



O abraço da calma

6 Estratégias para
controlar a ansiedade
e ter um **dia tranquilo.**

Equipe Núcleo de
• **Dr. Diógenes Freire**
Médico | 4231 CRM/SE

 **amne**
SAÚDE

O abraço da calma



Em meio à correria do dia a dia, a ansiedade pode se tornar uma companhia constante, prejudicando nosso bem-estar e equilíbrio. No entanto, existem maneiras eficazes de lidar com essa sensação e recuperar a tranquilidade.

Ela muitas vezes se manifesta de forma súbita, com **pensamentos acelerados**, **inquietação** e uma **sensação de constante sobrecarga**. No entanto, é possível aprender a gerenciar essa emoção e recuperar o equilíbrio com **algumas práticas** simples, que **ajudam a acalmar a mente e o corpo**.

Abraçar a calma é uma maneira eficaz de restabelecer a serenidade, **mesmo em meio à agitação cotidiana**.





Alimentação

Uma **alimentação equilibrada** pode ser uma aliada poderosa no **combate à ansiedade**. Nossas escolhas alimentares têm impacto direto no funcionamento do corpo e da mente, podendo tanto intensificar quanto reduzir os sintomas desse transtorno. O consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e ricos em açúcar, por exemplo, pode afetar negativamente o humor, aumentando a sensação de estresse e irritabilidade.

Por outro lado, uma microbiota intestinal saudável é fundamental para a produção de neurotransmissores que promovem bem-estar, como a serotonina, responsável por regular o humor e o sono.

Para manter um intestino saudável, é importante incluir na dieta alimentos ricos em fibras, como frutas, verduras e legumes, além de probióticos, presentes em produtos como iogurtes e kefir.



Alimentos ricos em triptofano, como banana, aveia, sardinha e oleaginosas, também são essenciais, pois ajudam na produção de serotonina. Além disso, o triptofano tem um papel importante no controle da ansiedade e na melhora do humor. O consumo de fontes de **vitaminas do complexo B**, como vegetais verde-escuros e ovos, contribui para a conversão desses nutrientes em substâncias que regulam o bem-estar.



Outros aliados são alimentos ricos em ômega 3, como atum, azeite de oliva e castanhas, que possuem propriedades anti-inflamatórias e ajudam a reduzir os sintomas de ansiedade. O magnésio, encontrado no abacate, couve e espinafre, também é conhecido por seu efeito calmante.



Por outro lado, é importante evitar o consumo de bebidas estimulantes, **como café e energéticos, que podem agravar os sintomas da ansiedade.**

O consumo excessivo de álcool, embora pareça aliviar a ansiedade no momento, pode gerar um efeito rebote no dia seguinte, causando novas crises.



Dessa forma, **uma alimentação saudável e consciente** pode desempenhar um papel crucial no controle da ansiedade, ajudando a manter o equilíbrio emocional e promover uma sensação de tranquilidade.





Sono

Uma boa noite de sono é essencial para manter o equilíbrio mental e emocional, sendo uma estratégia fundamental no combate à ansiedade. O sono ruim pode agravar os sintomas dessa condição, já que a privação de descanso adequado aumenta a irritabilidade, o estresse e a dificuldade de concentração.

Quando o sono se torna escasso ou irregular, o corpo entra em um estado de alerta constante, liberando hormônios ligados ao estresse, como se estivesse diante de uma ameaça. Isso resulta em **sintomas como taquicardia, sudorese e desconforto abdominal**, que se assemelham aos da ansiedade.



Melhorar a qualidade do sono é uma estratégia eficaz no combate à ansiedade, pois um descanso adequado promove o equilíbrio emocional e mental, além de reduzir os sintomas físicos do estresse. Existem várias práticas que podem ser incorporadas à rotina para garantir um sono mais reparador e ajudar a combater a ansiedade.

Estabelecer um horário fixo para dormir e acordar, inclusive nos fins de semana, é uma das formas mais simples de regular o ciclo do sono. Isso ajuda o corpo a se acostumar com uma rotina de descanso, o que facilita o adormecer e a profundidade do sono.



Além disso, é importante **evitar o uso de aparelhos eletrônicos, como celulares e tablets**, nas horas que antecedem o sono, pois a luz azul emitida por esses dispositivos interfere na produção de melatonina, hormônio responsável por regular o sono.





