



FREQUÊNCIA MATRIZ ✦

Guia de Ativações Sonoras

Reflexões, escolhas sonoras e pequenos
cuidados para o seu dia a dia

Frequência Matriz - aqui não se explica, se ativa.

UM PRESENTE DO CANAL • EDIÇÃO 2026

CRÉDITOS E PROPÓSITO



Um guia para ter por perto

Há momentos em que uma leitura acolhe, uma pergunta esclarece e uma pequena escolha torna a rotina mais habitável. Este guia reúne esses encontros à proposta de escuta do canal Frequência Matriz.

As reflexões e os convites destas páginas são uma fonte de auxílio para o cuidado cotidiano. Os áudios podem compor momentos de pausa, relaxamento e reflexão, conforme a experiência de cada pessoa. Não há promessa de cura nem garantia de resultado.

Edição de leitura • 2026 Conteúdo editorial: Frequência Matriz.

Frequência Matriz - aqui não se explica, se ativa.

Neste guia, “ativar” é um convite a experimentar a escuta e fazer escolhas de cuidado. A expressão não descreve um mecanismo médico ou um efeito biológico garantido.

Material gratuito para os inscritos do canal. © 2026 Frequência Matriz. Venda, reprodução ou alteração sem autorização do canal não são permitidas. Contato: frequenciamatriz@gmail.com.

BOAS-VINDAS



Entre pelo seu momento

Você não precisa ler em sequência. Abra o sumário e escolha o tema que conversa com o que está vivendo. Há páginas para recuperar o amor-próprio, lidar com cobranças, olhar uma decisão ou simplesmente encontrar acolhimento.

Cada capítulo começa com uma reflexão. Na página seguinte, você encontrará opções de escuta e quatro convites diferentes. Escolha apenas o que fizer sentido. Ler, ouvir e escrever são possibilidades independentes; nenhuma delas é requisito para as outras.

Para navegar

Toque nos títulos do sumário. A partir do Capítulo 1, “Voltar ao sumário” aparece no rodapé de todas as páginas. Os marcadores do leitor de PDF também levam às seções.

Para encontrar os sons

Use o botão do YouTube e procure as opções na aba de lives do canal. As transmissões de frequências e ruídos são diárias. Os termos deste guia ajudam na busca; os títulos podem variar.

Para voltar depois

No final, há um índice por som e sete espaços de registro. Anote o que agradou, o que incomodou ou se não percebeu diferença. Não existe uma resposta obrigatória.

CUIDADO QUE ACOMPANHA



Você merece apoio

Este material é uma fonte de auxílio e companhia. Não substitui avaliação, diagnóstico, acompanhamento médico ou psicológico, nem tratamentos prescritos. Não altere medicamentos ou interrompa um tratamento por causa de um áudio ou de uma orientação deste guia.

Se o sofrimento for frequente, intenso ou estiver prejudicando sua rotina, procure um profissional de saúde. Você pode buscar uma Unidade Básica de Saúde (UBS) ou um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS).

Em crise ou sofrimento emocional intenso

Ligue 188, CVV, para conversar e receber apoio emocional. O atendimento por telefone é gratuito, sigiloso e funciona 24 horas por dia em todo o Brasil. Você não precisa esperar a situação piorar para pedir ajuda.

CVV • ligar 188

Em risco imediato ou emergência

Se houver risco de você se machucar, tentativa de suicídio ou outra emergência de saúde, ligue 192, SAMU, ou procure uma UPA ou pronto-socorro. Busque a companhia de alguém de confiança. O CVV oferece apoio emocional e não substitui atendimento de emergência.

SAMU • ligar 192

Informações oficiais: CVV e Ministério da Saúde. Links na página 48.

ANTES DO PRIMEIRO PLAY



O som como companhia

Uma experiência pessoal

Você pode gostar de um áudio, preferir outro ou não sentir diferença. Não há sensação especial que precise aparecer. As escolhas de escuta por capítulo são sugestões editoriais para explorar preferências; não indicam que determinada frequência resolva aquele problema.

O que os números dizem

Hz significa ciclos por segundo. Em títulos de áudios, o número pode indicar um tom, uma referência de afinação ou o ritmo de uma modulação. Essas coisas são diferentes. Os rótulos Alfa, Theta, Delta e Gama não garantem que a atividade cerebral do ouvinte assumirá o mesmo ritmo.

O que este guia não promete

As associações populares entre números de Hz e emoções ou espiritualidade não devem ser interpretadas como prescrição. Pesquisas sobre intervenções musicais não comprovam automaticamente os efeitos de cada live, ruído ou frequência citados aqui. Escutar uma transmissão também não equivale a receber musicoterapia.

Conforto e cuidado na escuta

Evite exposição sonora intensa ou prolongada e faça intervalos. Não é necessário acompanhar uma live inteira. Se houver dor, tontura, zumbido ou desconforto, interrompa a escuta e procure orientação se os sintomas persistirem. Preserve a atenção necessária ao dirigir e em outras atividades que exijam segurança.

A LINGUAGEM DO GUIA



Um mapa para reconhecer

O azul e o dourado do logo conduzem a identidade destas páginas. As variações de cor ajudam a reconhecer temas e opções de escuta. São escolhas visuais e simbólicas, sem promessa de efeitos sobre a saúde.

As cores usadas nos nomes dos ruídos se referem a características do som, e não à cor que você precisa olhar enquanto ouve. Descrições e misturas podem variar entre gravações. Ouça um trecho para conhecer sua preferência.

● **Verde • recomeço e espaço**

Folhas e brotos acompanham escolhas, cuidado e pequenos começos.

● **Rosa • acolhimento e gentileza**

Coração e abrigo marcam temas de amor-próprio e companhia.

● **Violeta • escolha e contemplação**

Bússola, estrela e círculos convidam a observar e refletir.

● **Marrom, cinza e vermelho • apoio e limites**

Linhas, degraus e pausas distinguem organização, estabilidade e fronteiras.

Nas combinações, a página adota uma das cores da escuta ou a cor simbólica do tema. Ondas representam o som; os demais símbolos se relacionam à reflexão. Nenhum desenho representa uma medição da frequência.

