

DICAS Combater a ansiedade no regresso à rotina

Depois das férias, voltar à rotina pode traduzir-se num aumento de ansiedade. Para combater este sentimento, vimos ajudar com algumas dicas a fim de manter um pensamento positivo e adotar uma postura zen!



“Perfume-se” de boas energias

É isso mesmo! Nada como um perfume novo para nos fazer sentir bem. Em setembro há sempre várias opções novas a experimentar.

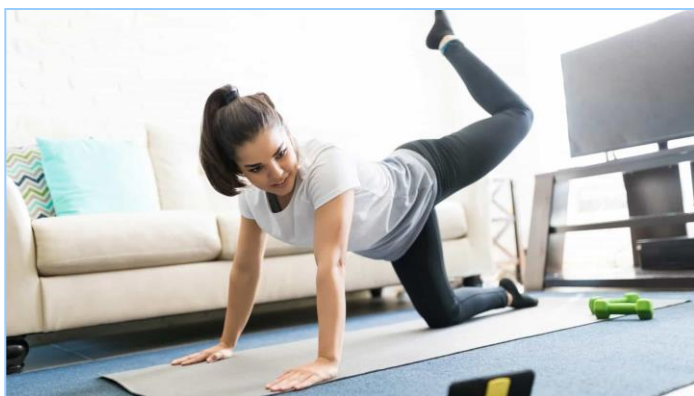
E que tal começar aquele diário que tem vindo a adiar?

Quando se fala em diário, pensa-se logo nas crianças. Mas escrever um diário pode ser uma excelente ferramenta para diminuir o stress, clarificar ideias, identificar problemas, organizar tarefas e conceber novos propósitos.



Combata o sedentarismo

Manter uma vida ativa com exercício físico, melhora não só os níveis de ansiedade e stress, como o seu coração vai agradecer. Aproveite as aulas **online que o Clube** tem e inscreva-se já!



DICAS Combater a ansiedade no regresso à rotina

Faça tricot. E esta hein?

Claro que isto é só um exemplo. Mas encontrar momentos em que possa direcionar a sua atenção para uma atividade que goste e lhe permita desligar e relaxar é um passo para combater a ansiedade e o *stress*. E porque não tricotar?



Aceite-se praticando *Mindfulness*

Comece por se conhecer e aceitar-se como é, sem comparações e só depois passe a estabelecer as suas próprias metas. Olhe para si de uma forma gentil e valorize as suas características únicas. Há várias aplicações, sobre este tema, que pode colocar no telemóvel.

Prepare a casa

Quer regresse fisicamente ao trabalho, quer permaneça em teletrabalho, foque-se na organização da casa. Arrumar, dar o que não precisa ou não usa, fazer a manutenção da limpeza que foi um pouco esquecida nas férias. Tudo isto é importante para se conseguir um ambiente mais sereno.





DICAS **Combater a ansiedade no regresso à rotina**



Menos stress na hora de cozinhar
 O tema da alimentação é sempre um foco de preocupação, pois requer responsabilidade, organização e preparação. Poderá aderir aos vários *sites* que disponibilizam refeições variadas e ricas do ponto de vista nutricional. Experimente!

As aulas vão começar
 É tempo também do regresso da pequenada à escola e a todas as atividades. Para evitar alguma ansiedade na véspera do novo ano letivo, o melhor é atempadamente ver o que vai fazer falta: qual o material escolar a reutilizar, as roupas que deixaram de servir (dá-las a quem precisa), fazer as novas compras, etc.



Estimule o bom funcionamento do sistema nervoso
 Se sente que o seu sistema nervoso precisa de um reforço extra, não hesite em consultar o seu médico e pensar até num suplemento que tenha essa finalidade. Afinal a saúde é o mais importante.

(Fonte: Atitude do mês – *Woman* – setembro 2021)

(O Clube não tem qualquer interesse direto ou indireto nas marcas/empresas/entidades indicadas)