PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

FEVEREIRO 2023 • NÚMERO 133 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

O que é o Sonho?

Torne-se num Sonhador

Sonhos

7 Hábitos que não nos ajudam a concretizar Sonhos

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Carolina Palmeiro

Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

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

geral@akademiadoser.com | 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

A 200m da Estação de Paço de Arcos (Linha de Cascais)

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 133 | Fevereiro 2023 | Revista Mensal

PORTA 24

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
geral@revistaprogredir.com

Direção Comercial
geral@revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo
geral@revistaprogredir.com

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

Redação | Sílvia Aguiar
geral@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo
geral@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Liliana Bernardo, Joana Moreno, Núria Sciaccaluga Lourenço Fernandes, Sandra Lima Pereira, Maria Raquel Luís, Fabiana Gherrize, Filomena Conceição, Sandra Deglaux, Carlos Lourenço Fernandes, Cláudia Pereira, Carina Xavier

Periodicidade
Mensal

Detentor de 100% do Capital
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.

Sonhos

Caros amigos,
Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Sonhar" como fio condutor da mesma.
E sobre o tema, transcrevo parte do Poema "Pedra Filosofal" do Poeta António Gedeão:
"PEDRA FILOSOFAL" de António Gedeão
Eles não sabem que o sonho
é uma constante da vida
tão concreta e definida
como outra coisa qualquer,
como esta pedra cinzenta
em que me sento e descanso,
como este ribeiro manso,
em serenos sobressaltos
como estes pinheiros altos
que em verde e ouro se agitam
como estas aves que gritam
em bebedeiras de azul.
(...)
Eles não sabem, nem sonham,
que o sonho comanda a vida.
Que sempre que um homem sonha
o mundo pula e avança
como bola colorida
entre a mãos de uma criança.

"Sonhar é acordar-se para dentro." Mario Quintana

"Não há nada como o sonho para criar o futuro. Utopia hoje, carne e osso amanhã." Victor Hugo

"Quem sonha de dia tem consciência de muitas coisas que escapam a quem sonha só de noite." Edgar Allan Poe

"Se podes sonhá-lo, podes fazê-lo." Walt Disney

Boas leituras! Um excelente mês para si! Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 133

www.revistaprogredir.com
geral@revistaprogredir.com

7 Notícias Breves
Desfrute das notícias breves.
Esteja sempre atualizado.

9 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

10 Crónicas do Editor
Um espaço para o fazer refletir.

12 Filosofia de Vida
Sonho, a bússola para a felicidade
Por **Liliana Bernardo**

16 Saúde
O que é o Sonho?
Por **Joana Moreno**

20 Relacionamentos
Eu sonho, tu sonhas, nós sonhamos
Por **Núria Sciaccaluga Lourenço Fernandes**

24 Entrevista
Astrologia
Entrevista com **Carolina Palmeiro,**
Texto Por **Revista Progredir**

30 Finanças
Projectar financeiramente o Sonho
Por **Sandra Lima Pereira**

34 Vida Profissional
7 Hábitos que não nos ajudam a concretizar Sonhos
Por **Maria Raquel Luís**

37 Lifestyle
Sonhar é preciso!
Por **Fabiana Gherrize**

40 Espiritualidade
Torne-se num Sonhador
Por **Filomena Conceição**

46 Philosofias
Sonhos
Por **Sandra Deglaux**

52 Mudança Tranquila
Sonhar
Por **Carlos Lourenço Fernandes**

54 Agenda
Atualize a sua Agenda!
Encontre atividades para poder participar.

56 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

57 Receita Saudável
Inspire-se com receitas práticas e saudáveis!

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

60 Biografia
Descubra quem foi Pelé

62 Glossário
Ferramentas para Progredir: Terapia de Libertação Miofascial para bebés e crianças

Sonhos

Subscreva gratuitamente a Revista Progredir

Receba as futuras edições no conforto da sua caixa de correio electrónico

Quer subscrever gratuitamente a Revista Progredir?

Contacte-nos para **geral@revistaprogredir.com**
ou através do site clicando **AQUI**

www.revistaprogredir.com

Fevereiro 2023

Prémio "A Arte Chegou ao Colombo"

"A Arte Chegou ao Colombo" vai realizar-se até dia 27 de Março. O prémio da iniciativa tem como objetivo incentivar os artistas participantes a criar uma obra de arte cujo denominador comum seja "Alterações Climáticas e Sustentabilidade".

Mais informação veja aqui

Equilíbrio e vitalidade, Curso prático de Meditação – Évora

De 27 de Janeiro a 27 de Março no Centro Gnóstico de Évora, num conjunto de 10 sessões semanais, poderá compreender e vivenciar a milenar técnica de promoção do equilíbrio e da vitalidade, de autoconhecimento e de

desenvolvimento pessoal, validada pelos mais sábios homens de todos os tempos e culturas, a meditação.

Mais informação veja aqui

Concerto pedagógico Torres Vedras

Integrado no VII Ciclo de Órgão de Torres Vedras, o concerto pedagógico da história "A Aldeia do Dó Mi Sol" é dedicado a crianças entre os três e os treze anos, estimulando a curiosidade para a exploração dos objetos sonoros. Terá lugar na Igreja da Misericórdia, em Torres Vedras, no dia 4 de Fevereiro

Mais informação veja aqui

Fevereiro 2023

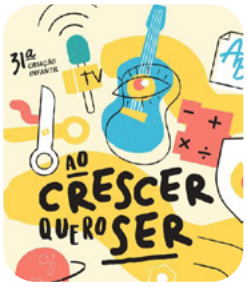
Trilhos Noturnos Costa Oeste, de Assafora a S. Julião

No dia 4 de Fevereiro, desfrute de uma caminhada de aventura, diferente, pelas praias da costa de Ericeira, acompanhada pela lua cheia para usufruir da tranquilidade e magia da noite.

Mais informação veja aqui

Sábados em Família "ao CRESCER quero SER" - Oliveira de Azeméis

Através do brincar, serão homenageadas as profissões que caíram em desuso, tal como as atuais, que tantas vezes passam despercebidas. Partindo da ideia de que SOMOS o que FAZEMOS. Terá realização no dia 11 de Fevereiro em Oliveira de Azeméis.



Mais informação veja aqui

Passeio Sensorial pelos Bosques da Malveira da Serra

Passeio sensorial, no dia 11 de Fevereiro, com partida da Malveira da Serra para conhecer a encosta sul da Serra de Sintra, percorrendo maravilhosos bosques, frescos e sombrios, que despertam os sentidos e a imaginação, lembrando as florestas dos contos de fadas.

Mais informação veja aqui

Festival Play Lisboa

O Play é um festival totalmente dedicado aos mais novos, em 2023 realiza-se a 10º edição deste festival internacional de cinema infantil e juvenil de Lisboa, de 25 de Fevereiro a 5 de Março no cinema São Jorge e Cinemateca Júnior. Procura-se mostrar a melhor seleção de filmes de todo o mundo, nos formatos de curta e longa-metragem, para que os mais novos tenham acesso ao cinema.

Mais informação veja aqui

Aproveite as Ofertas deste Mês!

Paula Rodrigues

Terapia Reiki - Valor promocional de 30€

*Limitado a uma sessão p/voucher e p/pessoa

Valor normal 40€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Equilíbrio e Paz"

Sessão Gestão Emocional

50% de desconto

*A sessão tem a duração de 60 min.

Preço normal 50€

Sessão ONLINE

"Aprender a gerir melhor as emoções e comportamentos pessoais de forma a criar relações interpessoais positivas."

Casa da Cumeada No Alentejo, Respire Fundo

casa da cumeada

food for health and happiness

10% de desconto na reserva directa de 3 noites

Em Casa da Cumeada

Reguengos de Monsaraz

"Servimos refeições vegan à luz da Macrobiótica."

Life Coaching

50% desconto na 1ª Consulta Coaching com Maria Melo

*Valor sem desconto 60€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Find Yourself !"

Mesa Radiónica Rede Cristalina

50% desconto na 1ª Sessão de Mesa Radiónica Rede Cristalina com Maria Melo

*Valor sem desconto 45€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Ligue-se à sua verdadeira essência!"

Aulas de Chi Kung Terapêutico

1ª Aula Grátis com Lucília Simões

*Valor sem desconto 7,50€/aula

Em Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Prevenção e melhoria da saúde e bem estar!"

Aulas de Hatha Yoga

1ª Aula Grátis com Rita Martins

*Valor sem desconto 7,50€/aula

Em Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

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

Aulas de Yoga para Grávidas

1ª Aula Grátis com Rita Martins

*Valor sem desconto 7,50€/aula

Em Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Bem-estar físico e mental na gravidez!"

É profissional e gostaria de divulgar os seus vouchers?

Contacte-nos clicando **aqui!**

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

Sonhar

Acredito que são os sonhos que nos falam ao ouvido durante a noite, aquilo que a nossa alma anseia para vivermos uma vida mais inteira. Mas muitas vezes como um jumento teimoso, teimamos em não ouvir, em não entender, apenas porque a linguagem dos sonhos não é como a língua que falamos, onde a cabeça nem sempre se liga ao coração.

Nos sonhos apenas a alma está presente e a alma não fala connosco preto no branco. A alma fala a linguagem do coração, por isso usa metáforas, imagens e emoção. Nos sonhos apenas o movimento da alma se encontra presente e o coração é o barómetro.

Nada na vida se constrói sem esta presença e sem este inteiro, onde as peças fazem parte do todo. Se a alma não estiver presente, o sonho não vinga, morre na praia, como o garimpeiro que desiste do sonho uns metros antes de encontrar o filão de ouro.

Desistir dos sonhos, é desistir da alma que nos suporta, que nos preenche em cada espaço entre o corpo e o divino que somos. Mesmo que em sonhos, os pesadelos apareçam, acreditem que a alma nunca nos abandona, ouçam, mesmo que baixinho ela vai sempre falar connosco e guiar-nos de volta a casa.

Por isso sonhar sempre, é dar espaço a que alma ganhe expressão, voz e movimento e nessa dança o impossível torna-se possível. O improvável acontece e aquilo que mais desejei e sonhei, torna-se real.

