

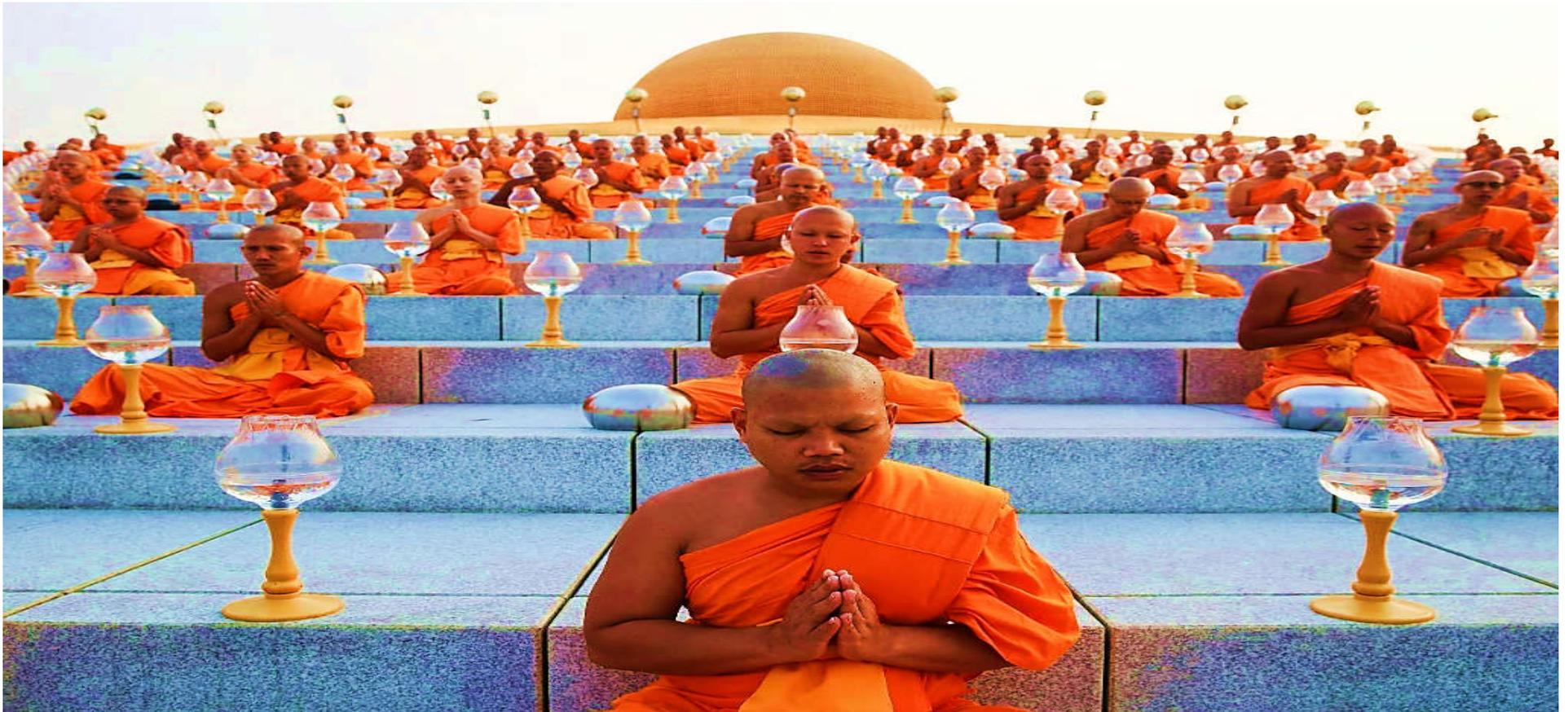
**Sociedade da
Ansiedade:**

**Conexões da
StiperTerapia e as
Técnicas de
Relaxamento**

Prof. Marcelo Anselmo



Da *Utopia* à Necessidade Social!



