

Nome: Pedro Medeiros Fisco
Turma: 66
Curso: Medicina
Subgrupo Site. Maio/2025

Como lidar com a ansiedade no dia a dia

Todos nós já sentimos ansiedade na vida, em diversas situações. Podemos senti-la quando vamos apresentar algum trabalho importante, quando temos o primeiro dia de aula, ou quando precisamos tomar uma decisão. A ansiedade é uma sensação comum a todas as pessoas! Mas, afinal, o que é a ansiedade em si?

Essa sensação é uma resposta natural do corpo diante do desconhecido, de situações percebidas pelo nosso corpo como ameaçadoras, independentemente se os “perigos” são reais ou imaginários. Nossa respiração acelera, suamos, nossos músculos ficam tensos. São sintomas comuns, mas quando começam a aparecer com frequência, e em momentos que normalmente não causariam ansiedade, é importante ficar atento!

Dentre as manifestações da ansiedade, como mencionado acima, podemos citar também as palpitações no coração, tremores, preocupação excessiva, medo, dificuldade de concentração, irritabilidade e evitar situações. Desse modo, a presença frequente desses sintomas pode acabar comprometendo a qualidade de vida! Por isso, separamos algumas formas de lidar com a ansiedade em sua rotina:

Em momentos em que se sentir ansioso(a), respire fundo! A “respiração 4-7-8” é uma tática que auxilia muito no controle da ansiedade, e é feita da seguinte forma: sentado com a coluna reta (quando pegar prática, pode fazer deitado), inspire pelo nariz durante 4 segundos, segure a respiração por 7 segundos, e expire pela boca durante 8 segundos. Essa técnica irá relaxar seu organismo, reduzindo a ansiedade, o estresse e, inclusive, se realizada antes de dormir, poderá acalmar sua mente, permitindo uma melhor noite de sono!

Outra maneira de reduzir a ansiedade é organizar rotinas. Faça listas com suas atividades e pendências, como tarefas a fazer e contas a pagar, e estabeleça horários para suas atividades (incluindo horários para descanso!). São formas de manter a vida organizada, reduzindo a sensação de descontrole e ansiedade.

Além disso, a prática de exercícios físicos é essencial! A atividade física faz o organismo liberar hormônios, como a endorfina, responsável pela motivação e redução do estresse. Procure realizar atividades ao ar livre, como caminhadas diárias, por exemplo (não precisa pegar pesado!). A movimentação te auxiliará a reduzir sua ansiedade e a se desconectar de suas preocupações.

Por fim, evite o excesso de estímulos. Sabemos que estamos em um mundo super conectado, pela televisão e mídias sociais, porém a exposição abusiva a esses meios de comunicação pode alimentar a ansiedade, seja por notícias negativas, ou pela comparação que fazemos da nossa vida com a dos outros.

Esperamos que essas dicas te ajudem a aliviar sua ansiedade e possam melhorar seu dia a dia! Lembre-se que conversar sobre o que sente é sempre importante, não deixe de conversar com alguém de confiança, ou procure um profissional para que ele te ofereça um tratamento individualizado e adequado!