



Olá pessoal, e aí, como é que vocês estão? Espero que bem; pois por aqui está tudo ótimo! Hoje o assunto é o famoso *stress*, quase impossível de não sentir no caos cotidiano. Você irá ter a possibilidade de conhecer boas dicas de como se livrar dessa terrível sensação. Vamos lá?

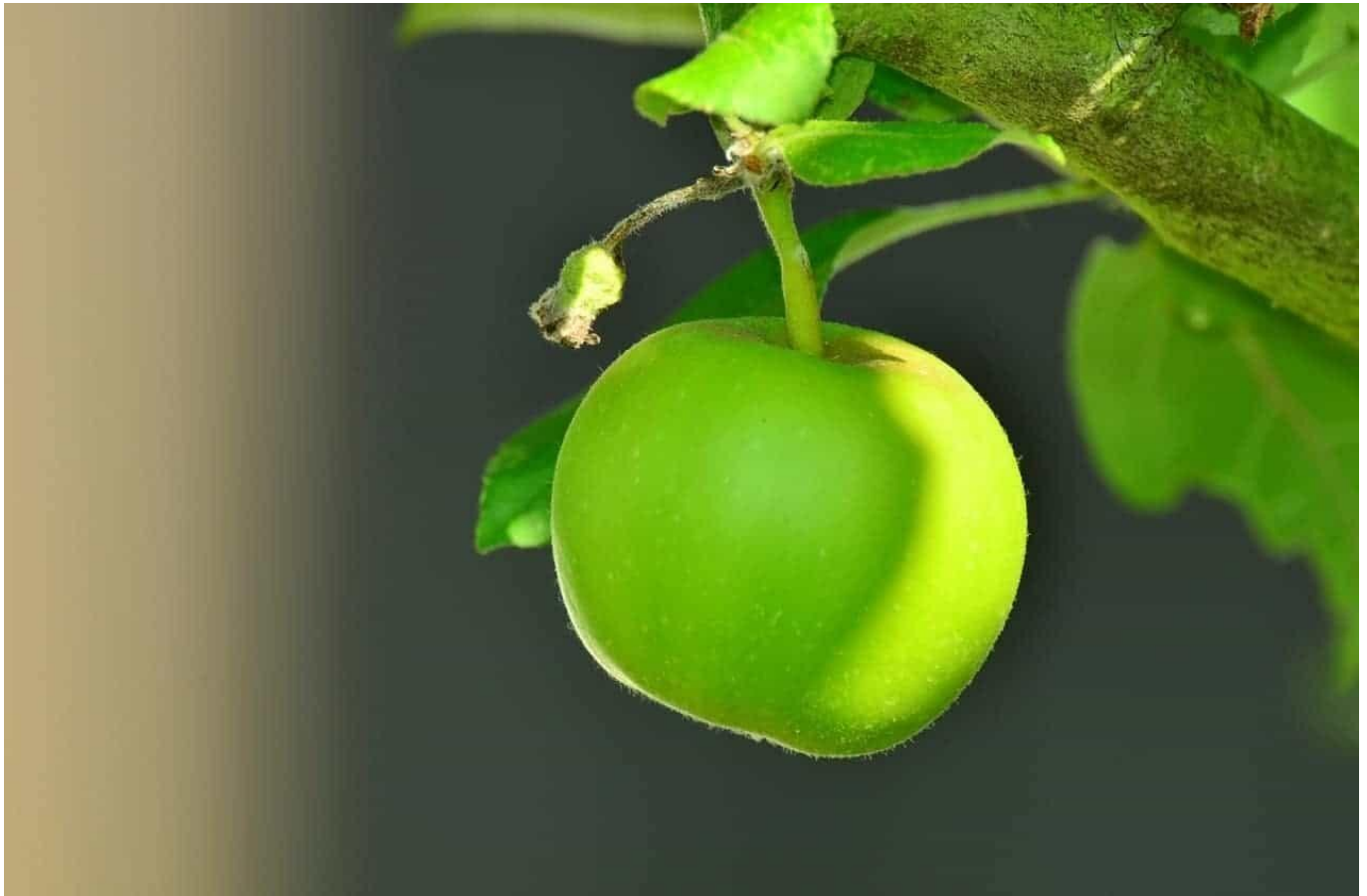
## **12 formas simples de se livrar do stress**

Provas, aquele teste de física surpresa em plena segunda-feira, uma espinha bem no meio da testa, a nova namorada do seu crush. Trabalho, escola, o seu seriado que acabou, dinheiro, família, relacionamentos, feijão congelado no pote de sorvete. Tentar emagrecer, tentar estudar para a prova final de física, seu cabelo que não quer colaborar com você. Tudo ao mesmo tempo e você parece não ter tempo para resolver tudo isso! E aí aparecem as dores de cabeça, baixa concentração, perda de memória, insônia, gastrite. Esses são sinais do famoso stress. E se não tratado da maneira correta, ele pode causar pressão alta e até mesmo ataque cardíaco.

