

# DICAS PARA **ELIMINAR** ESTRESSE



DESCUBRA AS 10 MELHORES ESTRATÉGIAS  
PARA LIDAR COM O ESTRESSE DE MANEIRA  
100% NATURAL E SEGURA

# Índice

Introdução .....	3
Dica #1: Seja Ativo(a).....	4
Dica #2: Limite os Ruídos Constantes .....	7
Dica #3: Durma o Suficiente.....	10
Dica #4: Reduza a Ingestão de Cafeína .....	13
Dica #5: Coloque-se Em Primeiro Lugar.....	15
Dica #6: Pare de Procrastinar .....	19
Dica #7: Ouça Música .....	22
Dica #8: Corte os Carboidratos .....	24
Dica #9: Passiflora .....	26
Dica #10: Use Raiz de Valeriana .....	28
Considerações Finais.....	29
Fontes .....	31

# Introdução

Todo mundo lida com algum tipo de estresse na vida, e nem sempre é fácil encontrar um alívio. Obrigações familiares e profissionais, objetivos pessoais, questões financeiras - a lista parece não ter fim.

Mas aqui vai a boa notícia: existem maneiras simples de gerenciar de forma eficaz seus níveis de estresse, de modo que eles não cheguem ao ponto de fazer você perder a cabeça. Claro, não é possível evitar o estresse totalmente. Mas existem maneiras de aprender a identificar os gatilhos do estresse, gerenciar os níveis de estresse e lidar com o estresse e a ansiedade inevitáveis.

Neste relatório especial, veremos algumas das muitas maneiras pelas quais você pode melhorar sua qualidade de sua vida aprendendo a gerenciar adequadamente seus níveis de estresse.

E o melhor de tudo é que todos os métodos apresentados neste guia são baseados em métodos e produtos 100% naturais.

Você está pronto(a) para finalmente aprender a gerenciar de maneira rápida e eficiente seus níveis de estresse e viver a vida que merece?

Vamos começar!

# Dica #1: Seja Ativo(a)

Um método fácil, natural, mas incrivelmente poderoso de reduzir o estresse é extremamente simples: trata-se de aumentar seus níveis de atividade física no dia a dia.

Para aqueles de nós que passam boa parte do dia sentados atrás de uma mesa, nem sempre é fácil arranjar tempo para praticar exercícios - mas essa é uma atividade importante para restaurar sua mente e seu corpo, o que também acaba ajudando a minimizar seus níveis de estresse.

Ao pensar em se comprometer a uma rotina regular de exercícios, você pode se sentir sobrecarregado(a). Afinal, a maioria de nós tem uma vida extremamente ocupada e nem sempre é fácil encontrar tempo extra para se exercitar.

Mas, na verdade, bastam 15 a 30 minutos de exercício por dia, na maioria dos dias da semana, para que você veja uma melhora geral em seu humor e em seus níveis de estresse.

Além do mais, existem maneiras simples de incorporar exercícios ao seu estilo de vida atual - você pode comprar uma mesa de trabalho de

altura regulável para que você possa passar alguns minutos em pé enquanto trabalha.

Sempre que nos exercitamos, nossos corpos liberam endorfinas naturalmente. Essas endorfinas são hormônios que viajam por todo o nosso corpo, fornecendo impulsos de energia e livrando o corpo do estresse e da ansiedade.

Para você ter uma ideia de como os exercícios podem melhorar seu humor ao liberar essas endorfinas poderosas, reserve 10 minutos do seu dia para fazer uma caminhada ou uma corrida estacionária.

Incorporar exercícios em sua vida também ajuda a aliviar seus níveis de estresse se você estiver acima do peso ou sofrendo de outros problemas de saúde. Não tem erro!

Praticar exercícios contribui para um estilo de vida mais saudável, combatendo assim a obesidade e ajudando o corpo a ter o melhor desempenho possível.

Se você está preocupado(a) com seu peso, comece fazendo caminhadas de 20 minutos por dia e, se necessário, divida as caminhadas em sessões de 10 ou até mesmo de 5 minutos.

