



# BETTERLIFE | BIOFEEDBACK

Sono e Insónia. Como melhorar?

[www.betterlife.pt](http://www.betterlife.pt)

# ÍNDICE

- 1. Introdução e o impacto do Sono nas nossas vidas**
- 2. O que é o Biofeedback**
- 3. Como pode o Biofeedback ajudar nestes temas?**

## 1. Introdução e o impacto do sono nas nossas vidas

O sono desempenha um papel crucial na nossa saúde e bem-estar. É um período de descanso vital, durante o qual o corpo realiza uma série de funções essenciais para manter o equilíbrio físico e mental.

Desde logo, o sono é essencial para a recuperação física. Durante as fases mais profundas do sono, ocorre a regeneração de tecidos, o crescimento muscular e a reparação de órgãos. Isso ajuda a fortalecer o sistema imunológico, tornando o corpo mais resistente a doenças.

Além disso, o sono é fundamental para o bom funcionamento do cérebro. Durante o sono, o cérebro consolida a memória, processa informações do dia e elimina substâncias tóxicas que se acumulam ao longo do tempo.

Um sono adequado melhora a concentração, a criatividade, a capacidade de resolução de problemas e a tomada de decisões.

## 1. Introdução e o impacto do sono nas nossas vidas

A falta de sono está associada a uma série de problemas de saúde, incluindo aumento do risco de doenças cardíacas, diabetes, obesidade e problemas emocionais como a ansiedade e a depressão. Além disso, a sonolência excessiva durante o dia pode levar a acidentes de trânsito e de trabalho.

Desta forma, podemos observar que valorizar e priorizar o sono é essencial para uma vida saudável e produtiva.

Manter uma rotina de sono regular, criar um ambiente propício para o descanso e adotar hábitos saudáveis antes de dormir são medidas importantes para garantir um sono de qualidade e desfrutar de todos os benefícios que ele oferece à nossa saúde e qualidade de vida.

## 1. Introdução e o impacto do sono nas nossas vidas

Para melhorar o nosso sono, podemos desde logo adoptar um conjunto de medidas que contribuam positivamente para um sono melhor, devendo estas medidas ser efectuadas entre 30 a 60 minutos antes de ir dormir :

- . Desligar tv e aparelhos de entretenimento
- . Não usar telemóvel
- . Ler ou meditar
- . Escrever, fazer journaling

Adicionalmente, considerar os seguintes pontos:

- . Manter horários regulares
- . Evitar estimulantes
- . Evitar refeições muito abundantes e pesadas à noite
- . Criar um bom ambiente no quarto (quarto escuro, confortável e silencioso e limitar a exposição à luz)
- . Fazer exercício físico em horário adequado

## 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
- » virus, bactérias e fungos
- » 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:

- » melhoria da qualidade de sono e diminuição de insónias
- » 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 e melhoria de 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 outros

### DISCLAIMER

O Biofeedback destina-se a pessoas de todas as idades e condições, não produzindo efeitos secundários nem contraindicações. 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, e com a capacidade de desbloquear e equilibrar o corpo, é uma ferramenta poderosa para ajudar a regular o sono e a combater a insónia.

O sistema vai ajudar o corpo a restaurar os seus parâmetros fisiológicos naturais, trabalhando e harmonizando os itens mais desequilibrados, promovendo adicionalmente um relaxamento natural, que por si só, já é um auxílio a um sono de qualidade.

Adicionalmente, o alinhamento energético promovido permite ao corpo uma maior sensação de bem estar e descanso.

### 3. Como pode o Biofeedback ajudar nestes temas?

O sistema vai ajudar o corpo a regular e equilibrar parâmetros tão distintos e importantes como:

- . Regulação do sistema nervoso central
- . Equilíbrio das hormonas responsáveis pelo relaxamento
- . Redução de sensação de cansaço e exaustão
- . Equilíbrio emocional
- . Regulação das glândulas adrenais

O trabalho resultante do equilíbrio de todas estas vertentes é uma melhor qualidade de sono, com um sono mais tranquilo e profundo, um dia-a-dia com mais energia e capacidade de concentração e, consequentemente, uma vida com mais qualidade !



Nuno Henriques da Silva  
Telm. 961 070 683 | [www.betterlife.pt](http://www.betterlife.pt)

Terapeuta de Biofeedback  
Certificado por The Quantum Academies