



GUIA

ONDA ALFA

O PROTOCOLO DOS 5 MINUTOS

Cinco minutos de calma para um dia inteiro mais leve.
Um passo a passo simples para desacelerar a mente,
aliviar o estresse e reequilibrar a sua energia — em
qualquer lugar, sem apps e sem experiência prévia.

AMIGO ENERGÉTICO,

Se este guia chegou até você, é provável que a sua mente esteja pedindo um intervalo. Não um feriado, não uma virada de vida — só um intervalo. Cinco minutos em que o barulho baixa e você volta a escutar o próprio ritmo.

É exatamente isso que este protocolo entrega. Ele não exige experiência com meditação, não pede aplicativo, almofada ou silêncio absoluto. Pede cinco minutos e a sua presença — e devolve clareza, fôlego e energia para o que importa.

Nosso objetivo comum é a **harmonia**: sintonizar, conciliar e integrar. Operar com a onda alfa é desfrutar hoje um grande amanhã.

COMO USAR ESTE GUIA

- 01 Leia uma vez do começo ao fim — leva menos de dez minutos.
- 02 Pratique o protocolo completo uma vez por dia, durante sete dias.
- 03 Use o checklist da página 9 como lembrete rápido no dia a dia.

Nota: este é um material educativo sobre bem-estar e relaxamento. Ele não substitui acompanhamento médico ou psicológico profissional.

O DIA INTEIRO EM MODO **ALERTA**

A mente moderna vive com o alarme ligado. Notificações, prazos, abas abertas, decisões pequenas demais para importar e numerosas demais para ignorar. O corpo entende isso como ameaça contínua — e mantém você em estado de alerta mesmo quando não há perigo nenhum. O resultado você conhece bem:

A MENTE NÃO DESLIGA

Você deita cansado, mas o pensamento continua correndo — refazendo conversas, antecipando problemas.

CANSAÇO QUE NÃO PASSA

Fim de semana chega, fim de semana vai, e a bateria nunca volta ao 100%. Descansar virou mais uma tarefa.

PRESENÇA PELA METADE

Você está na reunião pensando em casa, e em casa pensando na reunião. Nunca inteiro em lugar nenhum.

A boa notícia: o caminho de volta não exige força de vontade heroica. Exige **frequência**.

O QUE É A ONDA ALFA

8-12 Hz

O seu cérebro trabalha em diferentes ritmos elétricos ao longo do dia. Quando você está acelerado, resolvendo problemas e reagindo a estímulos, predominam ritmos rápidos. Quando você relaxa de olhos abertos — presente, calmo, mas desperto — ganham espaço as chamadas ondas alfa, oscilações na faixa de 8 a 12 ciclos por segundo, associadas a estados de relaxamento e tranquilidade.

É o estado da mente logo após acordar bem, do olhar longo pela janela, do banho sem pressa. Nada místico: é fisiologia. E o mais importante — é um estado que você pode convidar, com práticas simples de respiração e atenção.

OPERAR COM A ONDA ALFA É...

- Baixar o volume do ruído mental sem perder a lucidez.
- Responder ao dia em vez de apenas reagir a ele.
- α Recuperar energia em pausas curtas — sem esperar as férias.

O protocolo das próximas páginas é um convite de cinco minutos a esse estado. Três passos, sempre na mesma ordem. Simples de decorar, fácil de repetir.

5 MINUTOS, 3 PASSOS

1

Min 1

CHAVE DE ENTRADA

Respiração 4-6: seis ciclos para avisar ao corpo que o perigo passou.

2

Min 2-3

SOLTAR O CORPO

Escaneamento rápido: mandíbula, ombros e mãos — onde a tensão mora.

3

Min 4-5

FOCO SUAVE

Uma âncora só: o ar entrando e saindo. Notou que dispersou? Volte. Só isso.

Por que essa ordem importa: primeiro o corpo recebe o sinal de segurança (respiração), depois larga o que estava segurando (tensão), e só então a mente aceita descansar em um ponto só (foco). Pular etapas é como tentar estacionar em movimento.

A CHAVE DE 60 SEGUNDOS: 4-6

A respiração é o único controle do sistema nervoso que você opera manualmente. Quando a expiração fica mais longa que a inspiração, você estimula o ramo do corpo responsável por acalmar — o mesmo que desacelera o coração. É um interruptor fisiológico, não força de vontade.

