



## Barras de ACCESS® NAS EMPRESAS

*Cuidado inovador para  
funcionários.*

*Relaxamento profundo para  
o cérebro e o corpo.*

**Barras de Access® nas empresas** é uma abordagem nova e revolucionária para a felicidade e bem-estar no ambiente de trabalho que é fácil de ser implementada em qualquer organização.

A técnica tem sido utilizada com sucesso por organizações mundo afora para diminuir o estresse e aumentar a felicidade e produtividade.

Barras nas empresas trabalha com organizações de qualquer tamanho e cada programa é customizado para a empresa e sua situação.

**As Barras de Access atualmente são utilizadas em 188 países** e mais de 500 mil pessoas já usaram as Barras de Access para relaxar profundamente, recarregar suas baterias, para se tornarem mais produtivas e terem mais facilidade em suas vidas.

# INFORMAÇÕES RELEVANTES



## *O que são as Barras de Access nas empresas?*

Barras de Access nas empresas é uma série de programas de bem-estar que incorpora a dinâmica das Barras de Access, uma técnica de toques suaves na cabeça com efeito semelhante à meditação. Uma sessão de 30 a 45 minutos de Barras de Access provê um relaxamento profundo, o que pode aumentar a otimização da performance, atitudes positivas na vida e criatividade, além de prevenir o *burnout*.

## *Como isso ajuda?*

As Barras de Access aquietam a mente agitada, reduzem estresse e trazem um espaço de revitalização para o cérebro. Esse espaço encoraja a criatividade, produtividade acentuada e a habilidade de usar a intuição e atenção.

## *Como funciona?*

O cliente acomoda-se em uma cadeira reclinável ou maca e o facilitador toca suavemente diferentes pontos da cabeça. Durante uma sessão de Barras, a maior parte dos clientes tem a experiência de uma sensação de facilidade e paz, além de relaxamento profundo. Quando levemente tocados, os pontos das Barras estimulam uma resposta neurológica positiva na pessoa que recebe. A habilidade natural do corpo para relaxar é ativada, e isso facilita as mudanças fisiológicas necessárias para mais bem-estar.



## BENEFÍCIOS

- + RELAXAMENTO mais profundo e ALÍVIO DO ESTRESSE
- + CLAREZA MENTAL acentuada
- + MOTIVAÇÃO potencializada e comunicação mais fácil
- + EFEITOS POSITIVOS sobre a enxaqueca e insônia
- + SAÚDE MENTAL potencializada: sintomas de depressão, ataques de pânico e ansiedade reduzidos
- + Maior PERCEPÇÃO intuitiva
- + Aprimoramento da capacidade para RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS e conflitos.

## Pesquisa

Dra. Terrie Hope, PhD, DNM, vem pesquisando as Barras de Access há mais de 12 anos e descobriu resultados incríveis quanto à mudança do estresse com as Barras de Access. Sua pesquisa mostra que uma sessão de Barras de Access reduz os níveis de estresse e muda os padrões das ondas cerebrais, de altamente estressadas para mais relaxadas. A ativação de padrões específicos de ondas cerebrais sugere que ocorre regeneração e melhora no corpo do cliente, no bem-estar mental e na cognição – em apenas 45 minutos.

Acrescente-se ainda, mais pesquisa publicada (2017), em [periódico de revisão por pares](#) sobre as Barras de Access, que mostrou diminuição significativa de até 84,7% na gravidade dos sintomas de ansiedade e depressão, além de aumento da coerência cerebral ao eletroencefalograma. Em 2023, pesquisa publicada no mesmo periódico sustentou o primeiro estudo, demonstrando declínio significativo na depressão, ansiedade e estresse, inclusive também no transtorno de estresse pós-traumático.



Leia aqui: [Efeitos das Barras de Access sobre a ansiedade, depressão e o estresse em oficiais da polícia.](#)

MAIS PESQUISA foi realizada em 2015, liderada pelo neurocientista Dr. Jeffrey L. Fannin, com 60 participantes. Além disso, o Dr. Fannin descobriu que as Barras de Access® apresentam um efeito neurológico positivo nas pessoas que a recebem, semelhante à experiência de praticantes avançados de meditação – e que produzem resultados imediatamente. Encontre aqui o documento oficial da pesquisa: [Pesquisa sobre as Barras de Access Consciousness em 2015 através do Global Neuroscience Research Foundation.](#)

Clique aqui para assistir ao Dr. Fannin mostrando o que ocorre no cérebro durante uma sessão de Barras de Access: [Revisão sobre as Barras de Access pelo neurocientista Dr. Jeffrey L. Fannin.](#)



## Relatos



*"Em épocas de mudança, programas como este são importantes para os negócios, em especial para a retenção de pessoal e gestão dos níveis de estresse. Escolhemos o programa de bem-estar "Barras nas empresas" para nossos funcionários e descobrimos que é muito benéfico. Cada sessão foi diferente e durou de 3 a 4 horas. Foi muito útil para nossa empresa pois melhorou o moral, o engajamento e criou um ambiente de trabalho mais relaxado."*

Escritório de Contabilidade, Irlanda



*"Investimos em uma série de sessões de Barras de Access – uma vez por semana, por um mês, para 85 dos nossos funcionários da linha de frente. Observamos que o nível geral de estresse diminuiu, houve mais foco na tomada de decisões e as pessoas ficaram muito mais motivadas. Eu também ouço mais abertura nas discussões e de modo geral sinto que estamos mais colaborativos."*

Ordem dos advogados, Brasil





## PERGUNTAS

Além de programas de bem-estar, oferecemos sessões de 30 minutos de Barras de Access Consciousness para aqueles que desejarem relaxar profundamente e em seguida concentrar em tarefas com mais facilidade.

**[barsinbusiness@accessconsciousness.com](mailto:barsinbusiness@accessconsciousness.com)**

### **Prefere agendar uma reunião?**

Podemos facilmente agendar uma apresentação que pode acontecer on-line ou presencial, dependendo da localização.

## DETALHES

SITE:  
**[barsinbusiness.com](http://barsinbusiness.com)**



LINKEDIN:  
**[www.linkedin.com/company/bars-in-business](https://www.linkedin.com/company/bars-in-business)**

