

SAÚDE

Dia Mundial
da Saúde
07 de abril



ESTRESSE

Existem pesquisas que mostram que o estresse afeta o organismo causando alterações celulares, o que aumenta a incidência de doenças. O estresse está ligado às doenças do coração e à hipertensão arterial, podendo também ter relação com o surgimento do câncer.

O estresse agudo

Consequência de um acontecimento traumático, como a perda de um ente querido, um assalto, uma doença grave na família, a perda do trabalho ou de um bem.

O estresse crônico

É o do dia a dia, como os problemas de trânsito, da profissão, econômicos, relações de trabalho, de família.

Nas situações de estresse o corpo libera dois hormônios, a adrenalina e a cortisona.

Como resposta a esses dois hormônios as plaquetas se agregam, as células imunológicas são ativadas, o açúcar do sangue vai para os músculos para lhes proporcionar energia, a respiração e a frequência cardíaca aumentam e a pressão arterial sobe.

A cortisona de início mantém a resposta ao estresse e depois lentamente vai diminuindo até o organismo voltar à função normal. Quando a situação estressante persiste, a reação continua e pode tornar-se prejudicial, em vez da reação benéfica inicial.

COMO SE PREVINE?

A melhor prevenção é administrar o estresse do dia a dia:

- Vivendo e não sobrevivendo;
- Organize seu tempo, fazendo dele um aliado;
- Diminua os compromissos;
- Gostando da vida, valorizando-a;
- Não se desgastando em uma só tarefa;
- Trabalhando naquilo que lhe dá prazer;
- Seja criativo, descobrindo potencialidades;
- Buscando o equilíbrio entre trabalho e lazer;
- Reservando tempo para si mesmo.

**HÁ PROVIDÊNCIAS COTIDIANAS SIMPLES PARA LIDAR COM O ESTRESSE:**

- Atividade física;
- Assista a um vídeo, leia um livro;
- Viaje sempre que possível nos finais de semana;
- Não leve trabalho para casa;
- Tente técnicas de relaxamento;
- Não queira resolver tudo sozinho; delegue.