

Yahoo! Meu Yahoo! Yahoo! Mail

Buscar:

YAHOO! cadê?

Buscar na Web

YAHOO! NOTÍCIAS
BRASIL**Entrar**Novo usuário? [Cadastre-se](#)[Yahoo! Notícias](#) - [Ajuda](#)**CADÊ AS FOCAS QUENTES DAS NOVELAS?****CLIQUE E ENCONTRE**[Início](#) [Mundo](#) [Política](#) [Economia](#) [Entretenimento](#) [Esportes](#) [Tecnologia](#) [Ciência e saúde](#) [Especiais](#) [Mais popular](#)[Cinema](#)[Gente](#)[Música](#)[TV](#)[Vídeo e DVD](#)[Moda](#)[Literatura](#)[Artes visuais](#)[RSS](#)[Yahoo! Cinema](#)[Arquivo](#)

Buscar:

Todas as notícias

Buscar

[Avançada](#)[Início](#) > [Entretenimento](#) > [Especilistas ensinam como...](#)

Especilistas ensinam como se livrar da ansiedade



ABUSO SEXUAL

**Interpol pede ajuda para prender pedófilo**

Imagens manipuladas do suspeito circulam há anos na internet

[» Veja galeria de fotos](#)

NOVIDADE

**Correios vão transcrever carta para braile**

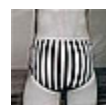
O custo pelo serviço é de uma postagem normal

[» Mais](#)

MAIS NO YAHOO!

**IR 2007**

Receita antecipa consulta ao 5º lote da restituição

[» Tires suas dúvidas sobre a declaração](#)**Exposição Oculτος**

Imagens de traseiros ganham mostra em Madrid

[» 70 fotografias são exibidas. Veja galeria de fotos](#)**Pôlemica**

Estátua do príncipe Harry morto choca família real

[» Ele segura medalhão de Diana](#)**Sem e-mails**

Empresas proíbem mensagens na sexta-feira

Qui, 27 Set, 04h54

Especilistas ensinam como se livrar da ansiedade

Por Eduardo Diório

São Paulo, 27 (AE) - A sensação de que o ano voa pode ser

um sinal negativo para a saúde, mas não se apavore: há como dar a volta por cima, aprendendo a esfriar a cabeça.

Antes de começar a ler a reportagem, escolha um lugar bem confortável, relaxe o corpo e, principalmente, a mente. Você merece um tempo só seu. Se já bateu o olho no final da matéria, você já se entregou: é uma pessoa ansiosa. Não se preocupe. Você não está sozinho. E nem precisa correr para procurar um médico. De acordo com especialistas, geralmente essa sensação não é uma doença, mas um estado emocional natural - algo que, segundo um estudo realizado em 2005 pela International Stress Management Association Brasil (Isma), já atingiu 91% de brasileiros ao menos uma vez na vida.

Ana Maria Rossi, que é presidente da Isma e doutora em psicologia, perguntou para 1.000 pessoas (homens e mulheres com idades entre 25 e 65 anos, residentes em Porto Alegre e São Paulo) se elas se consideravam ansiosas. "Um índice alto de ansiosos já era esperado. Afinal, qualquer pessoa - em diversos momentos da vida - sente esse tipo de emoção. Faz parte da natureza do ser humano", acredita. Há uma diferença, porém, entre ser e estar ansioso. "O 'ser' é uma característica da personalidade e o 'estar' é pontual."

A arquiteta Fernanda Braga Campiolo, de 23 anos, já passou pelas duas situações descritas por Ana Maria. Antes de entrar na faculdade, o nervosismo era tão grande que roía as unhas, devorava tudo o que estava na geladeira e não conseguia concluir qualquer atividade. "Sempre queria as coisas para ontem. Era ansiosa 24 horas por dia e não acreditava no meu potencial", relata.

