

CONTROLE SUA ANSIEDADE

com simples hábitos que transformam seu dia

Drielle Alvarenga
Acupuntura e Terapia Integrativa

A ansiedade chega devagar, aperta o peito e rouba nossa paz. Mas calma, você não está sozinho(a).

Neste e-book, trouxe 6 práticas simples, mas poderosas, que vão te ajudar a relaxar e transformar sua casa no refúgio que você merece. Pegue uma xícara de chá ou um cafezinho sem exagero, respire fundo e vamos começar!



1. BANHO NO ESCURO: APAGUE A LUZ E ACENDA SUA PAZ!

Como Fazer:

- Escolha um momento em que você tenha privacidade e sem interrupções.
- Apague as luzes do banheiro e, se desejar, use uma vela aromática de lavanda, camomila ou alecrim, ou deixe a luz de algum cômodo iluminar discretamente o ambiente.
- Pingue de 3 a 5 gotas de óleo essencial (opções: lavanda, camomila, ylang-ylang ou bergamota) no chão do box. Deixe a água quente correr com a porta fechada por 1 ou 2 minutos, permitindo que o vapor exale o aroma do óleo essencial.
- Regule a temperatura da água para que fique morna.
- Durante o banho, foque na sensação da água no corpo, no som do fluxo e no cheiro do ambiente.

POR QUE FUNCIONA?

O escuro elimina estímulos visuais e reduz a atividade cerebral, promovendo um estado de calma. Aliado à água morna, esse hábito ajuda a regular o sistema nervoso e a reduzir a tensão muscular. É como um "botão de desligar" para dias agitados.



2. AROMATERAPIA: GOTAS QUE TRANSFORMAM O CAOS EM PAZ!

Como Fazer:

- Escolha óleos como lavanda, ylang-ylang, camomila ou bergamota, conhecidos por suas propriedades calmantes. Você pode utilizar das seguintes formas:
- Difusor de ambiente: Adicione água ao recipiente do difusor e pingue 5 a 10 gotas do óleo essencial escolhido; ligue e deixe o aroma se espalhar pelo ambiente da sala e/ou quarto.
- No travesseiro: Pingue uma gota no canto do travesseiro ou em um lenço sobre ele para evitar contato direto com a pele, e aproveite o aroma relaxante enquanto dorme.
- Palma da mão: (indicada em momentos de maior ansiedade): Pingue 1 ou 2 gotas do óleo escolhido na palma da mão, faça uma leve fricção e leva as mãos para o nariz, em formato de concha para deixar o aroma bem concentrado. Faça uma sequência da respiração diagrafmática.

POR QUE FUNCIONA?

A aromaterapia estimula áreas do cérebro conectadas às emoções, permitindo acessar um estado de calma. O óleo essencial de lavanda, por exemplo, reduz os níveis de cortisol, o hormônio do estresse. É uma técnica prática que você pode aplicar no momento exato em que mais precisa.



3. RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA: SEU PULMÃO SABE O SEGREDO QUE SUA MENTE ESQUECEU!

Como Fazer:

- Encontre um lugar tranquilo para sentar ou deitar. Certifique-se de que sua postura permita que os pulmões se expandam livremente.
- Coloque uma mão no peito e a outra na barriga, para sentir o movimento da respiração.
- Inspire profundamente pelo nariz, contando mentalmente até 4. Sinta a barriga se expandir enquanto o diafragma trabalha. O peito deve permanecer o mais imóvel possível.
- Reter o ar por 2 segundos. Isso dá ao seu corpo tempo para absorver o oxigênio e tranquilizar o sistema nervoso.
- Expire lentamente pela boca, contando mentalmente até 6. Imagine que está esvaziando completamente os pulmões, enquanto a barriga volta suavemente ao normal.
- Repita esse ciclo por alguns minutos, até que você se sinta mais calmo (a).

POR QUE FUNCIONA?

Essa técnica ativa o sistema nervoso parassimpático, responsável por promover relaxamento. A contagem controlada mantém o foco no momento presente, enquanto o ritmo da respiração desacelera os batimentos cardíacos e reduz a tensão física. É como "resetar" o corpo em momentos de ansiedade.



4. LUZ AMARELA: O DETALHE QUE TRANSFORMA SUA CASA EM UM ABRAÇO!

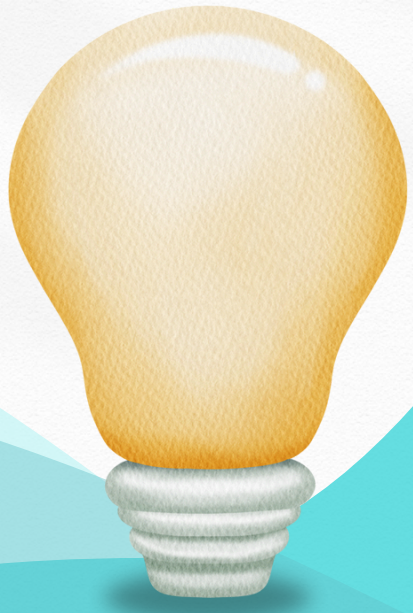
Como Fazer:

- Você sabia que a luz que você escolhe pode influenciar diretamente no seu bem-estar? As lâmpadas brancas e frias, comuns na maioria das casas, ativam o cérebro como se fosse dia, dificultando o relaxamento e o descanso. Já a luz amarela sinaliza para o cérebro que anoiteceu, preparando o corpo para relaxar e desacelerar. Experimente luminárias ou abajures com iluminação suave e indireta e perceba a diferença que isso faz nas suas noites. Para completar, cortinas claras ajudam a difundir a luz, tornando o ambiente ainda mais aconchegante.