Faz parte do nosso dia a dia corrido se sentir estressado às vezes, mas não é saudável se sentir estressado o tempo inteiro! Por isso queremos te relaxar e nesse artigo reunimos 12 maneiras incríveis e eficazes para você fugir do stress!

### **1- Coma alguma coisa ou masque chiclete**

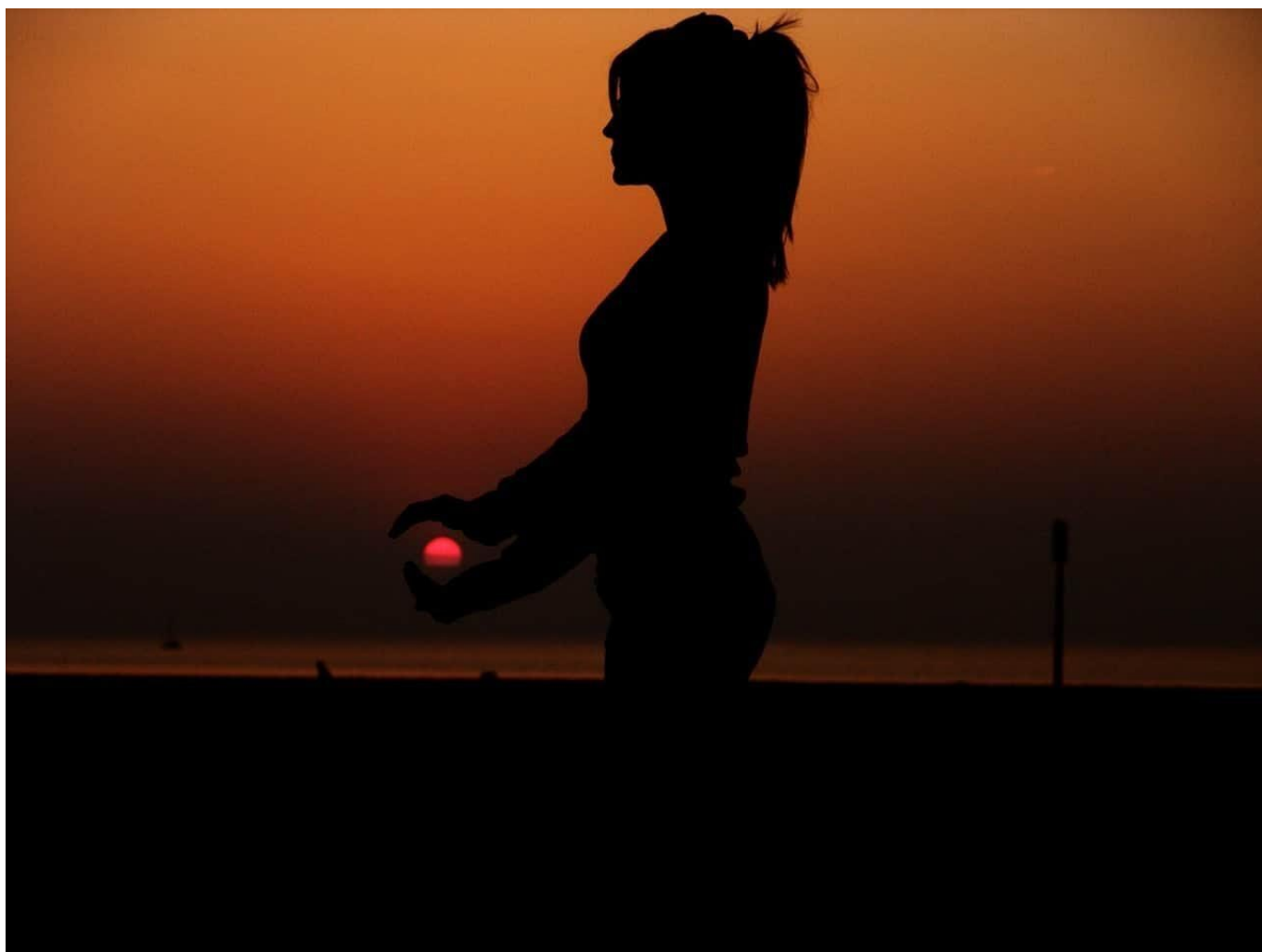
Estudos demonstraram que comer algo ou o simples fato de mastigar diminui os sintomas do stress. Para quem está de dieta, uma boa opção é comer frutas ou mascar chicletes sem açúcar.