Você ficará surpreso(a) ao ver que é capaz de aliviar o estresse fazendo apenas alguns exercícios básicos, e você ainda poderá perder peso com isso!

Além desses benefícios, praticar exercícios também permite que você aproveite um tempo sozinho(a), e isso é importante para restaurar sua mente e espírito.

Seja você pai/mãe que trabalha fora de casa em tempo integral, estudante universitário constantemente cercado pelos colegas que moram com você ou simplesmente alguém que vive um estilo de vida agitado e cheio de tensões, você precisa ter um tempo para si próprio.

Coloque seus fones de ouvido e ouça seu podcast favorito ou deixe-os em casa e apenas faça seus exercícios em paz. Você ficará surpreso com a rapidez com que seu estresse diminuirá se você simplesmente der a si mesmo(a) a oportunidade de recarregar suas energias.

Ao liberar endorfinas e passar um tempo afastado(a) de tudo, além de adquirir um estilo de vida mais saudável, você também descobrirá que a prática de exercícios alivia o estresse naturalmente e qualquer pessoa pode se beneficiar disso. Experimente!

# Dica #2: Limite os Ruídos Constantes

O acesso à Internet trouxe muitos benefícios para o nosso mundo atual: praticidade, redes sociais, capacidade de trabalhar de qualquer lugar. Mas isso também gera enorme quantidade de estresse.

Pense na última vez em que você se sentou para assistir ao seu programa de TV favorito. Você provavelmente se distraiu com seu celular, o que significa que provavelmente não absorveu tudo o que assistiu.

E isso não é culpa sua.

Nós ficamos praticamente entorpecidos com o som das notificações de nossos telefones e tablets, e-mails recebidos, alertas e uma infinidade de outros ruídos online que desviam os rumos da nossa atenção.

Se você trabalha online, os ruídos recebidos constantemente podem deixar você sobrecarregado(a) e estressado(a). Você pode se sentir pressionado(a) a responder aos seus clientes rapidamente, ou talvez você tente gerenciar várias tarefas ao mesmo tempo e acabe tendo

que reorientar sua atenção porque há muitas coisas acontecendo ao mesmo tempo.

É importante que você aprenda a cortar esses ruídos, desconectar e recarregar suas baterias mentais e emocionais.

Isso não só ajudará você a gerenciar seus níveis de estresse permitindo que você tenha uma “pausa” mental, mas, em última análise, esse tempo livre aumentará seus níveis de criatividade e ajudará você a administrar seu negócio com mais eficiência!

O momento mais importante para se desconectar da Internet, no entanto, é um pouco antes de dormir.

Olhar para uma tela e navegar indefinidamente pode levar a problemas de insônia (que conduzem a altos níveis de estresse). Para ter uma boa noite de sono, você deve desligar todos os seus dispositivos móveis cerca de uma hora antes de dormir.

Tente ler revistas ou livros físicos, ou assista um pouco de TV. Faça algum tipo de atividade que não sobrecarregue você, mas que seja de certa forma estimulante para que sua mente seja capaz de se manter focada enquanto se distrai e relaxa.



Se você ficar preocupado(a) com o fato de alguém não conseguir entrar em contato com você em caso de emergência, desative as notificações na seção de configurações do seu telefone e diga para as pessoas ligarem para você após um determinado horário apenas em caso de emergência.

É importante ter um tempo livre para você todos os dias, mesmo que isso represente apenas algumas horinhas longe do caos da sua vida profissional. Você não deve se sobrecarregar a ponto de ficar exausto(a), por isso definir um cronograma e cumpri-lo garantirá que você tenha sempre o melhor desempenho possível.

# Dica #3: Durma o Suficiente

Outra forma natural de reduzir o estresse é garantindo que você durma o suficiente, mas não *além da conta*.

Quando não descansamos o suficiente ao final de um longo dia, nosso corpo fica tensionado e isso pode levar à irritabilidade e à depressão. E quando estamos irritados ou deprimidos, ficamos estressados.

Por outro lado, isso não significa que você deva dormir além da conta.

