

# Mapa para a Tranquilidade



**Diário de Progresso de 21 Dias e Guia das 4  
Camadas Terapêuticas**

Sandra Ramos e Jorge A. Ramos

## ÍNDICE

### **1 Bem-vinda a este portal psicoevolutivo**

- 1.1 O que torna esta experiência única
- 1.2 Como este guia a ajuda
- 1.3 Precauções e clarificações

### **2 As quatro camadas terapêuticas**

- 2.1 Mantra ancestral
  - 2.1.1 Significado do Mantra
  - 2.1.2 Efeitos relatados pelos praticantes
- 2.2 Ritmo cardíaco inteligente
- 2.3 Programação subconsciente
- 2.4 Medicina vibracional: Os *sofeggios* de cura
  - 2.4.1 396 Hz – A Chave da Libertação:
  - 2.4.2 528 Hz – A Frequência do Milagre
- 2.5 A sinergia das quatro camadas

### **3 A estrutura cíclica de 21 minutos**

- 3.1 Porquê 21 minutos?
  - 3.1.1 A janela de eficácia máxima
  - 3.1.2 O *design* da jornada interna
  - 3.1.3 A vantagem do *loop* para 8 horas
- 3.2 O ciclo completo explicado

3.3 O *loop* automático para 8 horas

#### **4 Arquitetura das 7 camadas de subliminares**

4.1 Ancoragem & Presença (00:00 - 03:00)

4.2 Purificação & Libertação (03:00 - 06:00)

4.3 Paz profunda & Quietude (06:00 - 09:00)

4.4 Cura & Renovação física (09:00 - 12:00)

4.5 Autocompaixão & Aceitação (12:00 - 15:00)

4.6 Conexão & Expansão espiritual (15:00 - 18:00)

4.7 Sono reparador & Entrega (18:00 - 21:00)

4.8 Como potenciar o efeito das afirmações

4.8.1 A escuta ideal

4.8.2 A jornada de integração

4.8.3 O contexto que reforça

#### **5 Contextos de uso prático**

5.1 Para um sono profundo e reparador

5.2 Para meditação e introspeção

5.3 Para foco no estudo e no trabalho

5.4 Para ioga e relaxamento profundo

5.5 Para limpeza e harmonização energética

5.6 Como um calmante natural no dia a dia

#### **6 Plano de 21 dias para integrar a transformação**

- 6.1 Semana 1: O enraizamento – criar o hábito
- 6.2 Semana 2: A exploração – ampliar os contextos
- 6.3 Semana 3: A integração – ouvir as suas necessidades
- 6.4 O seu diário de progresso
- 6.5 Para além dos 21 dias: Uma prática contínua

## **7 Integrações potenciadoras de experiência holística**

- 7.1 Práticas energéticas – Reiki e Karuna
- 7.2 Consultas de constelações familiares e psicoterapia
- 7.3 Aromaterapia – Óleos essenciais
- 7.4 Cristais e pedras
- 7.5 Banhos de imersão ou massagem
- 7.6 Princípio orientador: A sua intuição

## **8 Aspectos técnicos e configurações**

- 8.1 Formato e tamanho do áudio
- 8.2 Configurações ideais para reprodução
- 8.3 Configurações específicas por contexto
- 8.4 Solução de problemas comuns

## **9 Questões frequentes (FAQ)**

- 9.1 Preciso de ouvir as 8 horas completas?
- 9.2 As afirmações são realmente impercetíveis?
- 9.3 Posso usar sem fones de ouvido?

- 9.4 É seguro para crianças?
- 9.5 Uma cantora digital pode transmitir energia espiritual?
- 9.6 Música por IA não é fria e impessoal?
- 9.7 Isto substitui músicos humanos?
- 9.8 Não consigo sentir efeitos; estarei a fazer algo de errado?
- 9.9 E se me distrair com o mantra quando estou a estudar?
- 9.10 E se acordar durante a noite devido ao áudio?