Em um momento de muito stress, mastigar alguma coisa vai te ajudar a aliviar toda a tensão.

## **2- Medite!**

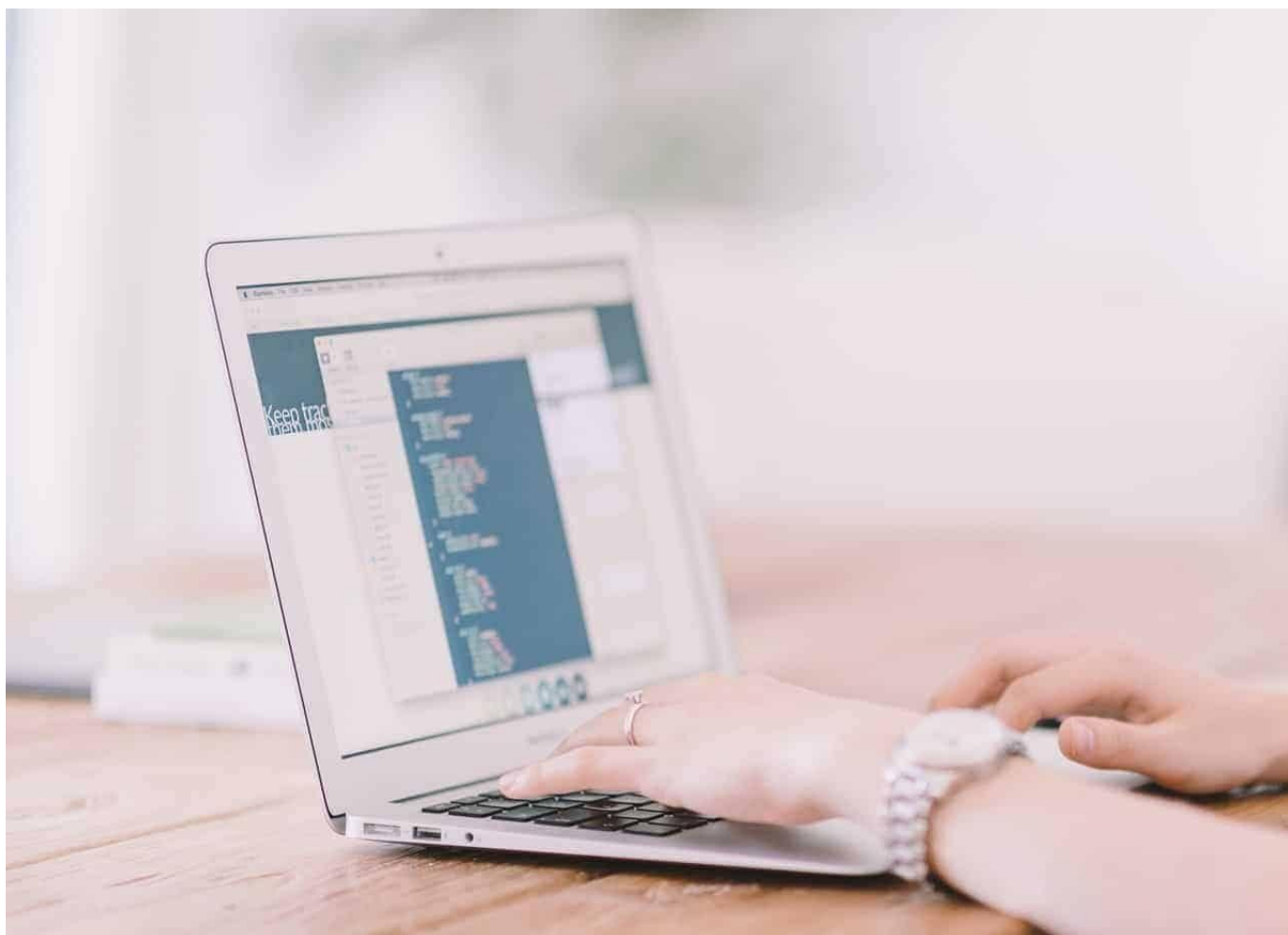
Alguns estudos revelaram que fechar os olhos e meditar por 5 minutos pode diminuir o cortisol, conhecido como o hormônio do stress.



