

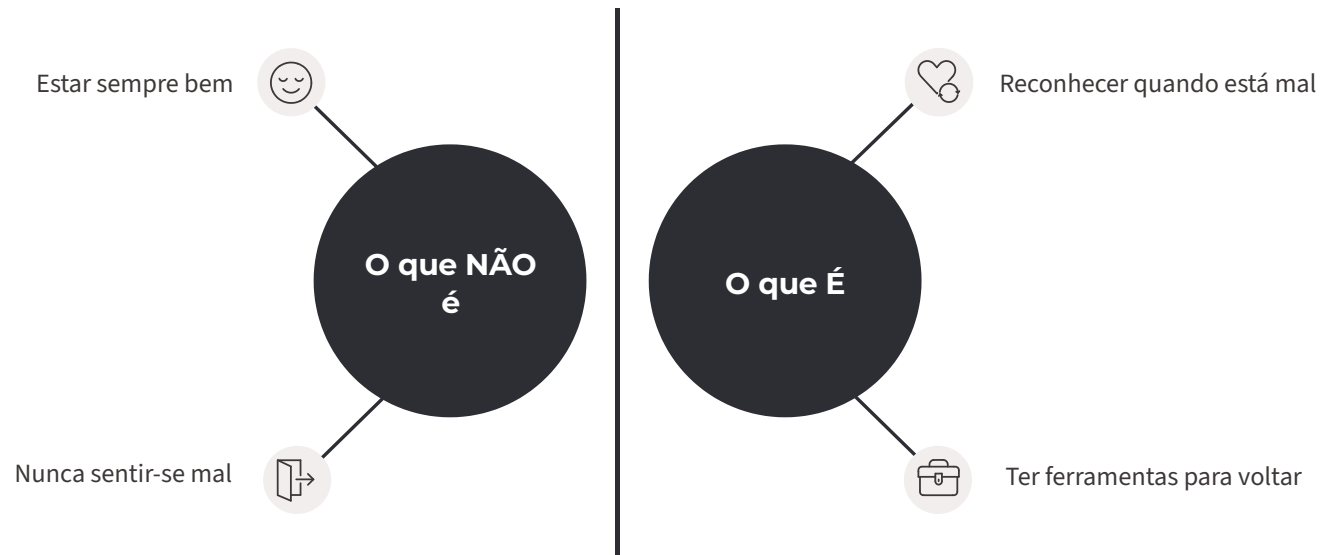
RESUMO - Série de fim de ano - EPISÓDIO 05

Último episódio da série.

Objetivo prático — **ensinar como alterar a “frequência” corporal e cerebral** (ou seja, estados de ativação) para viabilizar mudanças de hábito sustentáveis.

Para aplicar esse episódio você precisa já ter trabalhado os episódios anteriores (ambiente, pensamento, emoção, começar devagar) — aqui a proposta é consolidar tudo na prática de rotina/hábito.

Saúde Mental é Ter Ferramentas



Mudar hábitos exige primeiro mudar a frequência em que o cérebro opera: menos agitação, mais serenidade e energia positiva.

Como o Cérebro Opera em Frequências



Beta

Agitação e ansiedade — dificulta clareza e decisões saudáveis



Alfa

Calma e serenidade — favorece formação de hábitos saudáveis



Gama

Atenção e integração — estados de alta consciência

Estados prolongados em alta frequência de agitação dificultam a tomada de decisão e a formação de hábitos saudáveis. Estímulos externos como cidade, redes sociais e notícias "pareiam" a frequência cerebral na direção da agitação.

Estratégia Geral para Mudança

1

Reconhecer

Onde você está agora — autoavaliação com compaixão

2

Usar Âncoras

Corporais e sensoriais para sinalizar segurança ao cérebro

3

Aplicar Exercícios

De mudança de frequência para acessar estados favoráveis

4

Repetir

Frequência se regula por prática constante

Exercício A: Aterramento + Visualização Natural

Para frequência calma / alfa



01

Posição

Pés no chão, corpo ereto. Se possível, descalço sobre chão ou grama.

02

Respiração

Lenta e profunda pelo nariz, com foco em relaxar a musculatura.

03

Visualização

Cena natural (praia ou floresta): cheiro, som das ondas/folhas, sensação do ar.

04

Sincronização

Permita que o corpo "sincronize" com essa imagem — sensação de calor/aconchego.



Duração: Poucos minutos. Repetir sempre que precisar de calma — manhã, antes de decisões, antes de dormir.

Exercício B: Memória de Vida

Para frequência de vitalidade

Escolha

1–3 lembranças, pessoas ou situações que lhe tragam alegria intensa.

Detalhes Sensoriais

Traga a memória com detalhes; permita o corpo reagir (sorriso, formigamento, brilho nos olhos).

Movimento

Pode ser feito caminhando, com leve sacudida corporal para ativar energia.

Uso: Quando precisar de "vida" e motivação — antes de tarefas, exercício ou encontros importantes.

Como Integrar aos Hábitos Diários:

Rituais de Início do Dia

Breve exercício A ao acordar;
exercício B quando precisar de
impulso.

Antes de Tarefas Difíceis

Aterramento (A) + cinco respirações
longas → iniciar com micro-passos.

Emoções Avassaladoras

Use A para regular corpo antes de
analisar pensamento.



Repetição: Programar lembretes (post-it, alarme) para praticar 2–3x/dia até virar hábito.

O Que NÃO Funciona:

✗ Só Desejar Mudar

Não adianta somente desejar "mudar hábito" sem alterar a frequência corporal e mental.

✗ Recompensas Prejudiciais

Não use comemorações que prejudicam a saúde (álcool em excesso, compulsão alimentar) como recompensa automática.

✗ Rigidez nas Técnicas

Técnicas variam por pessoa — se uma não funcionar, experimente a outra.

Dever de Casa Prático:

Para esta semana

Autoavaliação Breve

1–2 minutos, reconheça honestamente seu estado hoje.

Pratique os Dois Exercícios

1 vez pela manhã + 1 vez ao longo do dia + sempre antes de tarefa difícil.

Anote

Onde percebeu diferença (calma, clareza, energia).

Use Post-its

Em locais visíveis: "Pés no chão → respira → visualiza" ou "Lembrança que me dá vida".

Revisão Semanal

Ao final da semana, registre 1 mudança concreta (ex.: consegui estudar 20 min após exercício; dormi melhor).

Ganhos Esperados



Clareza Mental

Aumento de clareza para decidir prioridades e fazer melhores escolhas.



Capacidade de Manter Hábitos

Maior capacidade de iniciar e manter micro-hábitos sustentáveis.



Menos Ansiedade

Redução de ativação ansiosa e estados de agitação prolongada.



Melhores Escolhas

Decisões mais saudáveis em alimentação e descanso.



Sensação de Poder

Controlo sobre os próprios estados emocionais e mentais.

Comece Hoje

A mudança de frequência é uma prática. Quanto mais repetir, mais natural se torna. Lembre-se: saúde mental é ter ferramentas, não estar sempre bem.

- 📄 Escolha um exercício agora e pratique por 3 minutos. O seu cérebro agradece.