SUMÁRIO CLICÁVEL • 1 DE 2



Escolha por onde entrar

PARA COMEÇAR

Como usar este guia	3
Cuidado profissional e apoio em crise	4
A escuta e seus limites	5
Cores, símbolos e escolhas sonoras	6

ESPAÇO PARA VOCÊ E SUA ROTINA

01. Quando tudo pede sua atenção	9
02. Quando quero voltar a mim	11
03. Quando as pendências se acumulam	13
04. Quando começar parece difícil	15
05. Quando as ideias não encontram passagem	17
06. Quando o trabalho ocupa espaço demais	19

Cada capítulo tem uma reflexão e uma página de escolhas sonoras com quatro convites. Clique no título para abrir.

SUMÁRIO CLICÁVEL • 2 DE 2



Continue pelo seu tema

07. Quando a preocupação volta sem parar	21
08. Quando o cansaço pede espaço	23
09. Quando o passado se transforma em cobrança	25
10. Quando quero recuperar o amor-próprio	27
11. Quando preciso escolher um caminho	29
12. Quando preciso de uma pausa antes de responder	31
13. Quando as relações pesam	33
14. Quando quero mudar um padrão	35
15. Quando procuro sentido	37
16. Quando quero desacelerar	39
17. Quando preciso de acolhimento	41
PARA CONSULTAR E GUARDAR	
Índice de ruídos e paisagens sonoras	43
Frequências e combinações com ruídos	44
Sete encontros de escuta e registro	45
Continue com a Frequência Matriz	47
Fontes consultadas	48

CAPÍTULO 01



Quando tudo pede sua atenção

Você começa uma coisa e se lembra de outra. Vai buscar um objeto e encontra uma pendência. Responde a uma mensagem enquanto tenta terminar o que estava fazendo. Quando percebe, passou por muitos assuntos sem conseguir permanecer em nenhum deles. O cansaço chega acompanhado de uma impressão injusta: a de que você não fez nada.

Há esforço nesse movimento, mesmo quando ele não aparece em uma tarefa concluída. Reconhecê-lo permite fazer uma pergunta mais útil do que “por que não dou conta?”: o que está disputando minha atenção agora? Pode ser uma preocupação concreta, um pedido que não tem prazo ou o hábito de atender tudo assim que aparece.

Escolha uma pequena parte da sua rotina e dê a ela um começo e um fim possíveis. Um som que você considere agradável pode acompanhar esse intervalo. Não é necessário procurar a combinação perfeita nem vigiar a própria concentração. Se outra preocupação surgir, você pode registrá-la e voltar ao que escolheu.

Ao terminar, reconheça o que essa etapa permitiu concluir. As outras pendências podem ser consideradas quando você escolher o próximo passo. Sempre haverá algo por fazer. O espaço que você abre para uma coisa de cada vez também é uma forma de respeito pelo seu esforço.

Você pode escolher a próxima coisa, mesmo sem resolver todas as outras.

CAPÍTULO 01 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

Ruído Violeta • Ruído Branco • Ruído Marrom**Abrir o canal • procurar nas lives**

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 Uma escolha visível

Coloque diante de você apenas o que pertence ao próximo passo. O que pode esperar fica numa lista curta, fora desse espaço.

02 Um lugar para as interrupções

Se lembrar de outra obrigação, anote duas ou três palavras. Você poderá retomá-la depois, sem precisar segui-la imediatamente.

03 Um encerramento possível

Defina o ponto em que pretende parar: organizar uma gaveta, concluir uma ligação ou separar documentos. Evite transformar a pausa em cobrança de desempenho.

04 Uma pergunta honesta

O que realmente precisava da minha atenção e o que entrou apenas porque estava mais perto? Use a resposta para escolher o próximo intervalo.

CAPÍTULO 02



Quando quero voltar a mim

Alguém pergunta o que você quer e a resposta demora. Você sabe o horário dos outros, o que falta na casa e quais compromissos não podem ser esquecidos. Sobre si, responde com uma lista de obrigações. Aos poucos, os próprios gostos vão ficando para uma ocasião que nunca chega.

Voltar a si começa por reconhecer detalhes que não precisam de utilidade. A cor que atrai seu olhar, a comida que você escolheria, a conversa da qual sente falta. Essas preferências parecem pequenas, mas ajudam a lembrar que sua vida também contém desejos, curiosidade e prazer.

Reserve um intervalo que não tenha a finalidade de melhorar você. Se quiser, escolha uma paisagem sonora e deixe que ela acompanhe esse encontro simples. Olhe para o lugar onde está. Há alguma coisa ali que você escolheu porque gostava? Há algo que gostaria de mudar para se sentir mais à vontade?

Você não precisa descobrir uma versão escondida de si nem tomar uma grande decisão. Pode começar por recuperar uma escolha cotidiana. Ao repeti-la, observe como é ocupar um espaço que não depende de estar servindo, produzindo ou respondendo a alguém.

Há espaço para você dentro da vida que sustenta.

CAPÍTULO 02 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

Ruído Verde • Som Submerso • Ruído Rosa[Abrir o canal • procurar nas lives](#)

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 Uma preferência recuperada

Complete: “Uma coisa de que gosto e que deixei de lado é...”. Escolha algo acessível, sem transformar o desejo em novo projeto.

02 Um detalhe do ambiente

Mude um objeto de lugar ou aproxime algo que lhe agrade. Perceba se essa pequena escolha torna o espaço mais seu.

03 Um intervalo sem tarefa

Ouça por um tempo que caiba na sua rotina. Não é preciso escrever, meditar ou chegar a uma conclusão durante a escuta.

04 Uma resposta para guardar

Se ninguém precisasse de nada de mim neste instante, o que eu gostaria de fazer? Considere uma parte possível dessa resposta.

CAPÍTULO 03



Quando as pendências se acumulam

A conta está na mesa, a mensagem continua sem resposta e um documento precisa ser encontrado. Cada vez que você passa por esses assuntos, eles parecem maiores. Não é só a quantidade: é a sensação de que qualquer escolha deixará alguma coisa importante para trás.