Além disso, meditar diminui o fluxo sanguíneo, ajudando a diminuir a sensação de stress, relaxando seu corpo.

### **3- Evite o uso do computador!**

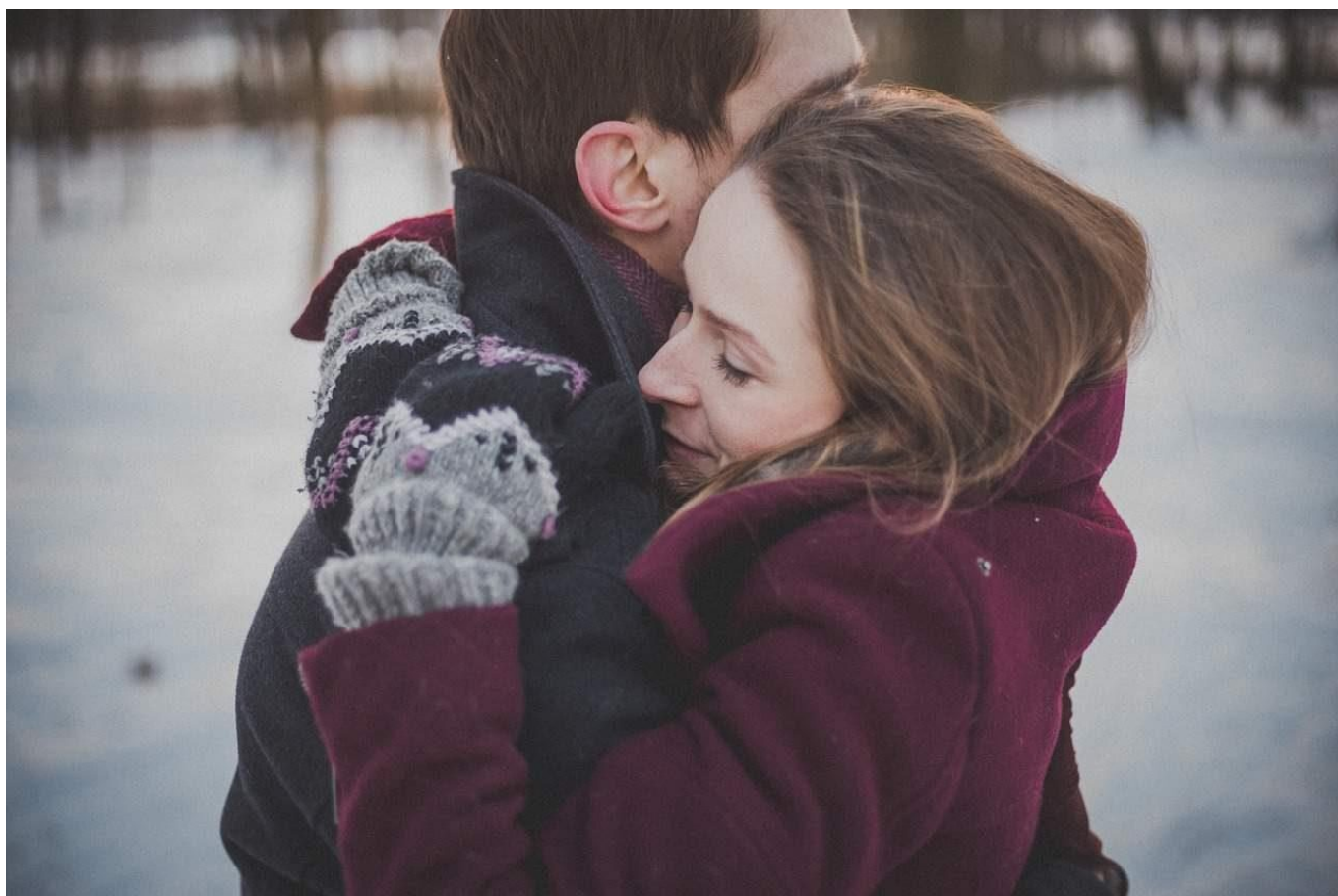
O uso frequente do computador está associado com o aumento do stress e com dificuldade para dormir.



Por isso, uma boa dica para fugir do stress, é não usar o computador por horas seguidas, e evitar usar o computador uma hora antes de dormir para prevenir uma eventual insônia.