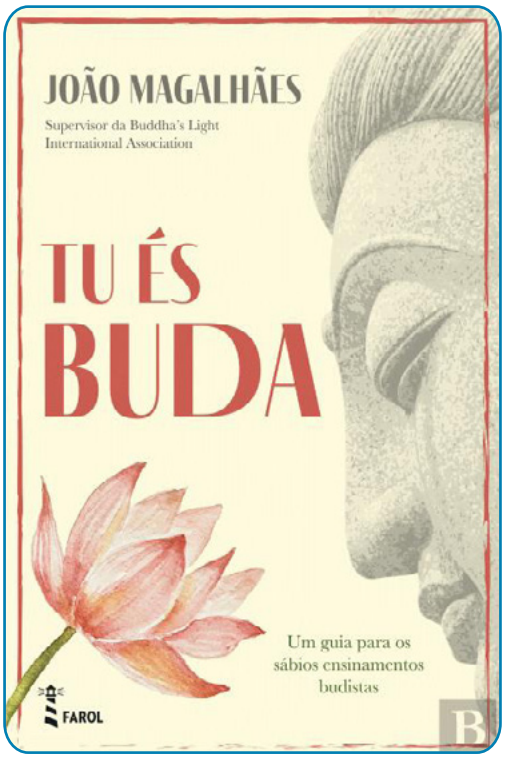
MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o livro:

Tu És Buda

de João Magalhães



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 Janeiro:

Liliana Diniz partilhou a imagem e criou a frase: "É mais forte que eu amar apesar de me magoarem, mas a minha bondade é maior que tudo isso, no entanto quando começa a ser demais e para progredir no meu rumo, mais vale salvaguardar-me e afastar-me com muita dor no coração. Só estou na vida de quem me merece.", e ganhou o livro "Porque Amamos Pessoas que nos Magoam?" de Cristina Leal.

Sonho, a bússola para a felicidade

Sonhe acordado. Não espere a noite para sonhar. Sonhe e faça acontecer. A vida é bela demais para deixar para trás o que nos faz feliz.

Por Liliana Bernardo

Se se acreditar com todo o coração naquilo que se quer alcançar, todas as atitudes, tudo o que se faz vai levar à realização desse grande sonho.

Por isso sonhe. Sonhe muito. Não perca essa energia. Sinta o sonho como se já tivesse acontecido, agarre-o com toda a força, ele pode ser a realidade do amanhã.

Você também pode seguir o seu sonho. Não desista

Passo a passo, pouco a pouco, o futuro está a ser construído. E isso só depende da capacidade que cada um tem para ir mais além, de ir atrás do sonho.

Sonhe. E sonhe em grande.

Tudo é possível quando se quer muito uma coisa.

"O mundo está nas mãos daqueles que têm a coragem de sonhar e de correr o risco de viver seus sonhos." – Paulo Coelho

Perder a capacidade de sonhar, de ter sonhos é como morrer para a vida. É deambular por aí sem rumo. É ser uma máquina que acorda todos os dias de manhã e faz as coisas automaticamente. Todos os dias passam a ser iguais. O brilho desvanece dos olhos, do sorriso e passa-se os dias em contagem decrescente. Deixa-se de ser a personagem principal da história para se ser meros figurantes. Sem sonho o ser humano passa a ser um simples fazedor das tarefas diárias.

Tudo começa pela capacidade de sonhar e de onde se quer chegar com o sonho. Ele pode ser a alavanca para o sucesso.

Nenhum sonho é doido demais, nem são certos ou errados, todos os sonhos são válidos, desde que venham de dentro e que sejam sinceros. Não perca o foco de atingir o objetivo. Se assim fosse não se tinha chegado à lua.

Seguir o sonho dá trabalho e por vezes é doloroso. Sofre-se, soa-se, mas vale tanto a pena. Nem sempre o caminho é fácil, tem altos e baixos, lágrimas e risos vão surgir. Um misto de emoções vão assombrar a nossa capacidade de visualizar com clareza o objetivo final. Umas vezes quer-se desistir outras continuar, mas tudo faz parte do processo de se chegar onde tanto se quer. O importante é continuar sempre. Pode demorar, mas

quem arrisca, o universo compensa.

Não desista quando as coisas parecerem complicadas e difíceis. Os maiores boicotes vêm de dentro de cada um de nós, das desculpas que dizemos a nós próprios para não seguir o coração e ir atrás daquilo que tanto se quer. O comodismo é tal com a vida que se conhece que, a maior parte das vezes, nem se equaciona mudar o rumo. Quando associamos estas duas crenças ao medo, tudo fica ainda mais complicado para se ir atrás do grande sonho. Depois vê-se outros a terem as vidas que sonharam, a conquistarem coisas e dá-se esse mérito à sorte ou a serem abonados. Desculpas atrás de desculpas.

Nesta abordagem mais espiritual o sonho comanda a vida e é ele que nos faz sair todos os dias da cama e ter a vida dos nossos sonhos. É algo que ambicionamos. Fazemos práticas de visualização pormenorizadas cheias de boa energia e sentimento para que esse sentimento seja a bússola que nos indica a direção a seguir e que nos permite não deixar desistir da nossa vida e do que queremos fazer dela. Acredita-se que quanto

mais visualizarmos, quanto mais acreditarmos no que queremos para nós, tudo vem ter connosco. O segredo é estarmos constantemente nessa energia. O nosso cérebro não distingue se o que estamos a vibrar é aquilo que estamos a viver ou não. Por isso é tão importante aceitarmos com todas as nossas forças e sentirmos o sonho como se fosse um dado já adquirido e agir em conformidade para que o nosso cérebro acredite que essa já é a nossa realidade, isso vai fazer com que, o universo nos abra as portas e o caminho se mostre para seguirmos em frente.

Atenção. Não basta só visualizar. Podemos ter toda a energia do mundo e todo o plano bem definido, mas se não agirmos, se não pormos em prática o nosso plano nada acontece.

É importante reter, que tudo tem de estar alinhado. Não se pode querer muito uma coisa, visualizar, vibrar e depois todo o discurso, todas as ações são contraditórias. Isso vai anular tudo o que estamos a tentar fazer, porque o caos se instala dentro de nós, baralhando o nosso cérebro com a confusão de informação que estamos a enviar. Sempre que se sentir que se está a desviar do pretendido, o melhor é parar, respirar e alinhar e depois continuar na vibração necessária.

O sonho pode levá-lo onde quiser, basta querer e quando se quer mesmo muito uma coisa, veem-se soluções e não problemas. Esta pode ser a grande diferença entre o fazer e não fazer nada. Os problemas passam a ser considerados como desafios e estes são para serem ultrapassados e vencidos. Ao mudar a perspetiva muda-se a forma de pensar e de agir.

A vida é demasiado preciosa para se ficar a ver os outros a viverem e a seguirem os seus sonhos. Você também pode seguir o seu sonho. Não desista. O universo compensa-nos sempre por arriscarmos e irmos atrás.

LILIANA BERNARDO
COACH E MENTORA – SLOW LIVING
www.instagram.com/lilianabernardo_coach
www.facebook.com/Coach.da.Alma
lilianaalmeidabernardo@gmail.com

O que é o Sonho?

A maioria dos sonhos são representações metafóricas, associativas e simbólicas da realidade interna. Refletem o estado atual de reprimidas, traumáticas e memórias vividas com grande carga emocional.

Por Joana Moreno

Por esta razão, os sonhos podem ser mais ou menos complexos, consistindo em imagens detalhadas associadas a um ou mais cenários, com clareza de emoções e identificação dos personagens.

Quanto ao seu conteúdo, pode ser bem organizado e lógico ou profundamente invulgar! É esta componente de sonho que desde a antiguidade cria fascínio e aumenta a curiosidade dos sonhadores e investigadores. Embora muitas questões permaneçam sem resposta,

vários estudos científicos e filosóficos têm conduzido a progressos consideráveis na compreensão das causas e mecanismos dos sonhos. Saiba como os sonhos podem ajudar a equilibrar a sua saúde mental e emocional.

Mas quando sonhamos?

Em geral, o ciclo padrão do sono é dividido em duas fases alternadas N-REM (Sem ovement Rapid Eye M) e REM (Rapid Eye Movement). Este ciclo começa quando adormecemos e as fases progridem cada vez mais , até que o corpo e a mente entrem no sono REM, que é quando sonhamos. Esta fase do sono é a mais difícil de alcançar, no entanto, é quando o corpo e a mente podem realmente relaxar. É composto por quatro a cinco períodos, totalizando 90 a 120 minutos por noite de sono e é caracterizado por movimentos rápidos dos olhos, movimentos musculares involuntária respiração intensa, batimentos cardíacos rápidos e é quando ocorre "paralisia do sono" em que o cérebro bloqueia os neurónios motores para que o corpo não reproduza os movimentos associados para o sonho.

> Os sonhos refletem o estado atual de memórias e memórias reprimidas e traumáticas vividas com grande carga emocional

A importância dos sonhos na sua saúde mental e emocional

Sonhar traz inúmeros benefícios diretos para a saúde, tanto a nível metabólico, hormonal, emocional e psíquico. Como vimos anteriormente, os sonhos ocorrem num período de intensa atividade cerebral, a fase REM, e é nesta fase do sono que é a integração de memórias emocionais, quando o conhecimento adquirido está consolidado e as memórias associadas a milhares de estímulos externos são organizadas, promovendo o equilíbrio mental

e emocional. Há também uma grande libertação de hormonas que aumentam a resistência ao stress, regulam o apetite, atuam na renovação celular, aumentam significativamente o relaxamento muscular e melhorar o humor. Esta recuperação de energia integrada que ocorre durante o sono REM torna-se a condição necessária para homeostase, isto é, para o corpo manter o equilíbrio de funções aumento da qualidade de vida, desempenho e bem-estar.

Descubra quais as consequências de dormir pouco

Se hoje acordou refrescado, com clareza mental, um bom percee com a sensação de bem-estar é porque completou o ciclo do sono, ou seja, entrou na fase do ciclo profundo a fase dos sonhos e por esta razão sente que o seu sono está a tempo! No entanto , nem sempre é assim, dormir pouco pode ter consequências para a sua saúde , como a obesidade, diabetes e doenças cardíacas, porque as perturbações do ritmo circadiano podem alterar expressão de genes que regulam as vias metabólicas e a produção hormonal.

Melhore a qualidade do seu sono e sonhe mais

Se tiver insónias, pode sempre fazer uma terapia com florais de Bach e tentar inserir na sua rotina diária, técnicas de respiração. Em caso de sentir um excesso de cansaço principalmente no inverno, com a diminuição da luz solar, você deve comer alimentos ricos em vitamina D, tais como: salmão, sardinha, cavala, ovos, carne, produtos à base de soja ou fazer um suplemento alimentar vitamina D.

