

DICAS DE MANEJO DO ESTRESSE

CUIDE DA SUA MENTE



sobre as autoras



Olá, meu nome é Luciana Pacheco e sou formada em Nutrição pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

Atuo como Personal Diet realizando atendimentos domiciliares, com foco na nutrição para o esporte, na melhora da qualidade de vida e emagrecimento definitivo e sustentável. Neste momento em que estamos enfrentando o Covid-19 os atendimentos estão sendo realizados de forma online, com o mesmo cuidado e personalização de sempre.

Olá! Meu nome é Desirée Medeiros e sou apaixonada por tudo que envolve atividade física, alimentação e qualidade de vida.

Trabalho com nutrição voltada a reeducação alimentar, emagrecimento, hipertrofia e vegetarianos. Acredito que podemos melhorar a saúde e a aparência física através da associação entre uma alimentação adequada e atividade física. Sou formada em Nutrição pela UFRGS e pós-graduada em Nutrição Clínica e Esportiva..





Respiração

Você está se sentindo ansioso ou alterado de alguma forma? Então é hora de parar e respirar profundamente para baixar a ansiedade e voltar a um estado confortável.

Respira, inspira, não pira.

As técnicas de respiração são métodos rápidos pelo qual a pessoa pode concentrar-se e ter domínio da sua respiração, a fim de tranquilizar o organismo. Elas têm a função de acalmar o sistema nervoso, aliviar a ansiedade, aumentar o foco e reduzir o estresse.

Contagem de 3 em 3

Inspire o ar enquanto começa a contar até três, segure-o no pulmão por três segundos e, em seguida, solte todo o ar fazendo a mesma contagem. Repita o processo repetidas vezes para sentir alívio!

Contagem de 7 segundos

Comece soltando todo o ar que está preso. Depois, inspire pelo nariz e conte até quatro. Feito isso, segure completamente a respiração e conte até sete, em seguida, soltando novamente todo o ar enquanto conta até oito. Repita o ciclo três vezes para conseguir o efeito calmante.

Uma narina de cada vez

Outra maneira bem simples de controlar a ansiedade e estresse é contar com a ajuda das narinas - deixando uma para inspirar e outra para expirar. Para ter a sensação de alívio, a dica é alternar a que é usada para inspiração/expiração a cada respirada.

Respiração Diafragmática

https://www.youtube.com/watch?v=OskTr6x_gzU&feature=youtu.be



Meditação

Os benefícios de uma prática milenar

A meditação pode ser definida como uma prática na qual o indivíduo utiliza técnicas para focar sua mente num objeto, pensamento ou atividade em particular, visando alcançar um estado de clareza mental e emocional.

Meditar pode trazer muitos benefícios como a redução da ansiedade, combater o estresse e a depressão, melhora na qualidade do sono, redução da dor, melhora da insônia, evolução da concentração, memória, coordenação motora e estado de relaxamento..

Você sabia que desde março de 2017, a meditação e outras técnicas que promovem a saúde, chamadas de práticas integrativas, passaram a compor o rol de serviços oferecidos pelo SUS? O avanço nas pesquisas na área de neurociência vem demonstrando que a meditação pode ser benéfica à saúde física e mental, contribuindo significativamente para a melhora na qualidade de vida.

Na última página você irá encontrar algumas dicas de app de meditações guiadas que podem te ajudar, e aqui vamos deixar alguns vídeos que podem te ajudar a iniciar as práticas:

- <https://youtu.be/kcl87gRy07w>
- <https://youtu.be/gG1ZwKigRTQ>
- <https://youtu.be/frr9jrTL1uU>
- <https://youtu.be/TY4fvfMMY6I>



Higiene do sono

Você sabia que a privação do sono pode ter diversas repercussões negativas? algumas são ganho de peso, ansiedade, depressão, mau desempenho, comprometimento da criatividade, memória e atenção... por isso é importante cuidar para ter horas de sono adequadas e um sono tranquilo e reparador.