Se você dormir mais do que o seu corpo realmente precisa, você pode ficar lento(a) e apático(a), o que também pode levar ao estresse, pois você não conseguirá cumprir seus prazos, concluir sua lista de afazeres ou você simplesmente se sentirá desanimado(a) por não estar sendo produtivo(a).

Dormir demais pode deixar você tão irritado(a) e estressado(a) quanto não dormir o suficiente.

Para determinar a quantidade de sono que seu corpo precisa, é importante estabelecer uma rotina regular de sono, mesmo nos seus dias de folga.

Isso forçará seu cérebro a se desligar no mesmo horário todas as noites, independentemente do que você tenha planejado para o dia seguinte.

Após fazer essa mudança e colocar seu sono em dia, você perceberá que o estresse terá diminuído e que você está muito mais feliz, de maneira geral.

Para estabelecer uma rotina regular de sono, você só precisa fazer algumas coisas todos os dias.

Primeiro, você deve evitar praticar qualquer exercício cerca de 2 a 3 horas antes da hora marcada para dormir.

Conforme mencionado anteriormente neste relatório, exercitar-se gera endorfinas que nos dão energia. E embora isso seja uma coisa boa, você deve dar tempo necessário para que seu corpo relaxe toda noite.

Você pode ir ainda mais além e tomar um banho quente com óleos essenciais cerca de uma hora antes de dormir.

Baunilha e a lavanda são aromas naturalmente calmantes, além de se complementarem muito bem.

Outra forma de relaxar o corpo é com comida. Coma uma ou duas bananas, ou um punhado de amendoins, ou mesmo um sanduíche de peru cerca de três horas antes de dormir.

Esses alimentos contêm triptofano que, após consumido, produz melatonina: um hormônio que nos deixa com sono.

Mas evite comer muito perto da hora de dormir, pois isso pode causar azia e refluxo estomacal.

Ter uma noite de sono perfeita é uma maneira fácil e natural de manter o estresse sob controle!

# Dica #4: Reduza a Ingestão de Cafeína

Muitos adultos são viciados convictos em cafeína, e estudos já mostraram que o café traz alguns benefícios à saúde. Mas, como para tudo na vida, **moderação é fundamental**.

Para algumas pessoas, a cafeína pode não ser nada boa.

Cada pessoa tem sua própria tolerância para cafeína, certo? Algumas pessoas conseguem consumi-la em grande quantidade, outras em pequena quantidade e há aquelas que nunca podem consumi-la.

Isso depende, basicamente, do seu organismo.

Reduzir a ingestão de cafeína, seja na forma de café ou de outras bebidas com alto teor de cafeína, é uma maneira natural de reduzir e aliviar o estresse. Assim como muitos de nós precisamos de cafeína para despertar, seu excesso pode nos deixar nervosos e acelerados.

Se você está pensando em tentar reduzir sua ingestão de cafeína, é importante fazê-lo com moderação. A cafeína pode ser viciante. Por isso, cortá-la radicalmente pode causar sintomas de abstinência.

Tente cortar apenas uma xícara por dia e veja como você se sente. Dependendo do resultado, continue fazendo isso até encontrar seu limite.

Quem sabe você descubra que não precisa mais de cafeína em sua vida!

# Dica #5: Coloque-se Em Primeiro Lugar

Muitos de nós temos medo de dizer “não” quando alguém nos pede alguma ajuda, conselho ou apoio, e por acharmos que temos que dizer sempre “sim”, mesmo que não seja bom para nós, isso pode facilmente nos levar a ter níveis incrivelmente altos de estresse.

Você é o tipo de pessoa que frequentemente assume mais responsabilidades do que pode suportar?

***Você é uma pessoa que diz “sim” para tudo?***

Você tem se sentido esgotado(a) emocionalmente e mentalmente por se doar muito para os outros?

Você está enfrentando relacionamentos tóxicos que não agregam nenhum valor ou felicidade à sua vida?

E essas pessoas que dizem "sim" para tudo não se limitam a fazer isso em sua vida pessoal - muitas vezes, elas agem da mesma forma em sua vida profissional.

Por não quererem perder nenhuma oportunidade, elas assumem todas as tarefas e projetos possíveis.