Vamos diminuir os índices de Rivotril e Ansiedade no Brasil?

Por que o brasileiro precisa Relaxar?



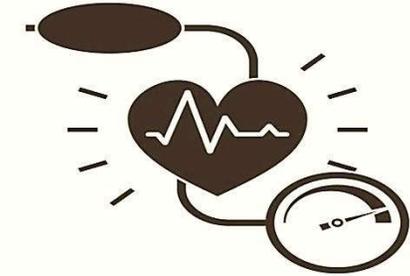
Ansiedade

Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com Transtornos de Ansiedade no mundo



Depressão

Brasil possui o maior número de casos de Depressão da América Latina



Hipertensão Arterial Sistêmica

36 milhões de pessoas possuem HAS no Brasil. Destas, somente 50% sabem que são hipertensos

Currículo Resumido:

- Fisioterapeuta e Professor de Educação Física;
- Mestre em Educação (USAL);
- Especialista em Mindfulness e Mindful Eating (Centro Brasileiro de Mindfulness);
- Sócio-diretor da Plenitude Eventos e Diretor-geral do FIBE;
- Autor de 3 livros em fitness, wellness e cuidado em saúde;
- Especialista em Gerenciamento de Estresse pela ISMA;
- Consultor em Exercícios Físicos nas doenças crônicas no Programa Viver é Melhor (Boa Vontade TV);
- Fisioterapeuta da URSI Santana (Unidade de Referência de Saúde do Idoso) IABAS/SUS/Prefeitura de SP;



@profdrmarceloanselmo



9 DE 10

**CONSULTAS MÉDICAS SÃO
GERADAS POR ESTRESSE!**



Estresse: O Brasileiro é 2º povo mais estressado do mundo

por Essencial Mais | out 30, 2017 | 0 Comentários



**Estresse –
Intensificador/Desencadeador**

Afeta as Doenças Crônicas

Hipertensão

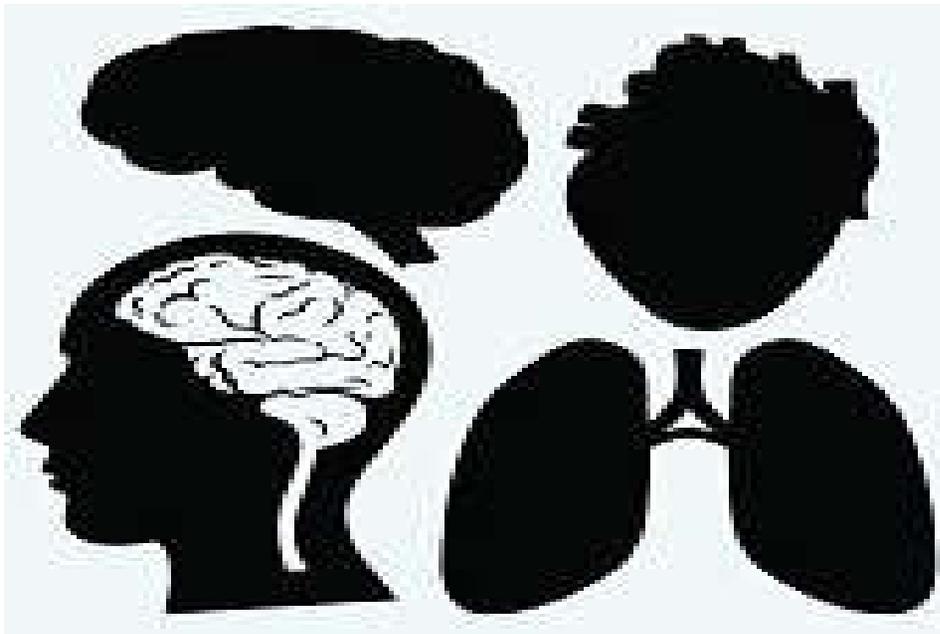
Diabetes

Obesidade



Ruptura da Homeostase





Resposta de Relaxamento

Abordagem Salutogênica – Linha da Vida (Proteção dos Órgãos Vitais)

Quais são os benefícios da Stiperterapia com o Relaxamento?