Olhar para todas as pendências ao mesmo tempo pode esconder as diferenças entre elas. Algumas têm uma data real. Outras dependem de uma informação. Há também aquelas que continuam na lista por costume, embora já não façam sentido. Antes de exigir rapidez, vale descobrir de que tipo de cuidado cada uma precisa.

Experimente separar o que está misturado. Uma ligação pode esclarecer um prazo; um pedido de ajuda pode dividir uma responsabilidade; uma decisão pode retirar algo da lista. Organize esse pequeno mapa no seu ritmo. Reserve a escuta para a parte em que ela combinar com você, seja ao reunir os papéis ou depois de escolher por onde começar.

Ao encontrar o próximo passo, faça uma pausa antes de acrescentar outros cinco. Resolver uma parte tem valor. E quando faltam dinheiro, tempo ou apoio, a dificuldade não é uma falha de organização pessoal. Nesse caso, buscar orientação e negociar possibilidades é mais honesto do que exigir de si recursos que ainda não tem.

Dar nome à pendência pode ajudar a encontrar o próximo passo.

CAPÍTULO 03 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

Ruído Cinza • Ruído Cinza + Delta 2 Hz • 432 + 528 Hz + Ruído Branco

Abrir o canal • procurar nas lives

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 O que tem data

Marque apenas os prazos confirmados. Se não souber a data, o próximo passo será perguntar, em vez de imaginar que tudo vence agora.

02 O que depende de alguém

Escolha uma informação que outra pessoa possa fornecer. Formule um pedido específico, como confirmar um documento ou explicar uma etapa.

03 O que pode sair

Reveja uma obrigação assumida por hábito. Ela continua necessária? É possível adiá-la, dividi-la ou encerrá-la com responsabilidade?

04 O que cabe hoje

Escolha uma ação pequena e realizável. Ao concluí-la, registre o que avançou antes de olhar para o restante da lista.

CAPÍTULO 04



Quando começar parece difícil

Você sabe que precisa começar, mas continua preparando o começo. Arruma um detalhe, consulta mais uma informação, espera sentir disposição. A tarefa permanece ali, acompanhada agora pela irritação consigo. Quanto mais tempo passa, mais o início parece exigir uma energia extraordinária.

Às vezes, a dificuldade está numa pergunta sem resposta: por onde entrar? Em outras ocasiões, pesa o receio de não fazer bem, de descobrir que não consegue ou de assumir um compromisso grande demais. Chamar tudo isso de preguiça encerra a conversa antes de entender o que está acontecendo.

Diminua o tamanho da entrada. Separar o material é diferente de terminar o trabalho. Escrever uma frase é diferente de concluir um texto. Pedir uma informação é diferente de decidir o futuro. Apertar o play pode marcar o começo dessa tentativa. Você também pode iniciar imediatamente e escolher a escuta depois.

Depois de uma tentativa curta, observe o que ficou mais claro. Continuar é uma opção; ajustar o plano também. Se a dificuldade aparece em muitas áreas e prejudica sua vida, vale conversar com um profissional. Você merece compreender o que vive, sem passar os dias se acusando.

O primeiro passo pode ser menor do que a resistência que você sente.

CAPÍTULO 04 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

10 Hz Alfa • Ruído Verde + Alfa 10 Hz[Abrir o canal • procurar nas lives](#)

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 A porta de entrada

Escreva a primeira ação usando um verbo concreto: abrir, separar, perguntar, enviar. Evite começar com “resolver tudo”.

02 Um rascunho permitido

Faça uma versão provisória de uma pequena parte. Você poderá corrigir depois; agora, a proposta é tornar a ideia visível.

03 Um obstáculo nomeado

Pergunte o que falta: informação, material, companhia ou descanso? Responda a essa necessidade antes de aumentar a cobrança.

04 Uma retomada combinada

Se precisar parar, deixe registrado o próximo passo. Assim, a volta não exige reconstruir todo o caminho na memória.

CAPÍTULO 05



Quando as ideias não encontram passagem

Você tem vontade de criar alguma coisa, mas tudo parece já ter sido feito. Uma frase nasce e é descartada. Uma possibilidade dura poucos segundos antes de encontrar uma crítica. O lugar onde a ideia poderia crescer fica ocupado pela avaliação do resultado que ela ainda nem teve.

Criar pede espaço para aproximar coisas que normalmente ficam separadas. Uma lembrança, uma imagem da rua, uma pergunta ouvida numa conversa. Nem todas essas aproximações levarão a algum lugar. Algumas servem apenas para mostrar o que não combina com o que você deseja fazer.

Experimente ouvir um trecho e registrar as imagens ou palavras que ele sugere a você. Essa é uma associação pessoal, uma brincadeira criativa; o número da frequência não determina as ideias. Você pode desenhar, falar em voz alta, organizar imagens ou escrever palavras soltas. Escolha a forma que imponha menos obstáculos à tentativa.

Antes de encerrar, procure um detalhe que desperte curiosidade. Não precisa ser o melhor. Pode ser justamente aquele que você não sabe explicar ainda. Guardá-lo é uma maneira de manter a conversa aberta com o que está criando, sem exigir que toda descoberta nasça pronta.

Uma ideia pode chegar incompleta e merecer acolhimento mesmo assim.

CAPÍTULO 05 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

Ruído Rosa + Gama 40 Hz[Abrir o canal • procurar nas lives](#)

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 Três caminhos diferentes

Pense em três maneiras de abordar a mesma ideia: uma simples, uma inesperada e uma que você normalmente descartaria. Compare depois.

02 Um detalhe emprestado

Observe um objeto próximo. Sua forma, textura ou história pode sugerir uma comparação? Registre a primeira associação que aparecer.

03 Criação antes da escolha

Separe um breve intervalo para produzir possibilidades. Deixe a seleção para depois, evitando corrigir cada tentativa enquanto ela nasce.

04 Uma ponta para retomar

Guarde uma frase, pergunta ou imagem que tenha despertado interesse. Escreva ao lado por que gostaria de voltar a ela.

CAPÍTULO 06



Quando o trabalho ocupa espaço demais

O trabalho termina no relógio, mas continua nas conversas que você repete por dentro. Uma mensagem faz o corpo se preparar para outra demanda. Mesmo longe da tarefa, você permanece disponível, como se descansar significasse correr o risco de falhar quando alguém precisar.