Elas têm medo de ficar para trás, então acabam dizendo “sim” para qualquer nova estratégia de marketing ou curso que apareça online, alegando que isso ajudará a aprimorar suas habilidades de negócios.

Às vezes, gerentes recompensam os trabalhadores dedicados com uma carga de trabalho ainda mais alta, presumindo que eles serão motivados pelo bônus, mas sem levar em consideração sua capacidade de ter um desempenho alinhado ao nível exigido.

Isso geralmente dá errado, pois as pessoas acabam se sobrecarregando e esgotando sua energia criativa e motivação para alcançarem o sucesso. Mesmo que você seja do tipo que funciona bem sob pressão, a verdade é que todos nós temos um limite.

Se você estiver nessa situação, pare por um momento e avalie sua carga de trabalho. Pergunte a si mesmo(a) o que você é capaz de executar em um período razoável de tempo e discuta isso com seu gerente, parceiro de negócios – ou consigo mesmo(a)!



Explique por que assumir uma carga de trabalho mais pesada fará com que a carga atual seja prejudicada. E caso você trabalhe por conta própria, pense em reestruturar sua programação e reduzir sua carga de trabalho, livrando-se de tarefas que você não precisa fazer. Aprenda a delegar e terceirizar.

Se você for um estudante que está sempre estressado com a carga de seu curso, tente planejar o semestre seguinte de modo que ele seja mais leve ou, se ainda der tempo, abandone algum curso em que você esteja matriculado, mas que talvez não seja imprescindível para você.

Talvez você fique na faculdade em tempo integral e também trabalhe em tempo integral. Analise os benefícios de trabalhar meio período, veja se é possível redefinir seu planejamento financeiro e fazer com que isso funcione.

A longo prazo, essas mudanças podem exigir que você demore mais tempo para se formar ou talvez você tenha que mudar seu padrão de vida, mas sua mente e seu corpo vão lhe agradecer.

Acima de tudo, seja seletivo(a) com relação à sua carga de trabalho de modo geral e com os favores que você faz para as pessoas. Priorize as tarefas domésticas que precisam ser feitas, as contas que devem ser pagas imediatamente e aprenda a dizer não.

Se alguém lhe pedir ajuda, é provável que essa pessoa entenda que você já tem responsabilidades suficientes.

# Dica #6: Pare de Procrastinar

Adiar tarefas para o último minuto pode adicionar uma quantidade enorme de estresse à sua vida, principalmente se forem tarefas importantes com prazos específicos. E embora muitas vezes seja difícil fazer tudo em tempo hábil, isso não é nada impossível se você tiver uma rotina regular.

Independentemente das tarefas que você precise realizar, é importante fazer uma lista de tarefas pendentes ou usar ferramentas de gerenciamento de projetos online para ajudar você a se manter no caminho certo. Isso serve tanto para sua vida pessoal como profissional, e você pode fazer listas separadas para cada uma.

Coloque as tarefas mais importantes no topo da sua lista, prestando muita atenção para ver se elas são realmente da maior importância ou não (é fácil priorizar as tarefas que gostamos de fazer em vez daquelas que realmente fazem a diferença em nossa vida pessoal ou profissional) e continue listando os itens em ordem decrescente de prioridade. Certifique-se de incluir também os referidos prazos.

Evite planejar tarefas consecutivas - deixe intervalos entre cada uma delas. Você pode usar esse tempo livre para se restabelecer ou simplesmente para fazer algo que você goste de fazer.

É importante alimentar sua alma ao longo do dia, pois essa também é uma maneira fácil e natural de aliviar o estresse.

Por exemplo, se você for responsável por mais de um projeto em seu trabalho, priorize o que tiver o prazo mais curto e coloque-o no topo da sua lista de tarefas pendentes.

Divida-o de modo que ele seja executado por partes ao longo do dia, e não deixe de reservar intervalos para o cafezinho e para interações sociais.

