



**DESCUBRA COMO
COMBATER O ESTRESSE,
ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

INTRODUÇÃO

O estresse, a depressão e a ansiedade são problemas cada vez mais comuns hoje em dia. Não é à toa que eles são considerados os grandes males do século XXI.

Mas, diferentemente do que muita gente acredita, existem formas simples, porém muito eficientes de combater todos esses distúrbios.

Seja qual for a sua rotina ou hábitos que estejam provocando esses problemas em sua vida, saiba que é possível transformar esse cenário e garantir uma melhor qualidade de vida.

Tudo é uma questão de entender o problema, saber identificar o que está causando o estresse, a ansiedade ou depressão e buscar as melhores soluções para melhorar ou até mesmo eliminar esses transtornos no seu dia a dia.



O primeiro passo você já deu, que é buscar informações em fontes seguras, como este e-book.

Agora lhe convido a continuar sua leitura até o final para começar a entender mais sobre o seu problema, suas causas, consequências e o que fazer para combater o que tanto lhe aflinge.

Preparado para dar o próximo passo e garantir que o estresse, a ansiedade ou a depressão não sejam mais um peso em sua vida?

ENTÃO VAMOS LÁ!

SUMÁRIO

Capítulo 1	
Estresse e Depressão: Os grandes vilões da Era moderna.....	04
Capítulo 2	
Consequências do Estresse e Depressão.....	05
Dores Musculares.....	05
Problemas de pele.....	06
Quedas de cabelo.....	06
Prejudica a fertilidade.....	07
Capítulo 3	
Como reduzir o Estresse e a Depressão.....	08
Mude a sua alimentação.....	09
Saiba controlar a respiração.....	09
Não tenha medo de falar sobre o assunto.....	10
Durma bem.....	10
Pratique dança.....	10
Capítulo 4	
A dança no combate ao estresse, ansiedade e depressão.....	11
A dança como ferramenta para trabalhar emoções por meio do corpo.....	12
Desperta a sensação de prazer.....	12
Ajuda no combate de doenças neurodegenerativas.....	13
Conclusão.....	14
Sobre Nós.....	15





Capítulo 1

ESTRESSE E DEPRESSÃO: OS GRANDES VIÕES DA ERA MODERNA

Você sabia que o estresse e a depressão são considerados os grandes vilões da Era Moderna? Isso mesmo! A verdade é que os números relacionados a esses dois distúrbios vêm crescendo de forma assustadora.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil é o país com maior número de pessoas que sofrem com depressão, na América Latina. O levantamento aponta que quase 6% da população sofre desse mal.

Já em relação ao estresse, a entidade aponta que pelo menos 70% dos brasileiros sofrem com esse problema, sendo que desses, 30% encara diariamente níveis elevadíssimos de estresse.

A grande questão é que ambos os distúrbios podem gerar uma série de consequências graves para a saúde e bem-estar.

E para combater esses dois problemas, é fundamental promover uma mudança no estilo de vida.

Mesmo que você venha a tomar medicamentos, sem mudar sua rotina e alguns hábitos de vida, eles não farão o efeito esperado.

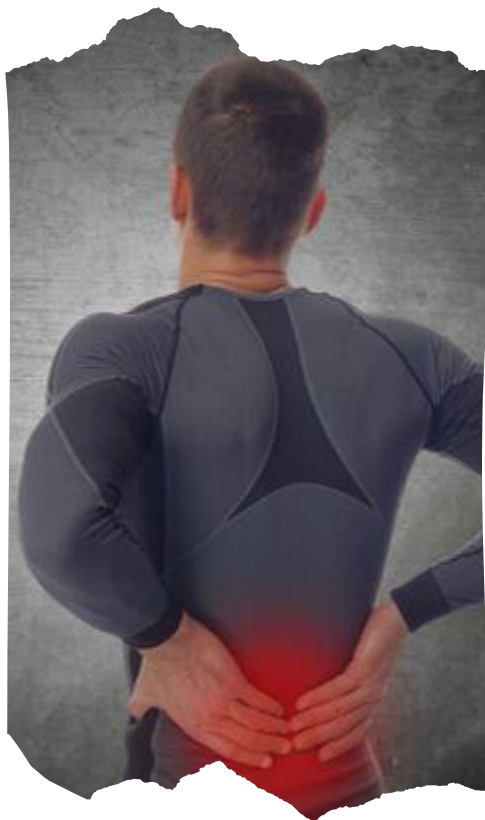
Capítulo 2

CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE E DEPRESSÃO

O estresse e depressão são dois distúrbios que conseguem afetar a vida de uma pessoa de diferentes formas.