As rotinas diárias influenciam muito a qualidade do sono, neste sentido criam uma lista de bons hábitos antes de dormir.

- Evite medicamentos para dormir por sua própria iniciativa;
- Permita-se ter o tempo que precisa para ter um sono repousante;
- Tenha um horário regular de sono, mesmo no fim de semana;
- 30 minutos antes de ir para a cama evite ver televisão, jogar

computador ou mexer com o telemóvel porque ativam o sistema simpático do seu cérebro

- Coloque um difusor com óleos essenciais de lavanda ou laranja doce;
- Antes de dormir faça uma meditação de pelo menos 20 minutos ou leia um livro;
- À noite substitua o café por um chá de omilacam ou valeriana;
- Exercício físico regularmente;
- Opte por refeições ligeiras à noite e evite doces e alimentos com muita gordura;
- Se não consegue dormir, tente fazer um simples alongamento muscular, beber uma bebida quente ou comer um banana, que é rico em triptofano.

Os sonhos refletem o estado atual de memórias e memórias reprimidas e traumáticas vividas com grande carga emocional.

Sonhar traz inúmeros benefícios diretos para a saúde, tanto a nível metabólico, hormonal, emocional e físico.

Os sonhos ocorrem num período de intensa atividade cerebral, a fase REM, e é nesta fase do sono que as memórias emocionais são integradas, quando o conhecimento adquirido é consolidado e as memórias associadas a milhares de estímulos externos são organizadas, promovendo o equilíbrio mental e emocional.

JOANA MORENO
TERAPEUTA EM MEDICINA ENERGÉTICA
MENTORA DE DESENVOLVIMENTO
PESSOAL E ESPIRITUAL
www.5dconcept.com

Eu sonho, tu sonhas, nós sonhamos

Quando penso na capacidade de imaginar e sonhar lembro-me sempre das crianças. Para elas é tendencialmente inato e simples ir para este lugar do imaginário e do "faz de conta". Sonham, imaginam, verbalizam e põem em prática através da brincadeira, chamando-nos a nós, adultos, muitas vezes para esse mundo encantando.

Por Núria Sciaccaluga Lourenço Fernandes

E nós lá vamos, uns mais abertos à experiência do que outros. E hoje quero falar-vos disto. Desta nossa parte que muitas vezes fica esquecida lá atrás, mas que existe e nos impulsiona sempre que acedemos a ela. O sonho faz-nos efetivamente vibrar e é indicador do que a alma nos pede. Não importa a sua natureza, mas reflete evidentemente algo que nós gostaríamos muito que acontecesse, e,

portanto, está ligado às necessidades que existem dentro de nós e que estão em fila de espera para serem cumpridas ou potencializadas.

Então o sonho funciona também como esta bússola interna pois abre espaço ao auto-conhecimento: qual o meu sonho? De onde vem essa vontade, ou seja, porquê é que tenho esse sonho? Quais são as necessidades que estão por trás dessa vontade? De que forma as posso satisfazer? Quais os passos para conseguir ir materializando esse sonho? E muitas outras questões que podem surgir em cascata com base nas respostas que vão surgindo dentro de nós. E com isto não pretendo anular a magia que está inerente ao sonho. Ele pode e deve continuar a ser mágico.

Conhecermo-nos cada vez melhor serve apenas para conseguirmos viver a vida de forma mais prazerosa e alinhada com aquilo que realmente somos. Se enquanto indivíduos caminharmos rumo a um lugar de maior autenticidade, viveremos de uma forma mais plena e seremos mais felizes. E o conceito de felicidade aqui não aparece como uma coisa estática nem absoluta. Na minha perspetiva, a felicidade vai e vem e vai sendo, tal qual um eletrocardiograma. Terão de existir sempre movimentos e oscilações, caso contrário estaríamos perante um cenário de "não vida", de morte, de estagnação.

Temos de certa forma esta responsabilidade (e oportunidade) de nos irmos conhecendo melhor, de entendermos as nossas necessidades, de percebermos como as poderemos satisfazer e de sentir as emoções que daí resultam para vivermos num lugar

Sinta-se EsPsial
www.espsial.com
www.facebook.com/espsial
Cristina Marreiros da Cunha
Consultas em Paço de Arcos e na Parede

Psicoterapia
Terapia de Casal
Sexologia
Psicogerontologia
Cristina Marreiros da Cunha
Psicóloga Clínica e da Saúde e Psicoterapeuta
MARCAÇÕES: Tm 96 460 1174
cristmcunha@gmail.com

de maior alegria.

Nos relacionamentos ainda mais importante é esta questão, pois para além de seres individuais e mundos muito particulares e complexos que somos, em conjunto formamos um novo organismo vivo. Então podemos também sonhar e ser em conjunto, respeitando os sonhos de cada um, dando espaço a esse cumprimento individual e regando, igualmente, o solo em que juntos vamos colocar novas sementes. Para mim, aqui as questões basilares são a Comunicação e o Respeito pelo outro. Não julgar nem impor vontades, arar a terra com tempo e paciência, conversar de forma honesta sobre o que sentimos e o que sonhamos para a relação que estamos a viver e perceber onde essas vontades, esses sonhos se cruzam. E aí, nesse campo comum em que nos encontramos, trazer consciência ao que queremos nutrir. Com amor e com autenticidade. Olhando de frente os desafios (frustrações, zangas, medos, etc.) que podem surgir por nos afirmarmos como somos e por dizermos o que queremos. Reaprendermos a comunicar eficazmente, com tudo o que isso pode trazer.

Vamos sonhando, vamos sendo.

NÚRIA SCIACCALUGA LOURENÇO FERNANDES
DOULA NA PRÉ-CONCEÇÃO CONSCIENTE, GRAVIDEZ E PARTO
CONSTELADORA
Instagram: nuriasciaccaluga.doula
E-mail: nsciaccaluga@gmail.com

Seja parceiro da Revista Progredir!

É profissional de Desenvolvimento Pessoal?
Tem um espaço, marca, projeto ou evento que gostaria de divulgar?

Pretendemos apoiá-lo no crescimento do seu projeto.
Oferecemos condições especiais e vantagens exclusivas!

Aproveite a nossa campanha promocional de parceria e junte-se a nós!

Para mais informações contacte-nos para
geral@revistaprogredir.com, 214438305, 964992423, 910325249
ou através do site clicando **AQUI**

www.revistaprogredir.com

Astrologia

Carolina Palmeiro, Astróloga e fundadora do projeto "carolina.innerview", fala aos leitores da *Revista Progredir*, sobre o seu encontro com a Astrologia e como esse namoro a levou de volta a casa. Fala também da sua visão da Astrologia e como os sonhos podem ser uma revelação.

Texto Por Revista Progredir

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

Carolina Palmeiro: Sensível, curiosa, apaixonada, gentil.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Carolina Palmeiro: Olhando para trás, diria que a primeira parte da minha vida foi um processo intenso e por vezes desafiante de busca por um lugar de serenidade e certeza. Certeza de quem sou, do que vim cá fazer e de como posso sentir-me realizada e feliz. Por outro lado, sempre senti o impulso de ajudar os outros, de os ouvir e de tentar encontrar soluções para os problemas ou dúvidas que naturalmente me traziam. Gostava de ouvir atentamente, acolher emoções, perceber padrões de pensamento e comportamento e tentar encontrar soluções. Fazia-o de uma forma muito intuitiva e dava-me uma enorme satisfação, parecia que a alma e a vida se me enchiam de energia e de significado.

Um teste psicotécnico se calhar teria sugerido o curso de Psicologia, mas eu também tinha um lado criativo que queria muito ser explorado e acabei por estudar Design Gráfico. Esse caminho preencheu a vontade de criar coisas novas todos os dias, mas a certa altura trouxe-me a frustração de sentir que não havia um "bem maior" em nada daquilo a que dedicava tanta energia e horas da minha vida.

> A Astrologia devolveu-me a minha essência, fez-me perceber que afinal não havia nada de errado em mim

A Astrologia trouxe-me as respostas às tais perguntas que fiz ao longo de tanto tempo (Quem sou? O que vim cá fazer? Como posso sentir-me realizada e feliz?) e desde aí tudo mudou. Nesta fase, muito mais serena e enriquecida, dedico-me a ajudar os outros a encontrarem respostas para as suas

grandes perguntas. Resgatei o prazer de escrever e de estudar e permito-me, finalmente, incluir também todas as pequenas grandes coisas que trazem cor à vida. Qual a sua maior paixão? Ouvir e ajudar os meus e os que me procuram. É aí que todas as luzinhas se acendem dentro de mim.

Progredir: Como vê o seu percurso no mundo da astrologia?

Carolina Palmeiro: A astrologia é um campo de conhecimento altamente complexo, técnico e (ainda) muito mal-entendido pela maioria. É, ao mesmo tempo, de uma beleza e simplicidade extraordinárias e esse é o lado que quero dar a conhecer às pessoas porque esse foi o lado que me cativou. Não sou aquela pessoa que é ligada à Astrologia há 30 anos, mas, quando nos conhecemos, o nosso namoro foi logo intenso e profundo (não fosse eu um super Escorpião).

A Astrologia devolveu-me a minha essência, fez-me perceber que afinal não havia nada de errado em mim. Fez-me ver que havia caminhos que podia (e devia) explorar, confirmou que havia outros que eram mesmo para abandonar. Mostrou-me o porquê de ser tão difícil quebrar certos padrões e quais as formas de o fazer. E validou os talentos que já eram meus, mas que eu teimava em esconder. Desde aí, a minha missão tem sido não só a de facilitar este processo de autoconhecimento aos outros, mas também a de desconstruir muitas crenças à volta de dois temas: - o que é a Astrologia, porque ela não é "adivinhação" e não dá sentenças; - o que viemos cá fazer, porque o mapa astral mostra que somos realmente únicos e que tentarmos ser como os nossos pais, irmãos, amigos, colegas ou cônjuges é uma absoluta perda de tempo.

Nós viemos ser quem somos, e está ali estampado o nosso potencial. Esse caminho, ao contrário do que muitos acreditam quando se fala de mapa astral, é aberto, há livre arbítrio e inúmeras possibilidades. Mas o mais importante para mim é fazer ver que a mistura sublime de personalidade, gostos, talentos, necessidades e potencial que existe em cada um de nós deve ser honrada e vivida na sua totalidade.