## **10 Créditos, tecnologia e propósito**

- 10.1 A equipa humana por trás da intenção
- 10.2 A inovação tecnológica ao serviço da cura
- 10.3 Agradecimento

## **11 Palavras finais**

## **12 Apêndices**

- 12.1 Referências científicas
- 12.2 Diário de progresso
  - 12.2.1 DIA 1
  - 12.2.2 DIA 2
  - 12.2.3 DIA 3
  - 12.2.4 DIA 4
  - 12.2.5 DIA 5
  - 12.2.6 DIA 6

12.2.7 DIA 7

12.2.8 DIA 8

12.2.9 DIA 9

12.2.10 DIA 10

12.2.11 DIA 11

12.2.12 DIA 12

12.2.13 DIA 13

12.2.14 DIA 14

12.2.15 DIA 15

12.2.16 DIA 16

12.2.17 DIA 17

12.2.18 DIA 18

12.2.19 DIA 19

12.2.20 DIA 20

12.2.21 DIA 21

## 1 BEM-VINDA A ESTE PORTAL PSICOEVOLUTIVO

Bem-vinda a uma experiência sonora única. Este não é apenas mais um áudio de meditação – é uma ferramenta terapêutica avançada que combina sabedoria ancestral e tecnologia de ponta para promover o seu bem-estar integral e facilitar uma transformação pessoal profunda.

### 1.1 O QUE TORNA ESTA EXPERIÊNCIA ÚNICA

Cada elemento do áudio foi cuidadosamente projetado para criar uma sinergia poderosa:

1. **Ritmo cardíaco inteligente (50 BPM):** Para sincronizar o seu coração e induzir ondas cerebrais *theta*, estado ideal para relaxamento profundo.
2. **Medicina vibracional:** Frequências 396 Hz & 528 Hz matematicamente precisas para libertação emocional e reparação celular.
3. **Programação subconsciente:** Afirmações positivas em dosagem científica ideal para reprogramar padrões mentais.
4. **Mantra ancestral *Om Namah Shivaya*:** Um foco meditativo poderoso para renovação e cura espiritual.

Em sinergia, estas quatro camadas criam uma integração perfeita. Este áudio situa-se na vanguarda da música terapêutica, colocando a tecnologia de precisão ao serviço da transformação humana. Desde as frequências matematicamente perfeitas até aos 50 BPM exatos, cada elemento foi otimizado para proporcionar resultados consistentes e mensuráveis

### 1.2 COMO ESTE GUIA A AJUDA

Este guia foi criado para a orientar e potenciar ao máximo a sua experiência. Aqui encontrará:

- A explicação completa sobre o que vai ouvir e como o áudio está organizado.
- Detalhes sobre as afirmações subliminares e os seus benefícios.
- Contextos de uso práticos para sono, meditação, trabalho e mais.

- Um plano de 21 dias para integrar este hábito transformador.
- Recomendações técnicas para a melhor qualidade de som.
- Uma secção de perguntas frequentes, para esclarecer as dúvidas mais comuns.
- Referências científicas para ampliar o seu conhecimento nos vários domínios que este áudio inclui.

### 1.3 PRECAUÇÕES E CLARIFICAÇÕES

- **NÃO** utilize este áudio durante a condução ou em qualquer atividade que exija alerta total.
- Este conteúdo é uma ferramenta complementar de bem-estar e **NÃO substitui**, de forma alguma, tratamentos médicos ou psicológicos.

## 2 AS QUATRO CAMADAS TERAPÊUTICAS

### 2.1 MANTRA ANCESTRAL

**Om Namah Shivaya** (ॐ नमः शिवाय em sânscrito) é um dos mantras mais poderosos e reverenciados do hinduísmo, particularmente no xivaísmo. É uma saudação a Shiva, a divindade associada à transformação e à renovação criativa – a que faculta um saudável renascimento simbólico.

---

#### 2.1.1 SIGNIFICADO DO MANTRA

- *Om* – Representa a vibração cósmica primordial, a essência do universo.
- *Namah* – Significa “saúdo” ou “curvo-me perante”, denotando reverência.
- *Shivaya* – Refere-se a Shiva, simbolizando o princípio da consciência pura e transformadora.

---

#### 2.1.2 EFEITOS RELATADOS PELOS PRATICANTES

- **Purificação espiritual e emocional:** É descrito como uma ferramenta para dissipar energias negativas e elevar o estado de consciência.

- **Paz interior e equilíbrio:** Muitos praticantes referem uma sensação profunda de serenidade e estabilidade psicoemocional.
- **Força e resiliência:** É visto como um apoio para fortalecer a mente e o espírito face a desafios.
- **Conexão transformadora:** A recitação visa aprofundar a ligação com o princípio de renovação e transformação constante do universo.