Nem sempre é possível mudar as condições de trabalho de uma vez. Existem contas, contratos e relações de poder. Reconhecer isso evita transformar o cuidado pessoal em mais uma exigência impossível. Ainda assim, vale observar onde uma pequena fronteira pode ser criada ou negociada.

Essa fronteira pode ser uma resposta com prazo, uma pausa prevista ou o hábito de registrar o que ficará para a próxima etapa. Ao guardar os materiais, você pode iniciar a escuta escolhida para a pausa. Associe esse gesto a um encerramento concreto: o que foi possível fazer está registrado, e a próxima etapa tem um lugar para ser retomada.

Quando a pressão é persistente, conversar com alguém de confiança e buscar orientação pode revelar alternativas que ficam difíceis de enxergar sozinho. Seu valor não cabe numa avaliação, numa entrega ou numa disponibilidade permanente. Há uma vida que precisa de espaço ao redor do trabalho.

Seu tempo também precisa de limites que possam ser reconhecidos.

CAPÍTULO 06 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

174 Hz + Ruído Verde • 174 Hz[Abrir o canal • procurar nas lives](#)

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 Um fechamento claro

Antes de interromper a atividade, registre o que terminou e o que será retomado. Deixe a próxima ação definida em poucas palavras.

02 Um prazo possível

Experimente uma resposta concreta: “Consigo olhar isso em tal momento”. Use apenas quando houver condições seguras de negociar.

03 Uma transição escolhida

Afaste por alguns instantes os materiais da tarefa. Ouça um áudio, tome água ou olhe pela janela, sem começar imediatamente outra obrigação.

04 Uma conversa necessária

Se a sobrecarga se repete, descreva situações e impactos concretos. Procure alguém capaz de orientar, apoiar ou ajudar a negociar mudanças.

CAPÍTULO 07



Quando a preocupação volta sem parar

Você já pensou no assunto muitas vezes, mas ele volta com a aparência de novidade. E se acontecer aquilo? E se eu tiver esquecido algo? Uma resposta abre outra pergunta. A cabeça trabalha como se fosse possível impedir qualquer surpresa apenas examinando mais uma hipótese.

Preocupar-se também pode ser uma tentativa de proteger o que importa. O problema é quando essa tentativa ocupa tanto espaço que impede o contato com aquilo que está ao seu alcance. O cuidado possível tem uma forma: uma pergunta a fazer, uma informação a buscar, uma providência a tomar. A repetição, muitas vezes, só refaz o mesmo percurso.

Experimente distinguir essas duas situações. Há algo concreto que pode ser feito agora? Se houver, escolha uma ação. Se não houver, registre o assunto e permita-se voltar ao lugar onde está. Um som agradável pode acompanhar essa mudança de atenção, sem obrigação de fazer os pensamentos desaparecerem.

Você não precisa vencer uma discussão com a própria mente para merecer descanso. Se a preocupação se torna intensa, frequente ou interfere na rotina, procure apoio profissional. Dividir o que acontece por dentro é uma forma de cuidado que a escuta sonora não substitui.

Você pode reconhecer uma preocupação sem acompanhá-la por todos os caminhos.

CAPÍTULO 07 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

7,83 Hz + Ruído Marrom • 432 Hz • Meditação contínua**Abrir o canal • procurar nas lives**

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 Uma pergunta verificável

Transforme “vai dar tudo errado” numa dúvida concreta. Quem pode esclarecer? Que informação falta? Nem toda hipótese precisa de uma resposta imediata.

02 Um assunto registrado

Anote a preocupação em uma frase. Ao lado, escreva a providência possível ou a informação de que depende. Depois, guarde o registro.

03 O lugar onde você está

Observe três detalhes do ambiente, sem procurar significado. Se ouvir um áudio, perceba se ele lhe agrada; não precisa forçar relaxamento.

04 Uma companhia segura

Conte a alguém como essa repetição está afetando você. Se for difícil começar, diga: “Estou precisando dividir uma preocupação, você pode me ouvir?”.

CAPÍTULO 08



Quando o cansaço pede espaço

Uma tarefa simples parece exigir uma negociação inteira. Você olha para o que falta fazer e calcula forças que não estão disponíveis. Mesmo assim, continua procurando uma razão aceitável para parar, como se o cansaço só merecesse cuidado depois de ser comprovado para alguém.

Há dias exigentes e períodos em que a vida pede mais do que uma pessoa consegue oferecer sozinha. Fazer uma pausa pode começar pelo reconhecimento dessa diferença. Você não precisa chamar de fracasso o intervalo necessário para perceber o que seu corpo e sua rotina estão pedindo.

Escolha um lugar confortável e retire uma exigência desse momento. Não é preciso aproveitar a pausa para se organizar, aprender ou encontrar uma resposta. Um áudio pode fazer companhia se a experiência for agradável. Se o som incomodar ou você preferir interromper, sua pausa continua válida.

Depois, examine uma necessidade concreta: alimentação, divisão de tarefas, repouso, uma conversa ou atendimento de saúde. Cansaço persistente, inexplicável ou que prejudica suas atividades merece avaliação profissional. Cuidar de si inclui essa investigação, em vez de atribuir tudo à falta de vontade.

O descanso não precisa ser uma recompensa por ter ultrapassado seus limites.

CAPÍTULO 08 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

285 Hz • 963 + 174 Hz + Ruído Rosa**Abrir o canal • procurar nas lives**

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 Uma cobrança a menos

Escolha algo que não precise acontecer neste intervalo. Dê a si uma pausa que não venha acompanhada de uma tarefa escondida.

02 O cuidado que falta

Pergunte: comi, bebi água, consegui repousar, dividi alguma responsabilidade? Observe sem usar as respostas para se repreender.

03 Um pedido específico

Em vez de “preciso de ajuda com tudo”, experimente pedir uma ação concreta a alguém disponível. Nomeie o que tornaria o dia menos pesado.

04 Um sinal para observar

Se o cansaço persiste ou piora, registre quando aparece e como afeta a rotina. Leve essas informações a um profissional de saúde.

