

# Informativo Semanal



# Como Você encara o ESTRESSE?



O Estresse querendo ou não, faz parte do nosso dia a dia, não é mesmo?



# Como Você encara o ESTRESSE?



Quem nunca se sentiu  
estressado com as diversas  
tarefas desafiadoras do  
cotidiano?





# Como Você encara o ESTRESSE?



Tirar um tempo para sair, se distrair ou relaxar é fundamental para controlar essa situação que pode causar patologias oriundas desse distúrbio. Sabia que o estresse é uma reação que nosso organismo desenvolve quando as exigências que temos que responder ultrapassa nossa capacidade de lidar com elas?



# Como Você encara o ESTRESSE?



Essa reação é inerente e essencial, deixando nosso corpo em estado de alerta para se defender. Contudo, esse perigo é potencial quando essa condição permanece e não conseguimos reverter à tranquilidade habitual; aí fique ligado porque o risco é alto, ok?



# Como Você encara o ESTRESSE?



Pois bem meus amigos, sabemos que as pressões na vida profissional e pessoal aliadas a problemas sociais, como violência e trânsito caótico podem causar o estresse descontrolado. Especialistas afirmam que o estresse associado ao estilo de vida não saudável, é responsável por quase metade das doenças do coração, certos tipos de câncer, além de outras enfermidades!





# Como Você encara o ESTRESSE?



Se não podemos eliminá-lo de nossas vidas, devemos tentar administrar o que estiver ao nosso alcance. “Intercalar as obrigações diárias com momentos de lazer é fundamental para esse controle”, segundo uma médica do trabalho.

# Como Você encara o ESTRESSE?



**Tenha hábitos alimentares saudáveis:** a ingestão de todos os nutrientes necessários ao nosso corpo, por meio de uma alimentação balanceada, contribui para um bom funcionamento orgânico. Dê preferência a alimentos naturais como frutas e verduras e abuse de todos os tipos necessários de nutrientes – carboidratos, proteínas, vitaminas e sais minerais. Lembre-se dessa dica> alimentos à base de gorduras, frituras e lanches contribuem para o aumento do nível de estresse, o que agrava mais sua situação; sabia disso?





# Como Você encara o ESTRESSE?



**Cuide bem do seu corpo:** além de uma alimentação saudável, o corpo precisa de repouso adequado e de atividade física para se manter livre do estresse. Esta, quando praticada de forma regular, libera no corpo as endorfinas, responsáveis por uma sensação de calma e bem-estar. Sabia disso?



# Como Você encara o ESTRESSE?



**Adote alternativas que o ajudem a ficar calmo:** cada um precisa descobrir o que o faz se sentir mais tranquilo. Algumas dicas são saber as prioridades em suas atividades, além de procurar manter a calma consigo mesmo e as pessoas que o cercam. Siga essa Dica: Respeite seus limites e não aceite tarefas acima da sua capacidade de realizá-las! Quando você força seu limite, inicia-se o processo de desgaste físico e emocional, um passo ao estresse.



# Como Você encara o ESTRESSE?



**ATENÇÃO** > **Divirta-se e procure atividades relaxantes:** caminhada ou encontro com amigos e leitura de um livro. Essas atividades que o fazem desligar das tarefas do dia a dia contribui para que sua mente fique livre do estresse, sabia disso?





# Como Você encara o ESTRESSE?



Afinal, com essas dicas  
conviva bem com o  
estresse.