Eles promovem consequências físicas e mentais que mudam completamente o dia a dia do indivíduo.

E dentre as principais consequências que o estresse e a depressão podem gerar, estão:



Dores musculares

Uma das consequências promovidas pelo estresse são as dores musculares.

Quando você está estressada, acaba contraindo sem nem perceber a sua musculatura, principalmente os músculos da região do ombro.

Com isso, você acaba apresentando vários tipos de desconfortos. Inclusive, você pode acabar tendo problemas mais sérios, como torcicolo e até mesmo lesões na coluna, tudo gerado em função do estresse.

Problemas de pele

Quando o seu corpo fica sob muita tensão, o sistema imunológico acaba sendo prejudicado deixando seu organismo mais propenso a problemas de diversos tipos.

O nosso corpo está preparado para lidar até certo nível de estresse.

Quando esse limite é ultrapassado, o metabolismo acaba tendo efeitos colaterais, entre eles o surgimento de acne e o ressecamento da pele. Em alguns casos extremos, alergias podem ser desenvolvidas por conta do excesso de estresse.

Por conta disso é tão importante saber como combater o estresse, a ansiedade e depressão.

Queda de cabelo

Mais uma das consequências da depressão e do estresse é a queda de cabelo. Isso porque, os níveis elevados de cortisol, o hormônio responsável pelo estresse, prejudica a produção de outras substâncias que são essenciais para promover o crescimento capilar.

Esses níveis elevados do cortisol também podem desencadear o surgimento da Alopecia Areata, que é uma doença autoimune que promove a queda de fios em várias regiões da cabeça.

Além disso, o estresse também pode diminuir a produção de melanina no organismo. Consequentemente, a tendência é que mais fios brancos acabem aparecendo.

Prejudica a fertilidade

O estresse e depressão são ainda mais prejudiciais para as mulheres, uma vez que podem afetar diretamente a fertilidade. Isso porque, quando a mulher está muito estressada, ela acaba liberando hormônios como cortisol e alfa-amilase que afetam diretamente a produção da progesterona, que é o hormônio feminino.

Consequentemente, o ciclo menstrual é prejudicado e a fertilidade também. Basicamente, a produção e liberação do óvulo não ocorre de maneira correta, o que interfere na fertilização.

Com isso a mulher acaba tendo mais dificuldade para engravidar. Além disso, por conta do estresse as respostas sexuais do corpo acabam sendo prejudicadas.

Por conta disso quem deseja engravidar precisa tratar antes do estresse e ansiedade, para assim ter mais chances. Lembrando que a fertilidade é uma questão que não pode ser “recuperada”.

A tendência natural é que a mulher vá ficando menos fértil conforme envelhece. Mas, alguns fatores como o estresse e a ansiedade podem acelerar esse processo, fazendo que até mesmo mulheres muito jovens tenham essa dificuldade de engravidar.





Capítulo 3

COMO REDUZIR O ESTRESSE E A DEPRESSÃO

Quando se fala em estresse e depressão, muitas pessoas pensam imediatamente em medicamentos. Acontece que para promover uma melhora real na sua vida, é necessário mudar hábitos do dia a dia.

Tenha em mente que problemas como esses têm uma ligação direta não apenas com a parte emocional, mas também física. Afinal de contas, o estresse, por exemplo, é desencadeado pelo excesso do hormônio cortisol. E a depressão também está diretamente ligada a desequilíbrios hormonais.

Sendo assim, mudar e até incluir alguns hábitos no seu dia a dia pode ser extremamente eficaz no combate desses distúrbios. Confira abaixo algumas dicas de como combater o estresse, a ansiedade e depressão:

Mude a sua alimentação

Muitas mulheres não sabem, mas a alimentação está diretamente ligada a esses distúrbios. Isso porque, existem vários alimentos que acabam elevando os níveis de cortisol, que é o hormônio responsável pelo estresse.

Já outros possuem efeitos calmantes, revigorantes e até mesmo promovem a sensação de bem-estar. Por isso, se você deseja ter uma vida mais saudável e plena, passe a ter um cardápio mais saudável.

Incluir folhas verdes nas refeições, por exemplo, pode ajudar a promover uma sensação calmante, uma vez que elas são ricas em substâncias que acalmam.