CAPÍTULO 09



Quando o passado se transforma em cobrança

Uma lembrança retorna e, por alguns instantes, você volta a ser a pessoa daquele dia. A frase que disse, a decisão que tomou, a chance que não percebeu. O tempo passou, mas a cobrança usa o que você sabe hoje para julgar quem precisava decidir com os recursos de antes.

Olhar com contexto não apaga responsabilidades. Ajuda a separar o que pode ser reparado do que virou punição repetida. Existe alguém a quem pedir desculpas? Um comportamento a mudar? Uma perda a reconhecer? Essas perguntas abrem caminhos mais concretos do que repetir que você estragou tudo.

Se quiser, escolha uma escuta para acompanhar essa reflexão. Você não precisa revisitar detalhes dolorosos nem permanecer numa lembrança que o desorganiza. O guia oferece um convite leve para olhar o presente: que atitude pode expressar aquilo que você aprendeu?

Há situações em que reparar não significa reabrir contato. Respeitar a distância de outra pessoa também pode ser necessário. E quando uma experiência continua ferindo intensamente, apoio profissional pode ajudar a atravessá-la com cuidado. Seu próximo gesto merece ser escolhido com responsabilidade, sem transformar o sofrimento em prova de arrependimento.

Aprender com uma escolha exige mais precisão do que se condenar por inteiro.

CAPÍTULO 09 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

396 Hz • 285 + 396 Hz**Abrir o canal • procurar nas lives**

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 Fato e julgamento

Escreva o que aconteceu usando uma frase concreta. Perceba se acrescentou uma condenação sobre toda a sua pessoa. São coisas diferentes.

02 Uma reparação possível

Identifique uma atitude que dependa de você. Considere a segurança e os limites das pessoas envolvidas antes de procurar contato.

03 O aprendizado de hoje

Complete: “Hoje eu reconheço que preciso...”. Procure uma mudança praticável, sem prometer que nunca mais cometerá nenhum erro.

04 O direito de interromper

Se a reflexão trazer sofrimento intenso, pare. Procure companhia e apoio adequado. Você não precisa percorrer uma lembrança difícil sozinho.

CAPÍTULO 10



Quando quero recuperar o amor-próprio

Você recebe um elogio e logo procura uma explicação que tire o valor do que ouviu. Acerta várias coisas, mas guarda o erro como se ele revelasse a verdade inteira. Aos poucos, falar consigo vira uma sequência de advertências: faça melhor, não decepcione, não dê trabalho.

O amor-próprio pode começar numa linguagem mais justa. Isso não exige admirar tudo o que faz ou repetir frases nas quais não acredita. Exige perceber quando um fato pequeno recebe uma sentença enorme. Esquecer uma tarefa não transforma você em alguém incapaz. Precisar de apoio não cancela sua autonomia.

Lembre como você fala consigo quando alguma coisa dá errado. Durante a escuta, observe se essa mesma cobrança aparece: a obrigação de relaxar logo, de sentir algo especial, de fazer até a pausa perfeitamente. Procure uma frase que reconheça a dificuldade e preserve sua dignidade. Algo tão simples quanto “isso foi difícil para mim e posso procurar ajuda” já muda a forma de nomear o que aconteceu.

Cuidar de si também se revela em escolhas: aceitar um limite, procurar atendimento, afastar-se de uma humilhação, reconhecer um esforço. Seu valor não precisa ficar suspenso até que todas as inseguranças desapareçam. Ele merece ser considerado nas decisões que você toma hoje.

Você merece respeito também nos dias em que não se sente admirável.

CAPÍTULO 10 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

528 Hz • Ruídos Marrom e Verde + 528 Hz[Abrir o canal • procurar nas lives](#)

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 Uma frase mais justa

Troque uma acusação geral por uma descrição específica. “Eu nunca consigo” pode se tornar “encontrei dificuldade nesta parte”.

02 Um esforço reconhecido

Lembre algo que exigiu de você paciência ou coragem. Registre o esforço, mesmo que o resultado não tenha sido o esperado.

03 Um limite respeitado

Escolha uma exigência que ultrapassa seus recursos. Pense em como comunicar esse limite sem se humilhar nem justificar toda a própria história.

04 Um cuidado concreto

Pergunte que atitude demonstraria respeito por você hoje. Pode ser pedir companhia, procurar orientação ou reservar tempo para uma necessidade adiada.

CAPÍTULO 11



Quando preciso escolher um caminho

Você compara as opções e cada uma parece boa por alguns minutos. Depois aparece uma perda, uma pergunta, a opinião de alguém. A vontade de escolher se mistura ao desejo de receber uma garantia: um sinal de que não haverá arrependimento.

Decidir costuma envolver alguma incerteza. O que pode ser examinado são as informações disponíveis, os riscos concretos e aquilo que você deseja preservar. Escutar sua intuição pode fazer parte desse processo, como percepção pessoal a considerar junto dos fatos, sem tratá-la como certeza sobre o futuro.

Abra um intervalo para pensar sem responder a todas as vozes de uma vez. Se preferir, escolha uma companhia sonora. Dê nome ao que importa nessa decisão: segurança, tempo, vínculo, autonomia, estabilidade ou possibilidade de mudança. Às vezes, a dificuldade diminui quando você reconhece qual valor está tentando proteger.

Há escolhas que podem ser testadas em pequena escala. Outras pedem orientação especializada. Descobrir qual é o caso já faz parte da decisão. Você não precisa transformar uma preferência numa previsão infalível. Pode escolher com cuidado, acompanhar as consequências e ajustar o caminho quando isso for possível.

Uma escolha responsável pode incluir dúvidas.

CAPÍTULO 11 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

852 Hz • Ruído Violeta + 963 Hz**Abrir o canal • procurar nas lives**

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 O que importa aqui

Escolha dois critérios fundamentais para esta decisão. Escreva como cada opção atende ou ameaça esses critérios, usando fatos concretos.

02 O que eu ainda não sei

Liste uma informação que faria diferença. Busque essa informação antes de repetir mais uma comparação baseada apenas em receios.

03 Um teste possível

Se a escolha for reversível, pense numa experiência pequena. Defina o que observar e quando avaliar se deseja continuar.