A higiene do sono são um conjunto de práticas e comportamentos para organizar horários e rituais de sono. Não existe uma receita de bolo ou forma única de enfrentar os problemas do sono, é importante que cada pessoa identifique o que pode estar prejudicando seu sono e mudar este comportamento. Deixaremos algumas dicas que podem ajudar:

- Estabeleça um horário para dormir. Não tire cochilos ao longo do dia.
- Se programe para dormir pelo menos 7 horas por noite. Mas não durma demais, apenas o tempo para se sentir descansado.
- Acione o modo noturno do celular a partir das 19h.
- Crie uma rotina de acordar sempre no mesmo horário, independente se for fim de semana.
- Não durma com a TV ligada. Tente ao menos 30 minutos antes de dormir não mexer no celular, computador ou televisão. Use esse momento para ler, se alongar, meditar, fazer um ritual de cuidados com a pele.
- Você pode tomar um banho quente antes de dormir para relaxar.
- Não desempenhe atividades que exijam alto nível de concentração imediatamente antes de deitar.
- Não coma alimentos estimulantes (café, refrigerantes, chá preto, chimarrão e mesmo o chocolate) e nem refeições muito fartas próximo do momento de dormir.
- Aposte em chás antes de dormir (camomila, canela, gengibre...), com a intenção de melhorar produção de melatonina.
- Faça atividades físicas regularmente, porém evite exercícios fortes no final do dia.
- Faça exercícios de respiração ou meditação guiada.



Música

A música exerce intensas influências na mente e no corpo do ouvinte. Ela pode ser uma grande aliada de pessoas que precisam chegar a um determinado estado de espírito: dependendo da playlist, dá para ficar mais acordado, concentrado e feliz ou menos ansioso.

Quando ouvimos uma música que gostamos, o nosso cérebro libera uma substância chamada dopamina, que age como neurotransmissor e causa sensação de bem-estar, diminuindo o estresse e ansiedade.

Ouça sua música favorita

Existe uma sensação única de felicidade que ouvir a “sua” música traz e que você pode usar a seu favor. Não importa seu gosto musical, quanto toca sua canção favorita a sua disposição aumenta. Escolha uma música que traga boas memórias e o faça sentir bem e a ouça sem moderação.

Músicas que podem acabar com a sua ansiedade

Com o objetivo de ajudar pessoas que sofrem com a ansiedade, um recente estudo realizado pela britânica Mindlab – organização focada em estudos referentes ao impacto que a comunicação exerce sobre o nosso cérebro – montou uma playlist sob medida que promete te deixar mais calmo.

<https://exame.com/ciencia/neurocientistas-criam-playlist-capaz-de-diminuir-a-ansiedade/>

Coloque um fone e experimente as músicas 8D

Músicas 8D são amostras de som que levam a uma maior imersão, utilizando efeitos para causar a sensação de que os sons estão sendo reproduzidos em diversas direções. Ao ouvir áudios 8D, é possível sentir o eco, a distância e a direção dos sons, como se o usuário estivesse em uma apresentação ao vivo. É possível encontrar música 8D no YouTube e em canais de streaming de som.



APP QUE CONTRIBUEM PARA O BEM ESTAR



cíngulo

Cíngulo - Possui um diário emocional para você anotar seus bons e maus momentos e refletir sobre o que aprendeu no dia.

Cogni - Para registro de situações, pensamentos, emoções e comportamentos que ocorrem ao longo do dia.



Be okay - Oferece técnicas calmantes através de exercícios de respiração, sons relaxantes e fotos tranquilizantes.

Meditopia - É um guia de meditação, com aulas que utilizam músicas leves e relaxantes e uma narração de autoajuda.



zen

Zen - É um APP de meditação e relaxamento. Ele oferece reflexões, trilhas sonoras, vídeos para relaxamento, meditações guiadas e termômetro de emoções.

Gratidão - É um aplicativo simples e intuitivo, onde você poderá agradecer por todas as coisas boas que lhe acontecem.



**Querida
Ansiedade**

Querida ansiedade - Destinado a ajudar pessoas ansiosas. Tem exercícios para acalmar na hora, ebooks e podcasts para saber mais sobre ansiedade.

OBRIGADA POR BAIXAR O E-BOOK

ESPERAMOS QUE TENHA SIDO ÚTIL



luci-pacheco@hotmail.com



<http://bit.ly/WhatsNutriLucianaPacheco>



<https://www.instagram.com/nutrilupacheco/>