Progredir: O que procuram as pessoas quando vão ao seu encontro?

Carolina Palmeiro: Isso é precisamente o que as pessoas procuram quando vão ao meu encontro. Mesmo que às vezes não saibam… Muitas vezes chegam à procura de respostas e orientação porque querem mudar de vida, de emprego, de relação, de estilo de vida. Mas, invariavelmente, encontram-se com elas. Deixam cair a máscara, assumem o que já sabiam. Regressam a casa. Depois é fácil encontrarmos as respostas para as outras perguntas, até porque o mapa astral ajuda também nesse sentido. Mas o que todas elas estão à procura é delas mesmas.

Progredir: O próximo tema da revista progredir é "Sonhos", acredita que os sonhos são a linguagem da alma?

Carolina Palmeiro: Acredito que o sonho que acontece sem condicionamentos é muitas vezes a revelação daquilo que realmente queremos viver e construir. Quando nos permitimos fechar os olhos, respirar profundamente e tentar visualizar uma (ou várias) situações onde nos sentiríamos felizes, realizados

e por aí fora, as imagens surgem e intuitivamente sabemos que há ali algo que quer ser visto e explorado. Também acredito que se deixamos de sonhar, vivemos com os olhos postos no passado ou com um olhar totalmente desempoderado sobre o futuro. Sonhar é fundamental. Tanto como arregaçar as mangas e fazer esses sonhos acontecer, todos os dias um bocadinho mais.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores.

Carolina Palmeiro: Se há coisa que percebi em anos de conversa com as mais diversas pessoas enquanto analisava os seus mapas astrais é que crescemos e vivemos a olhar para fora de nós mesmos. Procuramos respostas fora, queremos ser como os outros, satisfazer expectativas alheias e encaixar em medidas que nunca nos vão servir. Nesse movimento, ficamos completamente desempoderados e numa relação de desamor connosco mesmos. Como vou amar-me se nem sequer me (re)conheço? O processo de autoconhecimento não é linear, não é sempre confortável e não é um caminho com fim à vista, mas é um caminho para uma vida mais verdadeira, mais autêntica e mais feliz. Permitam-se e (re)conheçam-se.

Nós viemos ser quem somos

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

CAROLINA PALMEIRO
www.instagram.com/carolina.innerview
carolina@innerview.pt

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

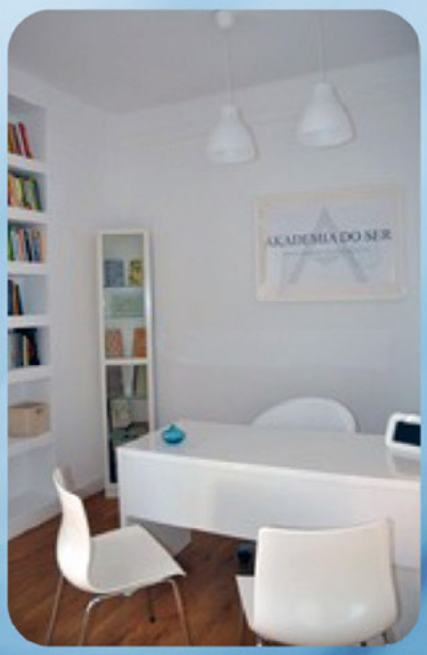
CONSULTAS

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

Projectar financeiramente o Sonho

Qualquer sonho para se tornar num objetivo, deve ser exequível, por conseguinte deve ter um plano estratégico para ser orientador e passível de alcançar o seu sucesso!

Por Sandra Lima Pereira

Para quem começa a sua vida financeira, o desafio de realizar um sonho parece quase impossível: não há estrutura, nem plano definido para adquirir um bem ou iniciar um negócio, por exemplo.

O planeamento financeiro pode ajudar a realizar este objetivo, desde a elaboração do plano em si, à sua

gestão e manutenção de recursos.

A esta etapa podemos chamar de visualização do sonho: idealizo onde quero chegar e quais as metas que poderei alcançar objetivamente.

Solicitar um crédito, para muitos é a única solução mas também não é elegível para todos. Para além da permissão das instituição de crédito aprovar ou não o empréstimo, a responsabilidade recai sobre quem o solicita: conseguirá organizar e manter a saúde financeira geral?

Dicas ao solicitar o crédito!

• Controlar o orçamento pessoal geral.

• Assumir a despesa/dívida de forma responsável: vai roubar tempo, energia ou necessidade a outro bem maior?

• Evitar comprometer 30% do orçamento com outros financiamentos e compras/aquisições de menor importância, a crédito.

• Considerar os custos deste empréstimo.

O planeamento de um sonho, deve incluir as contas da casa, interesses e necessidades da família, tal como os seus sonhos e despesas para o seu bem-estar.

Outra opção para este planeamento é a poupança. Tal como a solicitação de crédito, a capacidade de poupar, também deve ser cautelosamente definida.

A maioria das coisas que nós desejamos requer dinheiro. É necessário fazer um investimento para que este, traga o

retorno desejado.

Dicas para cuidar da sua poupança!

• Definir a prioridade: você! Quais são as suas necessidades? O que realmente precisa fazer?

• Definir metas: o que pretende alcançar? Quais são os passos necessários para chegar lá? Ao definir metas, consegue controlar melhor, o que pretende obter, passo a passo.

• Evitar inseguranças: depois de iniciar o plano, ou até antes, tenha a certeza que esta é uma utilidade de máxima necessidade, assim evita deslizes e desmotivações ao longo do processo.

• Elaborar o orçamento, considerar gastos individuais extra e considerar o orçamento familiar/geral.

• Construa uma reserva: proteja o seu dinheiro dos imprevistos, estes acontecem eventualmente e podem impactar a carteira, destruindo parcialmente ou totalmente o objetivo planeado.

• Não delegar responsabilidades a outros, no entanto tenha em consideração o orçamento familiar.

Para cumprir as tarefas do dia-a-dia, conciliando a agenda geral e por cima disto tudo: considerar a qualidade da sua vida, a nível físico e emocional, é uma arte. É uma arte saber cuidar da sua qualidade de vida.

Trata-se de uma mudança que não surge de um dia para o outro, envolve revisão de comportamentos, valores e a própria postura em relação à sua vida.

É muito comum, ainda mais nos tempos atuais, ouvir dizer que não é possível fazer poupanças, é difícil iniciar ou investir num negócio ou projeto.

Porque é que se adiar o planeamento financeiro?

Autossabotagem pode ser a resposta certa. As pessoas não trabalham a sua autoconfiança e a paciência: passam a acreditar que tentar planear e estipular metas para a vida pessoal é, na verdade, uma perda de tempo,

que não vão conseguir realizá-las nem mesmo chegar perto, ou seja vivem com crenças limitadoras e incapacitam os próprios sonhos.

Para evitar a frustração, começam a colocar obstáculos para os próprios planos, a adiar as mudanças de hábito e a errar mais na relação com o dinheiro.

A maioria constrói aquilo que deseja passo a passo, colocando tijolo a tijolo. Cada pequena mudança que se faz neste momento, vai ajudar a realizar sonhos no futuro, e é por isso que o planeamento financeiro é a fundação desta construção.

A mudança começa agora!

É importante ter em conta que a mudança depende de nós, primeiro, e não no mundo à nossa volta, esperar que os tempos mudem ou que os outros mudem é adiar a própria vida.

Dar um passo de cada vez, ou seja, ir fazendo pequenas mudanças de cada vez: é a melhor estratégia e ir analisando as consequências e celebrar as vitorias.

1. Tenha disciplina para manter a sua organização

2. Registe tudo o que adquire e gasta

3. Construa bons hábitos: saudáveis. Espie as suas emoções à medida que toma uma nova decisão

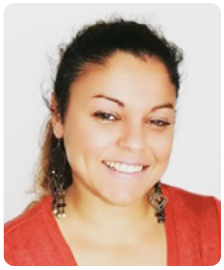
4. Estabeleça prioridades entre tarefas e pequenos desejos

5. Ajuste o seu *mindset* a uma nova realidade, no caso de haver uma mudança

Há quem goste de beber café, fora de casa, todos os dias: Isso é ou não uma prioridade?

Aprenda a dizer não quando necessário e respeite seus limites. Corpo e mente agradecem!

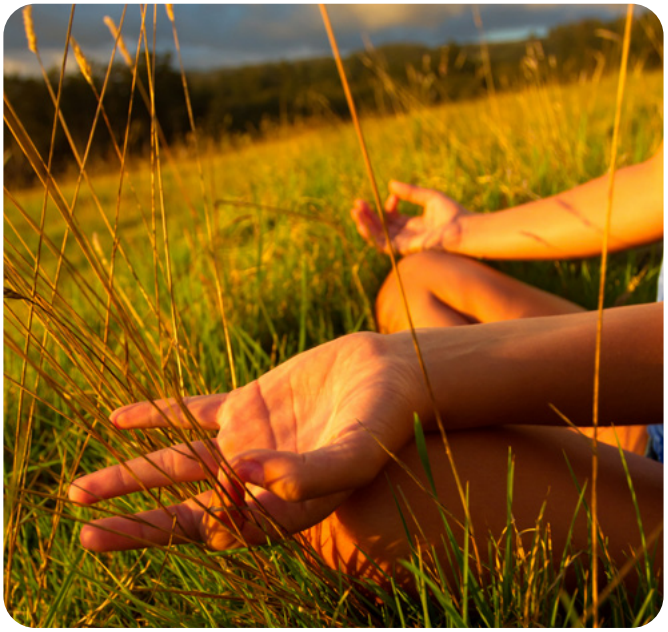
SANDRA LIMA PEREIRA
INTERNATIONAL CERTIFIED PNL & COACH, FORMADORA, ESCRITORA, AUTORA
sandrapereiracoaching.blogspot.com
sassacoaching@gmail.com



7 Hábitos que não nos ajudam a concretizar Sonhos

Como nutricionista clínica, tenho a honra de ajudar os meus clientes a concretizarem o sonho de se sentirem melhores. Tenho muito poucas certezas absolutas, mas uma coisa tenho como certa: será difícil alcançarmos os nossos sonhos se a nossa vida estiver repleta de maus hábitos.

