

Ansiedade em fases de transição e como o estresse afeta o corpo

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/06/2009

Entenda as manifestações físicas do estresse escolar e universitário no estômago, sono e respiração.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/ansiedade-em-fases-de-transicao-como-o-estresse-afeta-o-corpo>

Provas finais, vestibulares e a escolha de carreira costumam desencadear picos de ansiedade nos jovens. O corpo reage a essas pressões liberando adrenalina e cortisol.

Manifestações físicas comuns

Tensão muscular nos ombros e mandíbula (bruxismo), dor de estômago, sensação de nó na garganta, sudorese fria nas mãos e intestino desregulado são sinais clássicos de estresse.

A respiração diafragmática como âncora

Fazer pausas conscientes para inspirar profundamente pelo nariz contando até 4 e expirar suavemente pela boca em 6 segundos acalma o sistema nervoso simpático.

Rotina equilibrada

Alterne horas de estudo com atividade física ao ar livre e momentos de lazer genuíno. Cuidar da mente é parte essencial do bom desempenho acadêmico.

Conteúdo educativo Dr. Cristiano · Farmácia Clínica e Saúde Preventiva.