Outro ponto fundamental é **criar um ambiente propício para o descanso**. Manter o quarto escuro, silencioso e com uma temperatura agradável pode fazer toda a diferença na qualidade do sono. Investir em pijamas confortáveis e roupas de cama limpas também ajuda a criar um clima relaxante.

*Além disso, **evitar o consumo de bebidas com cafeína**, como café e energéticos, e de bebidas alcoólicas durante **a noite é essencial**. Embora o álcool possa dar a impressão de relaxamento imediato, ele interfere na qualidade do sono e pode aumentar a ansiedade no dia seguinte.*





Exercício Físico

A prática regular de exercícios físicos é uma das estratégias mais eficazes para combater a ansiedade, proporcionando uma série de benefícios para a saúde mental e física. O primeiro impacto positivo ocorre na regulação hormonal.

Exercícios ajudam a equilibrar hormônios que controlam o estresse e a ansiedade, como o cortisol e a serotonina. Esse equilíbrio é fundamental para reduzir a sensação de alerta constante que muitas pessoas ansiosas experimentam, além de promover uma maior sensação de bem-estar.

Outro benefício importante é o **aumento da disposição** no dia a dia. Embora seja comum sentir cansaço logo após a prática, a longo prazo, **a atividade física regular eleva os níveis de energia**, tornando as tarefas cotidianas mais fáceis de executar. Essa elevação de energia também **melhora a produtividade e ajuda a diminuir a ansiedade**, já que o indivíduo se sente mais capaz de lidar com os desafios diários.



A qualidade do sono, muitas vezes prejudicada pela ansiedade, também é beneficiada com a prática de exercícios. **Ao gastar energia e relaxar o corpo, o exercício facilita o adormecer e ajuda a manter um sono mais profundo e reparador.** No entanto, é importante evitar atividades intensas perto da hora de dormir, pois elas podem aumentar o estado de alerta em vez de promover o relaxamento.

Além disso, os exercícios físicos atuam diretamente na redução do estresse, um fator que anda de mãos dadas com a ansiedade. Ao praticar exercícios, o **corpo libera endorfinas, substâncias que proporcionam sensação de prazer e alívio** do estresse, ajudando a reduzir as preocupações excessivas. Essa liberação de endorfinas também alivia sintomas de outros transtornos mentais frequentemente associados à ansiedade, como depressão.



A prática regular de atividades físicas contribui ainda para a **prevenção de doenças**, um fator relevante para quem sofre de ansiedade relacionada à saúde. Saber que o corpo está sendo cuidado através de exercícios regulares traz uma **sensação de segurança e controle**, o que pode reduzir preocupações obsessivas.



O desenvolvimento físico e a sensação de superação gerada pela prática **ajudam a restaurar a autoestima**, um aspecto que costuma ser afetado pela ansiedade. Com maior autoconfiança, o indivíduo se sente mais seguro em enfrentar situações desafiadoras e lidar com as incertezas da vida cotidiana.





Redução do uso de telas

O **uso excessivo de telas** tem sido associado ao aumento de casos de ansiedade, independentemente da idade. A exposição prolongada a dispositivos eletrônicos **pode impactar negativamente** a saúde mental, levando a quadros de estresse e problemas relacionados, como a nomofobia (medo de ficar longe do celular), que afeta não apenas jovens, mas também idosos.

A relação entre o uso exagerado de telas e a ansiedade **está ligada à diminuição das interações sociais presenciais** e ao aumento do consumo de conteúdos que **geram comparações e inseguranças**. Em especial, o uso das redes sociais, onde corpos e estilos de vida idealizados são constantemente exibidos, pode desencadear sintomas depressivos e ansiosos, principalmente entre meninas e adolescentes.



Para combater a ansiedade, é essencial limitar o tempo de tela e buscar alternativas que promovam o bem-estar, como a prática de atividades físicas ao ar livre, que ajudam a reduzir o estresse e melhoram o humor.

Além disso, a qualidade do conteúdo consumido também deve ser observada. Evitar programas e notícias que promovam violência ou negatividade pode contribuir para uma mente mais tranquila.

Ao interagir com telas, priorizar **atividades cognitivamente estimulantes**, como **jogos interativos e atividades educacionais**, pode ajudar a manter o cérebro ativo, reduzindo os efeitos negativos do uso prolongado de dispositivos.



Técnicas de relaxamento

Essas técnicas de relaxamento, quando praticadas regularmente, podem ser eficazes para gerenciar e reduzir a ansiedade, proporcionando um estado de equilíbrio e bem-estar geral. Se necessário, considere buscar a orientação de profissionais para obter suporte adicional e personalizado.

Meditação

A meditação **é uma prática que envolve focar a mente e promover um estado de calma e clareza.** Existem várias técnicas, como a meditação mindfulness, que envolve prestar atenção plena ao momento presente, e a meditação guiada, onde um instrutor conduz a sessão.

Para iniciantes, é recomendável começar com sessões curtas, de cinco a dez minutos, e aumentar gradualmente. A meditação pode ser realizada em qualquer lugar tranquilo, sentado confortavelmente, e pode incluir práticas como a visualização de cenários relaxantes ou a repetição de mantras.



Controle da Respiração

Controlar a respiração é uma técnica eficaz para acalmar o sistema nervoso e reduzir a ansiedade. Uma abordagem comum é a respiração diafragmática, onde você se concentra em respirar profundamente pelo diafragma, em vez de apenas pelo peito.

Inspire lentamente pelo nariz, contando até quatro, segure o ar por alguns segundos e depois expire pela boca, também contando até quatro. **Esse processo ajuda a desacelerar a frequência cardíaca e a acalmar o sistema nervoso.**

Técnicas como a respiração 4-7-8, onde você inspira por 4 segundos, segura por 7 segundos e expira por 8 segundos, podem ser particularmente eficazes para induzir o relaxamento e melhorar a qualidade do sono.



Automassagem Relaxante

A automassagem é uma técnica simples e acessível que pode aliviar a tensão muscular e promover o relaxamento. **Ao usar uma bolinha de tênis ou um massageador, aplique pressão suave e faça movimentos circulares nas áreas tensas, como mãos, pés e ombros.**

A automassagem melhora a circulação sanguínea e ajuda a liberar tensões acumuladas. Adicionar óleos essenciais, como o de lavanda ou camomila, pode intensificar o efeito relaxante, pois esses aromas têm propriedades calmantes e ajudam a reduzir o estresse.

Yoga

A yoga combina **posturas físicas, respiração e meditação** para promover o bem-estar físico e mental. As posturas (asanas) são projetadas para melhorar a flexibilidade, força e equilíbrio, enquanto as práticas de respiração (pranayama) e meditação ajudam a acalmar a mente e reduzir o estresse.



A prática regular de yoga pode levar a uma diminuição dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e um aumento na liberação de endorfinas, que são neurotransmissores associados ao bem-estar. Participar de aulas guiadas pode ser útil para aprender as técnicas corretamente e adaptar as posturas às suas necessidades individuais.

Pensamento Positivo

O pensamento positivo envolve **focar nos aspectos positivos da vida e cultivar uma mentalidade otimista**. Identificar e substituir pensamentos negativos por positivos pode melhorar a sua saúde mental e reduzir a ansiedade.

Práticas como a gratidão, onde você reflete diariamente sobre coisas pelas quais é grato, e manter um diário de pensamentos positivos são estratégias eficazes. Cercar-se de pessoas que apoiam e elevam seu espírito pode ajudar a manter uma perspectiva positiva. **É importante também não ignorar as preocupações, mas abordá-las de maneira racional e construtiva.**





Acompanhamento profissional

Consultar diferentes especialistas, **como psicólogos e psiquiatras**, permite uma avaliação completa das necessidades do paciente. O psicólogo pode fornecer terapia cognitivo-comportamental para abordar padrões de pensamento disfuncionais, **enquanto o psiquiatra** pode **avaliar a necessidade de medicação** para controlar sintomas mais severos.

A orientação de nutricionistas pode ser crucial para ajustar a dieta e considerar suplementação que apoie o bem-estar mental. A terapia ocupacional e a fisioterapia também podem ser úteis para lidar com o estresse físico e emocional. O **acompanhamento contínuo** garante que o tratamento seja ajustado conforme a evolução dos sintomas e a resposta às intervenções.



Esse modelo de tratamento **permite uma abordagem holística e personalizada**, abordando não apenas os sintomas da ansiedade, mas também fatores subjacentes. A colaboração entre profissionais assegura que todas as dimensões da saúde do paciente sejam consideradas, proporcionando um **suporte mais completo e eficaz** para o manejo da ansiedade.

Ebook

O abraço da calma: 6 estratégias para controlar a ansiedade e ter um dia tranquilo.

Equipe Núcleo de
● **Dr. Diógenes Freire**
Médico | 4231 CRM/SE

