

TREINAMENTO DA RESPOSTA FISIOLÓGICA



Sobre o Treinamento:

Pequenos sensores serão colocados nos dedos, para que possam captar os sinais do sistema nervoso e enviá-los ao computador. Esses sinais irão mensurar a sua temperatura periférica e a sua variabilidade.

O Treinamento é dividido em 3 exercícios simples, e tem como objetivo aprender a aumentar ou estabilizar a sua temperatura.

Para que a sua temperatura aumente, você terá que aprender a controlar

suas emoções e a relaxar. À medida que for controlando você terá como benefícios: maior capacidade de relaxamento, melhorias na qualidade de vida, melhor humor e comportamentos assertivos.

Com o tempo, seu cérebro vai encontrando caminhos e atalhos para facilitar cada vez mais esse novo aprendizado. Através desse treinamento você irá perceber como uma pessoa pode alterar e influenciar no seu comportamento e humor.

Objetivo: Para conseguir alcançar o objetivo, uma música vai tocar cada vez que a temperatura ultrapassar o limite mínimo estipulado pelo software. Em seguida, será necessário deixar a música tocar por 1 minuto (acima desse limite) para garantir um melhor aprendizado do cérebro. No final do treinamento será gerado um arquivo de som chamado IOC, que nada mais é que um arquivo sonoro, em MP3, muito usado para treinamento cerebral.

Atenção: o IOC é baseado no seu treinamento, portanto não pode ser utilizado por outra pessoa. Em caso de dúvida, fale com o profissional!

Realizando os Treinamentos Adicionais: Os treinamentos do IOC poderão ser feitos em diversos lugares, e você só vai precisar de um MP3 (ou similar) e fones de ouvido. Veja:

1º Treinamento completo (30 minutos)



Em casa deitado na cama



No carro, escritório, parque etc.

2º Treinamento Mindness (10 minutos)



Obs: utilizado quando estresse intenso (não substitui o treinamento de 30 minutos)



Benefícios:

- Mais assertividade ao lidar com as emoções.
- Aumenta a resistência a dor
- Complementar nos tratamentos de estresse pós traumático.
- Complementar na perda de peso.
- Maior controle no comportamento agressivo ou passivo.
- Auxiliar nos casos de TPM.

Treinamento do IOC em MP3						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sábado	Domingo
Sim: ()	Sim: ()	Sim: ()	Sim: ()	Sim: ()	Sim: ()	Sim: ()
Não: ()	Não: ()	Não: ()	Não: ()	Não: ()	Não: ()	Não: ()

OBS: Favor preencher com um "X" e entregar no próximo Treinamento.
O IOC poderá ser utilizado em no máximo 7 (sete) dias.

REFERÊNCIA DE RESULTADOS DA RESPOSTA FISIOLÓGICA

Nome: _____ Data: _____

REFERÊNCIAS

Reação Autonômica Compatível com Comportamento de:	Condição de Relaxamento	Tempo de Controle:	Média da Resposta Fisiológica (%):
	() - ÓTIMA		
() - BOA	2º Exercício:		
() - REGULAR	3º Exercício:		
() - LEVE			
() - MODERADA			
() - SEVERA			

OBSERVAÇÕES

Reação Autonômica Compatível com Comportamento de: Esse parâmetro vai mostrar como o nosso corpo reage a um determinado evento estressor e, conseqüentemente, como nosso comportamento ou humor muda para se adequar e gerar uma resposta social e emocional compatível com o momento. Podemos ter como resultado:

- Tristeza e/ou abatimento
- Medo, Ansiedade e Preocupação
- Raiva e/ou Irritação
- Calma (não relaxamento)
- Fadiga (associado a dores)
- Cansaço (associado a desgaste)
- Sedentarismo etc.

Condição de Relaxamento: é a capacidade física e mental que a pessoa se encontra para atingir um estado de relaxamento. Pode variar conforme condições fisiológicas como:

- Alteração no tônus vascular simpático
- Hipertensão Arterial
- Transtornos Digestivos
- Enxaquecas, Doença de Raynaud e distúrbios vasculares periféricos
- Distúrbios vasculares em locais específicos (ex: má circulação nas pernas)

A condição de relaxamento também pode variar conforme condições do humor e comportamentos como:

- Distúrbios do Humor (depressão, transtorno bipolar etc)
- Transtornos de ansiedade em geral
- Diminuir a impulsividade de falar
- Para quem tem dificuldade em se "desligar"

Tempo de Controle: é o período que a pessoa levou para conseguir controlar a Resposta Fisiológica (temperatura). O ideal é sempre deixar o valor próximo de 1 minuto. Pois isso indica não só controle emocional, como também um equilíbrio no metabolismo em geral.

Média da Resposta Fisiológica Controle (%): é a média do controle da Resposta Fisiológica. O ideal é acima de 90% e o limite mínimo é de 75%. Quanto mais baixo for a porcentagem, menor será a capacidade de termorregulação periférica, isto é, capacidade da vaso-dilatação e vaso-constricção. E com isso pode apresentar:

- Diminuição da eficiência aos estímulos corporais como: cheiro, tátil, sensações corporais, térmicas etc
- Diminuição da resistência a dor
- Aumento das crises de TPM

OBS: Na tela de resultados aparece 3 quadrantes que representa o eixo horizontal (Termorregulação) e eixo vertical (tônus vascular simpático), onde o verde representa próximo de 100% e o vermelho próximo de 0%. Quanto mais próximo do verde, melhor a compatibilidade funcional, isto é, mais adaptado a fisiologia da pessoa está em relação ao ambiente. Quanto mais próximo do vermelho, significa que a compatibilidade pode estar comprometida, ou seja, para manter um certo equilíbrio físico a pessoa pode estar se desgastando pelo mau uso diário (comportamento, alimentação etc), gerando algumas falhas (dificuldade em relaxar, distúrbios vasculares, problemas para usar técnicas de relaxamento) que ainda não compromete o físico mas promove desconforto no metabolismo e insatisfações comportamentais.

ANOTAÇÕES: _____
