendo de que fase de treino/competição está (pré, durante e pós). Tentamos encontrar um equilíbrio entre o músculo relaxado, tonificado e pronto para trabalhar.

Enquanto uma pessoa com leve carga desportiva (ou nenhuma) deve fazer massagem, aproximadamente, uma vez por mês para manutenção, atletas que treinam cinco a sete vezes por semana devem fazer um ciclo de massagem de, aproximadamente, quinze em quinze dias.

Venha experimentar o que a massagem pode fazer por si, como conseguimos modificar para melhorar a qualidade de vida, auxiliando a recuperação pós-treino e a mobilidade no dia-a-dia.

Movimentos recomendados

Esta seção foi feita para explicar, recomendar e demonstrar que movimentos deveria fazer, mas, a título excepcional, vou explicar primeiro o que não deve fazer!

Com o ano novo acabado de acontecer, sendo a época de festas um tempo de estar em casa e recuperar energias, a minha recomendação para este mês é evitar a estagnação. Tipicamente, nesta época, passamos muito tempo parados, sentados ou deitados, e dentro de casa. Para evitar problemas de saúde, devemos tentar ao máximo evitar a estagnação que estar parados causa.

Não é só o estar parado que causa o problema de estagnação pois, mesmo parados, há movimentos que agravam a estagnação, tal como o cruzar braços ou pernas.

Cruzar braços ou pernas cria um movimento antinatural do corpo, cria resistência e, por isso, reduz o fluxo de sangue às extremidades, agravando assim a estagnação.

Até os pequenos movimentos que achamos que quase não têm importância, têm imenso impacto na nossa qualidade de vida.



Estas imagens mostram três posições muito comuns, mas que devemos evitar ao máximo. Além de agravarem a estagnação, fazem mal à circulação das pernas e desalinham a anca (criando problemas de bacia e coluna).

Se observarmos bem a natureza, não há animal nenhum que cruze as patas traseiras, por isso a própria natureza demonstra que as ancas não foram feitas para estarem sob torção. Evite a estagnação e outros problemas, evitando posições e movimentos errados.

Receita do mês

Chá detox

- 1 colher de sopa de alcachofra seca
- 1 colher de sopa de cardo mariano seco
- 1 colher de café de gengibre em pó (ou 2 ou 3 rodelas de gengibre fresco)
- 500ml de água



Ferver 500ml de água. No caso do gengibre ser fresco, furá-lo várias vezes e deixar ferver 5 minutos.

Após ferver a água colocar num recipiente por cima das plantas e do gengibre em pó (no caso de não ter colocado o fresco).

Deixar arrefecer um pouco e beber, de preferência de manhã.

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

Sobre escolhas.

Quem somos no fundo é o conjunto do que pensamos, fazemos, do que sentimos, todos os dias.

Tudo isto é mantido igual ou parecido há muito tempo e gera uma sensação de familiaridade, ou seja, quando tentamos fazer ou escolher diferente, parece que não é algo com que nos identifiquemos, não é nosso, é desconfortável... E por isso é que é tão difícil mudar e criar novos hábitos.

Mas fica, já aqui, o primeiro passo do mapa que precisas para evoluir para o tão almejado novo eu que pretendes ser: CONHECE-TE.

Pega no papel, caneta ou tua app favorita e faz uma lista para as seguintes questões:

1. "Que pensamentos costumo ter todos os dias, que não vão de encontro àquilo que quero/acredito/gostaria?"

2. "Que comportamentos gostaria de mudar em mim?"

3. "Que sentimentos e emoções alimento ou tenho diariamente e que são contrários aos meus desejos de felicidade e bem-estar? Como me sinto diariamente?"



Só quando nos conhecemos verdadeiramente, podemos mudar o que somos. Sim, mudar o que somos. Para o que queremos ser. Não é hipocrisia, não é manipulação. É o teu direito de EVOLUÇÃO PESSOAL.

E eu, acredito em ti.
Namasté.

Ana Cristina

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. Sigam-nos nos vários canais, para se manter a par de tudo!