1-Princípios Biofísicos;

2-Princípios Sensoriais;

1-Princípios Biofísicos;

-Ressonância;

-Resistência Galvânica;



2-Princípios Sensoriais;

-Mente-Corpo (mas, também
Corpo-Mente);

-Experiência de Bem-Estar

```
graph LR; A[-Experiência de Bem-Estar] --- B[Mediadores químicos]; A --- C[Integração c/ Recursos (Inputs Sensoriais)];
```

Mediadores
químicos

Integração c/
Recursos
(Inputs
Sensoriais)

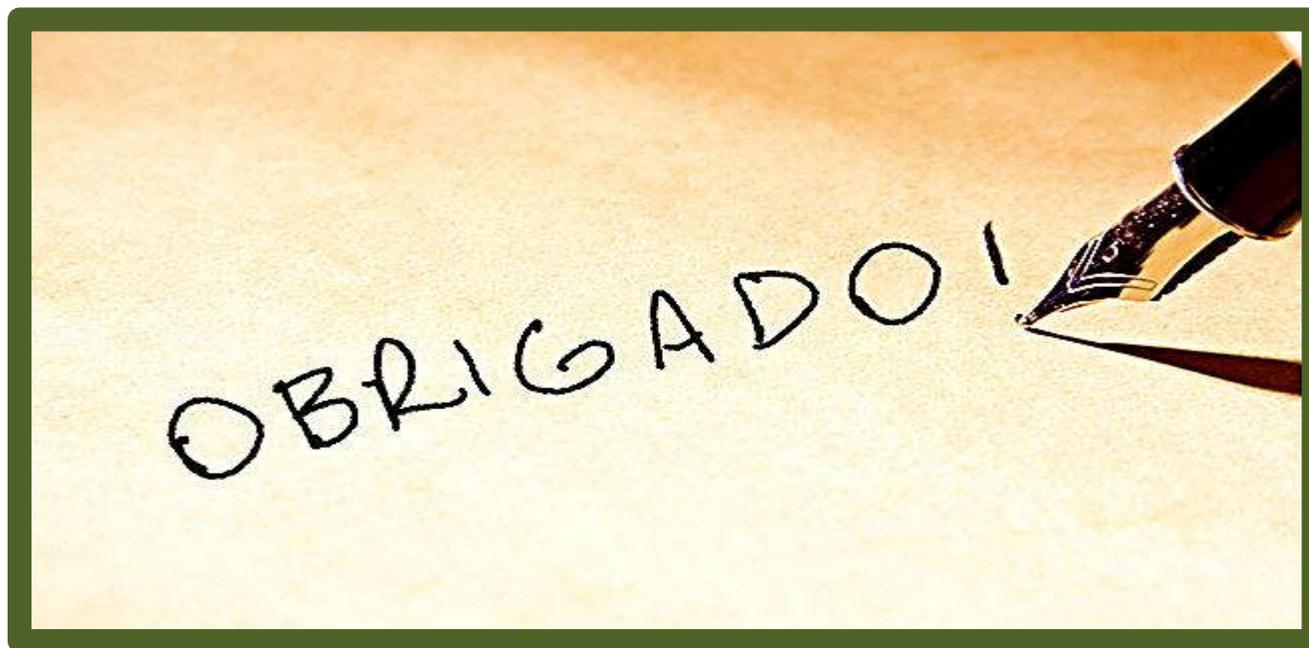
Kit com Recursos de Controle de Estresse

Hora da Vivência!



SINTESE





marcelo@plenitudebemestar.com.br



**Prof. Dr. Marcelo
Anselmo**



@profdrmarceloanselmo

***“A saúde é conservada
pelo conhecimento e
observação do próprio corpo.”***



Cícero (106 a.c.)