#### **4- Abrace alguma coisa! (ou alguém)**

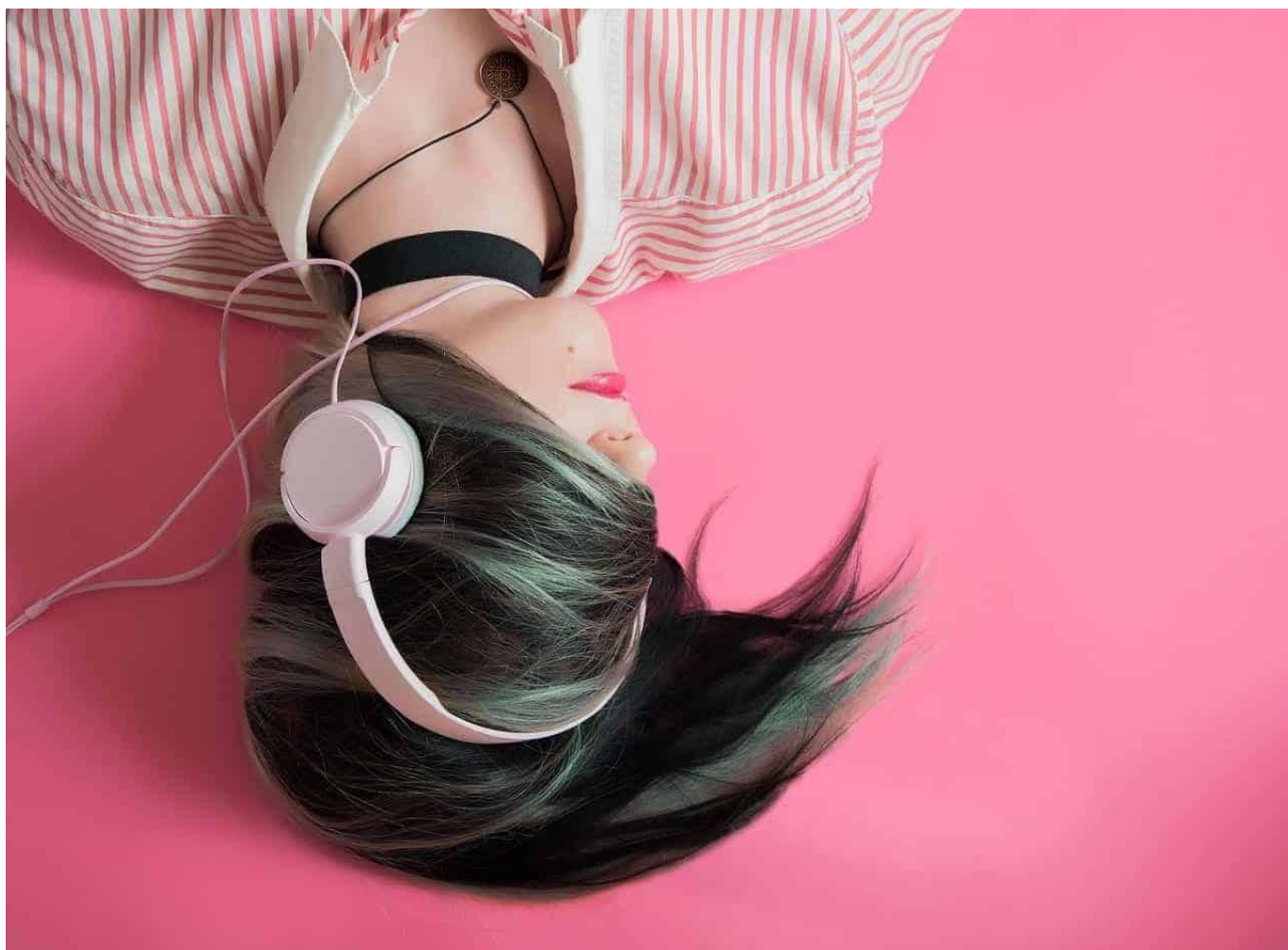
Essa dica é ótima! Quando abraçamos alguém ou alguma coisa (como um ursinho de pelúcia gigante) o nosso organismo libera ocitocina, conhecido como “hormônio do amor” e sendo um dos responsáveis pelos laços afetivos que criamos.



A ocitocina age contra o stress, diminuindo as batidas do coração e diminuindo o cortisol.

## **5- Escute música!**

Escutar música é outra dica infalível para diminuir seu estado de stress. A música pode aliviar os seus sintomas e desencadear uma química no corpo que reduz o stress.