Quanto maior a sensação de incapacidade ou passividade para lidar com os desafios da vida, maior a chance de surgir ansiedade. É quando o sentimento de ameaça predomina frente aos obstáculos da vida. "Diante de um problema, uma pessoa pode ficar extremamente ansiosa e outra pode encarar tranquilamente o desafio. Tudo depende do quanto ela confia em si", afirma Marcelo Feijó Mello, psiquiatra do departamento de

PUBLICIDADE



» [Idéia é integrar funcionários](#)

DO YAHOO! TECNOLOGIA



Videogame Atari 2600 faz 30 anos

Aparelho é considerado o

primeiro videogame doméstico

» [Patrão de Harvard vira herói de game](#)

psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Às vezes, livrar-se do problema exige uma brusca mudança de vida. Este é o caso de Debora Salles, 31 anos, que já atuou no ramo da publicidade e hoje trabalha como personal chef. "Sempre fui muito 'ligadona' e pegava mil trabalhos para fazer ao mesmo tempo. É claro que não conseguia terminá-los. Foi uma fase bem difícil. Sentia insônias e estava muito estressada. Mudar de trabalho foi a melhor alternativa que encontrei", revela.

Já a arquiteta Fernanda, após conseguir um emprego, reparou que suas ações não lhe faziam bem. "Resolvi relaxar. Percebi que tudo se concretiza na hora certa. Não adianta brigar com o tempo. Passei a confiar mais em mim", conta.

NÍVEIS DE ANSIEDADE

Não é tão complicado avaliar qual é o nível de sua ansiedade. Sentir aquele friozinho na barriga, por exemplo, demonstra que não há problema algum com a sua saúde. Caso tenha a sensação de que o coração vai saltar pela boca, que as mãos e os pés estão gelados e o corpo coçando, fique alerta. O que era para ser um processo natural, pode virar doença. "Uma ansiedade excessiva pode gerar fobia, estresse e crises de pânico, tornando-se disfuncional, pois passa a controlar a pessoa", diz Ana Maria.

"Os tratamentos usados para tratar esse tipo de sentimento são técnicas de relaxamento, exercícios que levam ao controle da atividade do organismo, como meditação e ioga", explica Ana Carolina Kley, psicóloga da clínica Flor de Lótus. Para os casos de ansiedade excessiva, existem vários tipos de terapia: cognitiva, comportamental e interpessoal. Todas, de acordo com o psiquiatra Mello, são comprovadas cientificamente e obtiveram altos índices de melhora nos pacientes. "Também há medicamentos muito eficazes, como antidepressivos e ansiolíticos."

Puja Punita, professora de ioga e massagem ayurvédica, avisa que a massagem pode ser uma boa alternativa para aliviar os sintomas da ansiedade. "Esse tipo de tratamento, feito duas vezes por semana, faz com que o padrão respiratório sofra mudanças positivas, expandindo a respiração, melhorando a saúde do corpo e dores na coluna, um dos principais sintomas da ansiedade. Assim, conseguimos ver a beleza da vida", diz.

Raquel Lima, de 31 anos, optou justamente pelas massagens para ficar mais calma. O momento é oportuno: ela, que trabalha como gerente internacional de hotelaria, está grávida. "Faço ioga e massagem toda semana. Saio da sessão muito mais relaxada e concentrada. Antes do tratamento, não conseguia desligar a mente nem por um minuto. Mesmo assim, não consegui me desfazer dos três telefones que ficam em cima da minha mesa", admite.

ORGANIZE SUA MENTE

Christian Barbosa, presidente da Tríade do Tempo, sugere algumas estratégias que podem ser adotadas para combater a falta de foco e diminuir a ansiedade:

- Quando você se organiza e define objetivos, consegue saber o que precisa realmente fazer no

seu dia. Liste todas as atividades e priorize numericamente;

- Quando precisar se focar em uma atividade, desligue completamente seu celular, e-mail e feche a porta. Quanto mais se afastar das possíveis interrupções, mais sucesso terá na sua concentração;

- Crie um ritual para sua concentração. Escolha uma música tranquila que você goste e o ajude a

relaxar. Alguns estudos comprovam que a música aumenta a concentração. Isso a colocará em estado de concentração muito mais rápido;

- Antes de iniciar seu trabalho, relaxe por alguns minutos. Respire profundamente algumas vezes. Deixe a mente fluir. A pressão diária aumenta a adrenalina e deixa o ritmo mais ansioso e agitado, o que propicia a falta de foco;

- Deixar o e-mail ligado diretamente é um vício perigoso e um dos maiores causadores da falta de foco em seu ambiente. Estabeleça horários durante o dia para essa atividade.