Já os peixes e frutos do mar podem ajudar no combate da ansiedade, por serem ricos em zinco e selênio que agem nas funções cerebrais.



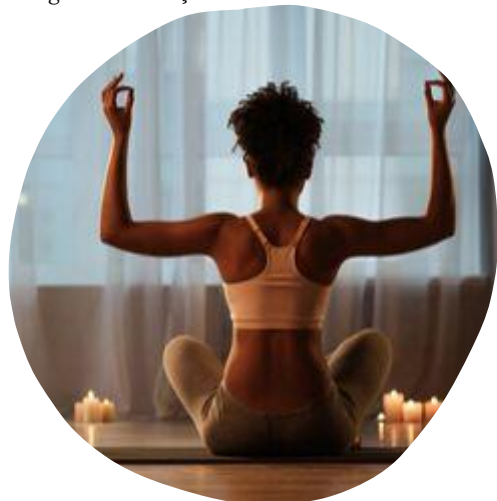
Saiba controlar a respiração

O controle da respiração também pode ser muito eficaz, principalmente para quem sofre com ataques de ansiedade que são paralisantes.

Quando você respira corretamente, consegue ter mais controle sobre o seu corpo e a sua mente.

O ideal é que você inspire pelo nariz e expire pela boca de forma lenta. Uma boa dica para controlar esse aspecto é contar de 0 a 10 enquanto estiver inspirando, e depois de 10 a 0 quando estiver expirando.

Além disso, foque todo o ato de respirar no seu diafragma. Isso ajuda diretamente no controle do sistema nervoso. Observe como ele enche e fica vazio conforme você respira.



Não tenha medo de falar sobre o assunto

Muitas vezes é possível reduzir o estresse, ansiedade e depressão apenas conversando com as pessoas. As vezes nós só precisamos colocar para fora aquilo que está incomodando.

Por conta disso não tenha medo de falar sobre o assunto com familiares e amigos. Muitas vezes as pessoas inclusive podem te ajudar depois de entender melhor a situação.

A conversa é uma forma de se expressar e assim estudar as raízes desses problemas.



Durma bem



Quando você dorme, o corpo consegue promover a produção de hormônios importantes, bem como equilibrar os níveis de alguns hormônios, como o cortisol, por exemplo.

Se você não dorme bem ou o suficiente, a tendência é que a taxa dessa substância fique ainda maior. E assim o estresse e a ansiedade também aumentam.

Por conta disso o ideal é dormir ao menos 7 horas por noite. Para isso, é necessário incluir alguns hábitos antes de deitar.

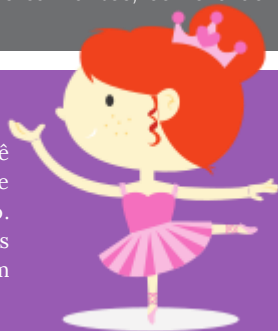
O ideal é não usar nenhum tipo de tela, seja de PC, celular ou TV ao menos 60 minutos antes de deitar. Isso porque a luz emitida pelas telas acaba dificultando os processos naturais do corpo para dormir.

Além disso, também é recomendado tomar chás calmantes, como o de camomila. Assim fica mais fácil desacelerar.

Pratique dança

A dança é uma excelente forma de você promover mais tranquilidade no seu dia a dia, e ainda por cima trabalhar o autoconhecimento. Por meio dos movimentos muitas pessoas conseguem expressar aquilo que não conseguem em palavras.

Além disso, estudos mostram que a dança é uma boa atividade para controlar o estresse e a ansiedade, desde que seja praticada de maneira regular e de uma forma totalmente livre de tensões, sem haver um foco competitivo.





Capítulo 4

A DANÇA NO COMBATE AO ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO

A dança é considerada uma das melhores opções para combater o estresse, a ansiedade e depressão. Isso porque, ela ajuda a controlar vários hormônios que agem diretamente nos três distúrbios.

Um estudo publicado na *International Journal of Neuroscience* mostrou que os movimentos durante a dança ajudam na regulação dos níveis de serotonina e dopamina no corpo. Esses dois hormônios estão diretamente ligados as sensações de bem-estar.

E quando você se sente feliz ou alegre, é porque essas duas substâncias são combinadas dentro do seu corpo. A dança contribui justamente para promover esse tipo de combinação.

Além disso, especialistas também indicam que esse tipo de prática também é eficaz por promover momentos de contato interno. Ao dançar, você consegue trabalhar o autoconhecimento. E essa jornada também ajuda no tratamento do estresse, ansiedade e depressão.

Quando você para a rotina corrida para dedicar o seu tempo ao autoconhecimento, fica mais fácil identificar os gatilhos que estão desencadeando esses transtornos. E ao identifica-los, você pode buscar forma de trabalhar esses fatores de maneira saudável.

Além dos fatores acima, a dança se mostra uma atividade bastante eficaz no combate ao estresse, a ansiedade e depressão por vários motivos:

A dança como ferramenta para trabalhar emoções por meio do corpo

Ainda segundo o estudo publicado no International Journal of Neuroscience, a dança consegue promover uma liberação de emoções e sentimentos por parte de quem pratica. Isso porque, por meio dos movimentos corporais a pessoa consegue liberar tudo aquilo que está reprimido e que pode estar desencadeando a depressão, ansiedade e estresse.

O nosso corpo reage de forma automática aos sons, e por isso que a dança pode ser tão eficaz.

Uma pesquisa publicada na Scientific American Magazine revelou, por exemplo, que toda vez que o nosso cérebro reconhece um ritmo ou música, automaticamente ele envia impulsos para o corpo que automaticamente começa a se mexer.

Desperta a sensação de prazer

Além dos hormônios de bem-estar, ao dançar, você também libera uma quantidade considerável de betaendorfina. Essa é uma substância produzida pelo cérebro e que posteriormente se transforma em endorfina.

Esse é o hormônio responsável por promover a sensação de prazer e satisfação no seu corpo. Por conta disso, ao dançar e também depois da atividade, você se sente revigorada e mais plena.



Ajuda no combate de doenças neurodegenerativas

Um estudo publicado no New England Journal of Medicine, e feito com praticantes da terceira idade, mostrou que a dança também pode ser muito eficaz no combate de doenças neurodegenerativas que causam demência, como o Alzheimer.

Esses são alguns dos benefícios promovidos pela dança ao corpo e a mente. Por ser uma atividade que exige um contato maior com o eu interior, ela consegue ser muito eficaz no combate desses distúrbios.

E por ser facilmente adaptável, justamente por conta da grande variedade de ritmos. Participantes de todas as idades conseguem praticar a atividade sem dificuldade. Inclusive, é possível encontrar movimentos e músicas para quem tem algum tipo de limitação física.

A dança é uma das atividades mais inclusivas, e por conta disso ela é altamente indicada para pessoas que sofrem com depressão, ansiedade e estresse.

Por meio dela, além de ter mais tranquilidade, você ainda poderá promover uma verdadeira jornada de autoconhecimento e até mesmo aceitação, melhorando assim tanto o bem-estar.





CONCLUSÃO

A depressão, estresse e ansiedade são distúrbios reais e que precisam ser tratados. Mas, além de buscar ajuda de um especialista, é necessário promover uma mudança de vida que torne o seu dia a dia mais tranquilo.

A dança é uma excelente forma de trabalhar essa mudança. Por meio dela, é possível levar mais tranquilidade ao seu cotidiano e ainda promover uma jornada de autoconhecimento que irá auxiliar diretamente no combate desses problemas.

Quer saber mais sobre como combater o estresse, a ansiedade e depressão através do poder da dança? Então não deixe de se inscrever em nossa Newsletter ou ingressar no nosso grupo de WhatsApp e tenha acesso a conteúdos de qualidade sobre o assunto.

SOBRE NÓS

A Pariz Arte em Dança é a maior escola de dança do Grande ABC especializada em aulas para adultos iniciantes. Com unidades em São Caetano e São Bernardo do Campo foi fundada a 7 anos por Ricardo Braune e Juliana Parizatto com intuito de ajudar cada vez mais as pessoas a encontrar a dança como uma forma de viver a vida. Levar a dança para mais pessoas e assim tocar o coração de cada aluno para que tenha uma vida equilibrada e brilhante através da dança.

Além das aulas para adultos a escola promove cursos de formação para crianças a partir de 3 anos.

Juliana Parizatto com mais de 20 anos de experiência em ensino em dança, Ballet Clássico e Jazz Dance, fez especializações com professores Internacionais.

Ricardo Braune mais de 15 anos de experiência como Bailarino, já fez turnê com cantor Daniel e Claudia Leite e hoje faz parte da Turnê da Dupla Sandy e Junior.

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS:



www.instagram.com/parizdance



www.facebook.com/parizarteemdanca



<https://www.youtube.com/parizarteemdanca>



www.parizdance.com.br