PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

JULHO 2019 • NÚMERO 90 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Burnout

Estar por um fio

Queimar até à exaustão

A Sindrome de Burnout e os cinco sinais de alerta a que deve estar atento

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Paula Margarido

1º CONGRESSO INTERNACIONAL DE

CONSTELAÇÕES

18 e 19 Outubro de 2019
Universidade Católica de Lisboa

Pedagogia Sistémica
Direito Sistémico
Constelações Familiares
Constelações Organizacionais
Sintomas e Doenças

www.congressoconstelacoes.pt

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

RUA LINO ASSUNÇÃO
N.º 24 | 2770-109 PAÇO DE ARCOS
21 443 83 05 | 96 277 73 21
NIF 509 992 978

DIRETOR GERAL
PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES

PROGREDIR
O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

www.revistaprogredir.com
N.º 89 | Junho 2019 | Revista Mensal

Estatuto Editorial
www.revistaprogredir.com/estatuto-editorial

Sede Editor/Redação
Rua Lino de Assunção Nº24, 2770-109 Paço de Arcos

Concelho de Administração
Patricia Melo e Pedro Sciaccaluga

Diretor | Pedro Sciaccaluga Fernandes
progredir@revistaprogredir.com

Direção Comercial
comercial@revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo
editor@revistaprogredir.com

Imagem, Montagem e Design | Sílvia Aguiar
design@revistaprogredir.com

Redação | Sílvia Aguiar
redacao@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo
partilhasdoleitor@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Soraya Rodrigues de Aragão, Diana Mendes, Cristina Marreiros Cunha, Júlio Barroco, Marcela Almeida Alves, Andreia Lourenço, Vânia Montinho, Jessica Tacoen, Nuno Gardner

Periodicidade
Mensal

Propriedade
Ideias e Harmonia - Publicações, Marketing e Eventos, Lda

ERC
N.º Registo: 126163

É expressamente proibida a reprodução da revista, em qualquer língua no seu todo ou em parte, sem a prévia autorização escrita do proprietário. Todas as opiniões, notas e comentários são exclusivos dos autores ou das entidades que produziram os dados.

O conteúdo dos artigos publicados é da exclusiva responsabilidade do seu autor. O conteúdo dos artigos não expressa necessariamente a opinião da Revista Progredir e sua Direção.

Burnout

Caros amigos,

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

Burnout ou burn-out é um termo inglês que significa "queimar até à exaustão", sendo utilizado muitas vezes para definir uma síndrome associada a um estado de grande cansaço físico, mental e emocional. Foi descrito pela primeira vez em 1974 por Freudenberger, um médico americano.

A síndrome de burnout, ou síndrome de exaustão, pode ter várias causas (é multifatorial), mas, por norma, é reflexo de um ambiente profissional exigente.

É uma síndrome que se tem manifestado em cada vez mais pessoas nas sociedades ditas "desenvolvidas". Convém em primeira instância percebermos as suas causas para evitarmos chegar ao ponto perto de sofrermos com o mesmo.

No seguinte link, e ao longo da presente edição da revista Progredir, podes espreitar os sinais e sintomas assim como ferramentas para prevenir e ultrapassar uma situação de burnout:
https://advancecare.pt/artigos/saude-e-bem-estar/burnout-quando-o-corpo-e-a-mente-quebram/

"Burnout… Estado de exaustão física e mental que ocorre quando tudo é levado ao limite."

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 90

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

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

8 **Crónicas do Editor**
Um espaço para o fazer refletir.

10 **Filosofia de Vida**
Síndrome de Burnout:
Exaustão física e emocional crónica
Por **Soraya Rodrigues de Aragão**

14 **Saúde**
A Sindrome de Burnout e os cinco sinais de alerta a que deve estar atento
Por **Diana Mendes**

19 **Relacionamentos**
Estar por um fio
Por **Cristina Marreiros Cunha**

25 **Entrevista**
"Uma casa Organizada"
Entrevista com **Paula Margarido,**
Texto Por **Revista Progredir**

30 **Finanças**
Esgotamento e Finanças: O Ciclo de Regeneração Integral
Por **Júlio Barroco**

34 **Vida Profissional**
Conhecer a Síndrome de Burnout
Por **Marcela Almeida Alves**

38 **Lifestyle**
Quando a mente entra em combustão
Por **Andreia Lourenço**

42 **Espiritualidade**
Burnout
Por **Vânia Montinho**

48 **Philosofias**
Queimar até à exaustão
Por **Jessica Tacoen**

54 **Mudança Tranquila**
Sopra para longe o que te aperta o coração...
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

56 **Agenda**
Atualize a sua Agenda!
Encontre atividades para poder participar.

58 **Vouchers**
Aproveite e desfrute das promoções.

59 **Reflexões**
Frases que nos deixam a pensar!

60 **Receita Saudável**
Inspire-se com receitas práticas e saudáveis!

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

63 **Biografia**
Descubra quem foi Agustina Bessa-Luís

65 **Glossário**
Ferramentas para Progredir: ÓLEOS ESSENCIAIS,
Uma moda ou uma realidade que veio para ficar?

Burnout

Festival Musa Cascais Praia de Carcavelos

Organizado de forma independente pela CRIATIVA, por todos e para todos em regime de voluntariado e sem quaisquer fins lucrativos, o Festival MUSA CASCAIS é uma referência no que diz respeito à sustentabilidade e à música. O festival junta a música e a criatividade numa experiência de cidadania global. Vai realizar-se de 4, 5 e 6 de Julho na Praia de Carcavelos.

Mais informação veja aqui

Voluntariado Ecológico Limpeza de Praias

As praias são uma parte muito importante na vida das cidades costeiras, infelizmente todos os anos, toneladas de plástico acabam nos oceanos, o que representa um perigo global. Juntos podemos criar a consciência da necessidade de manter as praias limpas e descontaminadas. Esta iniciativa de limpeza de praias vai realizar-se no dia 6 de Julho na Costa da Caparica.

Mais informação veja aqui

10ª Festival Osho Portugal - Pomar da Serra

A celebração da 10ª edição do Festival Osho, vai realizar-se de 11 a 17 de Julho no Pomar da Serra, S. Teotónio (Baixo Alentejo). O festival oferece meditações com música ao vivo, *Workshops* e concertos com excelentes músicos, muitos deles viveram e tocaram na Índia, no *ashram* da comunidade Osho. As crianças e os jovens terão atividades próprias no templo das crianças.

Mais informação veja aqui

Festival Músicas do Mundo - Sines

O FMM Sines, organizado pela Câmara Municipal de Sines, é um festival de serviço público cultural e o maior evento de world music realizado em Portugal. Vai realizar-se de 18 a 27 de Julho e procura

divulgar as músicas do mundo reais como são feitas e vividas no nosso tempo.

Mais informação veja aqui

FestivalCorpo.19.LX - Festival Internacional de Dança - Lisboa

Nos dias 20 e 21 de Julho 2019, a Junta Freguesia da Ajuda com apoio da Câmara Municipal de Lisboa acolhem a 9ª edição do Festival Corpo - Encontro Internacional de Dança, a 1ª edição em Lisboa. Com o objetivo da massificação das Artes em geral e da Dança em particular, com Mostras de Dança, *Workshops* e Terapias para a envolvência do Grande Público no mundo das Artes e da Dança, de uma forma simples mas intensa.

Mais informação veja aqui

Encontro Velharias e Antiguidades Caldas da Rainha

Até Setembro de 2019, ao 4º Sábado de cada mês, realiza-se o Encontro de Velharias e Antiguidades no parque de estacionamento do AKI das Caldas da Rainha. Será possível uma viagem no tempo até ao encontro de artigos únicos, cheios de charme e história.

Mais informação veja aqui

Zimp 2019 – Seia

O Zimp é a escolha ideal para umas férias na natureza, um festival em que é criado espaço para se estar em harmonia, onde se respira ar puro e alegria. Uma semana de aprendizagem, descoberta e convívio para aprender a cuidar do seu corpo, mente e espírito. Vai realizar-se de 29 de Julho a 4 de Agosto na Quinta do Crestelo em Seia.

Mais informação veja aqui

O esgotamento da Alma

Num mundo cada vez mais caótico, será que não paramos para pensar, sentir ou mesmo expressar o que verdadeiramente observamos à nossa volta e o que nos assola no nosso interior.

Será que como qualquer desafio na nossa vida nos pode levar para um caminho de interioridade, o que vêmos diariamente à nossa volta, no seio familiar, na vida profissional, do caos que se instalou na grande maioria de nós, é apenas uma forma de pararmos esta constante subtração da nossa humanidade e regressarmos à nossa interioridade.

Com isto não me refiro, a nos isolarmos do mundo e vivermos alienados do que verdadeiramente se passa, mas até que ponto todo este burnout não é apenas a forma de voltarmos a nos conectarmos com o que de mais profundo existe em nós, para podermos assim ser os portadores de uma boa nova.

Por vezes temos que bater no fundo do poço para podermos voltar a subir. Os fardos que nos obrigamos a carregar diariamente podem ser os grandes impulsionadores para este estado de esgotamento. O facto de nos desligarmos de nós mesmo pode bem ser o preço que se paga de em vez de possuirmos a vida ser ela a nos possuir.

A maturidade de assumirmos as nossas escolhas e o assumir das suas consequências, parece o melhor caminho para uma vida livre de fardos e disponivel para assumir apenas aquilo que nos pertence.

MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

Uma Casa Organizada

Conselhos para ter uma casa saudável, harmoniosa e feliz de Paula Margarido

É fácil e grátis

Esteja atento à página do Facebook da Revista Progredir. Será publicada uma imagem sobre o concurso. Partilhe essa imagem e escreva como comentário uma frase que inclua a palavra Progredir. O Autor da frase mais original ganhará o livro. Leia informações detalhadas sobre o concurso clique aqui

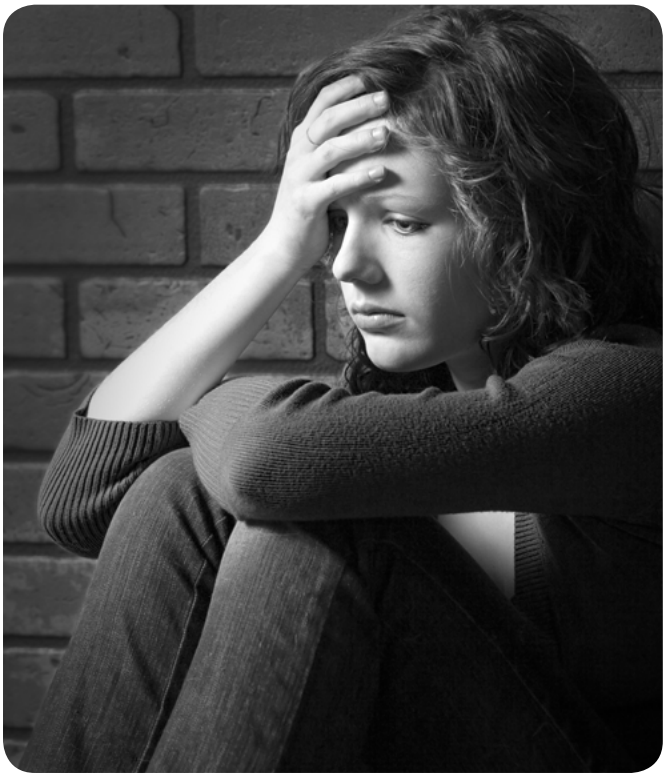
Vencedor Junho:

Carla Monteiro partilhou a imagem e criou a frase: "É necessário e importante, saber parar, descansar… recuperar para mais tarde continuar o caminho e progredir um pouco mais na conquista dos nossos sonhos.", e ganhou o livro: "Porque Dormimos? O que nos diz a ciência sobre o sono e os sonhos" de Matthew Walker.

