

Autorregulação, sistema nervoso e saúde integral

Síntese científica - ATZ Academy

A autorregulação pode ser compreendida como a capacidade de perceber, modular e reorganizar respostas internas diante de estímulos, pressões e demandas relacionais. Em uma leitura integrativa, essa capacidade envolve processos fisiológicos, emocionais, cognitivos e comportamentais que influenciam diretamente a qualidade da presença e da tomada de decisão.

Pesquisas sobre estresse, atenção, respiração, coerência cardíaca, neuroplasticidade e práticas contemplativas ajudam a sustentar uma compreensão mais ampla do cuidado. Elas indicam que a experiência humana não acontece em camadas separadas: corpo, mente, emoção e ambiente se modulam continuamente, formando um sistema vivo de trocas e respostas.

Ao aproximar esse repertório da prática terapêutica e educacional, o ATZ busca traduzir conhecimento em experiência. O objetivo é favorecer processos nos quais a pessoa não apenas entenda conceitos, mas reconheça no próprio corpo os sinais de desorganização, estabilidade, presença e integração.