



BETTERLIFE | BIOFEEDBACK

**Stress, Ansiedade e Depressão.
Como lidar? O que fazer?**

www.betterlife.pt

ÍNDICE

- 1. Introdução e o impacto na sociedade actual**
- 2. O que é o Biofeedback**
- 3. Como pode o Biofeedback ajudar nestes temas?**

1. Introdução e o impacto na sociedade atual

O stress, a ansiedade e a depressão são realidades que afetam milhares de pessoas em Portugal. Estas condições de saúde mental têm efeitos profundos e duradouros tanto a nível individual como social, sendo crucial compreender o seu impacto e encontrar maneiras de lidar com eles.

O **Stress** é uma resposta do corpo a situações de pressão e desafio. Em doses moderadas, o stress pode ser benéfico, motivando-nos a enfrentar desafios e superar obstáculos. No entanto, o stress crónico – causado por pressões constantes, como a sobrecarga de trabalho, preocupações financeiras ou conflitos familiares – pode ter efeitos devastadores na saúde física e mental.

A nível físico, o stress prolongado pode aumentar o risco de doenças cardíacas, hipertensão, obesidade e outros problemas de saúde. A nível mental, pode levar a sintomas de ansiedade, insónia, irritabilidade e dificuldade de concentração. Além disso, o stress crónico pode aumentar a predisposição para desenvolver depressão e outros transtornos de saúde mental.

1. Introdução e o impacto na sociedade atual

A **Ansiedade**, por sua vez, é uma resposta natural a situações de perigo ou incerteza. No entanto, quando se torna ansiedade excessiva e crónica, pode resultar em transtornos de ansiedade que afetam significativamente a qualidade de vida.

Em Portugal, muitas pessoas vivem com ansiedade crónica devido a fatores como pressões profissionais, preocupações financeiras e a incerteza do futuro.

Os efeitos da ansiedade crónica são abrangentes. A nível físico, os sintomas podem incluir dores de cabeça, distúrbios gastrointestinais e tensão muscular. A nível mental, a ansiedade crónica pode resultar em ataques de pânico, insónia, isolamento social e diminuição da autoestima. Pode também afetar o desempenho no trabalho e nas relações interpessoais, levando a um ciclo vicioso de mais ansiedade.

1. Introdução e o impacto na sociedade atual

A **Depressão**, por seu lado, é um transtorno que afeta o humor e a capacidade de uma pessoa desfrutar da vida.

É mais do que simples tristeza, é uma condição que pode durar semanas, meses ou até anos. A depressão é uma realidade para muitos, sendo a falta de luz solar, a pressão social para ser bem-sucedido e os desafios económicos os fatores que mais contribuem para esta realidade.

Os efeitos da depressão são particularmente severos. A pessoa deprimida muitas vezes sente uma sensação avassaladora de tristeza e desespero, muitas vezes acompanhada por falta de energia, perda de interesse em atividades anteriormente apreciadas, alterações no apetite e sono, e até mesmo pensamentos suicidas. A depressão pode tornar as tarefas diárias aparentemente insuperáveis, prejudicando o trabalho, as relações e a qualidade de vida em geral.

1. Introdução e o impacto na sociedade atual

Os efeitos do stress, ansiedade e depressão não se limitam ao indivíduo afetado, podendo sobrecarregar as relações familiares e sociais, causando tensões e conflitos. A nível da sociedade, estas condições muito frequentemente resultam em faltas ao trabalho, redução da produtividade e custos crescentes para o sistema de saúde.

O estigma em torno da saúde mental também é um problema sério. Muitas pessoas hesitam em procurar ajuda devido ao medo de serem julgadas ou rotuladas como "fracas". É fundamental reconhecer que o stress, a ansiedade e a depressão são condições reais, com causas biológicas e psicológicas complexas, que não indicam fraqueza pessoal nem falta de valor individual.

Atualmente há uma crescente consciência sobre a importância da saúde mental e os recursos estão a melhorar. Profissionais de saúde mental, incluindo psicólogos, psiquiatras e terapeutas complementares oferecem tratamento e apoio. Centros de apoio à comunidade e linhas diretas de apoio também estão disponíveis para quem precisa de ajuda.

1. Introdução e o impacto na sociedade atual

Adicionalmente, as empresas e os empregadores desempenham um papel importante na gestão do stress e da ansiedade. A promoção de ambientes de trabalho saudáveis, a flexibilidade no horário de trabalho, o trabalho remoto e o apoio aos funcionários que enfrentam desafios de saúde mental são passos positivos na direção certa.

É fundamental lembrar que o stress, a ansiedade e a depressão não são sinais de fraqueza, mas sim desafios que podem afetar qualquer pessoa. Procurar ajuda e apoio não é apenas corajoso, mas é um passo necessário para a recuperação do bem-estar físico e emocional.

A saúde mental merece a mesma atenção e cuidado que a saúde física, e a sociedade deve continuar a trabalhar para eliminar o estigma associado às questões de saúde mental e promover um ambiente onde todos possam procurar ajuda sem medo ou vergonha.