Por Maria Raquel Luís



De acordo com a minha experiência pessoal e profissional, estes 7 (maus) hábitos são os mais frequentes. Se estão presentes na sua vida, substitua-os por melhores hábitos. Estamos sempre a tempo de concretizar o que tanto queremos!

1.Só há vontade, não há ação

Os nossos objetivos precisam de ser passados para o plano da ação, caso contrário nunca se realizam. Vamos supor que quer perder peso. Defina quanto quer perder. Defina bem porque quer que isso aconteça na sua vida (se tiver um bom motivo, lembrar-se-á dele nos dias menos bons e não vai desistir). Defina bem o que tem de mudar no seu dia-a-dia para que consiga ter bons resultados.

2. Esperar pela aprovação dos outros

Evite estar focado(a) no que os outros pensam sobre si. O mais importante é ouvir-se a si mesmo(a). Haverá sempre pessoas melhores e piores que nós, portanto, procure inspirar-se com as melhores.

3. Dar sempre ouvidos às desculpas

Comece a agir. Acredite que conseguimos fazer sempre o nosso melhor com o que temos à nossa disposição.

4. Não dar valor à sua saúde

Só porque não consegue ver logo os resultados não significa que seus esforços foram ou são em vão

Maus hábitos, como comer mal, não fazer exercício físico ou não dormir o suficiente, deixá-lo-ão mental e fisicamente exausto e mais propenso(a) a desenvolver doenças. Lembre-se da importância de reservar tempo para aproveitar a vida.

5. Querer fazer sempre tudo perfeito

O progresso raramente vem em linha reta.

Ninguém é perfeito e mudar não é fácil. Reconheça desde logo que vai errar algumas vezes. E em vez de se declarar um fracasso nos dias menos bons, simplesmente aceite que pequenos erros não fazem grande moça. Não seja tão duro(a) consigo.

6. Não procurar ajuda profissional

Engana-se muito quem pensa que já sabe tudo. Eu própria estou sempre a aprender. Procurar ajuda, fazer perguntas ajuda-nos a obter informações necessárias para tomar melhores decisões.

7. Ser impaciente

A impaciência é um dos nossos maiores inimigos.

Desistimos muitas vezes porque não estamos dispostos a esperar para colher no longo prazo.

Só porque não consegue ver logo os resultados não significa que seus esforços foram ou são em vão. Há coisas que só dão frutos com uma boa dose de paciência e persistência. Basta olhar para a natureza e perceber como ela funciona.

Os nossos objetivos precisam de ser passados para o plano da ação, caso contrário nunca se realizam

Estou aqui para ajudá-lo(a), caso necessite.

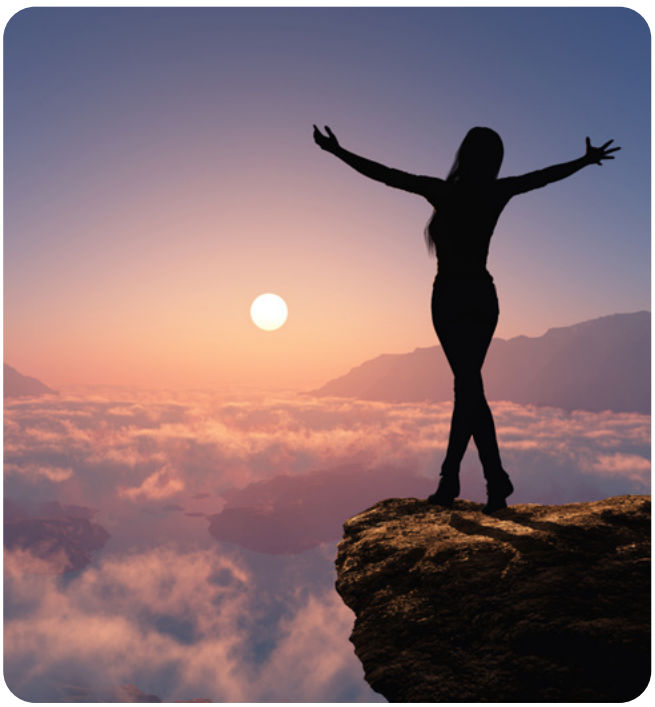
Bom ano novo!

MARIA RAQUEL LUÍS
NUTRICIONISTA
CÉDULA PROFISSIONAL 1849N
www.instagram.com/nutricionistaraqueluis
www.akademiadoser.com/mariaraquelluis

Sonhar é preciso!

"O sonho é uma experiência que possui significados distintos se for ampliado em um debate que envolva religião, ciência e cultura. Para a ciência, é uma experiência de imaginação do inconsciente durante o nosso período de sono. Para Freud, os sonhos noturnos são gerados, na busca pela realização de um desejo reprimido".

Por Fabiana Gherrize



Quais são os seus sonhos?

Podemos sonhar a dormir, mas também sonhamos acordados! Quando sonhamos a dormir, às vezes temos sonhos que são muito reveladores. Em alguns sonhos não conseguimos captar nenhuma mensagem, e podem somente ser algo que vivemos e está guardado como memória no nosso subconsciente. E há outros

sonhos mais intensos, que realmente nos mostram alguma coisa, uma mensagem, uma compreensão. Cabe a nós refletir e tentar entender o que querem dizer, é muito interessante!

Há sonhos que ao meu ver são além dos sonhos, quando dormimos podemos viajar no espaço astral. Sabe aquela sensação que você tem que foi mesmo para algum lugar enquanto dormia? Já sentiu isso? Sim, acredito que viajamos e visitamos outras dimensões. Qual o sentimento que fica? Qual a mensagem que este sonho lhe trouxe?

Muitos podem pensar que não quer dizer nada, mas então porque este sonho aconteceu? Acho muito importante quando a experiência traz um olhar mais profundo, observar, refletir e sentir: o que ficou na sua mente? Será que é algo que é preciso comprender?

Os sonhos são cheios de significados. Eu sonho muito e acho curioso tentar entender o que o sonho me quer dizer. Quando estamos abertos ao auto-conhecimento os sonhos fazem ainda mais sentido.

Os sonhos são a forma da nossa mente inconsciente comunicar conosco: servem sempre para nos ensinar algo ou passar uma mensagem.

Durante o sono, podemos viajar, estar em sítios fantásticos ou tenebrosos e até viver o que nunca vivemos. Passamos por experiências que podem parecer mesmo muito reais mas que não passam de sinais que o nosso subconsciente nos dá.

Agora, sonhar acordado... já é um outro tipo de sonho... isso é comum acontecer quando estamos apaixonados! Quem nunca sonhou com o encontro com o bem amado... imaginando cada detalhe... pode ser muito bom! Mas é importante ficar com os pés no chão pois esses sonhos na realidade acabam por não acontecer e podemos ficar frustrados. Esse tipo de "sonho" leva-nos a um estado de não presença.

Agora sonhar com o que queremos na vida também nos pode levar a mexer e a fazer acontecer.

Desde muito jovem percebi que o que vale nesta vida é ser feliz! E essa foi e ainda é a minha meta, o meu objetivo, então qual é o meu sonho? Qual é o seu sonho?

Quando se vive sem sonhar a vida pode ficar sem sentido. E se tudo estiver bem, temos todos os bens que desejamos, as companhias que desejamos... sem ter um sonho ainda por realizar? Parece-me que pode cair no tédio, na mesmice, ou na zona de conforto.

Ter um sonho e realizar pode ser uma grande aventura, algo que te faça se mover adiante na vida.

Quando realizamos um sonho sentimos uma grande felicidade, é uma sensação de meta cumprida, de alvo alcançado, pode trazer muita felicidade! Eu já realizei vários sonhos! Como por exemplo viagens a lugares mágicos sonhados por muito tempo!

Eu tinha um sonho de conhecer uma ilha no Brasil chamada Fernando de Noronha, é um lugar paradisíaco, como sou muito ligada ao mar e à natureza queria muito conhecer a ilha. Durante alguns anos, pensava em ir lá. Preparei-me, fiz um curso de mergulho, juntei o valor necessário e um dia consegui chegar lá! Foi uma semana incrível, foi muita emoção chegar e avistar a ilha de avião.

Depois que um sonho é realizado, o que acontece?

Podemos passar algum tempo num estado de alegria e voltar à vida "normal" mas depois vem outro sonho, outro lugar para conhecer talvez? Um novo curso, um novo desporto ou uma mudança mais radical. Não importa qual seja o sonho, o importante é não desistir jamais! Jamais!

Sonhe e vá atrás da sua felicidade! A vida é curta, viva com alegria e faça acontecer tudo que você mais sonha!

Namastê.

FABIANA GHERRIZE
PROFESSORA DE YOGA TERAPÊUTICO
À MAIS DE 20 ANOS
Instagram: fabiana.gherrize.yoga
facebook/fabianagherrize
fabianagherrizeyoga@gmail.com

Torne-se num Sonhador

Os sonhos são uma fonte de ação para a vida, oferecendo ao ser humano a capacidade de desenvolvimento pessoal e integral do seu Ser. Os sonhos devem estar assim, presentes em tudo aquilo que fazemos. **Por Filomena Conceição**

Segundo o psicoterapeuta e escritor Augusto Cury, existem dois tipos de sonhos. Os sonhos que nascem enquanto dormimos e os sonhos diurnos que dão um outro sabor à nossa vida.

Podia assim, facilmente, submergir nas ideias do pai da psicologia e da psicanálise que foi Sigmund Freud e a sua reputada teoria sobre a interpretação dos sonhos.

Podia falar-vos de como os sonhos noturnos são uma fonte rica para o desenvolvimento da inteligência e da criatividade, como eles transportam para si o que vivemos acordados através de símbolos que por sua vez, se transformam no desenrolar dos sonhos noturnos em pessoas, animais, locais ou objetos, mas não. Hoje venho levar-vos por uma viagem ao mundo dos sonhos acordados.

A viagem ao mundo dos sonhos acordados é aquela que transforma o mundo e dá significado profundo ao nosso Self (aquilo que delimita a pessoa na sua individualidade e subjetividade, a sua essência).

Os sonhos (acordados) fazem-nos ter esperança, fazem-nos ter vontade de alcançar, fazem-nos emocionalmente motivados para a ação, fazem-nos acreditar. Sem sonhos, como seria a humanidade? Como teria sido para os grandes sonhadores como Buda, Platão, John Kennedy, Fernando Pessoa, Martim Luther King, Nelson Mandela, Alex Ferguson, Steve Jobs ou até mesmo o próprio Freud? E onde estaríamos nós, agora, neste preciso momento?