## 2.2 RITMO CARDÍACO INTELIGENTE

As rigorosas 50 BPM (batidas por minuto) constituem um ritmo deliberadamente lento, projetado para estimular quatro mecanismos potenciadores do bem-estar:

1. **Sincronização Cardíaca:** Induz uma resposta de relaxamento, podendo ajudar a baixar naturalmente a frequência cardíaca e a pressão arterial.
2. **Indução *Theta*:** Sincroniza as ondas cerebrais na gama de 4-8 Hz (*Theta*), estado ideal para meditação profunda, introspeção, cura e regeneração.
3. **Redução do Cortisol:** O ritmo constante e previsível ajuda a acalmar o sistema nervoso, podendo reduzir a produção de hormonas de stresse.
4. **Preparação para o Sono:** Simula o ritmo de um coração em repouso profundo, sinalizando ao corpo que é hora de desligar e descansar.

## 2.3 PROGRAMAÇÃO SUBCONSCIENTE

Para além das palavras audíveis, este áudio incorpora uma sofisticada arquitetura de afirmações subliminares – um total de 2254 mensagens positivas em português europeu.

- **7 Camadas Psicológicas:** Cada uma das 7 camadas (Presença, Purificação, Paz, Cura, Autocompaixão, Conexão, Sono) foi concebida com base em princípios de psicologia positiva e desenvolvimento pessoal.
- **Dosagem Científica:** Cada ciclo de 21 minutos contém 98 afirmações (a -25dB), uma frequência considerada ideal para a absorção subconsciente sem saturação.

- **Efeito Acumulativo:** Ao longo das 8 horas e 3 minutos (23 ciclos de 21 minutos), a repetição destas mensagens visa criar novos caminhos neurais, ajudando a reformular crenças limitantes a um nível profundo.

## 2.4 MEDICINA VIBRACIONAL: OS *SOLFEGGIOS* DE CURA

Esta camada utiliza uma combinação sinérgica de duas frequências de *Solfeggio*, cada uma com propriedades distintas.

---

### 2.4.1 396 HZ – A CHAVE DA LIBERTAÇÃO:

- Associada ao Chakra Raiz, pretende atuar na libertação de medos profundos, traumas e sentimentos de culpa subconscientes.
- Visa desbloquear energia estagnada, ajudando a dissolver padrões emocionais e comportamentais autolimitativos ou de autossabotagem.
- Funciona como um primeiro passo de “limpeza emocional”, preparando o terreno interno para o novo.

---

### 2.4.2 528 HZ – A FREQUÊNCIA DO MILAGRE

- Conhecida também como a “Frequência do Amor” e referida em estudos preliminares sobre reparação celular.
- Ativa o Chakra do Coração, promovendo a aceitação, o amor-próprio e a cura emocional.
- Está associada à estimulação da regeneração e ao reequilíbrio do campo energético.

## 2.5 A SINERGIA DAS QUATRO CAMADAS

O poder único desta experiência não reside nas camadas isoladas, mas na sua orquestração precisa. Esta engenharia sónica foi desenhada para que:

- O mantra acalme e foque a mente consciente.
- O ritmo de 50 BPM sincronize e tranquilize o corpo.

- Os *sofeggios* reorganizem e equilibrem o campo energético.
- As afirmações subliminares reprogramem suavemente o subconsciente.

O resultado é um estado de coerência psicofisiológica – uma rara harmonização entre corpo, mente, emoções, alma e espírito. Este alinhamento cria as condições ideais para uma cura profunda, *insights* transformadores e um descanso verdadeiramente regenerativo, espelhando a própria jornada do mantra: da libertação do velho (396 Hz) ao renascimento no novo (528 Hz).

### 3 A ESTRUTURA CÍCLICA DE 21 MINUTOS

Cada ciclo de 21 minutos contém uma jornada completa por sete estágios de bem-estar. Não precisa de decorar nada; o áudio guiá-la-á naturalmente. Esta secção explica a lógica por trás desta duração, para que compreenda a intenção profunda do projeto.

#### 3.1 PORQUÊ 21 MINUTOS?

A duração de 21 minutos não é arbitrária. É o ponto ótimo onde a ciência do ritmo biológico, a psicologia da atenção e o *design* de uma experiência terapêutica se encontram. Baseia-se nos seguintes princípios.