Síndrome de Burnout: Exaustão física e emocional crónica

Neste artigo vamos conhecer os sintomas, sinais de alarme e dicas para lidar da melhor maneira possivel o Síndrome de Burnout, também conhecido como esgotamento nervoso.

Por Soraya Rodrigues de Aragão



O objetivo deste artigo é alertar a população sobre as causas, os sinais e sintomas que podem levar ao desenvolvimento do Síndrome de Burnout, para em caso de identificação com os sintomas, a pessoa possa procurar o tratamento adequado. São apresentadas também algumas dicas para lidar da melhor maneira com este síndrome conhecido pela população como esgotamento nervoso.

O Síndrome de Burnout é particularmente desenvolvido no ambiente de trabalho, onde a pessoa lida com situações de muito stress. Em outras palavras, o Síndrome de Burnout é uma resposta do organismo a uma carga de stress significativa e duradoura em que a pessoa vai gradativamente perdendo as forças para continuar exercendo as suas atividades quotidianas ou estas são realizadas com muito esforço físico, cognitivo e emocional, o que leva a uma redução a redução da quantidade, bem como da qualidade do trabalho até que o indivíduo chegue à completa exaustão.

Além disto, muitas pessoas, particularmente as mulheres, têm dois locais de trabalho. Além do trabalho fora de casa, muitas também precisam realizar as atividades domésticas que na maioria das vezes são consideradas como um trabalho, sendo que este pode ser até mais exaustivo, principalmente quando estas mulheres têm filhos, não importando a faixa etária dos mesmos. Deste modo, é impossível conciliar multitarefas, pois são muitos estímulos simultâneos em que o organismo não consegue dar resposta. Na maioria das vezes, estas tarefas estratificadas e deixadas para mais tarde, nem sequer chegam a ser concluídas, criando frustração e sentimento de culpa. Sendo assim, é necessário estabelecer o que para cada pessoa é prioridade, necessidade e urgência.

O diagnóstico é feito por exclusão de doenças clínicas e transtornos psiquiátricos como a Depressão

Vamos conferir os sintomas e sinais de alarme do Síndrome de Burnout? Sinais, caraterísticas e sintomas:

- Esgotamento físico e emotivo com tendência crónica;
- Exaustão persistente, mesmo com uma boa noite de sono;

- Desmotivação, indiferença, perda de sentido e de realização na função ou trabalho em que a pessoa exerce;

- Despersonalização, caraterizada por conduta de hostilidade e irritabilidade com clientes ou pacientes;

- Baixa autoestima, sentimentos de culpa e inutilidade, o que pode levar a estados depressivos ou mesmo à Depressão;

- Faltas freqüentes ao trabalho;

- Conflitos interpessoais no ambiente laboral por irritabilidade, impaciência e nervosismo, levando inclusive estes conflitos para o ambiente familiar;

- Insónia ou péssima qualidade do sono;

- Dores de cabeça, devido à constante carga de stress;

- Necessidade de isolamento.

Vale a pena realçar que o cansaço não acontece da noite para o dia, sendo um processo contínuo de consecutivas exposições a elementos geradores de stress e sendo portanto cumulativos para que surjam efeitos desagradáveis no organismo. Por este motivo, a pessoa necessita rever o seu estilo de vida e avaliar as causas

da exaustão, como por exemplo, não se sentir satisfeito ou valorizado na profissão, se sentir sobrecarregado, ter demasiados compromissos de trabalho, não ter momentos de lazer.

Dicas importantes para as pessoas que se identificaram com os sintomas:

- Procurar um médico para avaliação através de exames clínicos para excluir outras possíveis doenças;
- Avaliar o seu ritmo de vida;
- Avaliar a insatisfação, sobrecarga ou desvalorização no ambiente de trabalho. Em caso afirmativo, é necessário que seja reavaliada a vida profissional;
- Estabelecer prioridades: todos temos limitações e caso a pessoa insistir em um ritmo demasiado acelerado, o seu organismo vai manifestar sintomas e sinais;
- Fazer psicoterapia: através do trabalho psicoterapêutico, serão avaliados como se encontram os recursos psíquicos da pessoa, avaliando as causas emocionais, tais como conflitos internos e interpessoais, insatisfações para a busca de um novo sentido de vida, bem como possíveis problemas psiquiátricos através de técnicas e instrumentais específicos.

SORAYA RODRIGUES DE ARAGÃO
PSICÓLOGA, PSICOTRAUMATOLOGISTA,
EXPERT EM MEDICINA PSICOSSOMÁTICA
E PSICOLOGIA DA SAÚDE
ESCRITORA E PALESTRANTE
www.sorayapsicologa.com
www.alquimiadavida.org
contato@sorayapsicologa.com

A Sindrome de Burnout e os cinco sinais de alerta a que deve estar atento

A síndrome de burnout é caraterizada por esgotamento emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional. Esteja atento aos 5 sinais de alerta! **Por Diana Mendes**

A síndrome de *burnout* surge como uma resposta à exposição a um determinado factor de stress laboral crónico, perante o qual a pessoa sente que não consegue ter estratégias adaptativas para lidar.

É descrita como um processo tridimensional, caraterizada por:

- **Exaustão/Esgotamento Emocional** - falta ou diminuição de energia, entusiasmo e por sentimentos de exaustão de recursos;

- **Despersonalização** - o profissional relaciona-se com os outros como se fossem objetos - desenvolvimento de insensibilidade emocional;

- **Diminuição da Realização Profissional** - tendência do trabalhador para se auto-avaliar de forma negativa. Sentimentos de infelicidade e insatisfação com o seu desempenho profissional.

Os estudos realizados em contexto laboral demonstraram que as condições em que o trabalho é desempenhado, a adaptação das capacidades do indivíduo às exigências do cargo, as relações estabelecidas com os pares, a segurança com que o trabalho é realizado e a remuneração, entre outros factores, contribuem para o bem-estar dos trabalhadores, para o bem-estar psicológico e para uma maior eficácia.

Sendo uma atividade que pode ser desenvolvida a nível individual ou coletiva, o trabalho requer uma serie de contribuições importante para a sua execução, como as habilidades, as aptidões, o tempo e o esforço. Cada indivíduo desenvolve o seu trabalho tendo em conta algumas compensações, sendo a principal e a mais esperada, a contribuição económica e material, mas espera também, compensações de ordem social, psicológica, segurança e auto-realização, que contribuem para o seu bem-estar. Contudo, os contextos de trabalho são muito diversificados e nem sempre existem condições de trabalho que proporcionam ao indivíduo bem-estar, segurança, auto-estima ou auto-realização, não satisfazendo desta forma, as necessidades sociais e psicológicas dos indivíduos.

A melhor forma de prevenir a Síndrome de Burnout é adoptar estratégicas que diminuam o stress e a pressão no trabalho

Apesar de poder ser desencadeada

em qualquer tipo de atividade profissional, verifica-se uma maior predisposição para o desenvolvimento desta síndrome em profissionais com contato diário com pessoas a quem prestem determinado serviço (profissionais de saúde, professores, serviço social, entre outros), devido à existência de uma elevada responsabilidade e exigência profissional, e de um maior envolvimento emocional.

Sinais de alerta que deve estar atento:

1. Problemas físicos: Problemas gastrointestinais, taquicardia, sensação de falta de ar, tonturas, sudorese, tensão arterial elevada, problemas cardiovasculares, enxaquecas, fadiga profunda e crónica, dores e tensão muscular, alterações do sono (sobretudo insónia) e do apetite, fragilização do sistema imunitário.

2. Problemas emocionais e existenciais: Tristeza, apatia, alienação, frustração, raiva/revolta, tédio, desespero, diminuição da auto-estima e do sentimento de pertença, sensação de injustiça e falta de recompensa, irritabilidade, ansiedade, depressão, despersonalização. Conflitos de valores e crenças, necessidade de redefinir a vida e as prioridades pessoais, raiva e revolta dirigidas à vida, alteração da visão que se tinha do ser humano.

3. Problemas cognitivos: Problemas de concentração e atenção, queixas amnésicas, confusão, maior lentificação na realização de tarefas, menor criatividade, pensamentos persistentes acerca do trabalho (ruminações), hipervigilância e necessidade de controlo.

4. Problemas sociais e comportamentais: Isolamento, relações distanciadas ou com menor envolvimento e empatia, maior sarcasmo ou cinismo nas relações, problemas de relacionamento familiar ou menor convívio com amigos. Comunicação impessoal, atitude crítica, evitamento, impulsividade, reatividade, agressividade, abuso ou aumento do consumo de substâncias

(tabaco, álcool, drogas, medicação), auto-medicação.

5. Problemas laborais: Atrasos, absentismo, baixas médicas, maior número de erros no trabalho, menor tempo na prestação de serviços, baixa realização profissional, vontade de desistir do trabalho, menor produtividade e eficácia profissional.

Como prevenir a Sindrome de Burnout?

A melhor forma de prevenir a Síndrome de Burnout é adoptar estratégicas que diminuam o stress e a pressão no trabalho. Condutas saudáveis evitam o desenvolvimento da doença, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas iniciais.

As principais formas de prevenir a Síndrome de Burnout são:

1. Definir pequenos objetivos na vida profissional e pessoal.

2. Participar de atividades de lazer com amigos e familiares.

CONSULTAS PSICOLOGIA

PSICOTERAPIA

TERAPIA DE CASAL

SOFIA RODRIGUES
Psicologia Clínica . Psicoterapia

www.sofiarodrigues.pt

sofia@sofiarodrigues.pt / 937 458 469

Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos

3. Realizar atividades que "fujam" à rotina diária. Experimente algo novo, comece um projeto divertido. Escolha atividades que não estejam relacionadas com o seu trabalho.

4. Evitar o contato com pessoas "negativas", especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros constantemente.

5. Conversar com alguém de confiança sobre o que se está a sentir.

6. Realizar atividades físicas regulares

- caminhadas, corrida, bicicleta, natação, dança entre outras.

7. Evitar o consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e de outras substâncias, visto contribuírem para uma agravamento da confusão mental.

8. Não se auto-medicar.

9. Adotar estilos e hábitos de vida mais saudáveis. Descansar adequadamente, uma boa noite de sono (pelo menos 8h diárias). É fundamental para manter o equilíbrio entre o trabalho, lazer, família, vida social e atividades físicas.

10. Estabelecer limites. Não se sobrecarregue – aprenda a dizer "não". Ao dizer "não" a algumas coisas, isso vai permitir que diga "sim" ao que verdadeiramente importa.

DIANA MENDES
NATUROPATA E CONSULTORA
EM SAÚDE E BEM-ESTAR
dianamendesnaturopata@gmail.com

Estar por um fio

Como parte de uma relação, vemo-nos, por vezes, perante uma série de obrigações para corresponder a expetativas que nos tiram o prazer de estar e nos projetam numa roda vida de ansiedade, desgaste e exaustão -burnout-

Por Cristina Marreiros Cunha

Cada vez são mais os casos em que se chega ao esgotamento e desgaste extremo. No trabalho, as horas extra, por exemplo, são cada vez mais uma constante, e quem não as faz, é visto como não merecedor de trabalho. O que era antes excepção e fruto de retribuição, é cada vez mais a "norma" mesmo que, claro, não esteja escrita nem faça parte de qualquer acordo.

