Cofinanciado por
la Unión Europea

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by
the European Union

10 DICAS

LIDANDO COM O ESTRESSE EM JOVENS COM SÍNDROME DE TOURETTE

redREE
making projects
AMPASTTA
Asociación Madrileña de Afectados con el Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados
smallcodes
APST
Associação Portuguesa de Síndrome de Tourette
TOURETTE
Gesellschaft Deutschland e.V.

01

RESPIRAR

Exercícios respiratórios podem relaxar e ajudar a acalmar o corpo e a alma. Por exemplo: respire lenta e profundamente (tente respirar "dentro da barriga"). Inspire por alguns segundos, prenda a respiração por alguns segundos e expire ainda mais lentamente.

02

MOVER

A atividade física frequente é importante para reduzir o estresse. Por exemplo, caminhadas, ciclismo, ioga ou qualquer esporte. Mesmo enquanto estiver no trabalho: faça pausas regulares, faça uma caminhada curta ou exercícios como alongamento de braços, pernas, pés ou pescoço (você pode até fazer isso sentado). Além disso, encontre oportunidades para se levantar da cadeira e caminhar um pouco pelo escritório.

03

DORMIR

Dormir o suficiente é importante para regenerar a mente e o corpo. Também ajudará se você não fizer nada muito excitante até tarde da noite. Faça atividades relaxantes à noite (ler na cama, beber um copo de leite morno (com chocolate e/ou mel). Aliás: está cientificamente comprovado que ficar olhando para uma tela (mesmo a de um celular) por um período de tempo não acalma, mas deixa o corpo um tanto agitado. Se você tiver sérios problemas de sono, consulte um médico; ele pode ajudá-lo a superá-los.

04

RESERVE UM TEMPO PARA SI MESMO

Não se esqueça de reservar um tempo para si mesmo. Pratique seus hobbies favoritos. Relaxe com exercícios específicos, como relaxamento muscular progressivo. Você pode aprender mais sobre esse método online ou em livros de referência, e também há cursos e aplicativos.

05

COMA BEM

Uma alimentação equilibrada é importante para todos e contribui para a saúde e o bem-estar geral, portanto, procure se alimentar de forma saudável. Aprenda sobre a "pirâmide alimentar" (muitas frutas, vegetais e produtos integrais, ovos, peixe, laticínios, pouca carne e ainda menos açúcar).

06

CULTIVE CONTATOS SOCIAIS

Conversar com familiares e amigos não é apenas agradável, mas também pode fornecer apoio emocional quando você está passando por problemas ou estresse. Fazer atividades com familiares e amigos é divertido e relaxante.

07

ESCREVA UM DIÁRIO

Não apenas conversar com amigos ou familiares, mas também escrever sobre seus problemas em um diário pode ajudar você a processá-los. Escreva também sobre as coisas positivas da sua vida!

08

“DESINTOXICAÇÃO DIGITAL”

Faça pausas regulares das redes sociais para evitar sobrecarga. Ficar longe das pessoas por um tempo pode ser libertador e também te livra da sensação de ter que ficar checando novidades constantemente. Te liberta do seu vício. 😉

09

DEFINIR PRIORIDADES

Separe as coisas importantes das menos importantes. Faça duas listas de tarefas: uma com as coisas essenciais que precisam ser feitas imediatamente e outra com as menos urgentes. Concentre-se apenas na primeira lista. Assim, as tarefas não serão tão numerosas e você poderá economizar tempo. Você verá que, depois de um tempo, algumas das tarefas da segunda lista (as menos importantes) terão sido concluídas e não serão mais relevantes.

Além disso, estabeleça prazos e metas realistas para reduzir a pressão.

10

VOCÊ É

Assista a filmes ou programas de TV engraçados, ou vá a shows de comédia, etc. O riso é um método bem conhecido de combater o estresse.

Este documento é resultado do projeto Erasmus Plus "O CAMINHO PARA A INCLUSÃO: JOVENS COM SÍNDROME DE TOURETTE SE CAPACITANDO PARA CONSTRUIR UM MUNDO MELHOR". Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete exclusivamente a opinião do autor, não sendo a Comissão responsável por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

Co-funded by the European Union

Todas as imagens usadas são livres de royalties.

Licença Creative Commons: Este documento está licenciado sob uma licença Creative Commons Atribuição-CompartilhaIgual que permite que outros o baixem e compartilhem com outras pessoas, desde que dêem crédito aos autores, mas não podem modificá-lo de forma alguma ou usá-lo para fins comerciais.