



COMO COMBATER O STRESS E A ANSIEDADE EM PERÍODOS DE ISOLAMENTO

Actualmente, é importante manter níveis de stress e ansiedade controlados e mínimos dentro dos possíveis, de forma a manter a mente clara e poder pensar e agir de forma lógica. Durante o isolamento, os níveis de stress e ansiedade poderão estar aumentados devido a diversas preocupações relativas às drásticas mudanças que poderão estar a ocorrer nas nossas vidas. **O stress e a ansiedade levam a uma diminuição do sistema imunitário**, podendo tornar-nos mais susceptíveis e vulneráveis a algumas condições de saúde. Para além disso, o stress poderá interferir com o nosso dia-a-dia, levando-nos a agir num estado alterado de exaltação, para além de a longo prazo aumentar a probabilidade de desenvolver depressão.



Não se esqueça de que esta situação é uma fase que irá ultrapassar. É importante adaptar-se e manter-se ocupado/a e motivado/a. De forma a poder ajudá-lo/a nestes tempos de incerteza, o GCP disponibiliza vários serviços para manter o seu corpo activo e a sua saúde física e mental.

Hoje o GCP propõe alguns exercícios de respiração que poderá realizar tanto ao acordar, como antes de ir dormir ou até durante momentos de stress, de forma a diminuir a sua ansiedade e poder controlar os seus pensamentos.

Pratique exercício físico

Mantenha-se activo/a!

Poderá correr ou caminhar na sua zona de residência e seguir as aulas de exercício no canal de youtube do GCP e os directos no Instagram. Não se esqueça que a sua saúde corporal influencia muito a sua saúde psicológica.

Realize actividades prazerosas

Divirta-se! Tente ocupar o seu tempo com coisas que goste de fazer. Aproveite para acabar de ler aquele livro que deixou a meio ou continuar a ver a série que já há tanto tempo ansiava por ver. Se gosta de cozinhar, faça a sua refeição preferida. E não se esqueça de telefonar aos seus amigos e familiares.

Pratique exercícios de respiração e meditação

Em situações de ansiedade, os batimentos cardíacos encontram-se acelerados, sendo que ao realizar exercícios em que se concentra na sua respiração, é possível normalizar a frequência cardíaca, podendo até melhorar os ciclos de sono. Não se esqueça de tirar tempo para si, para analisar os seus pensamentos e sentimentos, de forma a manter a mente clara.

Coloque-se num local calmo e confortável em que não existam distrações. Poderá até colocar música, para ajudar a relaxar.

ALGUNS EXERCÍCIOS QUE PODERÁ REALIZAR...

1º Exercício

Deite-se de barriga para cima, de forma a que se sinta confortável, feche os olhos e analise a sua respiração. Não tente controlar e deixe o ar fluir naturalmente.

Sente a sua respiração leve, pesada ou ofegante?

2º Exercício

Inspire pelo nariz e expire pela boca. Comece por controlar a sua expiração, tornando-a leve e profunda.

Repita o exercício que lhe foi mais fácil de controlar por alguns ciclos respiratórios, tentando focar a sua atenção na direcção do ar inspirado.

3º Exercício

Coloque uma mão na barriga e outra no peito. Ao inspirar, tente direccionar o ar para a sua barriga como se enchesse um balão. A barriga irá subir com a sua inspiração. Ao expirar, irá voltar a baixar. Verifique se a sua caixa torácica se mantém estável durante o movimento. Poderá tentar alternar e direccionar o ar inspirado para os pulmões e para a barriga.



Autora: Helena Moreira

Estagiária do Mestrado em Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana.