

09

Para saber mais

A nossa colega Adriana Sornas Pizani compartilhou várias dicas para lidarmos com o estresse e queremos compartilhar com você também:

"Para quem está se sentindo sufocado(a), posso citar várias alternativas / ideias de lidar com o estresse e a pressão que funcionam para mim:

- Assistir séries, filmes, animes ou cartoons de enredos mais leves ou que desperte seu interesse (evitar drama, terror, tensão): comédia, romance, aventura ou até ficção científica / superpoderes etc;
- Conversar com alguém de minha confiança, que não fique procurando apenas falhas em minhas ideias e, quando for o caso, aponte soluções mais eficientes;
- Fazer algum tipo de terapia (me identifico com o estilo oriental);
- Pintar / desenhar de forma aleatória, sem pretensão de expor, formar figuras específicas;
- Criar ou escrever um roteiro, uma cena, uma redação;
- Criar planilhas com fórmulas específicas, envolvendo algum cálculo específico ou de aleatoriedade;
- Participar de cursos, palestras ou mesmo ler livros que possam agregar conhecimento;
- Caminhar em algum parque, zona rural, lugar onde possa manter contato com a natureza;
- Brincar com animais de estimação (já que ainda não possuo filhos ou sobrinhos).

Não coloquei na ordem de preferência. Talvez nem tenha colocado todas as alternativas e sei que nem todos se identificariam com esta lista. Há quem goste de cantar, tocar, ouvir música; Há quem prefira dançar. O importante é identificar algo que lhe dê prazer.

Se você quiser compartilhar suas ideias conosco sobre isso, acesse: <https://cursos.alura.com.br/forum/topico- algumas-formas-para-lidar-com-o-estresse-79423> (<https://cursos.alura.com.br/forum/topico- algumas-formas-para-lidar-com-o-estresse-79423>).