

Título: 5 dicas para controlar a ansiedade

Veículo: Z magazine

Cidade: Nacional

Página: Web

Cm2: 1203.35

Mídia: Web

Data: 01/04/2020

Jornalista: Redação

Início » Destaque » 5 dicas para controlar a ansiedade

Destaque Lifestyle

5 dicas para controlar a ansiedade

01/04/2020

40 0

Curtir 0



Publicidade



A avalanche de informações deixa qualquer pessoa com os níveis de ansiedade lá em cima. Confinadas em casa por recomendação da Organização Mundial da Saúde, as pessoas que sofrem com crises de ansiedade contam com um gatilho a mais nesse momento de pandemia do coronavírus. Para ajudar a manter o equilíbrio, selecionamos 5 dicas para controlar a ansiedade que podem ajudar a passar pelo isolamento social de forma mais leve.

1 – Ouça música

Quando começa a tocar aquela canção que traz boas recordações, o corpo revive aquela sensação. Segundo uma pesquisa conduzida por neurocientistas do Reino Unido, quando os participantes foram expostos a determinadas músicas, o nível de atividade do cérebro diminuiu, assim como as batidas do coração, pressão sanguínea e respiração, deixando os participantes mais tranquilos.

2 – Resgate um hobby

Se a sua agenda permitir, que tal relembrar um hobby que estava adormecido? Para quem gosta de crochê e tricô, essa é a hora de aprender uns pontos novos. Se você esqueceu como começar, vale apostar em canais no YouTube. O mesmo vale para pintura, desenho ou até mesmo aprender a tocar um instrumento musical.

3 – Não deixe os amigos de lado

Aproveite o momento de isolamento social para fazer reuniões virtuais com os seus amigos. Chamadas de vídeo ajudam a matar a saudade e pode até substituir os encontros de sábado à noite. Pesquisas canadenses, publicadas no jornal *Journal of Affective Disorders*, apontam que contar com pelo menos um amigo ajuda a diminuir as crises de ansiedade.

4 – Silencie a mente

Passar o dia conectado aumenta os níveis de cortisol no organismo, o que faz com que o estresse tome conta e a sensação de ansiedade seja prolongada. Procure deixar o celular de lado por algum tempo, principalmente ao acordar e antes de dormir. Vale lembrar que o estímulo visual também prejudica o sono, o que pode agravar as crises.

5 – Cuide da sua alimentação

Aposte em alimentos ricos em triptofano, um aminoácido que é responsável pela produção de serotonina no cérebro, conhecida como o hormônio do bem-estar. A soja conta com uma grande concentração desse nutriente, assim a aveia e a banana. A marca **SupraSoy**, indicou uma receita de shake anti-ansiedade. Confira a receita:

Shake anti-ansiedade

Ingredientes:

- 250ml de água
- 1 banana
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos grossos
- 2 colheres de sopa de **SupraSoy** de Chocolate (ou leite de soja)
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 rodela de gengibre fresco

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva em seguida.