Se além do nosso papel laboral vestirmos a pele de pai ou mãe, de novo uma série de exigências se nos afiguram na mente, como único caminho para cumprirmos os nossos papéis parentais da melhor forma possível. Como mulher ou homem, temos mais umas quantas expetativas que nos impomos para conseguir atingir uma qualquer imagem a que nos obrigamos, sem parar sequer para nos perguntarmos se é isso de facto que desejamos ser. E, finalmente, como membro de um casal, ou como parte de uma relação conjugal, vemo-nos perante mais uma série de obrigações para corresponder a expetativas que nos podem tirar o prazer de estar e nos projetam numa roda vida de ansiedade, desgaste e exaustão -burnout-

O socialmente expectável, a imagem que queremos preservar, torna-se uma exigência, e, em seu nome, obrigamo-nos a correr, por este ou aquele motivo, para não desiludirmos, que é como quem diz, para não trairmos a imagem que queremos dar de nós próprios. Julgamos que ousar estar de outra forma, porventura mais saudável e justa, seria menos aceite por outros próximos, porque, também nós, julgamos não nos poder aceitar, se não corresponderemos às expetativas de outros.

O desgaste da relação, obriga a olhar para ela de uma nova forma

É por isso cada vez mais frequente que a incapacidade de gerir todos estes papéis de forma a mantermos a imagem que cremos ser a adequada (e que é, habitualmente, altamente exigente), conduza muitas vezes ao esgotamento.

Estar esgotado, significa que a pessoa se perceciona sem recursos para fazer face às múltiplas situações com que se depara, e por isso mesmo colapsa. Os riscos psicossociais do desgaste e do esgotamento são muito superiores ao risco da procura de alternativas, de paragem, de mudança, de tentativa de olhar o trabalho, as relações, os múltiplos papeis, em suma, nós próprios e a vida, de uma forma diferente.

Quando uma relação "está por um fio", significa que duas pessoas (pensemos em dois bocados de tecido diferentes) que decidiram unir-se, estão a desunir-se restando apenas um fio de ligação. Como é que isto acontece?

Como é natural as razões podem ser variadas, mas o que é certo é que a convivência entre as duas pessoas chegou a um nível de desgaste extremo, restando pouco. Exemplos de situações em que as relações podem ficar por um fio:

1- Um puxou demais e o outro não se apercebeu, não foi capaz, ou não quis acompanhar esse movimento.

2- Ambos puxaram para lados opostos. Esta é a situação que ocorre, por exemplo, quando ambos estão a sofrer grandes pressões nos respetivos empregos/trabalhos/estudos/projetos pessoais, como se ambos estivessem a andar de costas voltadas um para outro em busca de algo que está fora da relação e que consideram mais importante.

Se isto acontece ao mesmo tempo na vida de ambos e com grande intensidade, obviamente a relação fica por um fio, acabando por poder rasgar-se. Se, como no primeiro caso, ocorre com um dos membros, é absolutamente necessário que haja comunicação, tomada de consciência de que a situação não pode ser nem demasiado intensa nem duradoura, e abertura à negociação sobre o que se está a passar.

Quando uma relação "está por um fio", significa que duas pessoas (pensemos em dois bocados de tecido diferentes) que decidiram unir-se, estão a desunir-se restando apenas um fio de ligação. Como é que isto acontece?

3- Um centra-se totalmente na

relação e/ou no outro, como se dele dependesse emocionalmente, não deixando espaço para que o outro respire, tenha os seus projetos e se sinta autónomo e livre. Gera-se uma situação em que quanto mais um tenta puxar o outro para si, mais o outro sente necessidade de se afastar, podendo gerar rutura.

4- Pelo menos um, ou ambos, tem uma ideia de relação idealizada, como se fossem um só, convencendo-se de que o surgimento de um interesse diferente e não vivido a dois, é o fim da relação.

5- Pelo menos um, ou ambos, habitam a relação como se não tivessem escolhido estar unidos com o outro, agindo de forma unilateral e individualizada sem partilha de informação ou sem negociação de decisões.

6- Pelo menos um, ou ambos centram a relação nos filhos -ou noutro(s) projeto(s)-, esquecendo a relação conjugal, ou competindo para ser melhor que o outro.

Estes são apenas alguns exemplos de como as relações podem ficar por um fio, sobretudo quando agravadas pela deficiente ou quase inexistente comunicação entre o casal, suscitando zanga e cobrança em vez de apoio e compreensão. Vive-se contra, e não com, o outro.

O desgaste da relação, obriga a olhar para ela de uma nova forma. Eis algumas questões que se devem colocar:

- O que é mais importante para cada um dos membros do casal?

- Que crenças estão subjacentes a essa importância e até que ponto elas são pouco adaptativas e mesmo impeditivas do funcionamento da relação?

- O que está a impedir que cada um, e ambos, tenham uma visão realista da vida em comum?

- Até que ponto a hierarquia de importâncias estabelecida por cada um, é passível de ser conjugada com a do outro, possibilitando a construção de uma hierarquia comum para o

"nós"?

- Estão os dois interessados, de uma forma activa, em centrar-se nos pontos de união restantes, reactivando-os, aceitando diferenças e restabelecendo laços? (se um não estiver interessado, uma relação satisfatória não terá futuro)

Quando a relação está por um fio três situações podem ocorrer:

1ª- Tudo continua por um fio. Nada muda, quase tudo é mau e assim vai continuar, é o arrastar duma situação que não traz bem-estar a nenhum dos envolvidos nem aos que os rodeiam.

2ª- O fio rompe-se e a relação termina (Não esquecer que, quando há filhos, é absolutamente imprescindível que a relação parental se mantenha minimamente saudável, mesmo quando a relação conjugal já não é possível. ("mais vale um bom divórcio do que um mau casamento")

3ª- O fio serve de reinício para um novo cerzir, para novas formas de estar geradoras de menor tensão, mais adaptativas e felizes.

Afinal, se o fio que resta for como o fio de Ariadne, estarmos exaustos ou "estarmos por um fio", pode ser um momento de pausa para encontrarmos e escolhermos uma solução, um caminho, um reinício.

Sinta-se EsPsial
www.Espsial.com
Cristina Marreiros da Cunha
Paço de Arcos
Parede
Cascais

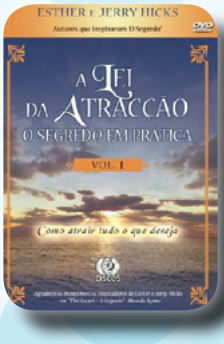
Psicoterapia
Terapia de Casal
Sexologia
Psicogerontologia
Cristina Marreiros da Cunha
Psicóloga Clínica e da Saúde – Psicoterapeuta
MARCAÇÕES: Tm 96 460 11 74
cristmcunha@gmail.com

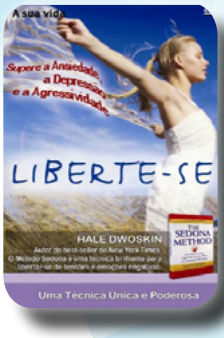
CRISTINA MARREIROS CUNHA
PSICÓLOGA E PSICOTERAPEUTA
www.espsial.com
cristmcunha@gmail.com

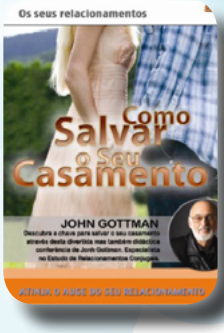
Novidade!

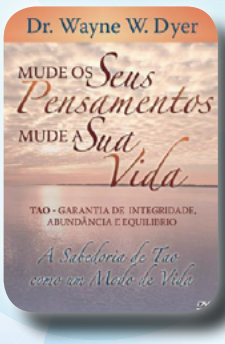
Loja Online

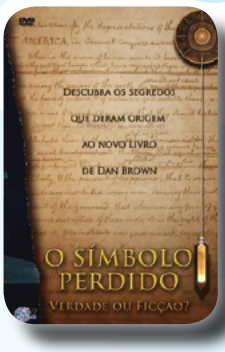
DVDs
Desenvolvimento Pessoal











Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

RUA LINO ASSUNÇÃO N.º24, 2770-109 PAÇO DE ARCOS
www.revistaprogredir.com | 214 438 305 | 964 992 423

"Uma casa Organizada"

Paula Margarido, arquiteta, especialista em Feng Shui, fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre o seu último livro "Uma Casa Organizada" e da importância de construir uma casa feliz e saudável.

Texto Por Revista Progredir

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

Paula Margarido: Intuitiva, Criativa, Honesta e Inspiradora.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Paula Margarido: Licenciei-me em Arquitetura há 25 anos. Estagiei num atelier onde aprendi a trabalhar em arquitetura residencial. Depois em Cascais, trabalhei num atelier vários anos (quase 20) em que estive com vários projetos de vários clientes institucionais e particulares. Mas em 1997 já projetava casas para amigos e familiares. Sempre gostei muito deste tipo de trabalho, as reuniões de obra, os projetos de pormenor e de organização.

Frequentei alguns cursos de especialização, como por exemplo o de Restauro e Recuperação do Património no Instituto Superior Técnico. Mais tarde especializei-me em Feng Shui, na Escola Nacional de Feng Shui, onde frequentei o curso profissional - 3 anos. Em 2009, criei o projeto de consultoria de arquitetura e feng shui A Link to Balance.

Em 2011 comecei a dar formação em feng shui e a apresentar regularmente palestras e workshops em Lisboa e Porto, tendo sido convidada para ser docente na Escola Nacional de Feng Shui.

Actualmente trabalho em vários projetos de arquitectura, e também de design de interiores associando o Feng Shui à arquitetura.

Progredir: Como chega o Feng Shui à sua vida?

Paula Margarido: Foi em 2008 que me inscrevi no curso profissional de Feng Shui. No início pensei que seria apenas mais um curso para ter mais uma ferramenta no meu trabalho como arquiteta, mas depois fui convidada para dar formação, para escrever artigos, e comecei a trabalhar mais em consultoria de feng shui.

Progredir: Do que nos fala o seu ultimo Livro «Uma casa organizada»?