04 Minha voz entre as outras

Pergunte: o que desejo e o que temo que os outros pensem? Reconheça ambos, sem deixar que a segunda resposta decida tudo.

CAPÍTULO 12



Quando preciso de uma pausa antes de responder

A mensagem chega e você começa a responder antes de terminar de ler. Uma frase parece desrespeitosa, outra toca numa irritação antiga. Em poucos segundos, o assunto atual se mistura a todas as vezes em que você sentiu que não foi ouvido.

A vontade de responder imediatamente pode carregar um pedido legítimo de respeito. Dar um intervalo a ela não significa concordar com o que aconteceu. Significa criar condições para dizer o que precisa sem acrescentar palavras que desviem a conversa do ponto principal.

Se for seguro, afaste-se por um momento da troca. Um áudio pode acompanhar essa pausa, mas não há necessidade de esperar uma sensação perfeita para decidir o próximo passo. Releia apenas o que foi dito e procure distinguir a frase recebida das intenções que você imaginou.

Depois, escolha entre responder, pedir esclarecimento ou encerrar a conversa. Algumas situações exigem limites, e outras exigem proteção. Se houver ameaça, violência ou risco imediato, procure ajuda adequada. Você não tem a obrigação de transformar toda agressão numa oportunidade de diálogo.

Você pode adiar uma resposta para escolher melhor suas palavras.

CAPÍTULO 12 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

Ruídos Preto e Vermelho + 7,83 Hz[Abrir o canal • procurar nas lives](#)

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 Um intervalo comunicado

Quando fizer sentido, diga: “Quero conversar sobre isso, mas preciso de um momento”. Evite prometer um prazo que não consegue cumprir.

02 O rascunho que não será enviado

Escreva a primeira resposta num local separado da conversa. Depois, procure o pedido principal escondido entre as acusações.

03 Fato, efeito e pedido

Experimente organizar três frases: o que aconteceu, como isso afetou você e o que está pedindo agora. Seja específico.

04 O limite da conversa

Observe se há escuta e segurança. Você pode encerrar uma troca ofensiva e buscar apoio, sem precisar provar seu ponto até o fim.

CAPÍTULO 13



Quando as relações pesam

Você ensaia uma conversa e desiste antes de começar. Imagina a reação, calcula as palavras e termina guardando o que sente para evitar um conflito. A relação continua, mas uma parte de você vai ficando fora dela.

Nem todo desacordo ameaça um vínculo. Em relações respeitadas, pode haver espaço para explicar uma necessidade e ouvir uma diferença. O difícil é reconhecer quando você está evitando uma conversa possível e quando aprendeu a se calar porque falar traz humilhação, medo ou punição.

Use esta pausa para observar comportamentos concretos, sem decidir toda a história de uma vez. O que acontece quando você diz não? Há interesse pelo que sente? Um pedido de desculpas vem acompanhado de mudança? Um som pode acompanhar esse olhar, mas as respostas precisam vir da experiência vivida.

Se houver segurança, escolha uma questão para conversar. Se houver violência ou medo, priorize apoio e proteção. Você não precisa enfrentar a pessoa sozinho nem atribuir a si a responsabilidade de recuperar a relação. Vínculos se constroem com participação; seu cuidado não pode carregar todas as partes.

Estar perto de alguém também pede espaço para continuar sendo você.

CAPÍTULO 13 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

417 + 639 + 741 Hz • 639 Hz + Alfa**Abrir o canal • procurar nas lives**

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 Uma necessidade nomeada

Complete: “Nesta relação, estou precisando de...”. Procure um pedido compreensível, como respeito a um horário ou divisão de uma responsabilidade.

02 Uma conversa por vez

Escolha um assunto específico. Evite tentar resolver toda a história num encontro, principalmente quando ambos estão exaustos ou irritados.

03 Palavras e atitudes

Observe se os acordos aparecem no cotidiano. Uma promessa pode ser acolhida e, ao mesmo tempo, acompanhada com atenção.

04 Uma rede fora da relação

Mantenha contato com pessoas de confiança. Se houver medo ou violência, busque ajuda especializada e organize sua segurança com apoio.

CAPÍTULO 14



Quando quero mudar um padrão

Você reconhece a cena depois que ela termina. Aceitou algo que não queria, desistiu antes de perguntar ou tentou resolver tudo sozinho mais uma vez. O resultado é conhecido, e a frustração chega com uma frase: “eu faço sempre a mesma coisa”.

Um padrão fica mais visível quando você olha para o que acontece antes dele. Quem pediu? Em que momento? O que você imaginou que aconteceria se agisse de outra forma? Essa observação ajuda a sair do julgamento geral e encontrar um ponto específico em que uma escolha diferente pode ser ensaiada.

Escolha uma situação cotidiana de pouca intensidade para começar. Se desejar, use uma escuta como companhia para organizar o que percebeu. O objetivo não é investigar lembranças dolorosas nem explicar toda a própria história. É reconhecer um hábito atual e imaginar uma resposta pequena, realista e segura.

Mudar também envolve repetir tentativas e compreender os tropeços. Se o padrão estiver ligado a sofrimento intenso, violência ou experiências difíceis, procure apoio profissional. Você não precisa transformar autonomia em solidão. Receber ajuda pode fazer parte da mudança que está tentando construir.

Reconhecer o que se repete pode ser o começo de uma escolha diferente.

CAPÍTULO 14 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

6 Hz Theta[Abrir o canal • procurar nas lives](#)

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 Antes da repetição

Descreva o que ocorreu imediatamente antes de uma resposta habitual. Procure uma situação específica, em vez de explicar tudo sobre sua personalidade.

02 Uma resposta alternativa

Prepare uma frase curta que abra tempo para escolher: “Vou pensar e depois respondo”. Use quando isso for seguro e adequado.

03 Uma experiência pequena

Experimente essa mudança numa situação simples e segura. Observe como foi agir de outra maneira, sem exigir que o desconforto desapareça.

04 Uma revisão sem sentença

Se repetir o hábito, pergunte o que dificultou a tentativa. Ajuste um detalhe do plano. Um episódio não apaga o que você já percebeu.