## **6- Assista a um vídeo engraçado!**

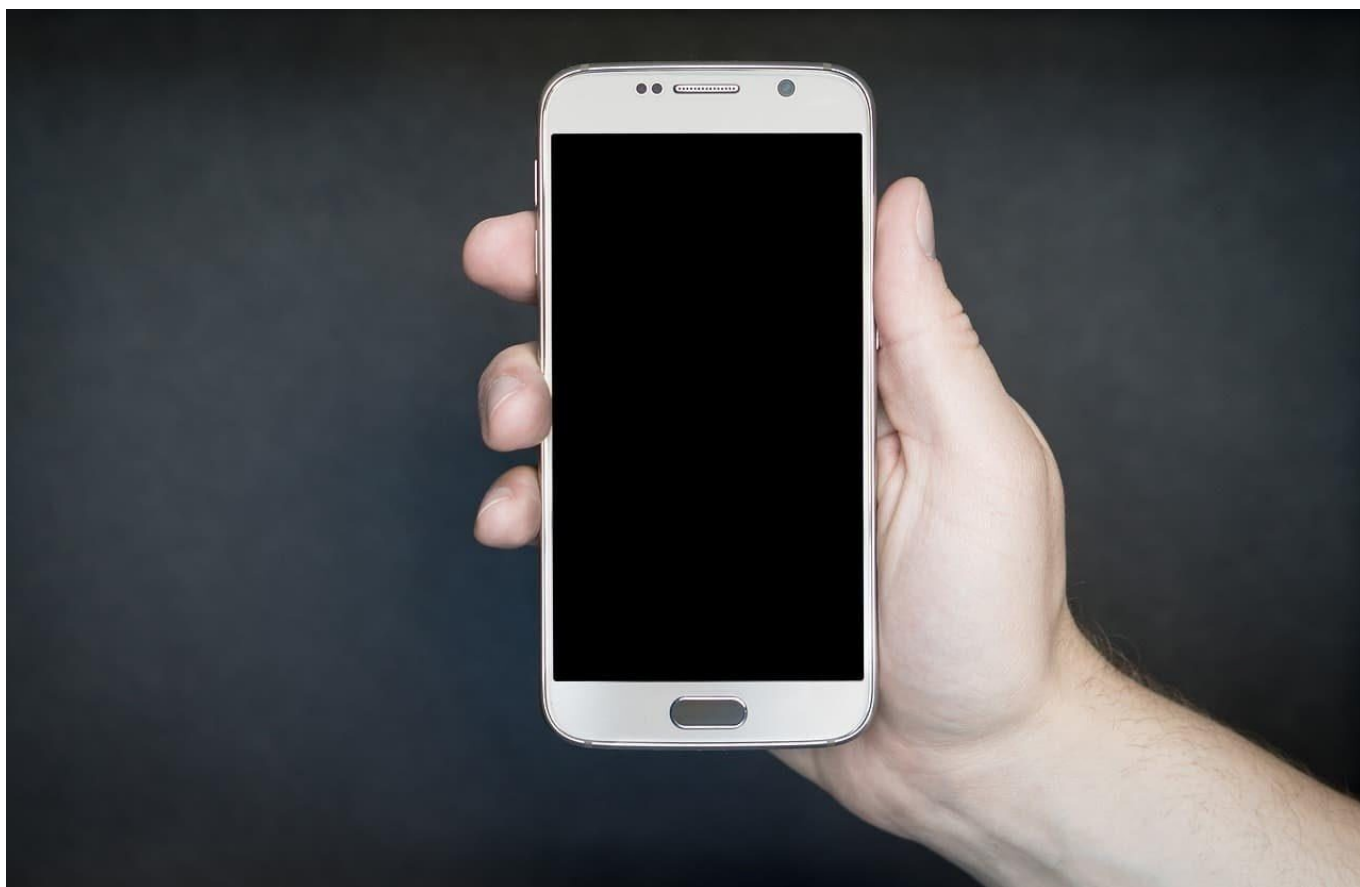
Assistir a um vídeo engraçado ajuda a reduzir os efeitos físicos do stress, além de diminuir a pressão sanguínea. Por isso que rir é um santo remédio!





## 7- Desligue o telefone!

Um estudo demonstrou que apenas o fato de desligar o seu telefone diminui o stress, ao diminuir a pressão sanguínea.