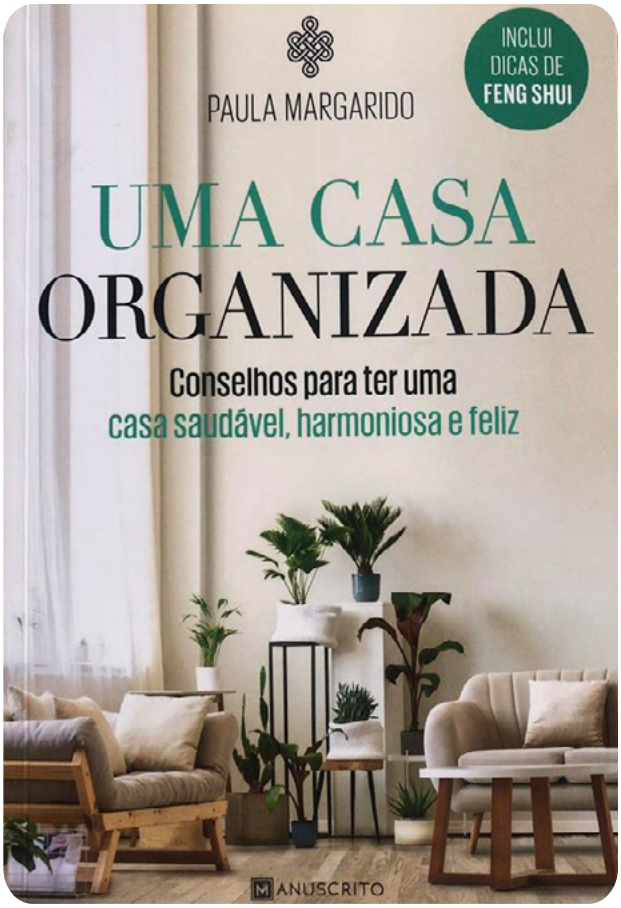
Paula Margarido: O livro "Uma casa organizada" fala de conselhos fundamentais para construirmos uma casa feliz e saudável. Uma casa onde impera a simplicidade, sem tralha, o desperdício zero, onde as cores estão em harmonia, onde se sente o conforto acústico, térmico e luminoso. Uma casa holística onde nos servimos da aromaterapia, dos cristais e das plantas purificadoras para criar um ambiente mais equilibrado, onde a energia flui de forma positiva.

Com dicas práticas para desintoxicar, limpar, destralhar e arrumar a nossa casa, divisão a divisão, proponho a utilizar, de forma simples, as curas de feng shui neutralizando as energias negativas no nosso lar.

Progredir: Qual o seu Lema de Vida?

Paula Margarido: A nossa casa é um pilar fundamental para o nosso bem-estar físico e espiritual. Ter menos tralha e viver de uma maneira mais simples é sem dúvida melhor em todos os aspetos.

Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é "Burnout". Na sua opinião quais os pilares fundamentais para o nosso bem-estar físico e espiritual?



Paula Margarido: Nos tempos que correm, acelerados, de imediatismo, em que estamos permanentemente conectados, e somos constantemente solicitados a reagir, a nossa casa assume uma importância ainda maior, como contraponto do ritmo alucinante do mundo exterior. A nossa casa surge, assim, como um "templo sagrado", um ninho que construímos amorosamente, colocando o nosso coração em cada detalhe.

Mas existem cada vez mais pessoas

que quererem criar uma atmosfera de conforto em suas casas. Todos queremos que as nossas casas sejam locais felizes, onde possamos recarregar as nossas energias. Se soubermos tirar partido das casas, para descansar, para receber familiares e amigos, iremos criar um espaço tão «sagrado» quanto equilibrado.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Paula Margarido: A necessidade que tantas pessoas sentem de desconetar, de abrandar o ritmo e introduzir um pouco de lentidão nas suas vidas – ou slow living – não é mais do que uma resposta ao estilo de vida frenético que nos consome. Estamos tão ocupados com as nossas vidas, que já quase não temos tempo para as viver. É isso que temos de contrariar, quer criando espaços – domésticos ou de trabalho – onde possamos estar em equilíbrio e usufruir de bem-estar físico e espiritual, quer organizando as nossas vidas de modo a estarmos mais presentes no momento, a cuidar de nós, a agradecer cada dia que temos pela frente.

O livro "Uma casa organizada" fala de conselhos fundamentais para construirmos uma casa feliz e saudável

Nas sociedades atuais, as pessoas passam, em média, 90% do seu tempo em espaços interiores: em casa, no trabalho e mesmo em momentos de lazer. Por isso é tão importante cuidar dos espaços que habitamos, sejam eles quais forem!

Dentro desta realidade, o ambiente em que vivemos – a nossa casa – torna-se fundamental para o nosso bem-estar, quer físico, quer espiritual. Cuide da sua casa, pois a sua casa é o seu espelho!

ENTREVISTA POR
REVISTA PROGREDIR A:

PAULA MARGARIDO
A link to balance - Arquitectura e Consultoria de Feng Shui
Site: www.alinktobalance.com
Blog: a-link-to-balance.blogspot.com
FB: www.facebook.com/alinktobalance.p.m

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

RELACIONE-SE

QUALIFIQUE-SE

MULTIPLIQUE-SE

PROGRIDA

EXISTA!

Akademia do Ser

O Seu espaço para Ser...

APOSTE NA SUA
FELICIDADE, HARMONIA,
EQUILIBRIO E SUCESSO...

www.akademiadoser.com

214 438 305 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

A 200m da estação de Paço de Arcos (linha de Cascais)

Esgotamento e Finanças: O Ciclo de Regeneração Integral

Canalize o melhor dos seus recursos e viva o mais próximo possível da tripla de um ciclo de regeneração integral. O dinheiro é um meio, não um fim: serve para servir, não para ser servido!

Por Júlio Barroco

Pode já ter lido que, há poucos dias atrás, a Organização Mundial de Saúde emitiu uma nova classificação de condições de saúde, na qual considera pela primeira vez o burnout. Nas palavras da OMS (minha tradução livre):

"O burnout é um síndrome conceptualizado como resultante de desgaste crónico no local de trabalho que não foi adequadamente gerido.

É caracterizado por três dimensões: 1) sentimentos de esvaziamento ou exaustão energética; 2) distância mental aumentada face ao trabalho próprio, ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados com o trabalho próprio; e 3) eficácia profissional reduzida. O burnout refere-se especificamente a um fenómeno no contexto ocupacional e não deve ser aplicado para descrever experiências noutras áreas da vida." (Fonte: QD85 Burn-out, ICD-11, acedido a 17-06-2019)

Pela minha própria experiência pessoal com burnout – não apenas nos processos de orientação profissional baseados em propósito em que tenho participado, mas na minha própria vida, em especial em 2007-2008: acredito profundamente que um dos fatores mais comuns para se chegar a esse estado é viver um padrão de geração e aplicação de rendimentos que opera desconectado da nossa essência de forma insustentável.

Após as lutas que travei nessa altura, fiquei ainda mais convencido que só conseguimos manter soluções permanentes quando as ativamos e reforçamos uma vez após a outra: quando reforçamos o ciclo de base onde se insere e através do qual se manifestam. Neste contexto: acho que precisamos mesmo de um ciclo de regeneração integral. Tenha o nome que tiver – eu gosto da perspetiva integral e aplico-a além de uma só área da vida, tal como o conceito sugere – tem de ir à raíz do problema para que seja resolvido de vez. Algumas sugestões que lhe trago:

Domine a arte da atenção plena.

Se na sua atividade há uma ligação direta entre resultados e retornos financeiros mais altos (comissões, promoções, prémios de desempenho, etc.); se tem tendências perfeccionistas e se propõe entregar um trabalho de qualidade máxima, seja quais sejam as circunstâncias; se a cultura e contexto que a rodeiam "glorificam" esforços extremos: "está a jeito", como se costuma dizer. Considere a arte da atenção plena como a mais essencial e base de edificação de todas as outras. Reserve uma fatia relevante dos seus recursos para prevenir riscos e eliminar obstáculos ao seu ciclo. Sempre que possível: antes de pensar em acrescentar, pense em subtrair.

Reveja os custos de oportunidade. A pessoa média hoje em dia tem mais solicitações, estímulos e distrações num dia do que a pessoa mais ocupada de há 100 anos alguma vez teve numa semana. Isto revela-se incomportável numa situação de burnout. Pode ser poupar na internet no telemóvel, deixar de comer bolos ou abdicar daquelas horas a mais no escritório que estão a pôr em risco a sua saúde: todos temos por onde deixar ir desgaste e trazer paz. Que decisões financeiras sabe que precisa tomar e anda a adiar?

Respeite todas as dimensões. Defina investimentos em si que respeitem todas as suas dimensões além da física: considere também a emocional, a mental e a espiritual. Que limites profissionais devem existir para que isso aconteça? Que atenção, energia e dinheiro investe em cada uma das dimensões? Que investimentos seriam mais ajustados às suas necessidades integrais, como pessoa que se quer plena e completa? De que forma esses investimentos se refletem na sua capacidade de servir, desfrutando disso mesmo?

Trabalhe o seu autoconceito. Quanto daquilo que fazemos é pela aprovação dos outros, quando sabemos que o melhor seria diferente? São preços que vale mesmo a pena pagar? Não somos imunes ao que os outros pensam e percebem de nós e ainda bem, a nossa capacidade de servir também depende disso. Mas repare: que hábitos mexem com o que ganha e gasta teria se ninguém desse por si? Em que funções trabalhava? Como o fazia?

Atualize prioridades. De que forma pode trocar gastos e aplicações de recursos que sabe que são de baixo valor de regeneração por outras de maior valor de regeneração, com o mesmo tipo de impacto e com uma satisfação das suas necessidades igual ou ainda melhor? Que aprendizagens pode fazer para descobrir ou perceber melhor isso mesmo?

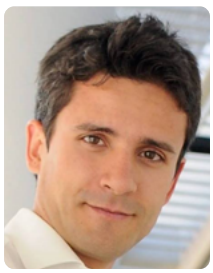
Renove a caixa de ferramentas. Olhe para a caixa de ferramentas que é o conjunto de meios e competências relevante para a sua atividade. Um só ajustamento pode fazer toda a diferença - uma perspetiva nova, um aperfeiçoamento de processo, uma revisão daquele ato que se repete vezes sem conta - e traduzir-se numa poupança imensa no final. Será que pode melhorar "a máquina integral" para operar com um mínimo de fricções? E como seria levá-la para o próximo nível?

No momento, desligue. Depois de resolver as questões de pormenor, seja a nível financeiro ou a qualquer outro: entregue-se ao processo sem pensar em detalhes que a desliguem do que cada momento lhe pede. Permita-se!

Sempre que possível: antes de pensar em acrescentar, pense em subtrair

Os movimentos de regeneração individuais estão ligados aos coletivos maiores de que fazemos parte. Neste momento, além das mudanças e transformações individuais, estamos numa fase de transição coletiva, cujo ritmo ainda deverá acelerar, antes de abrandar. E em contextos de instabilidade em várias áreas e dimensões, para que as novas possibilidades emerjam e floresçam em pleno. Isto só torna mais vital que não nos esqueçamos de um princípio fundamental, inerente à sua própria definição: o dinheiro é um meio, não um fim. Serve para servir, não para ser servido!

JÚLIO BARROCO
PURPOSE-DRIVEN HUMAN DEVELOPER
www.facebook.com/juliobarroco
www.linkedin.com/in/juliobarroco/
julio@juliobarroco.com



"Sonhar Sem Agir É Como Amar Sem Cuidar."

Conhecer a Síndrome de Burnout

O conhecimento é sempre uma fonte que nos prepara para lidar com o desconhecido. Estar ciente do que é a Sindrome de Burnout é a possibilidade de enfrentar esta condição, de forma a viver uma vida profissional mais feliz.

Por Marcela Almeida Alves

O Burnout é caracterizado por uma tríade específica de experiências emocionais: exaustão, sentida como a falta de capacidade física e psicológica para enfrentar o dia a dia; despersonalização e/ou cinismo, vivência marcada pelo sentimento de distanciamento do próprio eu e da própria realidade vivida, podendo manifestar-se, no caso do cinismo, com sentimentos de dissimulação, indiferença e desvalorização do contexto, incluindo todos os seus elementos físicos e sociais; baixo sentimento de realização ou eficácia

pessoal, experiência subjetiva assinalada como a falta de capacidade para alcançar objetivos e responder aos desafios.

