



Estresse: Um mal silencioso.

O estresse é composto de um conjunto de reações fisiológicas que, se exageradas em intensidade e duração, podem levar a um desequilíbrio no organismo. Ele está associado ao desenvolvimento de uma série de doenças, tais como, hipertensão, doenças cardíacas, depressão, diabetes, asma, psoríase, obesidade, entre outras. Além dessas doenças, reações físicas e/ou psicológicas podem surgir, como: ansiedade, tensão, angústia, insônia, taquicardia, náusea, tontura, gastrite. Assim, ele prejudica a qualidade de vida e ainda enfraquece o sistema imunológico.

O estresse excessivo tem como características, cansaço exagerado, problemas de memória, dificuldades de dormir, hipersensibilidade, irritabilidade, perda do interesse sexual, além de depressão e transtornos de ansiedade. O tratamento envolve quatro áreas: atividade física, técnicas de relaxamento e respiração profunda, orientação em relação à alimentação e abordagens psicológicas para aprender a lidar com o estresse.

Tenha mais qualidade de vida sem estresse seguindo algumas dicas:

- ✓ Identifique as suas fontes de stress;
- ✓ Aprenda a lidar com o que você não pode mudar em sua vida;
- ✓ Tenha hobbies e prazeres diversos;
- ✓ Compreenda seus limites;
- ✓ Cultive boas relações com amigos e familiares;
- ✓ Relaxe e desligue dos problemas alguns minutos todos os dias;
- ✓ Faça exercícios físicos regularmente;
- ✓ Tenha uma alimentação saudável;
- ✓ Aprenda a respirar profundamente nos momentos de ansiedade;
- ✓ Tenha equilíbrio entre pessoal e profissional.

Material desenvolvido pela Assessoria de Qualidade de Vida do Servidor Municipal em parceria com a palestrante Claudia Schroder Lopes.

www.estressepoa.com.br