2. O que é o Biofeedback

O Biofeedback, também designado de Terapia Quântica, é uma tecnologia terapêutica na área da saúde que visa a análise e correção dos fatores de stress que estão na base de algumas doenças e desequilíbrios físicos e emocionais.

O stress que se manifesta no nosso organismo pode ter origens diversas tais como:

- » traumas emocionais
- » pressão profissional, financeira, familiar
- » fatores hereditários
- » vírus, fungos e bactérias
- » adições, entre outros.

Todos estes stressores geram processos inflamatórios e, consequentemente, efeitos nocivos no corpo, desequilibrando-o, tendo a OMS - Organização Mundial de Saúde, declarado o stress como a epidemia na saúde do séc XXI, caracterizando-o como o principal causador de doenças crónicas que atingem 90% da população mundial.

2. O que é o Biofeedback

No Biofeedback, através de um equipamento de análise e tratamento com um potente software, é possível obter uma imagem precisa e fidedigna do estado de saúde global do Cliente, descobrir as causas dos bloqueios e desequilíbrios energéticos e físicos do metabolismo e harmonizá-lo.

O Biofeedback é um método não invasivo, confortável e relaxante, totalmente isento de efeitos colaterais. Na prática, a técnica consiste na colocação, na cabeça, de um arnês equipado com sensores que medem a denominada resposta eletrodérmica do organismo.

O sistema possui sensibilidade e precisão suficientes para medir as reações de cerca de 12.000 frequências diferentes que normalmente interagem com o corpo humano, recolhendo esta informação e processando-a na matriz do software, permitindo ao terapeuta um fácil acesso ao perfil dos principais fatores de stress, facilitando as recomendações mais pertinentes para uma melhoria da qualidade de vida.

2. O que é o Biofeedback

O tratamento atua a um nível vibracional, alterando a frequência do órgão, sistema ou emoção em desequilíbrio, devolvendo ao organismo o seu correto funcionamento e promovendo uma sensação de harmonia e equilíbrio.

Ajuda, assim, a gerir e a reformular padrões de stress, fornecendo informações cruciais sobre situações indutoras de desequilíbrios, sempre com o propósito de motivar à alteração de mudanças no seu estilo de vida dos Clientes em prol da sua saúde e bem estar em geral.

O seu software conta com dezenas de programas, com enormes benefícios em:

- » alívio dos sintomas de depressão e ansiedade
- » redução do stress e maior equilíbrio emocional
- » estabilização do ritmo cardíaco e sistema nervoso central
- » redução de dor
- » anti-envelhecimento
- » estimulação da memória, concentração

2. O que é o Biofeedback

- » redução de sintomas de menopausa
- » equilíbrio do sistema hormonal e linfático
- » estimulação do sistema imunitário
- » regulação do metabolismo, entre muitos outros.

DISCLAIMER

O Biofeedback destina-se a pessoas de todas as idades e condições, não produzindo efeitos secundários nem contra-indicações. **É apenas contra-indicado para pessoas com pacemaker, epilepsia ou mulheres grávidas.**

Esta terapia não é um método de diagnóstico nem o terapeuta é médico, sendo totalmente inadequado o termo “medicina quântica”. Esta terapia fornece informações cruciais acerca de fatores stress, motivando-os a mudar os seus estilos de vida em busca da saúde e do bem-estar em geral. Para cuidados médicos de saúde, por favor contacte o seu médico.

3. Como pode o Biofeedback ajudar nestes temas?

O Biofeedback, sendo uma terapia de reprogramação muscular, com a capacidade de desbloquear e equilibrar o corpo físico e emocional, é uma ferramenta poderosa para proporcionar um maior bem estar a qualquer pessoa que esteja a passar por uma destas desafiantes condições de saúde.

O sistema proporciona ao corpo um restaurar natural dos seus parâmetros fisiológicos naturais, trabalhando e harmonizando as áreas em desequilíbrio, contribuindo para redução de sintomas como:

- . ansiedade, stress ou depressão
- . insónia ou dificuldades em dormir
- . cansaço extremo, letargia e apatia
- . brain fog
- . sensação de vazio e tristeza extrema

3. Como pode o Biofeedback ajudar nestes temas?

Durante o período de tratamento são trabalhadas várias vertentes, todas elas fortemente associadas a estas condições.

Temos desde logo a vertente hormonal com o objectivo de regular elementos como cortisol, adrenalina e testosterona, a vertente genética, trabalhando o gene da ansiedade e a vertente emocional, aliviando a excessiva carga

Através da estabilização emocional, promovida pela correção das emoções em maior desequilíbrio, é possível gerar uma melhor qualidade de vida, mais estável emocionalmente, coerente e com um maior nível de alinhamento pessoal e felicidade.



Nuno Henriques da Silva

Telm. 961 070 683 | www.betterlife.pt

Terapeuta de Biofeedback
Certificado por The Quantum Academies