Burnout foi descrito por Freudenberger e Malasch nos anos 70, tendo sido identificada em profissionais que tinham por missão o cuidado e a atenção a terceiros. Contudo, as investigações têm demonstrado que o Burnout pode acometer profissionais de diferentes campos de atuação, não só aqueles que têm por desafio ocupacional o cuidado e a proteção de outros.

Burnout resulta do desgaste físico e psicológico em contexto de trabalho, seja ele qual for. É uma condição de mal-estar emocional fruto do excesso de exigências e da perceção de fragilidade e precariedade em termos de recursos, tanto internos quanto externos.

Os recursos externos são todos os elementos presentes no dia a dia do trabalho que facilitam o desempenho e a satisfação profissional, desde às condições em termos da infraestrutura organizacional, incluindo o acesso aos materiais adequados para a realização do trabalho, à qualidade das relações no contexto laboral, entre colegas, equipas, líderes e subordinados.

Os recursos internos, por sua vez, dizem respeito às caraterísticas da pessoa que propiciam um melhor enfrentamento do quotidiano laboral. Entre elas, destacam-se os níveis de resiliência, otimismo e bem-estar pessoal.

Burnout pode ser uma das consequências dos níveis elevados de stress, ou seja, um resultado da experiência subjetiva de desequilíbrio entre exigências e recursos.

Os primeiros sinais do stress podem ser identificados em termos comportamental, emocional e/ou cognitivo. Destacam-se os seguintes indicadores: a nível emocional, irritabilidade, ansiedade, mau humor, isolamento, cansaço, dificuldades com o sono, problemas no relacionamento interpessoal; a nível cognitivo, problemas na capacidade de concentração e/ou memória e na assimilação de novas aprendizagens,

pensamento pessimista e dificuldade em termos de resolução de problemas; a nível comportamental, aquisição de hábitos nervosos, consumo de álcool e outras substâncias para sentir-se com maior capacidade para gerir os problemas, atitude violenta ou agressiva, dificuldades com a pontualidade, comportamento desastrado ou negligente.

A exposição contínua aos Riscos Psicossociais no trabalho, nomeadamente as exigências excessivas, a falta de controlo pessoal sobre a maneira como o trabalho é desempenhado, o apoio inadequado, os maus relacionamentos, o conflito de papéis e/ou a falta de transparência sobre os mesmos, as dificuldades na gestão das mudanças, relacionadas com a falta de clareza na transmissão da informação e a ausência de envolvimento no processo, e a violência por parte de terceiros, seja ela verbal ou física, podem aumentar as chances de adoecimento mental, isto é, podem levar à condição de Burnout. Todos estes fatores podem gerar a sensação de esgotamento dos recursos internos da pessoa e é este sentimento de esgotamento que está na raiz da

experiência do Burnout.

Aos Riscos Psicossociais no trabalho somam-se os eventos e desafios que fazem parte, de maneira geral, do ciclo de vida das pessoas: dificuldades financeiras, doenças, perdas, nascimento de filhos, casamento, etc… Todos estes eventos exigem o uso de recursos.

Segundo a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, cabe a todos os empregadores garantirem condições laborais facilitadoras da saúde e do bem-estar no trabalho, assim como é dever dos colaboradores seguirem as prescrições recomendadas neste âmbito pela organização.

A Psicologia da Saúde Ocupacional dedica-se justamente ao estudo, avaliação e intervenção no âmbito da saúde psicológica do trabalhador, tendo por objetivo a promoção do bem-estar no trabalho e também a prevenção do stress e do mal-estar laboral, consequentemente a prevenção do Burnout, conhecido popularmente como Síndrome do esgotamento. Para prevenir esta condição é preciso ter atenção a todos os elementos mencionados e intervir sempre que possível nos mesmos, minimizando os seus efeitos nocivos e fortalecendo os recursos tanto a nível pessoal como organizacional.

Para além disso, é fundamental reconhecer os sinais de alerta do sofrimento emocional e buscar ajuda especializada sempre que se revele necessário.

Por fim, a manutenção de um estilo de vida saudável, caraterizado pela boa alimentação, pela prática regular de atividade física, pela ingestão suficiente de água potável, pelo bom sono e por experiências habituais de lazer, tudo isso aliado à vivência de relações positivas, é sempre um fator protetor da saúde e do bem-estar mental.

MARCELA ALMEIDA ALVES
PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE OCUPACIONAL, PSICOTERAPEUTA, COACH, FUNDADORA E DIRETORA DA HUMAN BUSINESS POTENTIAL, COAUTORA E FORMADORA DO PROGRAMA BEST, PRACTITIONER EM PNL

www.marcelaalmeidaalves.com
www.humanbusinesspotential.com
www.akademiadoser.com/marcelaalmeidaalves
mail@marcelaalmeidaalves.com

Quando a mente entra em combustão

A OMS considerou o *Burnout* como uma das principais doenças entre europeus e americanos, assim como a diabetes e doenças cardiovasculares. É um grave problema de saúde pública em que é urgente a necessidade de divulgação para conhecimento por parte dos profissionais que cuidam dos trabalhadores e por parte da população em geral. Exaustão emocional, distanciamento afetivo e um sentimento de baixa realização profissional são comuns. **Por Andreia Lourenço**

A OMS (Organização Mundial de Saúde) considerou o *Burnout* como uma das principais doenças entre europeus e americanos, assim como a diabetes e doenças cardiovasculares.

A modificação do trabalho, entre as décadas de 70 e 80, culminaram para o aparecimento da Síndrome de *Burnout*. Verifica-se, hoje, mais burocracia, isolamento e exigência.

A combinação destas caraterísticas levou a um aumento das expetativas e consequentemente a um maior número defrustrações.

A definição do conceito tem vindo a sofrer transformações, sendo, no entanto, consensual que é "uma resposta prolongada a *stressores* físicos e emocionais crónicos que culminam em exaustão e sentimentos de ineficácia" (Maslachet al., 2001), ou "uma resposta à pressão emocional crónica resultante do envolvimento intenso com outras pessoas no meio laboral" (Teixeira, 2002).

Apesar de poder ser desencadeada em qualquer tipo de atividade profissional, verifica-se uma maior predisposição para esta síndrome em profissionais de ajuda ou que impliquem o contato diário com pessoas a quem prestam determinado serviço (profissionais de saúde, professores, serviço social, entre outros), dada a elevada responsabilidade e exigência profissional, e o maior envolvimento emocional.

Os sintomas mais caraterísticos do *burnout* são: exaustão emocional e distanciamento afetivo. Há também um sentimento de baixa realização profissional e uma baixa satisfação com o trabalho. O indivíduo afetado pelo *burnout* tem menos interesses em práticas inovadoras eapresentam um desgaste quando

lhes é exigido criatividade e maior comprometimento com o trabalho.

Segundo alguns autores podem ser consideras 3 fases de evolução da síndrome:

- **Exaustão emocional** - sensação de sobrecarga e desgaste, de exaustão física e emocional. Perceção de falta de energia para levar a cabo as atividades profissionais (e pessoais). O trabalho passa a ser visto como algo penoso e doloroso.

- **Despersonalização/Desumanização** - assumir de uma atitude mais distanciada na prestação de cuidados. Contactos mais impessoais e sem afetividade e pouco empáticos e humanizados com o outro. Barreiras cognitivas e emocionais em relação ao trabalho, àqueles a quem se presta serviços, aos colegas, aos superiores e à instituição.

- **Baixa realização profissional** - sensação de descontentamento e desmotivação com o trabalho, que conduzem à perceção de perda de sentido e interesse e consequente

sensação de que o trabalho se tornou "um fardo". Como resultado, o investimento é cada vez menor, a sensação de realização profissional também e, a eficácia fica muitas vezes comprometida.

São muitos os sintomas considerados de "alerta", de que "algo não está bem". Desde problemas gastrointestinais, a isolamento, conflitos de valores e crenças, dificuldades de memória entre tantos outros.

Segundo dados de 2016 da Associação de Psicologia da Saúde Ocupacional, 17,3% dos trabalhadores portugueses estão em *burnout*. Este número tem vindo sempre a aumentar: em 2008 eram 9%; em 2013 eram 15%.

- Mais de 87% dos trabalhadores portugueses não se sentem recompensados na sua atividade profissional. Em 2013, eram 73%;

- Cerca de 86% relatam situações de *stress* no trabalho, muito mais do que em 2013 (62%);

- Entre 2011 e 2013, 21,6% dos profissionais de saúde portugueses apresentaram *burnout* moderado e 47,8% *burnout* elevado.

Os sintomas mais caraterísticos do *burnout* são: exaustão emocional e distanciamento afetivo

A Síndrome de *Burnout* é um grave problema de saúde pública. Existe a necessidade premente de divulgação, para conhecimento por parte dos profissionais que cuidam dos trabalhadores e por parte da populaçãoem geral. O *Burnout* pode ser evitado, desde que exista uma consciencialização das organizações e implementação de medidas preventivas de stresse crónico, mas também de uma decisão interna do individuo de querer mudar e da resignificação do trabalho e do viver.

ANDREIA LOURENÇO
LIFECOACH
andreialourencocoach@gmail.com

Burnout

O Burnout ou síndrome do esgotamento profissional é uma doença que afeta cada vez mais a população mundial ativa, de tal forma que passou recentemente a fazer parte da lista de doenças da Organização Mundial de Saúde.

Por Vânia Montinho

Manifesta-se através de uma sensação de cansaço constante, mesmo após algum descanso, sentimentos de inutilidade, desmotivação, fracasso e falta de realização profissional, apatia, falta ou aumento de apetite e alterações do sono.

Está ligada principalmente ao excesso de trabalho e à desmotivação profissional, o que nos leva a refletir sobre a sociedade atual e a forma como direcionamos a nossa vida.

Atualmente dedicamos a maior parte do nosso dia ao trabalho e mesmo quando não é suposto estarmos a trabalhar, acabamos por fazê-lo, pois através dos nossos dispositivos móveis, que nos acompanham por todo o lado, recebemos e respondemos a emails que invadem a nossa caixa de correio eletrónico a qualquer hora do dia, trocarmos mensagens, fazemos chamadas telefónicas, estendendo desta forma o nosso horário de trabalho sem por vezes nos darmos conta do impacto que isso possa ter na nossa vida pessoal.

Tarefas que habitualmente eram executadas dentro de um determinado horário de trabalho, por vezes já estendido devido ao número de tarefas exigidas pela entidade patronal, acabam por se alongar ainda mais e repartir por várias horas do dia, mesmo nas alturas em que deveríamos de facto parar e descansar para podermos repor energias para o dia seguinte.

As novas tecnologias e o mundo virtual vieram de facto facilitar muitas das nossas tarefas, a informação corre mais rapidamente e é muito mais acessível a todos nós tal como a comunicação que passou a ser feita de forma muito mais rápida, mas também acaba por nos tirar a nossa privacidade e descanso necessário e tempo que poderíamos passar a dedicar à nossa família, à nossa vida social mas acima de tudo a nós próprios.

Olhando para este panorama conseguimos perceber o porquê de muitas vezes chegarmos à exaustão física e mental. Estamos a agir como autênticas máquinas quando realmente somos seres humanos. Desligamo-nos da nossa verdadeira natureza e daquilo que realmente é essencial para nos mantermos felizes e saudáveis.