POR QUE FUNCIONA?

A luz branca, rica em tons azuis, estimula os receptores visuais e envia ao cérebro o sinal de alerta, aumentando o cortisol e dificultando o relaxamento. Já a luz amarela, mais quente e suave, imita o brilho do pôr do sol, um horário naturalmente associado ao descanso. Esse tipo de iluminação estimula a produção de melatonina, o hormônio responsável por induzir o sono e ajudar o corpo a relaxar. Além disso, a luz amarela reduz o estímulo excessivo nos receptores visuais, criando uma sensação de conforto e calma, perfeita para momentos de descanso.

Transforme sua casa em um refúgio de calma – e comece pela luz!



5. MÚSICA LO-FI: A BATIDA SUAVE QUE ABRAÇA OS SEUS OUVIDOS!

Lo-Fi (low fidelity) é um estilo musical caracterizado por sons intencionalmente imperfeitos, como chiados de vinil, ruídos de fundo e batidas suaves. Essas características criam uma atmosfera nostálgica e relaxante, tornando o Lo-Fi ideal para estudar, trabalhar ou simplesmente desacelerar. Seu ritmo calmo e repetitivo ajuda na concentração e no bem-estar, tornando-se uma das trilhas sonoras mais populares para momentos de foco e relaxamento.

Como Fazer:

- Para começar o dia: Coloque uma playlist de Lo-Fi enquanto toma seu café ou organiza a manhã. Isso ajuda a estabelecer um ritmo calmo e positivo.
- Durante o trabalho ou estudos: O Lo-Fi é conhecido por aumentar a concentração, bloqueando distrações externas sem sobrecarregar os sentidos.
- No fim do dia: Depois de um dia cheio, usar o Lo-Fi como trilha sonora para desacelerar pode ser a chave para uma noite mais relaxada e um sono profundo.

POR QUE FUNCIONA?

Estudos mostram que sons repetitivos e ritmos lentos ajudam a desacelerar a frequência cardíaca, reduzir os níveis de cortisol e melhorar o foco. Não é à toa que ele é tão popular como trilha sonora para essas ocasiões.



6. MINDFULNESS: O SEGREDO PARA PARAR O TEMPO E ENCONTRAR PAZ NO AGORA!

Mindfulness é estar totalmente presente no aqui e agora, de forma intencional, com atenção consciente e sem distrações, promovendo equilíbrio emocional e mental.

Como Fazer:

- Ao comer: Preste atenção às cores, cheiros e sabores dos alimentos. Mastigue devagar, saboreando cada pedaço, e note como seu corpo reage ao ato de comer.
- Caminhando: Sinta o chão sob seus pés, observe as cores e sons ao seu redor. Respire fundo e perceba como o ar entra e sai do seu corpo enquanto caminha.
- Durante o banho: Note o toque da água na pele, o som do chuveiro, o cheiro do sabonete. Esteja totalmente presente nessa experiência.
- Mindulfuness pode ser feito em qualquer atividade do seu dia.

POR QUE FUNCIONA?

Mindfulness é o treino de trazer sua atenção para o momento presente, em vez de se perder em pensamentos sobre o passado ou o futuro. Isso interrompe o ciclo de ansiedade, pois ensina seu cérebro a sair do "piloto automático" e apreciar os pequenos momentos do cotidiano. Além disso, é cientificamente comprovado que práticas de atenção plena aumentam o bem-estar geral e reduzem o estresse. Não precisa ser praticado apenas em silêncio ou sentado. Ele pode (e deve) ser integrado às atividades do dia a dia.



CONCLUSÃO

Essas práticas não são apenas exercícios; são pequenos rituais, baseados na neurociência, que transformam momentos comuns do seu dia em oportunidades para cuidar de si mesmo e direcionar seu cérebro a um estado de equilíbrio. Adotar ao menos uma delas na sua rotina pode transformar sua relação com a ansiedade.
Lembre-se: seu bem-estar é prioridade!

Espero que você tenha gostado! Compartilhe este e-book com alguém que precisa desacelerar e redescobrir o prazer de estar em paz.

Com carinho, Drielle.
Terapeuta e Acupunturista



Sua saúde mental merece atenção! Me siga para mais conteúdos transformadores!

drielle.alvarenga

www.driellealvarenga.com.br