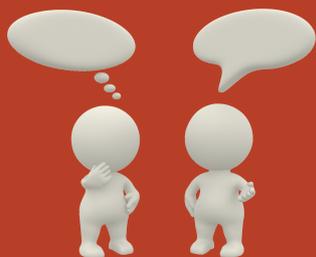


4 DICAS PARA LIDAR COM O STRESS

Partilhe Emoções, Sentimentos e Preocupações

É fundamental falar com pessoas que lhe são próximas, pois podem ajudá-lo a encontrar soluções.



Aprenda a Relaxar

Use técnicas de relaxamento, como exercícios de flexibilidade juntamente com técnicas de respiração, criando assim "respostas de relaxamento".



Tempo para si

Dedique pelo menos 30 minutos a 1 hora por dia exclusivamente para os seus passatempos. Se não os tiver, dance!



Durma pelo menos 8 horas

Está provado que dormir um número de horas adequado melhora muitos aspetos da sua vida e reduz o stress.