No trabalho executamos as nossas tarefas no automático, estando completamente desligados do que estamos a fazer, mas já a pensar nas tarefas seguintes deixando desta forma de trabalhar com dedicação e prazer.

Chegámos a um ponto em que o que

interessa é produzir mais quantidade não valorizando a qualidade.

É altura de repensar os nossos hábitos!

Tratar do trabalho no trabalho e aprendermos a desligarmo-nos do que fizemos durante o dia. Executar uma tarefa de cada vez, dar sempre o nosso melhor, para evitar sensações de fracasso ou culpa e aprender a dizer basta ou não. Não trazer trabalho para casa dedicando algum tempo a nós mesmos antes ou após o horário de trabalho, desligando, se possível a ligação à internet ou mesmo o nosso telemóvel após o período laboral. Aprendermos a organizar o nosso tempo. Ter uma agenda ajuda. Marcar na agenda as tarefas a fazer durante o dia e reservar umas horas para nós mesmos, para as nossas atividades ou *hobbies* ou simplesmente para socializar.

Saber parar também ajuda e é mesmo essencial. Praticar Yoga e Meditação é uma forma de nos mantermos saudáveis, presentes, focados, mais descontraídos e conscientes. O exercício físico e uma alimentação saudável e equilibrada nas horas devidas também é essencial à nossa saúde física e mental.

Atividades ao ar livre e na natureza recordam-nos do que realmente somos e remetem-nos à nossa essência.

Dedicarmo-nos também a causas sociais, tais como ajudar em projetos de voluntariado e consciencialização ambiental, permitem-nos relembrar a nossa condição humana, a relativizar os nossos problemas e a dar mais valor à vida humana e à natureza. Aprendendo a dar e a partilhar tornamo-nos também pessoas mais gratas e preenchidas.

Relembrar sempre que o trabalho é necessário mas não é a única coisa que nos garante a nossa sobrevivência.

VÂNIA MONTINHO
PROFESSORA DE HATHA YOGA
www.facebook.com/vaniayoga
vania.montinho@gmail.com

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

FORMAÇÕES

Meditação
Desenvolvimento Pessoal

MASSAGENS

Relaxamento
Terapêutica
Pré-Natal

TERAPIAS

Reiki
Reflexologia
Mesa Radiónica

ATIVIDADES

Meditação
Aulas de Yoga
Aulas de Pilates

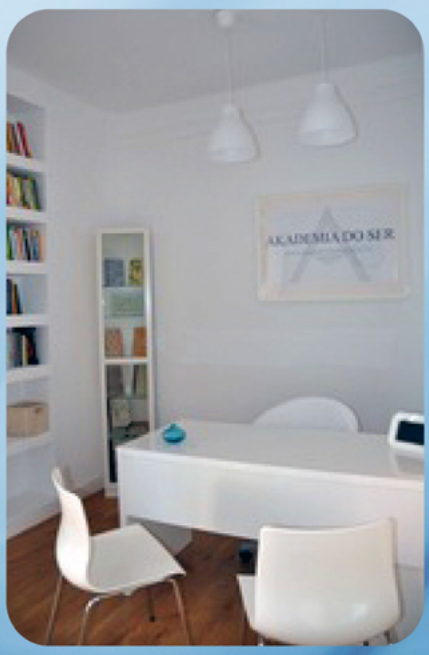
CONSULTAS

Coaching
Homeopatia
Nutrição
Psicologia

ALUGUER DE SALAS

Promovemos o aluguer de salas por períodosde 1h a vários dias a Profissionais Independentes

Akademia do Ser... O Seu Espaço para Ser...



Rua Lino de Assunção Nº 24, Paço de Arcos | 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

PHILOSOFIAS

Queimar até à exaustão

A síndrome burnout, palavra proveniente do inglês que significa 'queimar até à exaustão', é um fenómeno que tem atingido cada vez mais profissionais de todas as áreas.

Por Jessica Tacoen

É relevante atendermos a etimologia da palavra, que nos leva a extrair vários significados metafóricos, tais como uma brasa que virou cinza, um paralelismo ao profissional que se sente consumido, queimado pelo trabalho, que chegou ao seu limite, ficou sem luz, sem energia, sem brilho, sem vitalidade. Tal explica o sentimento de esvaziamento, de empobrecimento interior, uma sensação de esgotamento total vivenciado pelo profissional que se encontra com burnout.

Esta síndrome multifatorial e multidimensional é causada essencialmente pela vivência de um stress crónico no espaço institucional, o qual provoca grande sofrimento psíquico. Sendo o stress um mecanismo de adaptação às adversidades vividas, perante um ritmo de vida e de trabalho frenético, exigências pessoais, sociais e organizacionais excessivas, o sujeito entra em stress crónico, desorganiza-se, esgota as suas capacidades adaptativas, perde o controlo e esvazia-se. Facilmente confundível com os sintomas da depressão, é primordial ter um olhar atento à expressão do burnout, uma vez que acarreta profundas consequências em todos os setores da vida do sujeito.

O aumento da incidência desta condição clínica parece coexistir com um ritmo de trabalho e de vida cada vez mais acelerado, particularmente no que concerne aos grandes centros urbanos. Vivemos cada vez mais num mundo em que as oportunidades e as exigências abundam, em que o tempo nunca é suficiente. A sociedade encontra-se num ritmo acelerado de mudanças, o que gera um stress e ansiedade crónica. Sendo que o tempo se tornou volátil, tudo é provisório, nada é permanente, gera uma atitude bulímica de devorar o tempo, sem fruir o momento. Sem espaço e sem tempo para as relações, para sermos, acumulamos, fazemos, temos e perdem-se valores e momentos essenciais para o bem-estar pessoal e coletivo. O sujeito acumula papeis, de profissional, pai, mulher/marido, filho e estudante e não consegue cultivar tempo de qualidade para as relações familiares. As novas gerações crescem com carências afetivas, em que o amor próprio não se solidificou o suficiente. Substitui-se a presença por bens materiais, por resultados escolares, por resultados profissionais, carreiras, números, dinheiro e perde-se a verdadeira essência e necessidade do ser relacional que somos, que necessita de preencher-se com afetos e amor.

Estas alterações na vivência do

tempo estão vinculadas a alterações na personalidade do sujeito nesta atualidade histórica. Tal reflete-se em pessoas tendencialmente mais inseguras, competitivas, individualistas, obcecadas com o desempenho profissional. A pressão social impõe um alto grau de exigência, em que o indivíduo quer ser o melhor em tudo, de modo a provar a si próprio, aos pais e a sociedade o seu valor. A pressão para sermos perfeitos pode gerar o medo de falhar e leva ao "não fazer", à inércia, à apatia, à desilusão, à dificuldade ou incapacidade de olhar para seus próprios limites e finitude sem gerar um sentimento de culpabilidade e autodepreciação.

Nesta conjuntura atual, compreende-se que o aumento da incidência do burnout está vinculado à época em que hoje vivemos, ao capitalismo, a relações humanas mais permeadas pela competitividade e utilitarismo, sendo o lucro muitas vezes mais valorizado do que as relações humanas. O colega é muitas vezes visto como um concorrente, o ambiente laboral torna-se paranoide, a desconfiança reina e os colegas tornam-se fonte de insegurança e ansiedade. Traduz-se no individualismo e egoísmo, na deshumanização das relações, que levam o indivíduo a uma alienação, ao encarceramento da vida psíquica e perda de significado existencial.

O posto de trabalho tem um grande impacto na identidade do sujeito, no valor e relevo que este reconhece ter na sociedade, nas suas competências. Através do seu cargo, o sujeito percebe a sua utilidade e inserção na sociedade. Para que o sujeito se sinta valorizado, este procura que o trabalho reflita as expectativas e projetos que tem para si, numa busca de concretização psíquica, de confirmação enquanto sujeito, da sua própria identidade e singularidade.

Neste sentido, vários estudos apontam para uma maior propensão do burnout em sujeitos que criam no início das suas carreiras altas expectativas e projetos profissionais

futuros, investem e dedicam-se fortemente ao trabalho, identificam-se e valorizam muito a ocupação profissional, idealizando um futuro para si próprios através da sua profissão. Por vezes, os ideais iniciais almejados pelo sujeito não encontram lugar no mundo organizacional. Observa-se assim um acumular de ilusões, investimentos no trabalho, que ao não serem correspondidos, podem culminar em frustrações, sensação de fracasso do futuro profissional projetado, sentimentos de incompetência e derrota, desmotivação, falta de perspetiva para o futuro e, consequentemente, o predominar duma tristeza e exaustão física e psíquica que se generaliza a todos os setores da vida do indivíduo.

A desilusão resulta da distância entre o plano ilusório e o plano da realidade. O profissional sente-se assim consumido pela desesperança, entra num processo de desidealização e descomprometimento e fecha-se sobre si mesmo, perdendo o interesse pelo trabalho e pelo mundo, começando assim o processo de "queimadura interna".

O trabalho ocupa uma grande parcela do tempo de vida dos indivíduos e do seu convívio em sociedade.

Verifica-se uma alta correlação entre baixos níveis de satisfação com o trabalho e problemas psicológicos como burnout, baixa autoestima, depressão e ansiedade, de modo que é essencial estarmos atentos ao bem-estar dos trabalhadores pois dela depende a qualidade da educação e das relações familiares, bem como a produtividade das empresas e a economia do país, em larga escala.

Urge assim alocarmos mais recursos para promoção e prevenção da saúde mental no nosso país.

JESSICA TACOEN
PSICÓLOGA CLÍNICA E PSICOTERAPEUTA
EM ESPECIALIZAÇÃO
www.tacoenjessica.wixsite.com/
psicologaclinica

MUDANÇA TRANQUILA

Sopra para longe o que te aperta o coração...

Sei que por vezes a vida parece não ter sentido. O que estou a fazer aqui? Perguntas-te… Nada! Não estou cá a fazer nada! Respondes rapidamente…

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Até tens um trabalho que gostas, amigos que te adoram… mas parece que falta alguma coisa… no escuro da noite sentes aquele vazio e talvez te caia uma lágrima na almofada…

Parte de ti sorri… pelo menos para fora… mas, de repente, mesmo

rodeada de gente, um frio percorre a tua barriga e queres desaparecer…

Sentes o caos instalado e dás por ti a fazer coisas de que te arrependes… queres parar e não consegues…

Sonhas com uma mão que te agarre e te levante, com um abraço carinhoso, uma palavra de amor e com o afago quente de um lar que parece não chegar…

Sopra… Sopra para longe o que te aperta o coração... sopra as dúvidas, sopra os medos e os fantasmas…

Sopra com vontade e abre espaço para o que aí vem. Sacode o pó do coração e sobe para o mastro do navio para veres mais além. Estende as velas, enche a alma daquilo que te faz vibrar, e dá ao leme o sentido que queres tomar. Pensa, sonha, constrói. Agradece as águas que te trouxeram até aqui. Semeia, rega e assiste com um sorriso ao que cresce. Amplifica o teu sentir e resiste a desistir. Ergue-te

dos destroços do que foste e respira. Respira o teu novo eu… mais maduro e completo… pronto para novas rotas… novos portos… novos mundos…

Clique aqui e leia o artigo na íntegra no site da **PROGREDIR**!

PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES
DIRETOR DA REVISTA PROGREDIR
www.revistaprogredir.com
progredir@revistaprogredir.com

Julho 2019

Partilha de Reiki
Por Espírito Aloha
5 de Julho das 19:00h às 21:00h
A Clínica do Ser | Odivelas
www.espirito-aloha.webnode.pt
aclinicadoser@gmail.com
925925770

10º Festival Osho Portugal
11 a 17 de Julho
Pomar da Serra | Baixo Alentejo
www.oshofestivalportugal.com
nazca@nazcamusic.com
968542481

Workshop Gratuito Óleos Essenciais
Por Nuno Gardner
6 de Julho das 10:30h às 12:30h
20 de Julho das 10:30h às 12:30h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop Maquilhagem
Por Sofia Rodrigues
13 de Julho das 10:15h às 13:15h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Círculo de Mulheres
Tema: À Descoberta de Mim!
Por Cristina Ramos
7 de Julho das 10:30h às 13:00h
Quintinha Do Mar | Ericeira
www.quintinhadomar.com
cristinasantosramos@gmail.com

FestivalCorpo.LX.19
Encontro Internacional de Dança
20 e 21de Julho das 10:00h às 19:00h
Jardins do Palácio da Ajuda | Lisboa
www.aiadanca.com
aiadancaoficial@gmail.com
219241898 | 927553106

Sessão sobre Yoga, Filosofia e Vida
Por Ruth Huber
7 de Julho das 10:30h às 13:00h
Prema Yoga | Oeiras
www.premayoga.pt
mypremayoga@gmail.com
917768208 | 919195035

Palestra Activa: Técnica da Mente Dinâmica
Por Vitor Ruivo
23 de Julho das 19:00h às 21:00h
BeNat | Mem Martins
www.facebook.com/benat.naturalmentesaudavel
benatural.terapiasnaturais@gmail.com
219204901 | 961627760

Julho 2019

Partilha de Reiki Estelar

Por Isabel Silva

26 de Julho das 21:00h às 22:00h

Estrela de Sirius | Santa Maria da Feira

www.facebook.com/estreladesirius.is

princess1_80@hotmail.com

962544272

Aulas de Yoga para Grávidas (Pré-Natal)

Por Rita Martins

2ª feira das 13:00h às 14:00h / das 18:00h às 19:00h

4ª feira das 18:00h às 19:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop Yoga Suspenso

Por Sofia Jorge

28 de Julho das 11:30h às 12:45h

Dance Factory Studios | Campolide

www.dancefactory.com.pt

anita@dancefactory.com.pt

910093776

Aulas de Yoga Pós-Parto

Por Rita Martins

4ª feira das 11:30h às 12:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Festival Zimp 2019

Por Instituto Macrobiótico de Portugal

29 de Julho a 4 de Agosto

Quinta do Crestelo | Serra da Estrela, Seia

www.zimp.pt

sofia.zimp@institutomacrobiotico.com

213242290 | 916082262

Aulas de Kundalini Yoga

Por Martine (Sach Inder Kaur)

3ª feira das 18:30h às 19:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Hatha Yoga

Por Rita Martins

Manhã: 2ª e 4ª feira das 10:00h às 11:00h

Tarde: 2ª, 4ª e 6ª feira das 19:00h às 20:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Pilates

Por Catarina Silva

3ª e 5ª feira das 11:00h às 12:00h / das 12:00h às 13:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

vouchers

Julho 2019

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

Crystal Dreaming

Regressão Xamânica

50% de desconto na 1ª consulta
(Valor s/desconto 90€/2h)

Sessões por *Skype* ou presenciais no Estoril
Com Dilma Morais
Resolva traumas, liberte-se de bloqueios, Lembre-se do seu propósito de vida e divindade

Sweat Your Prayers - Dança

1ª Aula Grátis
(Valor s/desconto 15€)
Em Lisboa, Campolide

Com Dilma Morais

5 Ritmos: movimento como medicina

Paula Rodrigues

Terapia Reiki - Valor promocional de 20€ (Limitado a uma sessão por voucher e por pessoa. Valor normal 30€)

Em Akademia do Ser, Paço de Arcos Oeiras

Equilíbrio e Paz

Cartão Naturista Internacional

15% Desconto
com Federação Portuguesa de Naturismo

Adere ao Cartão Naturista e parte à descoberta da tua liberdade!

Paula Duarte - Terapias Holisticas

1ª Sessão de Reflexologia 20€ ou 1ª sessão de Massagem relaxamento 20€ ou 10 Sessões de Mesoterapia Homeopática a 27€/sessão

Em Akademia do Ser, Paço de Arcos

Pensando no seu Bem Estar

Life Coaching

50% na 1ª Consulta Coaching
com Maria Melo

Em Paço de Arcos

Find Yourself

Mesa Radiónica Rede Cristalina

50% na sua 1ª Sessão de Mesa Radiónica Rede Cristalina
com Maria Melo
Em Paço de Arcos

Ligue-se à sua verdadeira essência!

Acupunctura & Massagem Terapêutica

1ª Consulta GRÁTIS (90min)
com Rodrigo Belard

Experimente e sinta a diferença!

Aulas de Hatha Yoga

1ª Aula Grátis
com Rita Martins

Em Paço de Arcos, na Akademia do Ser

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

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

10% no Curso
Terapeuta Inter Estelar CEO®
com Kyra Abreu

CEO®- Onde as barreiras e obstáculos se dissolvem, o máximo potencial acorda e os sonhos se realizam!

SER – Sistema Energético ReUno

Ao realizar a sua ReUnião Matricial, recebe 1 participação em Workshop Cura Lumínica
Com Catarina Sierra Homem de Sá

Em Lisboa e Cascais

O salto Quântico evolutivo no seu propósito de vida!

SER – Sistema Energético ReUno

1ª sessão de Cura Lumínica (60min/60€)
Com Catarina Sierra Homem de Sá

Em Lisboa e Cascais

Revitaliza e devolve bem-estar !

Aproveite as Ofertas deste Mês!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

25% em consultas individuais CEO®

com Kyra Abreu

Marca agora a tua Consulta CEO® e Muda a Tua Vida !

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

POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

VÍDEO DO MÊS

YouTube PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos aqui

PENSAMENTO DO MOMENTO

"Burnout... Estado de exaustão física e mental que ocorre quando tudo é levado ao limite."

Bolinhas de Tâmaras e Oleaginosas com Cacau

Com os dias mais longos e o regresso do sol, a motivação tende a crescer e com ela a vontade de voltar às rotinas de atividade física. Com esta receita obtemos um snack energético, de preparação rápida, que pode ser consumido antes da prática desportiva.

Ingredientes:

- 200g Mix de frutos oleaginosos (noz, amêndoa, avelâ);
- 250g Tâmaras Medjool secas;
- 2 Colheres de sopa de cacau magro em pó bio;
- Cacau magro em pó bio q.b. (para colocar por fora).

Preparação:

1. Triture os frutos oleaginosos num robot de cozinha;

2. Junte-lhes as tâmaras (descaroçadas) e volte a triturar;

3. Junte as 2 colheres de sopa de cacau e misture. O preparado está pronto, quando apresentar uma textura moldável;

4. Molde as bolinhas e passe pelo cacau em pó;

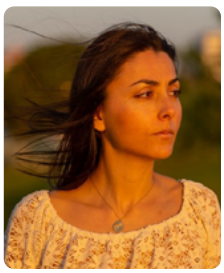
5. Leve ao frigorífico, num tabuleiro com papel vegetal;

6. Retire quando for consumir.

Notas:

- Pode ser utilizado só um tipo de fruto oleaginoso, em vez do mix;
- Em alternativa às tâmaras, podem ser utilizadas outras frutas secas (ex.: alperce, ameixas, figos);
- Por fora da bolinha, podem também utilizar-se sementes ou coco ralado, em alternativa ao cacau.

SARA LOPES
NUTRICIONISTA
(CÉDULA PROFISSIONAL 0795N)
www.instagram.com/nutrir.a.alma
nutrir.a.alma@outlook.pt



LIVROS RECOMENDADOS

Como a Sua Mente Pode Curar o Seu Corpo de David R. Hamilton

A ligação entre o corpo e a mente é intensa, poderosa e uma ferramenta indispensável para controlar a sua vida e concretizar as suas ambições. O poder da mente afeta-nos profundamente e tem um efeito realmente incrível na saúde e no bem-estar. Este livro fascinante, já um clássico do Novo Pensamento, explora o poder da visualização, da crença e do pensamento positivo - e os efeitos inegáveis que esse poder tem na nossa saúde física e emocional. Apresenta ainda uma meditação de cura que permite aprender, passo a passo, como usar a imaginação e o pensamento para curar doenças, dores e desconfortos vários. Uma combinação única de sistemas de crença que lhe permite aceder a um novo nível de cura.

Preço: Cerca de 16,60€ por 296 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

Está Tudo F*dido
Uma abordagem contraintuitiva à esperança de Mark Manson

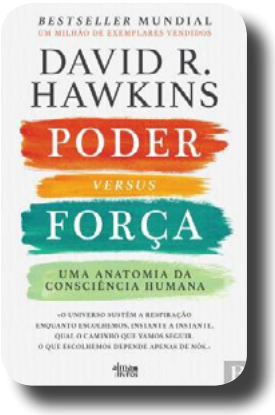
Do autor do bestseller A Arte Subtil de Saber Dizer Que Se F*da.

Vivemos numa época estranha. Apesar de termos mais liberdade, saúde e riqueza do que em qualquer outra época da história, tudo à nossa volta parece terrivelmente f*dido: aquecimento global, queda de governos, economias em colapso e todos permanentemente ofendidos nas redes sociais. Temos acesso a tecnologia, a educação e a formas de comunicar que os nossos antepassados nem sequer imaginavam, mas ainda assim sentimos uma esmagadora desesperança. Afinal, o que é que se passa connosco?

Com a sua habitual mistura de erudição e humor, Mark Manson desafia-nos a olhar para o mundo com outros olhos. Com base em investigação psicológica e na sabedoria intemporal de filósofos como Platão e Nietzsche, o autor disseca a política e a religião e mostra como as duas se tornaram desconfortavelmente semelhantes. Analisa a nossa relação com o dinheiro, o entretenimento e a internet, desafiando as definições de fé, felicidade, liberdade e até da própria esperança. Um livro de leitura obrigatória que nem todos merecemos, mas de que todos precisamos.

Preço: Cerca de 14,94€ . Editor: Desassossego

Poder versus Força
Uma anatomia da consciência humana
de David R. Hawkins



O principal obstáculo ao desenvolvimento do homem é a falta de conhecimento sobre a própria natureza da consciência. O homem pensa que vive em virtude das forças que controla; mas, na realidade, ele é governado pelo poder de fontes não reveladas, que não domina. A força é experienciada através dos sentidos; o poder só pode ser reconhecido pela consciência interior. O ser humano encontra-se imobilizado pelo seu alinhamento com padrões energéticos demasiado poderosos, que coloca inconscientemente em movimento.

O indivíduo é, por conseguinte, como uma cortiça no mar da consciência - não sabe onde está, de onde veio nem para onde vai, e nem porquê. Vagueia neste enigma sem fim, repetindo as perguntas século após século, e assim continuará, se não passar por um salto quântico na consciência.

