



MEDICINA
PREVENTIVA



Estresse

Saiba identificar o excesso de preocupação e nervosismo.



NotreDame
Intermédica

ESTRESSE

O estresse é uma reação física e mental diante de estímulos que podem ser positivos ou negativos. As pessoas não reagem da mesma forma diante dos problemas e dependerá de como são interpretadas as situações e as habilidades desenvolvidas para que não ocorra o comprometimento da qualidade de vida e do bem-estar.

É importante reconhecer e identificar quais estímulos provocam o estado de tensão. Muitas vezes, as “ameaças” são imaginárias, as quais resultam de personalidade, crenças e expectativas da pessoa, além do valor dado a cada fato.

QUANDO O ESTRESSE É BENÉFICO

- Momentos de superação
- Situações de desafio
- Competições
- Formação profissional
- No alcance de um ideal

Cessado o estímulo ou não sendo considerado ameaça, o organismo se acalma e volta às condições anteriores.





QUANDO É PREJUDICIAL

Quando os estímulos forem reconhecidos como desagradáveis, ameaçadores, marcantes ou repetitivos. O organismo pode reagir inadequadamente por não ter se adaptado ou se recuperado favoravelmente.

Em resumo, os sintomas negativos são:

- Aumento no consumo de cigarro ou bebidas alcoólicas
- Ingestão exagerada de alimentos ou perda do apetite
- Falta ou excesso de sono
- Cansaço fácil
- Diminuição da libido
- Diminuição da memória
- Impaciência, irritabilidade, agressividade, ansiedade, medo
- Perda de concentração
- Dificuldade para tomar decisões
- Dificuldade para realizar tarefas antes consideradas simples

“

Se não forem tomadas as devidas providências, o estado de tensão permanente pode provocar, desencadear ou agravar diferentes tipos de doenças, tais como: angina, depressão, derrame cerebral, infarto, obesidade, úlcera, transtornos psíquicos etc.

”

”

O QUE FAZER

- Nem sempre é fácil ou possível fugir das tensões, nem evitar que surjam, pois fazem parte da vida e, muitas vezes, a tensão que faz mal a uma pessoa não é sentida pela outra da mesma forma.
- Cada pessoa deve descobrir o que a prejudica para evitar ou, pelo menos, minimizar os efeitos das tensões negativas. É importante verificar, a todo momento, se a luta é contra algo, de fato, relevante e que, realmente, valha a pena a sua atenção.
- Muitas vezes, as pessoas se envolvem em problemas não tão importantes que acarretam na perda da paciência e, conseqüentemente, fadiga. É válido refletir e idealizar possíveis soluções que tragam alívio para o corpo e paz para a mente.



TEMPO PARA VOCÊ

Planeje com antecedência e concentre toda a sua atenção no que está fazendo. Deixe para outro momento os problemas não relacionados diretamente à atividade que está sendo realizada.

Organize-se, administre suas atividades. Procure aproveitar cada momento de descanso da melhor forma possível. Os horários das refeições, por exemplo, devem ser um momento tranquilo, e não para analisar e resolver problemas.

O sono é outro fator importante e que traz muitos benefícios. Para usufruir, procure relaxar o corpo e afastar da mente as preocupações cotidianas, mesmo que isso pareça impossível num primeiro momento. Dormir bem reduz cansaço e, claro, evita a angústia da insônia.

Tire férias sempre que possível e evite utilizar finais de semana para trabalhos extras.

“

Lembre-se: o que se ganha financeiramente se perde em saúde.

”

Procure se dedicar também aos seus passatempos preferidos. Hobbies, esportes, leitura etc. induzem a produção de endorfinas, substâncias que ampliam a sensação de prazer e diminuem a intensidade de dor. Faça algo que lhe dê prazer!



PREVINA-SE

Refleta e idealize possíveis soluções que tragam alívio para o corpo e paz para a mente.



PROCURE AJUDA

Cuide da sua saúde e busque qualidade de vida. A NotreDame Intermédica está a sua disposição. Conte com a gente!

Responsável pelo conteúdo

Dr. Walter Moschella Júnior

CRM 50275

Cargo: Diretor médico

ANS nº359017

**Adote hábitos saudáveis em seu dia a dia.
Inscreva-se nos programas oferecidos em nossas
unidades de Medicina Preventiva - QualiVida.**

Para mais informações sobre nossos programas,
acesse: www.gndi.com.br

CENTRAL DE ATENDIMENTO

ABC (11) 4122-8740

São Paulo (11) 3660-1020

Campinas (19) 3741-2211

Jundiaí (11) 4527-6205

Santos (13) 3229-1580

Sorocaba (15) 3212-9370

Rio de Janeiro (21) 2528-8210