

# Chega de estresse: confira hábitos simples e saudáveis para manter a saúde mental em dia



Risco de ficar doente, perder uma pessoa querida ou ficar sem trabalho. Aliado a isso, o indispensável, mas cansativo, isolamento social. O medo faz parte da rotina de muita gente devido à pandemia. Uma recente pesquisa comprova que a saúde mental das pessoas está abalada.

A Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) aponta aumento de 80% nos casos de transtornos de ansiedade no Brasil, desde o início da crise sanitária. Porém, com hábitos simples e saudáveis, é possível evitar ou amenizar esse vilão.

O estado de alerta de sempre achar que algo ruim vai acontecer pode provocar cansaço ou irritação, como explica a psicóloga das Faculdades Promove, Fabíola Bonni. Quando a preocupação começa exceder o limite, é recomendado procurar ajuda. O quadro pode evoluir para uma crise de pânico, mais difícil de ser tratada.

Dentre as dicas, é importante se distrair. Exercícios de respiração são recomendados ([clique aqui e aprenda](#)). “Atividades físicas, alimentação saudável e manter um sono regular são essenciais para uma boa saúde mental”, recomenda a psicóloga.

## Exercícios

Em geral, os sintomas da ansiedade melhoram com a prática regular do esporte. Os exercícios liberam hormônios que promovem a sensação de bem-estar, reforça a educadora física Marcela Rodrigues.

Começando sempre devagar e estabelecendo metas – sem pensar na atividade como obrigação – é possível desfrutar dos benefícios. Marcela recomenda, desde que todas as medidas de segurança sejam seguidas, a natação, pois trabalha todos os grupos musculares, incluindo o sistema cardiorrespiratório.

A corrida, exige concentração e melhora o equilíbrio emocional. O mesmo vale para o ciclismo. A yoga também é uma ótima pedida.

Para quem não é muito fã de esportes, colocar o corpo em movimento por meio da música é uma boa. “Dançar alivia a tensão, promove a autoconfiança e a clareza de pensamentos”, diz educadora física Marcela Rodrigues.

## Alimentação saudável

A boa alimentação é decisiva para amenizar a ansiedade. Durante o isolamento social, o consumo de alimentos industrializados, mais calóricos, aumentou. O hábito precisa ser evitado, como explica a coordenadora do curso de Nutrição das [Faculdades Promove](#), Natália Teixeira.

Ela recomenda dar preferência para peixes, legumes, feijão, ervilha, lentilha, frutas, cereais, ovos e

castanhas. Os chás também podem ser poderosos aliados (clique aqui e confira dicas).

Para quem não dispensa um doce, o chocolate amargo - com moderação - também ajuda a combater a ansiedade.

E, claro, evite o consumo de cafeína, nicotina e bebidas alcoólicas.

## **Yoga**

Uma prática poderosa na redução da ansiedade é a yoga. Nesta segunda-feira, inclusive, é celebrado o dia internacional da prática. A ioga é uma prática física, mental e espiritual que teve origem na Índia. A palavra “ioga” deriva do sânscrito e significa “juntar, unir”, simbolizando a união do corpo e da consciência.

A meditação ajuda no equilíbrio emocional, sensação de paz e bem-estar, ajudando também em ter uma postura corporal correta. Ela pode ser praticada ao ar livre, em grupos ou até mesmo de forma individual.

Fonte: Hoje em Dia

<https://territoriopress.com.br/noticia/1647/chega-de-estresse-confira-habitos-simples-e-saudaveis-para-manter-a-saude-mental-em-dia> em 12/02/2026 00:31