CAPÍTULO 15



Quando procuro sentido

Há períodos em que a rotina continua funcionando, mas parece distante daquilo que importa. Você cumpre compromissos, responde ao necessário e sente falta de uma ligação entre os dias. Não é fácil explicar essa ausência, principalmente quando, por fora, tudo parece estar em ordem.

Procurar sentido pode envolver espiritualidade, vínculos, criação, memória, natureza ou participação na vida de outras pessoas. Cada pessoa reconhece essas fontes de um jeito. Você não precisa aceitar uma explicação que não lhe pertence para ter o direito de fazer perguntas.

Durante uma pausa, lembre um momento em que algo pareceu valer a sua dedicação. O que havia nele? Cuidado, descoberta, beleza, justiça, troca? Na escuta, você também pode perceber associações com essas lembranças. Os significados espirituais atribuídos a frequências podem ser acolhidos como linguagem simbólica, sem serem tomados como comprovação de efeitos.

Em vez de exigir uma resposta definitiva, escolha um gesto que aproxime sua rotina de um desses valores. Conversar, aprender algo por curiosidade ou contribuir com uma tarefa compartilhada pode tornar uma intenção concreta. O que importa pode ganhar espaço aos poucos, dentro da vida que existe hoje.

O sentido também pode aparecer no que você escolhe cuidar.

CAPÍTULO 15 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

963 Hz • 852 Hz**Abrir o canal • procurar nas lives**

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 Uma lembrança significativa

Pense numa experiência que trouxe sentido, mesmo breve. Nomeie o que a tornou importante, sem tentar reproduzi-la exatamente.

02 Um valor em palavras simples

Escolha uma palavra que represente algo que deseja cultivar. Explique o que ela significa na sua vida, com um exemplo concreto.

03 Um gesto coerente

Procure uma ação pequena ligada a esse valor. Se escolheu cuidado, quem ou o que poderia recebê-lo de uma forma possível hoje?

04 Uma pergunta que pode esperar

Guarde uma questão que não tem resposta pronta. Você pode retomá-la em conversa com alguém respeitoso, sem precisar encerrá-la agora.

CAPÍTULO 16



Quando quero desacelerar

Você finalmente encontra alguns minutos livres e tenta aproveitá-los depressa. Pega o telefone, lembra de uma tarefa e pensa no que poderia adiantar. Até a pausa recebe uma meta. O corpo parou, mas o ritmo das exigências continua atravessando o momento.

Desacelerar pode começar por diminuir o número de coisas que você tenta fazer ao mesmo tempo. Uma bebida pode ser apenas uma bebida. Uma janela pode oferecer alguns instantes de observação. O tempo não precisa produzir uma descoberta para ser vivido com um pouco mais de espaço.

Se escolher ouvir, deixe que a experiência seja simples. Você pode perceber o som, se distrair, voltar a percebê-lo e decidir que já foi suficiente. Não há um estado ideal a atingir nem uma duração que comprove que a pausa funcionou. Sua preferência também pode mudar de um dia para outro.

Ao retomar a rotina, escolha o ritmo possível para a próxima ação. Algumas demandas continuarão urgentes; outras podem esperar. O intervalo não precisa eliminar as pressões para permitir que você as encontre com uma escolha mais consciente sobre o que fazer primeiro.

Um intervalo não precisa resolver o dia para ter valor.

CAPÍTULO 16 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

Ruído Preto • Som Submerso • Ruído Rosa • Ruído Verde**Abrir o canal • procurar nas lives**

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 Uma coisa de cada vez

Durante alguns instantes, escolha apenas uma ação cotidiana. Observe como é fazê-la sem preparar simultaneamente a próxima.

02 Um ponto de apoio

Perceba o contato dos pés com o chão ou das costas com a cadeira, se isso for confortável. Respire naturalmente, sem impor contagens.

03 Uma escuta sem meta

Coloque um áudio de que goste e permita-se apenas ouvi-lo. Pare quando quiser; completar a live não faz parte da proposta.

04 Uma volta mais simples

Antes de seguir, escolha a próxima ação. Deixe as demais para o momento em que puder olhar para elas com atenção.

CAPÍTULO 17



Quando preciso de acolhimento

Você chega a um momento em que não quer conselho, comparação ou uma lista de soluções. Gostaria de poder dizer que foi difícil e encontrar alguém que não apresse a conversa. O acolhimento começa nesse desejo de ser recebido sem precisar tornar o que sente mais conveniente para os outros.

Enquanto procura essa companhia, pequenos cuidados podem tornar o espaço menos áspero. Uma roupa confortável, um lugar para sentar, uma mensagem para alguém confiável. Um som escolhido também pode compor esse ambiente, se lhe trouxer uma experiência agradável. Ele acompanha o momento, sem ocupar o lugar das relações de que você precisa.

Pedir acolhimento pode ser difícil para quem está acostumado a oferecer. Você pode começar dizendo de que tipo de ajuda precisa: ser ouvido, ter companhia ou receber apoio numa tarefa. Um pedido claro não garante a resposta desejada, mas permite que o outro compreenda melhor como estar perto.

Se a primeira pessoa não puder ajudar, seu pedido continua legítimo. Procure outra possibilidade e, quando necessário, apoio profissional. Há momentos em que a força mais importante está em permitir que alguém saiba o que está acontecendo. Você merece cuidado antes de chegar ao limite.

Receber cuidado não exige que você saiba explicar tudo.

CAPÍTULO 17 • ESCUTA E CUIDADO



Escolhas para este momento

OPÇÕES DE ESCUTA PARA EXPERIMENTAR

Ruído Rosa + Ronronar + Lareira • Ruído Marrom • Som Submerso

Abrir o canal • procurar nas lives

Escolha pelo seu conforto. A relação entre estas opções e o tema é editorial; não representa um efeito específico da frequência.

01 Uma mensagem possível

Escreva a alguém de confiança: “Hoje foi difícil. Você tem um momento para conversar comigo?”. Não é preciso contar tudo na primeira mensagem.

02 O tipo de ajuda

Diga se precisa de escuta, companhia ou uma ação prática. Isso pode evitar que uma tentativa de apoio se transforme numa sequência de conselhos.