8 DICAS PARA OS ANSIOSOS

IOGA

Para os mais afoitos, procurar uma escola de ioga pode ser uma alternativa. Afinal, respirar tranquilamente acalma o corpo e a mente. "A ioga faz com que o padrão respiratório sofra mudanças positivas, acalmando a mente", afirma Puja Punita, professora de ioga.

FLORAIS

"Florais ampliam a capacidade de comunicação entre a alma e a personalidade, desbloqueando e também limpando o canal de comunicação, promovendo o equilíbrio do corpo", diz a terapeuta holística Adriana Cardoso. Segundo ela, eles tiram a sensação de "peso nas costas" e a impressão de que nada dá certo na vida.

KUNG FU

"O Kung Fu proporciona um excelente condicionamento físico, disposição e equilíbrio, além de diminuir a ansiedade", afirma Gabriel Amorim, fundador do Templo Shaolin. A rotina do treino é puxada: meia hora de exercícios para fortalecer músculos e mais meia hora de prática dos movimentos característicos do esporte. Dá para suar a camisa e esquecer dos problemas!

PILATES

A professora de pilates Inelia Garcia garante que a técnica ajuda a combater a ansiedade. "Ela melhora a capacidade de relaxamento e controle do corpo, desacelerando a mente. Com isso, a

pessoa passa a fazer tudo com mais calma", diz.

ALIMENTAÇÃO

A comida é a melhor amiga (ou inimiga) de uma pessoa ansiosa. Descontar o estresse em uma macarronada ou se esbaldar no chocolate não resolve a questão. Prefira alimentos saudáveis!

LIAN GONG

"A prática diária do tipo de exercício nos leva a obter flexibilidade e bem-estar", ensina Tatta Beltran, professora de Lian Gong na Vittas. A técnica une medicina terapêutica e conduta física, um

conjunto de manobras que objetiva a prevenção e o tratamento de dores físicas e turbulências mentais.

ACUPUNTURA

Não olhe torto para as agulhas da acupuntura. Segundo o médico Hong Jin Pai, elas não machucam. "É uma leve picada e os resultados são satisfatórios quando se trata de desconfortos na mente."

SHIRODARA

"A técnica relaxa a mente por meio de um fio contínuo de óleo morno que cai sobre a testa. Este ponto é chamado de terceiro olho", afirma Andrea Alves, diretora do Spa Jaya.

 [Envie a notícia](#)

 [Comente com amigos](#)

 [Versão para impressão](#)

 [Inclua em seus favoritos](#)

RECOMENDE ESTA NOTÍCIA

Minha recomendação:



Média (34 votos)



Entretenimento

- [Jennifer López e marido lotam Madison Square Garden](#) Agência EFE
- [Ben Stiller perde para "Treinando o Papai" nas bilheterias](#) Reuters
- [Belloto romanceia violência carioca](#) BR Press
- [Novo CD de Britney Spears vai chamar 'Blackout'](#) Yahoo! Notícias
- [Confira os filmes na TV em destaque nesta terça](#) BR Press

[Arquivo de notícias de Entretenimento](#)

Publicidade / Links Patrocinados

([Anuncie aqui](#))

[Celular Nokia Grátis na Claro](#)

Escolha o Plano Estilo 500 e ganhe um Nokia N73. Venha para a Claro.

www.claro.com.br

[Móveis de Escritório e Aço - Pronta Entrega, Consulte nos](#)

Móveis de aço, mesas, cadeiras roupeiros, mobiliario corporativo.

www.solucaomoveis.com.br

[Topsys - Conserto de Placas Mãe](#)

Todos os modelos a partir de R \$ 50 confira. Serviço expresso 24h.

www.topsys.com.br

**VOLTAR AO
TOPO**

Buscar:

Todas as notícias



Buscar

[Avançada](#)

[Yahoo! - Meu Yahoo! - E-mail](#)

[Início](#) | [Mundo](#) | [Política](#) | [Economia](#) | [Entretenimento](#) | [Esportes](#) | [Tecnologia](#) | [Ciência e saúde](#) | [Especiais](#) | [Mais popular](#)

Copyright © 2007 Agência Estado. Todos os direitos reservados.

Copyright © 2007 Yahoo!. Todos os direitos reservados.

[Privacidade](#) - [Termos do Serviço](#) - [Direitos Autorais](#) - Precisa de [ajuda](#)?