

VIVA MELHOR

OITO DICAS
SIMPLES PARA
ALIVIAR O

ESTRESSE

Imagem: Freepik

◆ Tua Saúde* ◆

O estresse é uma resposta natural do corpo diante de situações desafiadoras, podendo afetar o humor, o sono, o apetite e até o funcionamento físico, com aumento dos batimentos cardíacos e dores de cabeça, por isso, adotar hábitos simples no dia a dia pode ajudar a reduzir seus efeitos, promovendo mais equilíbrio emocional, bem-estar e qualidade de vida.

1. PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS

Exercitar-se por pelo menos trinta minutos ao dia ajuda a liberar endorfinas, substâncias que melhoram o humor e reduzem a tensão. Caminhada, dança, corrida, natação ou musculação são boas opções.

2. FAZER RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

A respiração profunda com o diafragma ajuda a acalmar o sistema nervoso e reduzir sintomas de ansiedade e estresse. Pode ser feita sentado ou deitado, por cinco a dez minutos, focando em inspirar profundamente pelo nariz e expirar lentamente.

3. USAR CALMANTE NATURAIS

Plantas como camomila, valeriana, lavanda e passiflora possuem efeito relaxante. Podem ser usadas em chás, cápsulas ou óleos essenciais, auxiliando no relaxamento e na melhora do sono.

4. MEDITAR

A meditação ajuda a reduzir pensamentos acelerados e promove foco e calma. Em um ambiente tranquilo, basta respirar profundamente e manter a atenção na respiração por cinco a vinte minutos diariamente.

5. FAZER PSICOTERAPIA

A terapia auxilia no autoconhecimento e no desenvolvimento de estratégias para lidar com emoções. Abordagens como terapia cognitivo-comportamental e psicanálise são eficazes no controle do estresse.

6. DESCANSAR ADEQUADAMENTE

O descanso é essencial para recuperar corpo e mente. Reservar momentos de pausa, fins de semana livres ou até pequenas férias pode ajudar a reduzir a sobrecarga emocional.

7. FAZER MASSAGENS RELAXANTES

As massagens ajudam a aliviar tensões musculares, reduzir dores e promover sensação de relaxamento, sendo uma ótima forma de aliviar o estresse acumulado.

8. MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma dieta equilibrada, rica em magnésio, ômega-3, fibras e triptofano (presentes em alimentos como bananas, nozes, sardinha e chocolate amargo), contribui para o equilíbrio do organismo e da produção de serotonina, favorecendo o bem-estar.

Adotar essas práticas de forma constante pode ajudar a reduzir significativamente os efeitos do estresse e promover uma vida mais leve e saudável. ●

*Tua Saúde é um espaço informativo, de divulgação e educação sobre temas relacionados com saúde, nutrição e bem-estar.