

# TREINAMENTO DA VARIABILIDADE EMOCIONAL



## Sobre o Treinamento:

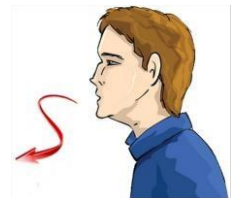
Pequenos sensores são colocados nos dedos, para que possam captar os sinais do sistema nervoso e enviá-los ao computador. Esses sinais serão apresentados em forma de porcentagem. Esse exercício dura em média 9 minutos e deve ser realizado com uma roupa bem confortável como agasalhos, moletoms etc. O **treinamento** vai ensinar o seu cérebro a controlar situações de alto estresse de forma mais rápida.

Com o tempo, seu cérebro vai encontrando caminhos e atalhos para facilitar cada vez mais esse tipo de autocontrole.

O Treinamento é dividido em três exercícios e o objetivo é fazer com que você aprenda a confrontar os diferentes estados emocionais (depressão e ansiedade) e controlá-los de forma mais rápida. Nesse exercício você aumentará a percepção de como o autogerenciamento do estresse possibilita a capacidade de iniciativa, favorece a atenção seletiva, pensamento lógico e melhora a sua concentração.



**Objetivo:** Simular um estresse por 30 segundos, fazendo com que a porcentagem do visor numérico da tela diminua o máximo possível e, em seguida, retomar o controle aumentando a sua porcentagem de forma rápida até chegar ao valor inicial (antes do estresse de 30 segundos ou próximo de 90%), sendo que o tempo limite para alcançar é de no máximo 3 minutos. 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 em casa e no escritório.



**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:

- Estimula o pensamento lógico e a concentração.
- Auxiliar no Tratamento da Síndrome do Pânico
- Transtornos do Humor
- Obter mais controle de comportamentos agressivo ou passivo
- Aprender a controlar diferentes estados emocionais como: depressão; estresse, ansiedade generalizada, etc.

## 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 VARIABILIDADE EMOCIONAL

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### REFERÊNCIAS

Estímulo	Valor:	( ) Ótimo ( ) Normal ( ) Regular ( ) Baixo ( ) Muito Baixo
Recuperação	Valor:	( ) Ótima ( ) Normal ( ) Regular ( ) Baixa ( ) Muito Baixa
Variabilidade Emocional	Valor:	( ) Ótima ( ) Normal ( ) Regular ( ) Baixa ( ) Muito Baixa

### OBSERVAÇÕES

**Estímulo:** é a capacidade e o momento exato do exercício em que a pessoa tem de se motivar, empenhar, auto-estimular, criar pensamentos de incentivo, para sair de um padrão de repouso e atingir um estímulo elevado. Nessa parte do treinamento podemos conseguir identificar padrões depressivos ou tristes da pessoa, onde ela terá que se esforçar mais para quebrar barreiras emocionais. Lembrando que para uma pessoa depressiva qualquer pequeno aumento de valor é significativo, cabendo ao profissional ou técnico em biometria elogiar para facilitar a quebra da barreira psicológica.

**Recuperação:** vai depender do tamanho do estímulo gerado, pois se este for alto, mas com período de recuperação baixo (acima de 3 minutos), então teremos uma fisiologia compatível com uma pessoa nervosa e/ou "pavio curto". Se for o inverso, isto é, estímulo baixo e a recuperação ótima (devido a baixa variação do estímulo), então teremos uma pessoa com características de estafa mental ou cansaço e, em alguns casos, tristeza ou depressão.

O Correto é termos um grande estímulo (o máximo possível), fazendo com que a porcentagem (que aparece na tela do software) caia de, por exemplo, 90% para 60 ou 50% e retorne antes dos 3 minutos, sendo que o ideal seria 1 minuto.

**Variabilidade Emocional:** se a variabilidade emocional for muito baixa, isso pode estar relacionado com:

- Desgaste fisiológico
- Diminuição da capacidade física
- Estafa mental
- Comportamento passivo ou sensação de incapaz, desistência etc.
- Depressão dos receptores autonômicos, isto é, baixa atividade simpática e/ou parassimpática

O Ideal saudável é ter a variabilidade como os resultados: normal ou ótima.

**ANOTAÇÕES:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---