Escritores usam um método de escrita chamado “sprint” para produzirem mais palavras a cada dia. Com esse método, eles escrevem continuamente por 20 minutos, param por 5-10 minutos e depois repetem o processo. Ao dividir seus processos de escrita - durante um “sprint”, eles permaneçam focados na tarefa em questão sabendo que uma pausa mental e física está chegando - eles são capazes de manter o foco com a garantia de que logo poderão fazer uma pausa e recarregar as energias.

O mesmo se aplica às tarefas domésticas.

Se você se sentir sobrecarregado(a) com as tarefas de limpeza e arrumação de sua casa, crie uma lista de tarefas ou baixe materiais para impressão que facilitem o monitoramento de seus objetivos.

Isso ajudará você a acompanhar seu progresso e você se sentirá menos sobrecarregado(a). Depois, vá completando as outras tarefas de sua lista até chegar à última.

Lembre-se de que o estresse muitas vezes afeta a maneira como pensamos e isso se reflete em nosso trabalho.

Muitas vezes, percebemos tarde demais que tentar ir além de nossas capacidades mentais leva não apenas a resultados ruins e de baixa qualidade, mas que também acabamos demorando mais para fazer tarefas simples porque não estamos tendo a oportunidade de recuperar nossas energias.

## Dica #7: Ouça Música

Quando você pensa em reduzir seus níveis de estresse, provavelmente também pensa em paz e sossego. E embora o silêncio possa ser calmante, há gêneros musicais que podem promover tranquilidade e paz interior, reduzindo os níveis de estresse.

Quando se trata de reduzir a pressão arterial e a frequência cardíaca, opte por músicas instrumentais lentas. Por exemplo, música clássica com violinos ou piano pode ser muito reconfortante. Os sons suaves ajudarão você a se sentir relaxado(a) e presente.

Você também pode tentar ouvir músicas de certas culturas, como música celta da Irlanda. Os belos sons ajudam a acalmar sua mente e trazem tranquilidade.

Você também deve considerar ouvir música nativa americana e indiana, que têm efeitos semelhantes aos da música clássica. Apenas feche os olhos, ouça essas músicas por 10 a 15 minutos e você sentirá uma tranquilidade quase instantânea.

E, obviamente, você também pode relaxar com os sons da natureza. Se você mora perto de uma área arborizada e tranquila, vá até lá, feche os olhos por alguns minutos e apenas ouça. Visualize em sua mente os sons dos pássaros cantando uns para os outros.

Se essa não for uma opção para você, basta pesquisar "sons da natureza" online e ver o que aparece.

Existem milhares de vídeos de pássaros cantando, lobos uivando e outros sons da natureza que ajudarão você a relaxar rapidamente.

## Dica #8: Corte os Carboidratos

Uma dieta cheia de alimentos processados pode aumentar os níveis de estresse em nosso corpo. A menos que você transforme imediatamente todos esses carboidratos em combustível, por ocasião de um treino por exemplo, eles podem se transformar em insulina e causar estragos em nosso organismo.

Portanto, se você tiver uma dieta rica em grãos e açúcar, considere cortá-los para ver o quanto seus níveis de estresse diminuirão. Ao cortar os carboidratos, é provável que você se sinta bem menos letárgico(a).

Pense na última vez em que você comeu uma porção generosa de pão e como se sentiu imediatamente depois.

Além disso, estudos mostram que diminuir o consumo de carboidratos ajuda a reduzir o risco de contrair diabetes.

Portanto, se você está buscando uma maneira natural de aliviar o estresse, tente cortar os carboidratos gradativamente:



- Elimine doces e alimentos processados.
- Substitua o pão por folhas de alface em seus sanduíches.
- Substitua seu pãozinho matinal por uma omelete de clara de ovo repleta de verduras e legumes.
- Compre pães cetogênicos ou substitutos do pão comum.
- Substitua as bebidas açucaradas por alternativas dietéticas.

Estas são apenas algumas sugestões para que você consiga cortar facilmente os carboidratos e ter um estilo de vida mais saudável.

## Dica #9: Passiflora

Se você costuma ir ao supermercado, provavelmente já viu que muitas bebidas são feitas à base de passiflora. Ao contrário das bebidas energéticas, a passiflora é usada para acalmar.