03 Um ambiente gentil

Aproxime um objeto que lhe traga conforto e escolha uma escuta agradável, se desejar. Respeite suas preferências, inclusive a de interromper.

04 Quando pedir mais apoio

Se o sofrimento estiver intenso, procure atendimento. O CVV oferece apoio emocional pelo 188. Em uma emergência de saúde ou risco imediato à vida, ligue para o SAMU 192.

ÍNDICE DE RUÍDOS E PAISAGENS SONORAS



Encontre pelo som

Os links abaixo levam aos capítulos. Para ouvir, use o botão do canal na página de convites. Combinações com frequências também aparecem na página seguinte.

Ruído Branco

Capítulos: 01 (p. 9) • 03 (p. 13)

Ruído Rosa

Capítulos: 02 (p. 11) • 05 (p. 17) • 08 (p. 23) • 16 (p. 39) • 17 (p. 41)

Ruído Marrom

Capítulos: 01 (p. 9) • 07 (p. 21) • 10 (p. 27) • 17 (p. 41)

Ruído Verde

Capítulos: 02 (p. 11) • 04 (p. 15) • 06 (p. 19) • 10 (p. 27) • 16 (p. 39)

Ruído Violeta

Capítulos: 01 (p. 9) • 11 (p. 29)

Ruído Cinza

Capítulos: 03 (p. 13)

Ruído Preto e Ruído Vermelho

Capítulos: 12 (p. 31) • 16 (p. 39)

Som Submerso

Capítulos: 02 (p. 11) • 16 (p. 39) • 17 (p. 41)

Ruído Rosa + Ronronar + Lareira

Capítulos: 17 (p. 41)

Meditação contínua

Capítulos: 07 (p. 21)

“Submerso”, “ronronar” e “lareira” descrevem paisagens ou elementos sonoros. Não são cores de ruído. Consulte a composição apresentada em cada transmissão.

ÍNDICE



Frequências e combinações com ruídos

Cada linha apresenta uma opção de escuta. Clique no número à direita para abrir o capítulo correspondente e encontrar o acesso ao canal.

OPÇÃO DE ESCUTA	CAPÍTULO
174 Hz	06
174 Hz + Ruído Verde	06
285 Hz	08
285 + 396 Hz	09
396 Hz	09
432 Hz	07
432 + 528 Hz + Ruído Branco	03
528 Hz	10
Ruídos Marrom e Verde + 528 Hz	10
852 Hz	11 / 15
963 Hz	15
Ruído Violeta + 963 Hz	11
963 + 174 Hz + Ruído Rosa	08
417 + 639 + 741 Hz	13
639 Hz + Alfa	13
Ruído Cinza + Delta 2 Hz	03
6 Hz Theta	14
7,83 Hz + Ruído Marrom	07
Ruídos Preto e Vermelho + 7,83 Hz	12
10 Hz Alfa	04
Ruído Verde + Alfa 10 Hz	04
Ruído Rosa + Gama 40 Hz	05

REGISTRO OPCIONAL • 1 DE 2



Sete encontros com você

Escolha sete ocasiões, seguidas ou espaçadas. Este registro ajuda a conhecer suas preferências; não mede melhora clínica nem propõe prazo para resultados. Você pode repetir um som ou deixar de ouvir.

Escreva nos campos do PDF e salve uma cópia, se o seu leitor permitir. Também é possível imprimir ou usar um caderno. Guarde estas anotações com privacidade.

ENCONTRO 01 • DATA, SOM E EXPERIÊNCIA

O que estou buscando neste momento?

ENCONTRO 02 • DATA, SOM E EXPERIÊNCIA

Como foi ouvir o som que escolhi?

ENCONTRO 03 • DATA, SOM E EXPERIÊNCIA

Preferi repetir ou experimentar outra opção?

Não perceber diferença também é uma observação válida.

REGISTRO OPCIONAL • 2 DE 2



O que vale guardar

ENCONTRO 04 • DATA, SOM E EXPERIÊNCIA

O que tornou esta escuta agradável ou incômoda?

ENCONTRO 05 • DATA, SOM E EXPERIÊNCIA

Houve algum cuidado de que precisei além do áudio?

ENCONTRO 06 • DATA, SOM E EXPERIÊNCIA

Que escolha eu gostaria de repetir?

ENCONTRO 07 • DATA, SOM E EXPERIÊNCIA

O que aprendi sobre as minhas preferências?

Ao terminar, escolha o que deseja levar para a rotina. Não é necessário completar todos os campos nem insistir numa experiência que não lhe faz bem.

FREQUÊNCIA MATRIZ



Esta companhia continua

Obrigado por permitir que estas páginas façam parte dos seus momentos de pausa e reflexão. Você pode voltar a um capítulo, experimentar outra escuta ou guardar uma pergunta para conversar com alguém.

As lives de frequências e ruídos são diárias no YouTube. Inscreva-se no canal, acompanhe as transmissões e siga nossos perfis para conhecer outros conteúdos. Se este guia fizer sentido para alguém, indique o canal para que essa pessoa também encontre o material.

YouTube • Frequência Matriz

TikTok • Frequência Matriz

Instagram • Frequência Matriz

Dailymotion • Frequência Matriz

Facebook • Frequência Matriz

Contato: frequenciamatriz@gmail.com

Frequência Matriz - aqui não se explica, se ativa.

FONTES CONSULTADAS



Para consultar com confiança

As fontes abaixo orientam os avisos de cuidado deste guia. Elas não endossam o canal nem comprovam efeitos específicos das escutas listadas. Consultadas em 5 de outubro de 2026.

CVV • apoio emocional e telefone 188

Informações sobre atendimento gratuito, sigiloso e disponível por telefone 24 horas por dia.

Ministério da Saúde • prevenção do suicídio

Orientações sobre busca de ajuda e serviços de saúde, incluindo SAMU 192 e atendimento de emergência.

NCCIH / NIH • música e saúde

Panorama de pesquisa, limites das evidências e distinção entre escuta e musicoterapia.

NIDCD / NIH • audição e exposição sonora

Informações sobre riscos da exposição sonora intensa ou prolongada e cuidado com a audição.