---

##### 3.1.1 A JANELA DE EFICÁCIA MÁXIMA

A investigação em cronobiologia e psicologia cognitiva sugere que períodos entre 15 a 25 minutos representam a janela ideal para intervenções terapêuticas e de aprendizagem. Os 21 minutos posicionam-se no coração desta janela, aproveitando:

- **Atenção Sustentada:** É a duração máxima de foco sem fadiga significativa, com margem para uma entrada e saída suaves do estado meditativo.
- **Sincronização Completa:** É o tempo necessário para o coração e as ondas cerebrais (*Theta*) sincronizarem-se de forma estável com o ritmo de 50 BPM.
- **Ciclos Naturais:** Corresponde a cerca de um quarto de um ciclo ultradiano (90-120 min), o ritmo básico do nosso corpo, permitindo múltiplas repetições sem sobrecarga.

## 12 APÊNDICES

### 12.1 REFERÊNCIAS CIENTÍFICAS

Seguem-se referências a estudos e revisões científicas que fundamentam alguns dos princípios e parâmetros abordados neste guia. Esta seleção visa oferecer um ponto de partida para quem deseje aprofundar os temas que suportam esta experiência de bem-estar – focada na ampliação da qualidade de vida humana.

Alvarez-Perez, Y., Rivero-Santana, A., Perestelo-Perez, L., Duarte-Diaz, A., Ramos-Garcia, V., Toledo-Chavarri, A., ... & Serrano-Aguilar, P. (2022). Effectiveness of mantra-based meditation on mental health: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), Article 3380. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063380>

Ariga, A., & Lleras, A. (2011). Brief and rare mental “breaks” keep you focused: Deactivation and reactivation of task goals preempt vigilance decrements. *Cognition*, 118(3), 439-443. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2010.12.007>

Avancha, K. M. (2024). Exploring Sound Frequencies as a Non-Invasive Approach for Emotional Balance and Mental Clarity. *Social Science Research Network*, 5007027(1), 1-5. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5007027>

Bernardi, L., Porta, C., & Sleight, P. (2006). Cardiovascular, cerebrovascular, and respiratory changes induced by different types of music in musicians and non-musicians: the importance of silence. *Heart*, 92(4), 445-452. <https://doi.org/10.1136/hrt.2005.064600>

Cepeda, N. J., Pashler, H., Vul, E., Wixted, J. T., & Rohrer, D. (2006). Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis. *Psychological Bulletin*, 132(3), 354–380. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.354>

Cruz, I. N. (2025). Effects of 7.83 Hz and 528 Hz Extremely Low-Frequency Electromagnetic Fields on Early Growth of Turnip Greens *Brassica rapa* var. *rapa*. *bioRxiv, Advance Online Publication*. <https://doi.org/10.1101/2025.11.11.687793>

- Daylari, T. B., Riazi, G. H., Pooyan, S., Fathi, E., & Katouli, F. H. (2019). Influence of various intensities of 528 Hz sound-wave in production of testosterone in rat's brain and analysis of behavioral changes. *Genes & Genomics*, 41(2), 201-211. <https://doi.org/10.1007/s13258-018-0753-6>
- Donovan, J. J., & Radosevich, D. J. (1999). A meta-analytic review of the distribution of practice effect: Now you see it, now you don't. *Journal of Applied Psychology*, 84(5), 795–805. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.84.5.795>
- Duman, S. C., Baltacioglu, E., Erdir, C., & Kirtil, E. (2025). Exploring the Effects of 528-Hz Sound Frequency on Yogurt Quality and Microbial Viability During Storage. *Journal of Food Processing and Preservation*, 2025(1), Article 7361918. <https://doi.org/10.1155/jfpp/7361918>
- Ellis, R. J., & Thayer, J. F. (2010). Music and autonomic nervous system (dys)function. *Music Perception*, 27(4), 317-326. <https://doi.org/10.1525/mp.2010.27.4.317>
- Grau-Sánchez, J., Jamey, K., Paraskevopoulos, E., Dalla Bella, S., Gold, C., Schlaug, G., ... & Särkämö, T. (2022). Putting music to trial: Consensus on key methodological challenges investigating music-based rehabilitation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1518(1), 12-24. <https://doi.org/10.1111/nyas.14892>
- Henneghan, A. M., Becker, H., Phillips, C., & Kesler, S. (2021). Sustained effects of mantra meditation compared to music listening on neurocognitive outcomes of breast cancer survivors: A brief report of a randomized control trial. *Journal of Psychosomatic Research*, 150(1), Article 110628. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110628>
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Kumar, M., Abhayapala, T. D., & Samarasinghe, P. (2022). A preliminary investigation on frequency dependant cues for human emotions. *Acoustics*, 4(2), 460-468. <https://doi.org/10.3390/acoustics4020028>

