All sorts of situations can cause stress: moving home, financial difficulties, work overload, driving in heavy traffic, noisy neighbors, pollution, uncertainty... So, what can we do about stress? Here are some possible solutions.

Prioritize: if you’re feeling overwhelmed by all the things you’ve got to do, make a list and divide the tasks into “essential” and “non-essential” items. Put the non-essential ones to one side, then deal with the essential ones one by one until you can cross them off the list.

Exercise: doing exercise is a great way of getting your mind off things and reducing stress. Go for a run, have a swim, spend some time in the gym, go for a walk...

Relax: find some time to really switch off: have a bath, meditate, get a massage, sweat it out in a sauna, do some yoga...

Make positive choices: read books that make you feel good and spend time with people you enjoy being with. Avoid spending too much time on social networks or watching TV, and stay away from negative people.

*Todos os tipos de situações podem causar estresse: mudança de casa, dificuldades financeiras, sobrecarga de trabalho, dirigir em trânsito intenso, vizinhos barulhentos, poluição, incerteza... Então, o que podemos fazer sobre o estresse? Aqui estão algumas soluções possíveis.*

*Priorize: se estiver se sentindo sobrecarregado(a) com todas as coisas que precisa fazer, faça uma lista e divida as tarefas em itens "essenciais" e "não essenciais". Coloque os não essenciais de lado e lide com os essenciais um por um até poder riscá-los da lista.*

*Exercite-se: praticar exercícios é uma ótima maneira de tirar as preocupações da mente e reduzir o estresse. Faça uma corrida, nade, passe um tempo na academia, faça uma caminhada...*

*Relaxe: reserve um tempo para realmente desligar-se: tome um banho, medite, faça uma massagem, transpire em uma sauna, faça yoga...*

*Faça escolhas positivas: leia livros que te façam sentir bem e passe tempo com pessoas que você gosta. Evite passar muito tempo em redes sociais ou assistindo TV, e afaste-se de pessoas negativas.*