A passiflora é uma planta natural que aumenta os níveis de ácido gama aminobutírico (GABA), que é um composto que diminui a atividade cerebral.

Para ter uma ideia da nossa atividade cerebral, imagine pequenos barcos nadando de costa a costa em um rio. Quando você é superestimulado e fica estressado, é como se esses barcos ficassem sem rumo, espalhados por todo lado.

*A ansiedade também causa essa sensação.*

Mas quando os níveis de GABA aumentam, os barcos navegam calmamente e acompanham o fluxo do rio.

Além de ajudar com a ansiedade, a passiflora também pode ajudar a aliviar problemas estomacais. A indigestão costuma ser um efeito colateral do estresse.

Quando tomada regularmente, a passiflora pode ajudar a melhorar a qualidade de seu sono, além de tratar a insônia. Conforme mencionado anteriormente neste Relatório Especial, uma boa noite de sono é uma ótima maneira de reduzir o estresse.

Existem diferentes maneiras de tomar passiflora. Você pode tomá-la na forma de chá, na forma de cápsulas de suplemento, ou você pode ainda tomar o extrato líquido de passiflora.

Antes de incorporá-la à sua dieta, consulte seu médico – você deve fazer isso com qualquer suplemento.

# Dica #10: Use Raiz de Valeriana

Outro suplemento natural que pode ajudar a reduzir seus níveis de estresse é a raiz de valeriana. Ela é tão eficaz, na verdade, que muitas vezes é chamada de Valium Natural.

Esta erva não-viciante tem um efeito tranquilizante que também ajuda a ter uma boa noite de sono. Assim como a passiflora, também ajuda a aumentar os níveis de GABA.

O ácido valérico encontrado na raiz de valeriana impede a decomposição do GABA, que é exatamente o que medicamentos ansiolíticos como Valium e Xanax fazem.

Além disso, a raiz de valeriana também contém os antioxidantes Hesperidina e Linaria. Esses antioxidantes inibem a hiperatividade da amígdala, parte do cérebro que reage ao estresse com o sentimento de medo.

Se você estiver interessado(a) nesta erva milagrosa, poderá tomá-la da mesma maneira que a passiflora. Você pode tomá-la na forma de

suplemento, prepará-la na forma de chá de ervas ou usar o extrato puro de raiz de valeriana.

## Considerações Finais

Como você pode ver, aliviar o estresse não algo tão difícil assim, mas é preciso prestar muita atenção aos seus gatilhos e fazer um esforço consistente e consciente para reduzir seus níveis de estresse sempre que possível, antes que ele ataque.

Sugiro que seja feita uma mudança de cada vez e que você se atenha a essa mudança por uma semana ou mais. Quando essa mudança se tornar um hábito, faça outra mudança, se necessário. Incorpore essas ideias ao seu estilo de vida até que você tenha uma combinação de ferramentas ideais para aliviar o estresse.

Lembre-se também de se alongar ao longo do dia, pois músculos tensionados aumentam seus níveis de estresse. Certifique-se de usar o colchão certo para o seu biotipo e calcule a quantidade de sono necessária para você.

O mais importante é manter tudo em equilíbrio e tentar não se sobrecarregar e assumir mais responsabilidades do que você é capaz de suportar. Quando sua mente fica confusa devido à ansiedade e ao estresse, é difícil pensar com clareza.

Espero que todas as dicas deste relatório especial sejam úteis para sua vida nova e menos estressada!

E lembre-se de arrumar sempre um tempo no seu dia para alimentar sua alma, pois isso certamente irá manter o estresse sob controle!

À uma vida livre de estresse,

# Fontes

Aqui estão alguns links de fontes que poderão ser muito úteis para você:

## **Maneiras de Aliviar o Estresse Naturalmente**

>><https://www.foxnews.com/health/10-ways-to-relieve-stress-naturally>

## **Alivie a Ansiedade de Maneira Natural**

>><https://www.healthline.com/nutrition/16-ways-relieve-stress-anxiety#section14>

## **Maneiras de Controlar o Estresse**

>><https://wellnessmama.com/5479/reduce-stress/>