Uma marca de uma expansão tão súbita de contexto e compreensão é uma experiência interior de alívio, alegria e espanto. Os que passaram por essa experiência sentiram depois que o universo lhes concedeu uma dádiva preciosa. Os factos são acumulados com esforço, mas a verdade revela-se sem dificuldade. O objetivo deste livro é que o leitor possa compreender e preparar as condições para tal revelação pessoal.

Preço: Cerca de 17,45€ por 312 páginas de sabedoria.

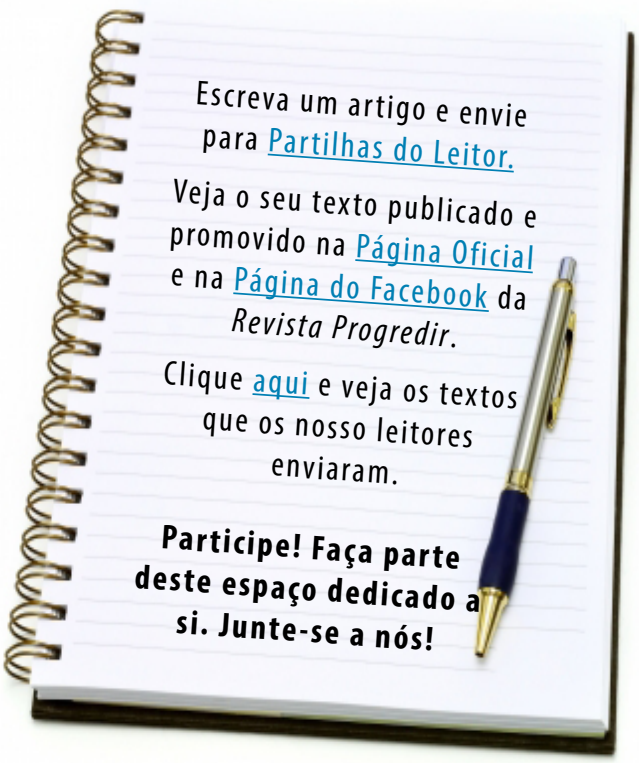
Editor: Alma dos Livros

PARTILHAS DO LEITOR

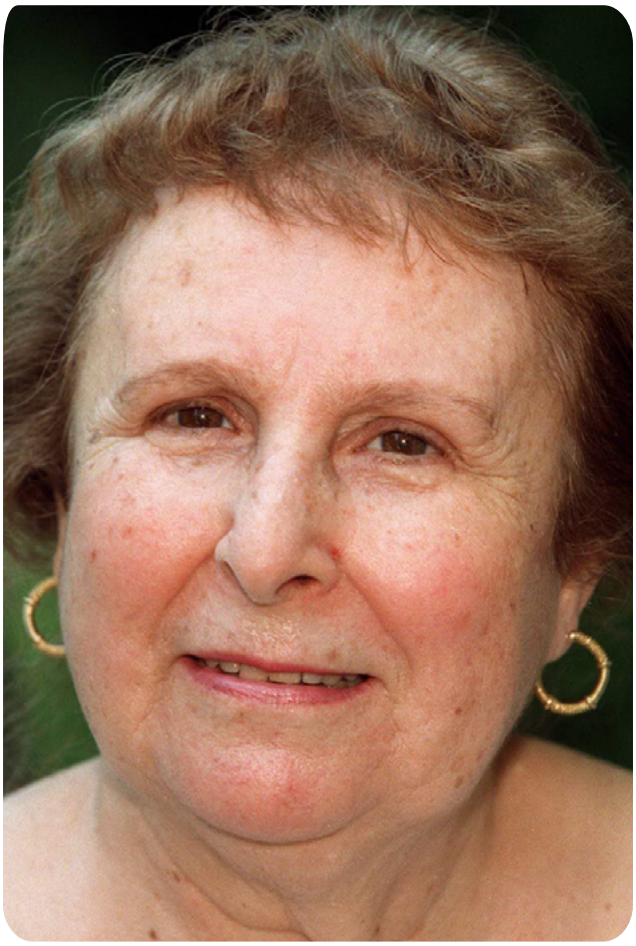
Durante o mês de **Junho** foram enviados pelos nossos leitores os seguintes artigos ou textos:

- "Auto-cura com cristais, truques e dicas" Por Sofia Maldonado

Leia o artigo completo na secção "Partilhas do leitor" aqui



Agustina Bessa-Luís



Agustina Bessa-Luís foi uma reconhecida escritora portuguesa, autora de diversas obras literárias de referência e distinguida com diversos prémios literários. Dizia ser mais conhecida do que lida, apesar das sucessivas reedições de títulos seus. Faleceu no dia 3 de Junho de 2019, com 96 anos, na sua casa do Porto.

Nasceu em Vila Meã, Amarante, a 15 de Outubro de 1922. As contingências da sua vida levaram a família a viver em vários lugares do Norte e do Douro: Gaia, Porto, Povoa de Varzim, Águas Santas, Bagunte, Vila do Conde e Godim, naquela que era a casa de família da sua mãe. A relação com a região duriense, durante largas temporadas da sua infância e adolescência, marcaram a sua obra.

Desde muito jovem que Agustina se interessou por livros, descobrindo na biblioteca do avô materno, os clássicos da literatura espanhola, francesa e inglesa, marcantes na sua formação literária. Em 1932 vai para o Porto estudar, onde passa parte da adolescência, mudando-se para Coimbra em 1945. A partir de 1950 fixa definitivamente a sua residência no Porto.

Casou a 25 de Julho de 1945, na cidade do Porto, com o estudante de Direito Alberto Luís, que conheceu através de um anúncio no jornal "O Primeiro de Janeiro", publicado pela escritora, no qual procurava uma pessoa culta com quem se corresponder. Do seu casamento teve uma única filha, Mónica Bessa-Luís Baldaque, museóloga, pintora e autora de vários livros.

Estreou-se como romancista em 1948, com

"Mundo Fechado", tendo desde então mantido um ritmo de publicação pouco usual nas letras portuguesas, contando com mais de meia centena de obras.

É com o romance "A Sibila" que atinge a total maturidade do seu processo criativo. Publicado em 1954, constituiu um enorme sucesso e trouxe imediato reconhecimento.

Vários dos seus romances foram adaptados ao cinema pelo realizador Manoel de Oliveira, com quem manteve uma relação de amizade e de colaboração próxima.

Foi também autora de peças de teatro e guiões para televisão, tendo o seu romance "As Fúrias" sido adaptado para teatro e encenado por Filipe La Féria, (Teatro Nacional D. Maria II, 1995).

A sua criação foi extremamente fértil e variada. Escreveu entre romances, contos, peça de teatro, biografias romanceadas, crónicas de viagem, ensaios e livros infantis.

Foi traduzida para alemão, castelhano, dinamarquês, francês, grego, italiano e romeno.

Além da atividade literária, envolveu-se em diversos projetos. Representou as letras portuguesas em numerosos colóquios e encontros internacionais e realizou conferências em universidades um pouco por todo o mundo.

Foi distinguida com diversos prémios literários. Em 2004, aos 81 anos, recebeu o mais importante prémio literário da língua portuguesa, o Prémio Camões.

Em Julho de 2006, pouco depois de terminar a sua última obra, "A Ronda da Noite", deixou de escrever e retirou-se da vida pública, devido a razões de saúde.

Morreu a 3 de Junho de 2019, em sua casa, no Porto, vítima de doença prolongada.

"A arte não pode ser política, nem sujeição social, nem glosa duma ideia que faz época; nem mesmo pode estar de qualquer forma aliada ao conceito «progresso». É algo mais. É o próprio alento humano para lá da morte de todas as quimeras, da fadiga de todas as perguntas sem solução."
Agustina Bessa-Luís

TEXTO POR *REVISTA PROGREDIR*
REDAÇÃO
redacao@revistaprogredir.com

Aceda a outras ferramentas para progredir clicando aqui

Ferramentas para Progredir

ÓLEOS ESSENCIAIS Uma moda ou uma realidade que veio para ficar?

Antes de mais, o que são óleos essenciais?

A resposta simples é: são compostos orgânicos voláteis.

E qual será a resposta mais elaborada?

São uma sinfonia de aromas com um poder fantástico que influencia a nossa saúde das formas mais diversas. Pulsantes ou relaxantes, frescos ou quentes! São envolventes, com os seus aromas de madeira, de ervas, de frutos ou de flores! Trazem consigo os milhões de anos de sabedoria da Natureza e, quer sejamos Criacionistas ou Evolucionistas, temos que nos render perante esta inteligência infinita.

Talvez tenha sido uma resposta um pouco romântica mas, praticamente desde o princípio da história escrita que existem referências à utilização destes óleos, tanto na prática medicinal como na prática cosmética. A Bíblia é um desses escritos cuja referência mais famosa é a das oferendas dos Reis Magos – a mirra e o incenso – óleos essenciais que já foram submetidos a variadíssimos estudos científicos comprovando os seus benefícios inegáveis para a saúde humana e dos animais.

O processo de destilação, tal como é feito hoje em dia, é diferente do utilizado no tempo de Cleópatra, fazendo os óleos essenciais atingir graus de pureza ímpares que os tornam extremamente potentes. Isto permite que 1-2 gotas de óleo essencial (OE) de alfazema na nuca, pescoço e ombros nos ajude a relaxar, por exemplo. Ou 1 gota de OE de incenso no polegar encostado ao céu da boca poderá atenuar uma enxaqueca que nos faria ficar prostrados. 1 gota de OE de melaleuca na zona exterior da garganta poderá ser uma poderosa ajuda no combate a uma amigdalite. 2 ou 3 gotas de OE de laranja poderão elevar o ânimo e humor.

Estes são apenas alguns exemplos entre centenas de outras utilizações fantásticas.

Os óleos essenciais são uma importante mais-valia no processo de desintoxicação da nossa casa, desde a purificação do ar até à limpeza da casa de banho, passando pela lavagem de roupa ou loiça. Estima-se que, em média, numa habitação possam existir cerca de 80 químicos diferentes entre os vários produtos de limpeza, incluindo o shampoo e gel-de-banho, com um efeito prejudicial para a saúde. O número de pessoas hoje em dia que sofrem de alergias é cada vez mais preocupante e a desintoxicação dos nossos lares deve ser uma prioridade!

Os óleos poderão ser usados de 3 formas, dependendo das indicações dos fabricantes:

- Aromaticamente, em difusores, inaladores ou até diretamente do frasco.
- Topicamente, puros ou diluídos consoante a sensibilidade da pele ou a intensidade do óleo.
- Internamente, em cápsulas ou diluídos em água ou outras bebidas.

IMPORTANTE: Ter sempre em consideração que nem todos os óleos essenciais podem ser

usados em bebés ou crianças e que, na maior parte dos casos, têm de ser diluídos de acordo com a idade.

Com o crescente conhecimento, uma maior aceitação e uma procura cada vez maior de alternativas saudáveis, os óleos essenciais são cada vez mais utilizados, sendo pouco provável encontrar alguém que não tenha ouvido falar deste produto e dos seus fantásticos resultados.

Moda? Estou convencido que não! Quem experimenta, geralmente fica fã!

NUNO GARDNER
www.instagram.com/gardnernuno
ngardner.oils@gmail.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos.

www.revistaprogredir.com

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

O verdadeiro sábio não é aquele que lê muito, mas sim aquele que põe em prática o que lê.

www.revistaprogredir.com