Quando nos permitimos sonhar a nossa Vida agradece, pois dos grandes sonhos sempre nasceram grandes descobertas

Talvez já se tenha questionado sobre o seu propósito de vida, talvez já se tenha questionado sobre a sua espiritualidade, talvez já se tenha questionado sobre a sua felicidade. E ao se questionar, será que não está também a sonhar? Os sonhos alimentam a essência do nosso Ser, alimentam o significado da nossa vida interior.

Se os sonhos são pouco presentes na nossa vida, ela torna-se pouco flexível, pouco criativa, demasiado previsível e calculista, presa ao passado como uma lembrança cristalizada. Se fizermos dos sonhos, dos nossos sonhos, a inspiração para a nossa caminhada da

vida, podemos transformar a tristeza em alergia, a insegurança em clareza e partir nessa descoberta.

Quando nos permitimos sonhar a nossa Vida agradece, pois dos grandes sonhos sempre nasceram grandes descobertas. Aquele que estimula nos outros o poder de acreditar nos seus sonhos, num mundo atual, é cada vez mais preciso. Os sonhos devem estar presentes em tudo aquilo que fazemos e para tal, precisamos ser líderes em cada um de nós. Precisamos dos sonhos para aumentar o autoconhecimento sobre o nosso Self e assim, alimentarmos o desenvolvimento pessoal de forma a progredirmos individualmente e, com certeza, espiritualmente, em busca de um sentido maior.

Torne-se num sonhador. Não é preciso muito, basta aprendermos que a diferença está nos detalhes de tudo aquilo que fazemos. Steve Jobs (pioneiro na revolução tecnológica, fundador da Apple) disse uma vez sobre os sonhos "Cada sonho que você deixa para trás é um pedaço do futuro que deixa de existir". Se não sonharmos com a nossa vida, com o que queremos, como sabemos que já chegámos lá? Imaginemo-nos a querer ser pais e nunca sonharmos com esse momento? Com esse detalhe, com aquele olhar que entra pela vida a dentro. Imaginemo-nos a querer comprar uma casa e nunca sonharmos em viver nela?

Cada um de nós tem essa incrível capacidade para ser sonhador. Sem dúvida alguma que a capacidade para sonhar, começa na vontade em ser-se viajante. Porque será que a maioria de nós gosta de viajar? Não é só por se

Os sonhos (acordados) fazem-nos ter esperança, fazem-nos ter vontade de alcançar, fazem-nos emocionalmente motivados para a ação, fazem-nos acreditar

tratar de uma mudança de contexto e por apanhar ar fresco, sem dúvida alguma, mas porque as viagens também nos fazem sonhar. Abrem a porta ao mundo da curiosidade e das emoções. Queremos experienciar coisas novas, sentir novos cheiros, descobrir outros paladares, conhecer novos lugares, isso também é sonhar.

Devemos, sempre que possível, também viajar ao nosso mundo interior. Sentir prazer em viver e reencontrar o sentido da vida através dessa capacidade de sonharmos com a felicidade. Claro que vamos cometer erros, claro que vamos sentir medo, claro que nos vamos questionar, claro que nem todas as pessoas que nos rodeiam vão compreender e está tudo bem mesmo assim.

Dicas para alimentar os seus sonhos:

- Cuide dos seus pensamentos;

- Acredite que tudo é possível;

- Alinhe o seu foco às suas ideias;

- Saiba que é sempre preciso algum esforço;

- Transforme-se em alguém positivo;

- Agradeça por tudo o que acontece na sua vida;

- Inspire-se nas pessoas;

- Tenha atenção aos pequenos detalhes;

- Seja consciente que a jornada se faz caminhando;

- Desperte e descubra o seu Self;

- Ame-se.

Para terminar a nossa viagem, deixo-vos esta última mensagem "É melhor viver o seu próprio destino de forma imperfeita do que viver a imitação da vida de outra pessoa com perfeição" ("Comer, Orar e Amar" filme de Ryan Murphy) por tudo isto, não tenha medo de sonhar. Sonhe grande.

FILOMENA CONCEIÇÃO
PSICÓLOGA, DESENVOLVIMENTO PESSOAL & BEM-ESTAR
www.filomenaconceicao.com
Instagram: @filomenac.psicologa
psicologa@filomenaconceicao.com

PHILOSOFIAS

Sonhos

"A VIDA VIVIDA NEM SEMPRE É A VIDA SONHADA". Imaginamos e inventamos o que queremos e com quem queremos conviver para depois esquecermos tudo em seguida, assim são os "Sonhos ". Sonhos sonhados; Sonhos inventados; Sonhos idealizados; Sonhos vividos.... e nesta ciranda de pensamentos fazemos com que se tornem realidade.

Por Sandra Deglaux

O despertar do desejo de diferenciar a vontade na conquista de objetivos sonhados faz com que o movimento gerado impulsione a ação.

Teorias são orquestradas em torno dos sonhos e muitas perguntas surgem sobre o tema, Sigmund Freud Médico Neurologista e Psiquiatra relata em seus estudos sobre o "sonhos" na vida das pessoas e sua eficácia com

os seus problemas, constatou que a interpretação dos sonhos é uma reação inconsciente resultante da sua pulsão em razão da preservação da vida refletida através do sonho como por exemplo: um desejo real socialmente proibido por meio de um sonho simbólico insights de desejos e emoções ocultas.

Sensações, percepções e representações realistas virtuais de caráter confuso e incoerente, conjunto de pensamentos imagens, ideias e fantasias experenciadas enquanto dorme-se formam a definição dos sonhos.

Como se fosse uma grande limpeza onde o que não serve é descartado, organizamos memórias, pensamentos e informações que armazenamos diariamente através dos sonhos onde pode ser revelador, pois neste momento em que o corpo físico relaxa o cérebro tem a oportunidade de reorganizar os pensamentos na tentativa de de resolver um problema em questão que no ato de dormir torna-se mais acessível a resolução.

Enquanto existir vida humana haverá sonhos a serem realizados

As imagens dos sonhos trazem consigo muitos significados que podem ter partes de nossa vida experenciada como também lapsos de vidas que experenciamos antes da vida atual.

Ao acordarmos e termos a sensação de termos sonhado e não lembrarmos do que foi ou minúsculos flashs de imagens, frases etc, significa que nossa mente não percebeu conexões diretas obvias entre os símbolos que foram apresentados durante o sono, geralmente isto ocorre porque não somos educados a entender desde criança sobre o nosso conhecimento interno e assim por diante ficamos mais focados no externo desprezando

sinais que poderiam auxiliar-nos no dia a dia.

A ciência adverte que os sonhos são uma aceitação da imaginação do inconsciente enquanto dormimos.

Advirto-vos que "quanto mais nos conhecemos internamente, nossas emoções, pensamentos, limites, qualidades, imperfeições etc. Quanto mais sabemos de nosso potencial humano e a isto cabe dizer que seja direcionado para a prosperação humana, mais conscientes ficamos podendo assim decifrar os mistérios que ainda guardamos dentro de nós"

Sonhar projeta a vida e dá sentido a existência que impulsiona a motivação a superar dificuldades nos desafios apresentados e para tal elaboramos pensamentos e estratégias para realização de projetos no âmbito profissional, afetivo, relacional e espiritual, não intentamos realizar algo que previamente não tenha sido sonhado.

Ao racionalizarmos os sonhos, perde-se a força que o sonho "propriamente dito" exerce sobre a realidade, pois nosso cérebro começa a fazer suposições e cria mecanismos de defesa sobre determinado problema.

Priorizamos desejos e elencamos alguns com a intenção de realiza-los, verbalizamos como faremos uma viagem dos sonhos, a casa dos sonhos, comprar eletroeletrônicos dos sonhos, fazer formações dos sonhos, etc, não há idade para sonhar, idealizar e realizar os nossos desejos, seja o amor dos sonhos ou a compra de algo que nos proporcionará bem-estar e a tão sonhada felicidade.

Dentre os sonhos mais sonhados estão: viagens, ressalto aqui que viajar remete-nos a obtenção de conhecimento, cultura, prazer e fazer novas amizades ou ainda conhecer o amor dos sonhos da vida de alguém, não há limites para sonhar sabendo-se da importância de projetar através dos sonhos nossos mais profundos

desejos.

Sonhar acordado se faz necessário, toda vez que o praticamos estamos a fixar o nosso desejo de algo que nos beneficiará, muitos projetos saem dos sonhos, vão para os papeis e tornam-se realidades como a criação de cidades, monumentos, leis, etc, que surgiram na produção dos pensamentos que geraram sonhos e tornaram-se grandes belezas aos olhos vistos humanos.

Sabe-se sob a luz da filosofia que Platão sonhava muito e não menos sonha-se nos dias atuais decifrando os mistérios de seus próprios sonhos e de sua existência dedicando-se a refletir e compreender sobre a consciência de se ter consciência sobre os outros humanos.

Nem sempre a nossa vontade, os nossos desejos, os nossos sonhos e as expetativas idealizadas realizam-se e nem por isto devemos desistir de sonhar, desejar e focar no alvo

que se quer atingir, como o vento a vida continua a levar-nos a caminhos inimagináveis rumo a satisfação e aceitação de situações na intenção de "viver a vida como ela é".

Aqui declino pinceladas escritas sobre um assunto tão vasto e fascinante que enquanto existir vida humana haverá sonhos a serem realizados.

SANDRA DEGLAUX
TERAPEUTA COMPLEMENTAR
MTC / HIPNORELACIONAL
COACHING / DESENV.PESSOAL PT
GRADUANDA EM BIOMEDICINA BR
sandraterapeutacom.wixsite.com/
sandradeglaux

MUDANÇA TRANQUILA

Sonhar

Se googlar, o sonho é uma experiência que possui significados distintos se o debate invadir (passe a expressão) domínios religiosos, de ciência, cultura ou enquadramento político.

Por Carlos Lourenço Fernandes

Para a ciência (*não exacta*, das considerações *humanistas e sociais*), o sonho é uma experiência de imaginação do inconsciente durante o nosso período de sono. Em Freud, os sonhos noturnos (*no processo de dormir*) são elaborados, ocorrem, na busca pela realização de um desejo reprimido.

