PAUSA PARA SER

Técnicas de regulação através do som



QUEM SOU EU?

Compositor e técnico em Produção Musical pela Berklee College of Music, músico e terapeuta do som credenciado (CRTH)

Com pós graduação em Neurociência na Saúde pelo Hospital Sírio Libanes, técnico em captação e análise da Variabilidade da Frequência Cardíaca pela Prof. Dra. Talita Dias (Harvard Health).

Sócio do Instituto de Pesquisas e Vivências Integrativas em São Paulo, é idealizador e coordenador da capacitação de Terapia Sonora para profissionais da saúde e integra o corpo docente da Pós Graduação do I.E.P do Hospital Albert Einstein.

Responsável pelo desenvolvimento de centenas de facilitações corporativas com o som terapêutico.

Antes de imaginar o futuro, precisamos criar espaço para percebê-lo

Em que estado nós estamos?

urgência excesso interrupção pressão sobrecarga

O futuro exige imaginação

flexibilidade cognitiva

dificultada por estresse
e sobrecarga

~~criar condições internas
de disponibilidade~~

**segurança, bem-estar
e regulação**

HIELDS, G. S.; SAZMA, M. A.; YONELINAS, A. P. The effects of acute stress on core executive functions: a meta-analysis and comparison with cortisol. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 2016.
HUANG, Y.; YU, R. The double-edged sword of stress: a systematic meta-analysis on how stress impacts creativity. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 2025.

O futuro precisa de capacidades humanas

Flexibilidade

Criatividade

Autoconsciência

Escuta

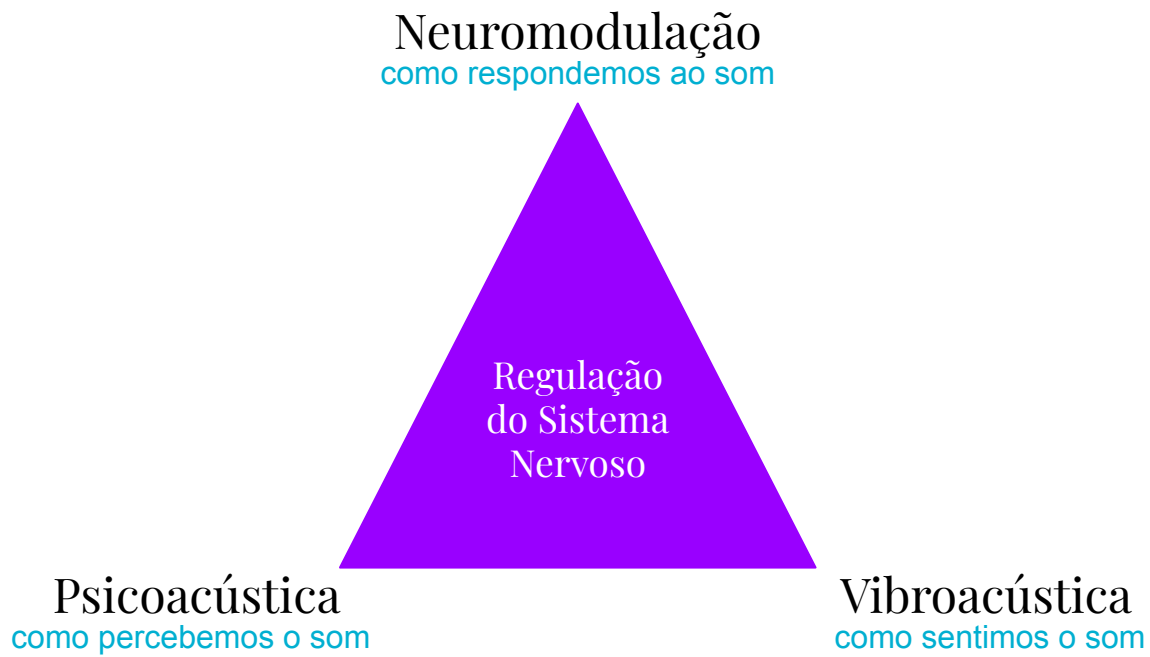
World Economic Forum: Future of Jobs Report 2025

CON20
GRE26
GARH

SINCRONIZAÇÃO



O som como caminho da regulação



Friston, K. (2010). The free-energy principle: a unified brain theory? Nature Reviews Neuroscience, 11(2), 127–138
Blood, A. J., & Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. PNAS, 98(20), 11818–11823
Porges, S. (2011). The Polyvagal Theory

CON20
GRE26
GARH

Em que estado nós estamos?

~~urgência~~ ~~excesso~~ ~~interrupção~~ ~~pressão~~ ~~sobrecarga~~

perceber associar sentir experimentar criar

Shields, Sazma & Yonelinas, 2016 · Huang & Yu, 2025
State of the Global Workplace in 2026

@RAFACAMERON

PAUSA PARA SER

Experiência imersiva sonora