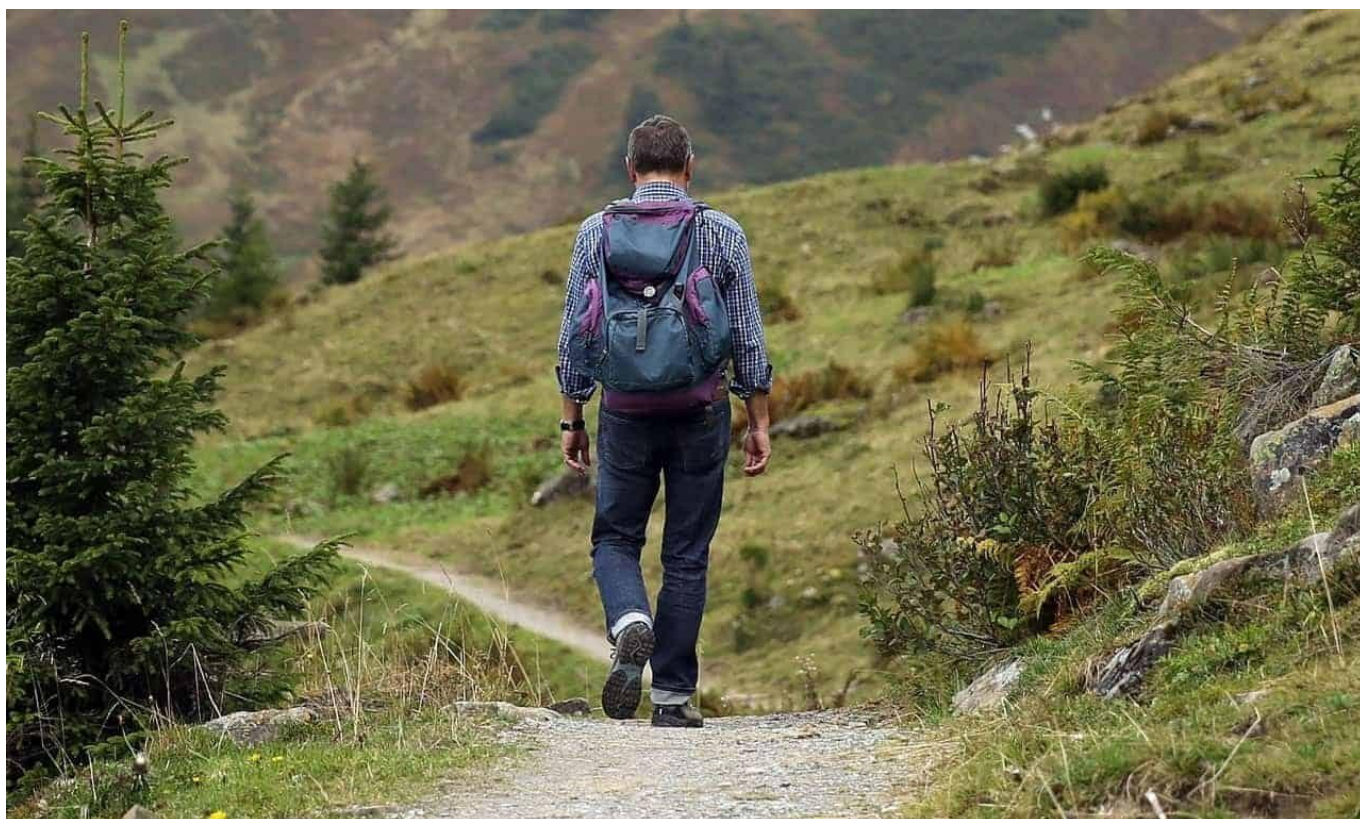


Por isso, quando o mundo parecer desabar sobre você, uma dica simples, fácil e eficaz é desligar o celular por algum tempo.

## **8- Faça uma caminhada!**

Estudos demonstraram que caminhar durante 10 minutos aumenta os hormônios do bem-estar, como a endorfina, e diminui o hormônio do stress.





Uma boa dica é caminhar em um parque ou em meio a natureza para se sentir mais relaxado.

## **9- Use o seu nariz!**

A aromaterapia é o uso de aromas e óleos ou plantas para auxiliar no tratamento de algumas doenças. Dentre outras finalidades, essa técnica é conhecida por diminuir os efeitos do stress através dos cheiros.



Por isso o use o seu nariz para relaxar! Por exemplo, hortelã e lavanda foram apontados na aromaterapia como aromas que diminuem o stress.

