

# 7 dicas especiais para você evitar o estresse na sua vida

Estressado? Especialista dá 7 dicas para você lidar melhor com as situações estressantes

Da Redação Publicado em 21/01/2022, às 08h00



A pandemia está sendo um fator muito forte e permanente de estresse; veja 7 dicas para evitá-lo - Jeshoots/Unsplash

O estresse, considerado o mal do século, é uma espécie de esforço de adaptação ao meio. Apesar de parecer uma definição simples de compreender, ela muda de contexto quando se conceitua que meio é esse: mudança de emprego, relacionamentos familiares e amorosos, luto, doenças e pandemias, crises econômicas e climáticas ou hábitos diferentes daqueles que estávamos habituados.

De acordo com a pesquisadora [Flavia Hesse](#), autora do livro "Chega de Estresse – o guia definitivo para gerenciar o estresse", a pandemia está sendo um fator muito forte e permanente de estresse.

"Exatamente por tudo que o que estamos acompanhando há dois anos, com muitas informações desconstruídas até a [descoberta da vacina](#) e, agora, o ataque de uma nova variante após parecer que estava tudo voltando ao normal. É desolador", ressalta a pesquisadora.

Por todos esses motivos, o nosso dia a dia foi muito alterado também. O uso obrigatório de máscaras, que inicialmente era apenas para médicos, tornou-se fundamental para proteger o outro e a nós mesmos da contaminação. Nos adaptar a ela foi muito difícil, porém, pois seu uso constante pode causar algum desconforto.

"E o desconforto é um fator de estresse, mas como seu uso é imprescindível o ideal é encontrar aquela que melhor se adapta ao seu rosto", lembra Flávia.

AnaMaria Digital traz algumas dicas da especialista para você lidar melhor com o estresse da vida. Confira!

## **1. ACEITE**

A primeira é a aceitação da situação. Lutar contra ela é um desperdício de energia e só piora tudo, pois é algo sobre o que não temos nenhum controle, de como as coisas irão se desenrolar. Quando aceitamos o que não pode ser mudado, fica mais fácil lidar com a situação.

## **2. OLHE PRA FRENTE**

Procurar manter e focar objetivos de longo prazo e se engajar ativamente para alcançá-los dá propósito e significado a nossa vida. E nos mantém motivados.

## **3. ROTINA É BOM**

Ter rotina estruturada durante o dia, separando bem momentos profissionais dos pessoais, especialmente se estiver trabalhando em home office.

## **4. FOQUE NO POSITIVO**

Evitar reclamar, buscando enxergar e valorizar aspectos positivos que certamente existem em sua vida, permitindo-se pequenos prazeres diariamente, tipo conversar com amigos, ouvir música, ler um livro.

## **5. SEJA RESILIENTE**

Treinar e desenvolver a resiliência. Ou seja: nossa capacidade de suportar pressões e estresse e voltar a seguir de bem com a vida, apesar das dificuldades.

## **6. DORMIR BEM O SUFICIENTE**

Dormir bem e o suficiente. Ideal é entre 7 e 9 horas todos os dias. Quando dormimos bem, temos mais disposição e lidamos melhor com dificuldades e desafios do cotidiano.

## **7. MEXA-SE**

Atividade física é essencial. Além dos hormônios do bem, ajuda a espairecer. Ideal é fazer caminhadas ao ar livre, que ajudam a pensar em coisas mais leves e mudam o foco. Importante é que sejam atividades prazerosas. Vale lembrar que dançar também é um excelente exercício.

[LINK DA MATÉRIA REVISTA ANA MARIA](#)