- LaJambe, C. M., & Brown, F. M. (2008). Ultradian Cognitive Performance Rhythms During Sleep Deprivation. In Lloyd, D., Rossi, E.L. (eds), *Ultradian Rhythms from Molecules to Mind*. Springer, Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/978-1-4020-8352-5\\_13](https://doi.org/10.1007/978-1-4020-8352-5_13)
- Lane, J. D., Kasian, S. J., Owens, J. E., & Marsh, G. R. (1998). Binaural auditory beats affect vigilance performance and mood. *Physiology & behavior*, 63(2), 249-252. [https://doi.org/10.1016/S0031-9384\(97\)00436-8](https://doi.org/10.1016/S0031-9384(97)00436-8)
- Lavie, P. (1991). The 24-hour sleep propensity function (SPF): Practical and theoretical implications. In T. H. Monk (Ed.), *Sleep, sleepiness and performance* (pp. 65–93). John Wiley & Sons.
- Le Scouarnec, R. P., Poirier, R. M., Owens, J. E., Gauthier, J., Taylor, A. G., & Foresman, P. A. (2001). Use of binaural beat tapes for treatment of anxiety: A pilot study of tape preference and outcomes. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 7(1), 58-63. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11191043/>
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the national Academy of Sciences*, 101(46), 16369-16373. <https://doi.org/10.1073/pnas.0407401101>
- Magariño, L. S., & Madhivanan, P. (2018). Cognitive fatigue effects on physical performance: A systematic review and meta-analysis-Correspondence. *Physiology & Behavior*, 198(1), 159-160. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.05.025>
- Moreira-Almeida, A., Neto, F. L., & Koenig, H. G. (2006). Religiousness and mental health: A review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 28(3), 242-250. <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2012.v2.904>
- Novay, E. G. Z., Puente, M. F. G., Meneses, A. L. T., & Robles, C. J. P. (2025). Analysis of Sound Frequencies: Fundamentals, Applications, and Experiments (Resonance,

- Particles, and Patterns). *Revista Tecnológica Ciencia y Educación Edwards Deming*, 9(2), 160-182. <https://doi.org/10.37957/rfd.v9i2.158>
- Peniston, E. G., & Kulkosky, P. J. (1989).  $\alpha$ - $\theta$  Brainwave Training and  $\beta$ -Endorphin Levels in Alcoholics. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 13(2), 271-279. <https://doi.org/10.1111/j.1530-0277.1989.tb00325.x>
- Pereira, C. A. (2016). comparative study of frequencies of a Buddhist mantra—Om Mani Padme Hum and a Hindu mantra—Om Namah Shivaya. *International Journal of Innovative Science, Engineering & Technology*, 3(4), 325-329.
- Riegel, B., Dunbar, S. B., Fitzsimons, D., Freedland, K. E., Lee, C. S., Middleton, S., ... & Jaarsma, T. (2021). Self-care research: where are we now? Where are we going? *International Journal of Nursing Studies*, 116(1), Article 103402. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103402>
- Ryn Jr., F. V., Lüders, D., Casali, R. L., & Amaral, M. I. R. D. (2022, August). Temporal auditory processing in people exposed to musical instrument practice. *Codas*, 34(1) Article e20210256. <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20212021256en>
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tseng, A. A. (2022). Scientific evidence of health benefits by practicing mantra meditation: Narrative review. *International Journal of Yoga*, 15(2), 89-95. [https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy\\_53\\_22](https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_53_22)
- Yang, X., Nah, F. F. H., & Lin, F. (2023). A review on the effects of chanting and solfeggio frequencies on well-being. In *International Conference on Human-Computer Interaction* (pp. 628-639). Cham: Springer Nature Switzerland. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-48041-6\\_42](https://doi.org/10.1007/978-3-031-48041-6_42)