Na vida, com frequência, afirmamos (*uns para os outros*): ´tenho um sonho´, traduzindo este desejo um certo ou determinado objectivo, um horizonte a alcançar (*um amor, uma viagem, uma certa casa, uma certa realização profissional, um certo*

objectivo desportivo, uma mudança). Sonhar traduz-se em realizar, querer realizar, querer fazer: ter como limite o alcance de certa meta, certo destino.

Frequentemente é compreendido pelos outros como um devaneio (´*fulano passa a vida a sonhar*´). Uma expressão fantasista. Uma ideia fixa sem realização possível. Aquele, passa a vida a sonhar. Mas ocorre que., no final, o sonhador é respeitado e feliz. Consome sorrisos e o rosto é ausente de amargura.

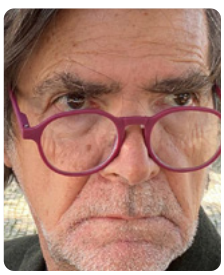
Será possível compreender e vivenciar o significado da vida sem o sonho? Sem a definição de causas, objectivos, limites, coisas por fazer? Como se desenha a vida de quem não sonha? Passividade doentia? Um deixa andar sem significado? A Indiferença perante tudo? A Derrota permanente? A desistência pela paixão? Que vida é essa, sem o sonho?

Tenho por certo (*porventura, presunção*) que felizes são os que percorrem o caminho dos sonhos (dos objectivos) ponderando a cada momento o passo seguinte. Realizar, fazer, persistir em cultura de decisão é um bem fazer, é obter equilíbrio emocional bastante, é prosseguir na vida apaixonado, apaixonada.

Absolutamente decisivo sonhar.

Dormindo, a felicidade de sonhar desenha sorrisos nos rostos matinais e é com um ar de sublinhado contentamento que que afirmamos ao outro (´*Hoje sonhei maravilhosamente: lembro-me vagamente, mas foi óptimo*´). Ao contrário, dizemos ao outro (´*Que pena, ou não sonho ou é raro*´).

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



CARLOS LOURENÇO FERNANDES
URBANISTA
clfurban@gmail.com

Fevereiro 2023

Cérebro Sensível - A Literacia Emocional na Educação

Por Rita Figueiredo

4 de Fevereiro das 15:00h às 16:30h

Online

Facebook: Associação Integrar e Crescer

geral.integrar.crescer@gmail.com

917441629

Sábados em Família "ao CRESCER quero SER"

Por Animateatro

11 de Fevereiro às 15:30h

Centro Lúdico de Oliveira de Azeméis

www.cm-oaz.pt

centro.ludico@cm-oaz.pt

256600642 | 925661475

Workshop: Chás e Infusões

Por Carla Vinagre e Duarte Corte-Real

4 de Fevereiro das 10:00h às 13:00h

Jardim Botânico da Ajuda

www.aajba.com/Cursos

info@aajba.com

213620527 | 915989259

Workshop de Arquitetura para Crianças

Por Arquiteta Ana Teresa Verdasca

11 de Fevereiro às 10:00h

CAIES - Centro de Apoio à Incubação de Empresas de Sesimbra

www.sesimbra.pt

worKIDshop@outlook.pt

212288500

Costelações Familiares e Sistémicas

Por Escola Desenvolvimento Humano do Porto

11 de Fevereiro das 15:00h às 18:00h

Paços de Ferreira

www.escoladedesenvolvimentohumano.pt/filial-porto

porto.edh@gmail.com

917138946

Mindfulness: Técnicas para regulação emocional com adultos

Por CPF - Centro de Psicologia e Formação

13, 14, 15 e 16 de Fevereiro às 18:00h

Online

www.cpfcentrodepsicologiaeformacao.pt

cpf.formacoes.psicologia@gmail.com

910037781

Biohortas e Jardins em varandas e terraços

Por Maria Raquel Sousa

11 de Fevereiro das 10:00h às 17:00h

Jardim Botânico da Ajuda

www.aajba.com/Cursos

info@aajba.com

213620527 | 915989259

Círculo de Mulheres- Despertar Feminino

Por Maria dos Passos

19 de Fevereiro das 15:00h às 18:00h

Sintra

www.mariadospassos.com

mariadospassos@gmail.com

Fevereiro 2023

Instrumentos Musicais Chineses
Visita guiada com Workshop

Por Câmara Municipal de Mafra

25 de Fevereiro das 15:00h às 16:00h

Galeria Municipal Torreão Sul | Mafra

www.cm-mafra.pt

cultura@cm-mafra.pt

261818348

Aulas de Pilates

Por Julia

Manhã: 2ª, 3ª, 4ª e 5ª feira das 11h às 12h

3ª e 5ª feira das 12h às 13h

Tarde: 2ª e 4ª feira das 18h às 19h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Equilíbrio e vitalidade
Curso prático de Meditação

Por Centro Gnóstico de Évora

Até 27 de Março das 19:15h às 20:15h

Centro Gnóstico de Évora

www.cm-evora.pt

acidagevora@gmail.com

928020629

Aulas de Yoga para Grávidas (Pré-Natal)

Por Rita Martins

4ª feira das 18:00h às 19:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Vinyasa Yoga

Por Marialuna Wengorovius Nico

3ª feira das 18:00h às 19:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Chi Kung Terapêutico

Por Lucília Simões

4ª feira das 12:30h às 13:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Hatha Yoga MANHÃ

Por Mariana Silva

3ª e 5ª feira das 10:00h às 11:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Hatha Yoga TARDE

Por Rita Martins

2ª, 4ª e 6ª feira das 19h às 20h | 6ª feira das 18h às 19h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

VÍDEO DO MÊS

PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos aqui

PENSAMENTO DO MOMENTO

"Quem sonha de dia tem consciência de muitas coisas que escapam a quem sonha só de noite."

Edgar Allan Poe

Chili Vegan

Os dias frios de Inverno, pedem comida de conforto, e este chili vegan é a refeição ideal. Rende uma boa porção e fica ainda mais saboroso de um dia para o outro, tornando-se uma excelente opção para levar na marmita para o trabalho.

Ingredientes:

- 1 cebola pequena
- 3 tomates maduros
- 1 cenoura média
- ½ pimento vermelho
- 260 de feijão preto cozido
- 400g feijão encarnado cozido
- ½ lata de tomate pelado
- 170g de espinafres
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- Sal e Pimenta q.b.
- Coentros frescos q.b.

Preparação:

1. Num tacho coloque o azeite, as folhas de louro e a cebola picada. Deixe cozinhar até a cebola alourar;

2. Junte a cenoura cortada em meia-lua e o

pimento em tiras;

3. Adicione o tomate cortado em pedaços pequenos, o tomate pelado de lata, os dentes de alho e os talos dos coentros picados. Tempere com sal e pimenta, e envolva tudo muito bem. Deixe cozinhar em lume médio cerca de 20 minutos;

4. Adicione o feijão preto e encarnado, envolva tudo muito bem, e deixe cozinhar por mais 10 minutos;

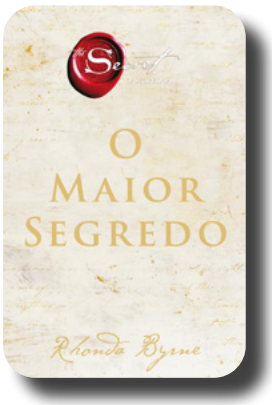
5. Retire 1 concha de sopa do preparado anterior e triture com uma varinha mágica. Coloque novamente no tacho, junte os espinafres e envolva tudo muito bem. Deixe cozinhar por mais 5 minutos e retifique os temperos;

6. Sirva com coentros frescos picados e acompanhe com arroz.

NUTRICIONISTA
CLÁUDIA PEREIRA (2429N)
PROJETO EASY FOOD CONCEPT
www.instagram.com/easyfoodconcept
www.facebook.com/easyfoodconcept
easyfoodconcept.info@gmail.com

LIVROS RECOMENDADOS

O Maior Segredo
de Rhonda Byrne



O Segredo ensinou-nos a criar o que quiséssemos ser, fazer ou ter.

O *Maior Segredo* livra-nos de uma vida pautada pelo medo e pelo sofrimento e mostra-nos o caminho para vivermos uma vida repleta de felicidade e alegria. É um salto quântico que levará o leitor para além do mundo material, mergulhando-o na esfera do espiritual, onde todas as possibilidades estão abertas.

Os ensinamentos contidos nestas páginas incluem exercícios acessíveis que podem ser imediatamente postos em prática e revelações profundas que fazem com que o medo e a incerteza, a ansiedade e a dor se desvaneçam.

A conceituada e bem-sucedida autora, Rhona Byrne, criou um fenómeno global com a publicação d' *O Segredo* em 2006. Após catorze anos, descobriu, por fim, a verdade universal que expressa nestas páginas.

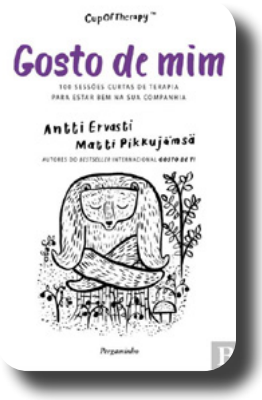
Preço: Cerca de 19,90€ por 276 páginas de sabedoria.

Editor: HARPER COLLINS

Gosto de Mim
100 sessões curtas de terapia para estar bem na sua companhia
de Antti Ervasti e Matti Pikkujämsä

«Mesmo uma pequena ação positiva ajudará a combater a sensação de isolamento.»

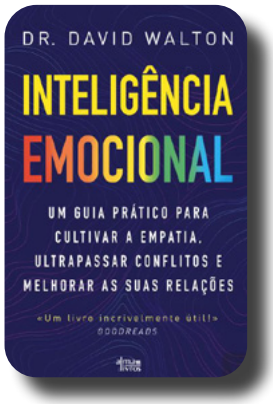
A solidão afeta-nos a todos; em menor ou maior grau, e de formas muito diferentes, mas nenhum de nós, por muito «extrovertido» que seja, consegue ficar inteiramente imune a ela. Para alguns, na verdade, trata-se de um combate que dura a vida inteira. Mas há coisas - pequenas e progressivas - que todos podemos fazer para combater esse sentimento tão opressivo. Os textos deste livro, ilustrados com evocativas imagens de simpáticos animais, são como pequenas fábulas terapêuticas que ilustram, com reflexões e intimações, como podemos reconhecer, compreender e destigmatizar a solidão, e aprender a viver (muito) bem na nossa companhia.