FAÇA ASSIM

- 01 Sente com a coluna confortável. Olhos abertos ou fechados, como preferir.
- 02 Inspire pelo nariz contando até 4, sem forçar.
- 03 Expire pelo nariz ou pela boca contando até 6, como quem embaça um vidro.
- 04 Repita 6 ciclos — cerca de um minuto.

Sinal de que funcionou: os ombros caem sozinhos meio centímetro e a próxima inspiração vem mais funda sem você pedir.

Dica: se contar te deixa tenso, troque os números por “entra... devagar / sai... mais devagar”. O ritmo importa mais que a contagem exata.

SOLTAR O CORPO: O ESCANEAMENTO

Tensão mental vira tensão muscular — e o caminho de volta também existe: quando o corpo solta, a mente entende que pode soltar junto. Nestes dois minutos você vai visitar os três endereços favoritos do estresse.

MANDÍBULA

Deixe os dentes se separarem e a língua repousar solta. Perceba o rosto inteiro amolecer junto — testa, olhos, têmporas.

OMBROS

Suba os ombros em direção às orelhas na inspiração... e derrube na expiração. Duas vezes. Sinta o peso dos braços pendurados.

MÃOS

Feche os punhos com força por 3 segundos... e abra devagar. Note o calor e o formigamento — é a tensão indo embora.

Termine com uma expiração longa e a pergunta: **“onde ainda estou segurando?”**. O que você notar, solte na próxima saída de ar.

FOCO SUAVE: NOTOU, VOLTOU

Agora que o corpo baixou a guarda, ofereça à mente um lugar para descansar: a sensação do ar entrando e saindo. Não é para esvaziar a cabeça — é para dar a ela um ponto de apoio.

Os pensamentos vão continuar chegando. Ótimo: cada um deles é uma chance de treinar o movimento que dá nome a este passo.

NOTOU → VOLTOU

Notou que a mente foi embora? Perfeito, isso é atenção funcionando. Volte para o ar. Sem bronca, sem recomeçar do zero, sem placar.

Cada retorno é uma repetição do exercício — como uma série na academia. Quem “dispersa muito” não está falhando: está treinando mais vezes.

Ao fim dos dois minutos, abra os olhos devagar (se estavam fechados), alongue o pescoço e leve essa frequência com você para a próxima tarefa.

O PROTOCOLO EM UMA PÁGINA

MIN 1

CHAVE DE ENTRADA

6 ciclos de respiração: inspira 4, expira 6.

MIN 2-3

SOLTAR O CORPO

Mandíbula solta · ombros caídos · mãos abertas.

MIN 4-5

FOCO SUAVE

Atenção no ar. Dispersou? Notou, voltou.

LEMBRETES

- 🕒 Vale de olhos abertos, na mesa do trabalho, no carro estacionado.
- 🕒 Feito é melhor que perfeito: 3 minutos corridos ainda contam.
- α Mesma hora todo dia = hábito duas vezes mais fácil.

AS TRÊS JANELAS DO SEU DIA

MANHÃ — ANTES DA PRIMEIRA TELA

Cinco minutos antes de pegar o celular mudam a frequência em que o dia inteiro começa. Você escolhe o ritmo antes que a caixa de entrada escolha por você.

TRANSIÇÃO — ENTRE DOIS MUNDOS

No fim do expediente, antes de entrar em casa (ou de sair do home office), o protocolo funciona como porta giratória: o trabalho fica de um lado, você passa inteiro para o outro.

NOITE — PREPARANDO O POUSO

Uma rodada na cama, com a expiração ainda mais longa (4–8), avisa ao corpo que o turno acabou. Muita gente não chega ao minuto cinco acordada — e tudo bem.

Truque de consistência: amarre o protocolo a algo que já acontece todo dia — “depois do café”, “ao desligar o notebook”. Gatilho pronto, hábito que se sustenta.

O PRÓXIMO TRECHO É COM A GENTE

Este guia é o primeiro trecho de um caminho maior. Toda semana publicamos novos trechos — pausas curtas, práticas e reflexões para acalmar a mente e reequilibrar a sua energia no meio da correria.

YOUTUBE

@energeticamental

Trechos novos toda semana.

INSTAGRAM · TIKTOK

@energeticamental

Lembretes diários de calma.

SITE

energeticamental.com.br

Todos os trechos e novidades.

E-MAIL

contato@energeticamental.com.br

Fale com a gente.



ENERGÉTICA MENTAL

Desacelere a rotina.
Reequilibre a sua energia.