## **10- Tome vitamina C!**

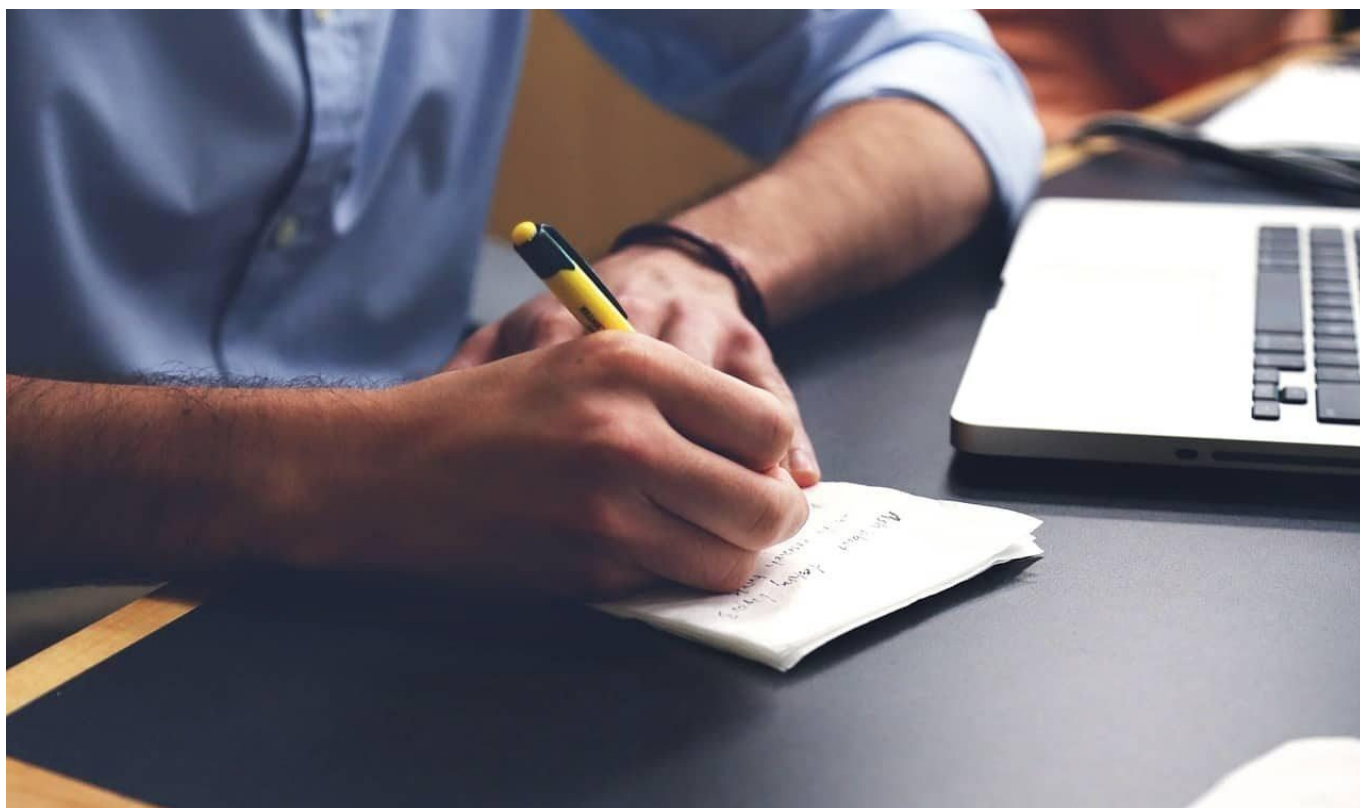
Dentre outros benefícios para o nosso sistema imunológico, a vitamina C é conhecida também por bloquear a liberação de cortisol. E diminuindo o cortisol, os sintomas do stress também diminuem.



Por isso, em momentos de stress, coma frutas ricas em vitamina C como laranja ou acerola, ou tome um suco de frutas cítricas.

## **11- Escreva!**

Anotar em um caderno ou mesmo no seu celular como você se sente naquele momento de muita tensão, pode ajudar a eliminar o stress.



Além disso, um estudo demonstrou que escrever em um caderno, agenda ou no celular sobre 3 coisas pelas quais você é grato toda manhã ajuda a manter as pessoas mais felizes durante um maior período de tempo.

## **12- Dance!**

Dançar é uma ótima dica para diminuir o stress! Além de movimentar o seu corpo queimando calorias, dançar diminui os níveis de cortisol e aumenta a liberação de hormônios do prazer como a serotonina!





Ufa, até já me sinto mais relaxado depois desse artigo.

E você, gostou? Compartilhe com seus amigos e familiares; vamos nos livrar desse terrível fardo. E lembre-se:

**Demonstre!**