

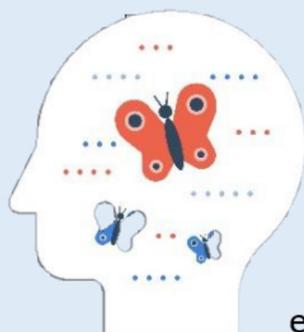


Dica de Saúde:

10 DICAS PARA APROVEITAR MELHOR A VIDA SEM ESTRESSE

SUA
saúde

Serviços Unificados de Atenção à Saúde



A palavra "estresse" deriva da palavra inglesa "stress", que pode significar "pressão", "tensão" ou "insistência".

A rotina puxada, responsabilidades do trabalho, cobranças na família e o trânsito são fatores que, somados, causam o que é popularmente

conhecido como estresse. Cientificamente, o estresse é uma reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas. Porém, o estresse, em um período prolongado, reduz a resistência do organismo e predispõe ao surgimento de várias doenças físicas e psíquicas. A evolução do estresse se dá em três fases: alerta, resistência e exaustão. Mas não precisamos percorrer todas essas fases. Sente-se estressado demais para viver o melhor da vida? Em alusão ao Dia de Combate ao Estresse (23 de setembro), selecionamos 10 dicas para viver com mais qualidade:

- ✓ Priorize sua saúde, evitando nicotina, álcool e cafeína em excesso.
- ✓ Durma o suficiente para sentir-se renovado na manhã seguinte.
- ✓ Pratique a respiração profunda (diafragmática).
- ✓ Hidrate-se adequadamente.
- ✓ Coma para o bem-estar, preferindo alimentos crus/frescos.
- ✓ Mantenha-se em movimento.
- ✓ Adote uma mentalidade positiva.
- ✓ Domine seu tempo fazendo uma atividade de cada vez.
- ✓ Não seja um escravo da tecnologia e sua grande estimulação.
- ✓ Aprenda a dizer não sem sentir culpa.



Respire fundo, relaxe e escolha uma atitude positiva. Lembre-se de que o estresse na medida certa pode nos potencializar quando aprendemos a administrá-lo!

Everson Bertazo
Enfermeiro AIS
Coren/SC 134.791