Preço: Cerca de 13,95€ por 224 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

Inteligência Emocional de Dr. David Walton



Este livro é um guia prático com todas as ferramentas de que necessita para desenvolver e cultivar uma inteligência emocional mais elevada, tornar-se mais consciente das suas emoções e fazer uma incrível transformação na sua vida.

O mundo real é um lugar onde os sentimentos e os instintos influenciam grandemente o nosso comportamento. Os conflitos constantes dificultam-nos a vida e os nossos valores influenciam-nos na altura de tomar decisões.

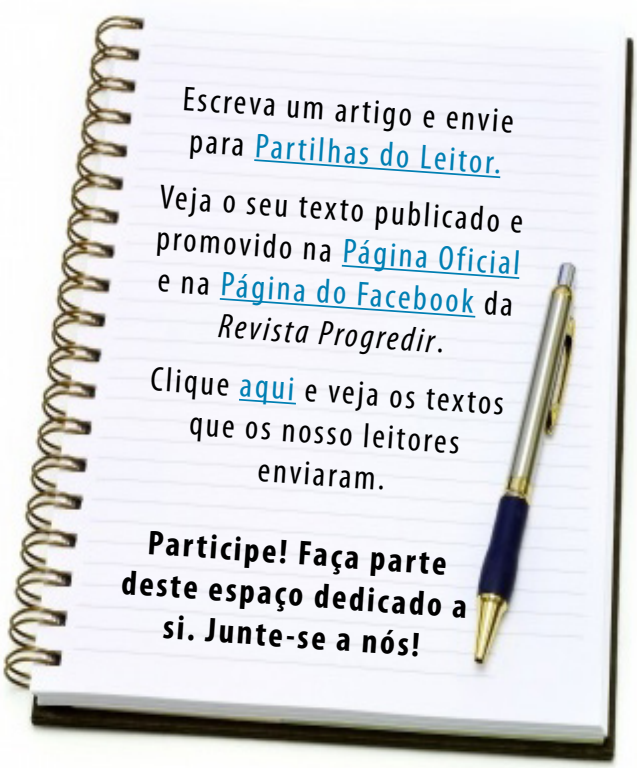
A inteligência emocional é a capacidade de saber gerir o impacto das emoções nas nossas relações com os outros.Ao sabermos reconhecer com precisão os nossos próprios sentimentos e também os daqueles com quem interagimos, desenvolvemos um maior controlo sobre a nossa vida e conseguimos agir de forma mais eficaz, aperfeiçoando as nossas capacidades interpessoais.

Preço: Cerca de 13,46€ por 200 páginas de sabedoria.

Editor: Alma dos Livros

PARTILHAS DO LEITOR

"Escreva um artigo envie para *geral@revistaprogredir.com* e veja o seu texto publicado em *www.revistaprogredir.com/partilhas-do-leitor* e promovido neste espaço e na *página do facebook da Revista Progredir*".



Pelé

Edson Arantes do Nascimento, conhecido como Pelé, foi um jogador brasileiro de futebol. Descrito como o "Rei do Futebol", é mundialmente considerado um dos maiores atletas de todos os tempos.

Nasceu na cidade de Três Corações, em Minas Gerais, no dia 23 de outubro de 1940. Filho de João Ramos do Nascimento (Dondinho), jogador de futebol, e de Celeste Arantes.

Em 1944 mudou-se com a família para a cidade de Bauru em São Paulo e aos 10 anos começou a carreira de jogador de futebol no infantojuvenil do Bauru Atlético Clube, onde conquistou o bicampeonato em 1954 e 1955.

Em 1956, Pelé foi treinar no clube Santos F.C. O seu primeiro jogo oficial foi no dia 7 de setembro de 1956, num jogo amistoso entre o clube Santos e o clube Corinthians. O resultado foi de 7 a 1 para o Santos, com dois golos de Pelé.

Pelé levou o seu clube a conquistar inúmeros títulos. Em 1974 fez o seu último jogo pelo clube. A sua estreia pela seleção brasileira foi em 1957,

com 16 anos. Tornando-se o jogador mais jovem a conquistar um Mundial de Futebol, pelo Brasil, em 1958.

Em 1962, Pelé já era considerado o melhor jogador do mundo.

No mundial de 1970 no México, o Brasil jogou seis jogos e conquistou seis vitórias. Pelé marcou quatro golos e protagonizou alguns dos lances mais bonitos da história do futebol.

Em 1971, aposentou-se da Seleção Brasileira.

Pelé jogou também no New York Cosmos no período de 1975 a 1977 ano em que conquistou o

Campeonato da Liga Americana – NASL.

Terminou a carreira como jogador de futebol no ano de 1977, quando jogava no Cosmos.

Em 1994 foi nomeado Embaixador da Boa Vontade da UNESCO e em 1995 nomeado Ministro do Desporto do governo brasileiro, cargo que exerceu até 1998. Durante esse período, criou uma lei que, entre outras medidas, visava dar maior transparência e profissionalismo ao desporto, que ficou conhecida como "Lei Pelé".

Totalizou 1282 golos em 1366 partidas oficiais, em toda a sua carreira.

Ganhou prémios, entre os quais, Atleta do Século, pelo jornal L'Equipe em 1981; Sir-Cavaleiro Honorário do Império Britânico, pela Rainha Elizabeth II em 1997; Futebolista do século, pela UNICEF em 1999 e Melhor Jogador do Século, pela FIFA em 2000.

Faleceu em São Paulo, no dia 29 de dezembro de 2022, com 82 anos.

"O sucesso não acontece por acaso. É trabalho duro, perseverança, aprendizagem, estudo, sacrifício e, acima de tudo, amor pelo que se está fazendo ou aprendendo a fazer." Pelé

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

Terapia de Libertação Miofascial para bebés e crianças

Terapia manual e subtil que proporciona bem-estar geral a bebés e crianças!

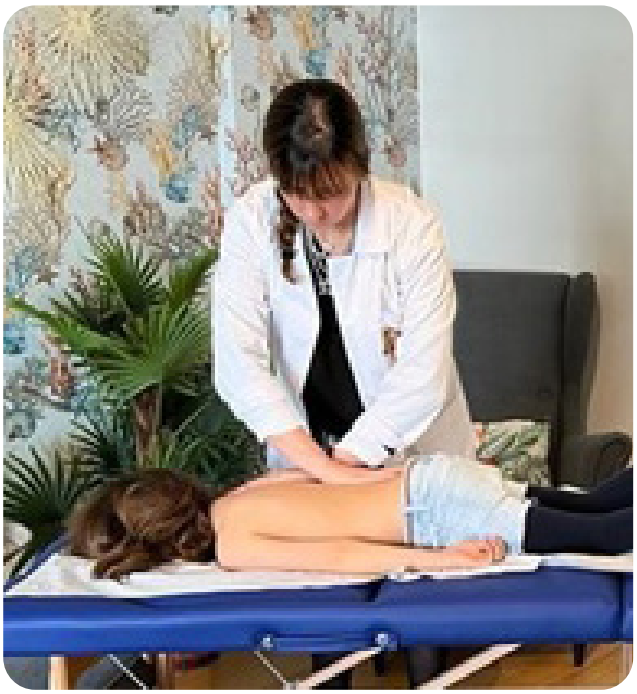
O que é?

A libertação miofascial é uma terapia utilizada para o alívio e prevenção da dor muscular, aumento da mobilidade de movimento e equilíbrio corporal. Trata e recupera eficazmente tensões e restrições de tecidos moles e fasciais, é eficaz na dor e no trauma.

O termo miofascial significa "mio"= músculo e "fascial"= fáscia ou tecido conjuntivo.

A fáscia é um tecido conjuntivo fibroso, muito resistente e elástico que se espalha por todo o corpo, desde o crânio até às plantas dos pés sem interrupção. A fáscia envolve, separa, protege e sustenta todos os tecidos e estruturas do corpo, desde as células, os ossos, os vasos, os nervos, os órgãos, os músculos e a pele.

A terapia melhora a postura, previne lesões, restaura inúmeros processos fisiológicos através da estimulação sanguínea que trará mais oxigenação e nutrientes ao corpo. Promove o relaxamento muscular e o alívio de dores.



A fáscia está ligada entre si, por isso, qualquer alteração na fáscia, vai afetar o corpo globalmente.

Como funciona?

A terapia é aplicada manualmente, sem cremes ou óleos, com pressões suaves e movimentos lentos e estratégicos através das várias camadas fasciais, que vão atuar no tecido conjuntivo mais profundo, permitindo a sua libertação e consequentemente o alívio da dor e

equilíbrio corporal.

Quando aplicar terapia de libertação miofascial?

O stress, ansiedade, pressões diárias, irritação, grande agitação mental, cansaço, insónias, choques emocionais, posturas incorretas, traumatismos e cicatrizes são alguns exemplos que podem levar a uma alteração da fáscia.

Alterações na fáscia, consequentemente afetam todos os sistemas, nomeadamente o sistema músculo-esquelético, modificam a força muscular, a flexibilidade e a coordenação, resultando no mau funcionamento das estruturas e provocando dor.

Quando existe tensão excessiva sobre os nervos e músculos, o corpo, como defesa, cria pequenos nódulos musculares, que acumulam toxinas e prejudicam o bom funcionamento corporal.

Benefícios

A terapia de libertação miofascial é eficaz em:

- Dores de crescimento
- Choro compulsivo
- Cólicas
- Agitação noturna (sonha muito, demora a adormecer, insónias)
- Regurgitação, bolçar excessivo
- Obstipação, diarreia
- Desordens do défice de atenção
- Hiperatividade
- Autismo
- Paralisias
- Depressão
- Depressão pós-parto
- Dores de cabeça
- Enxaquecas
- Problemas respiratórios (asma, bronquite, rinite, sinusite)
- Traumatismos na cabeça
- Tonturas, zumbidos
- Dislexia e problemas de aprendizagem
- Problemas oculares (estrabismo, nistagmus, etc)
- Dificuldades de coordenação motora
- Dores crónicas
- Lombalgias, dores cervicais, tendinites, escolioses, fibromialgia, desordens do tecido conectivo

CARINA XAVIER
TERAPEUTA DE BEBÉS E CRIANÇAS
www.carinaxavierterapeuta.com
Instagram: carinaxavier.terapeuta
Facebook: facebook.com/carinaxavier.terapeuta
Email: carinaxavier.terapeuta@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

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

IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!