

- ✓ Tenha calma consigo mesmo.



- ✓ Simplifique sua vida, limpe sua mente e relaxe seus músculos.
- ✓ Concentre-se em uma coisa de cada vez. Não leve os problemas do trabalho para casa, ou os problemas de casa para o trabalho.

- ✓ Mantenha um diário do *stress*. Anote tudo aquilo que lhe estressa e aprenda a prevenir. Estabeleça prioridades. Faça o que é mais importante primeiro.

- ✓ Procure sempre o lado positivo das coisas. Considere a situação uma oportunidade de melhorar sua vida.



- ✓ Use o humor para reduzir ou aliviar a tensão. Ria de si mesmo.

- ✓ Pratique hábitos saudáveis.



- ✓ Faça exercícios regularmente. Isto fará com que alivie a tensão e ainda fornecerá um tempo livre de *stress*.

- ✓ Vá mais cedo para cama. Mais tempo de sono o torna mais forte e mais capaz de lidar com as responsabilidades do dia-a-dia.

- ✓ Alimente-se bem no café da manhã e no almoço. Mantenha seu nível de energia alto por todo o dia.

- ✓ Reduza ou elimine o consumo de cafeína. Cafeína é um estimulante, e pode agravar seu nível de *stress*.



## Dê um tempo

- ✓ Saia de férias. Tire algum tempo para si mesmo, mesmo que seja apenas um dia, ou quem sabe uma longa semana.



- ✓ Planeje um tempo fixo para você. Mas limite o tempo gasto com pessoas negativas.
- ✓ Realize algum trabalho voluntário, ou comece algum hobby.
- ✓ Pare por vários pequenos intervalos durante o dia. Pegue 30 segundos e dê uma olhada pela janela, ou se alongue.

## Revitalize sua mente e corpo



- ✓ Faça massagem para aliviar a tensão.
- ✓ Delicie-se com um banho quente.
- ✓ Pratique técnicas de relaxamento.
- ✓ Reze ou medite.
- ✓ Procure a sua diversão. Leia um livro ou veja algum filme alto-astral.

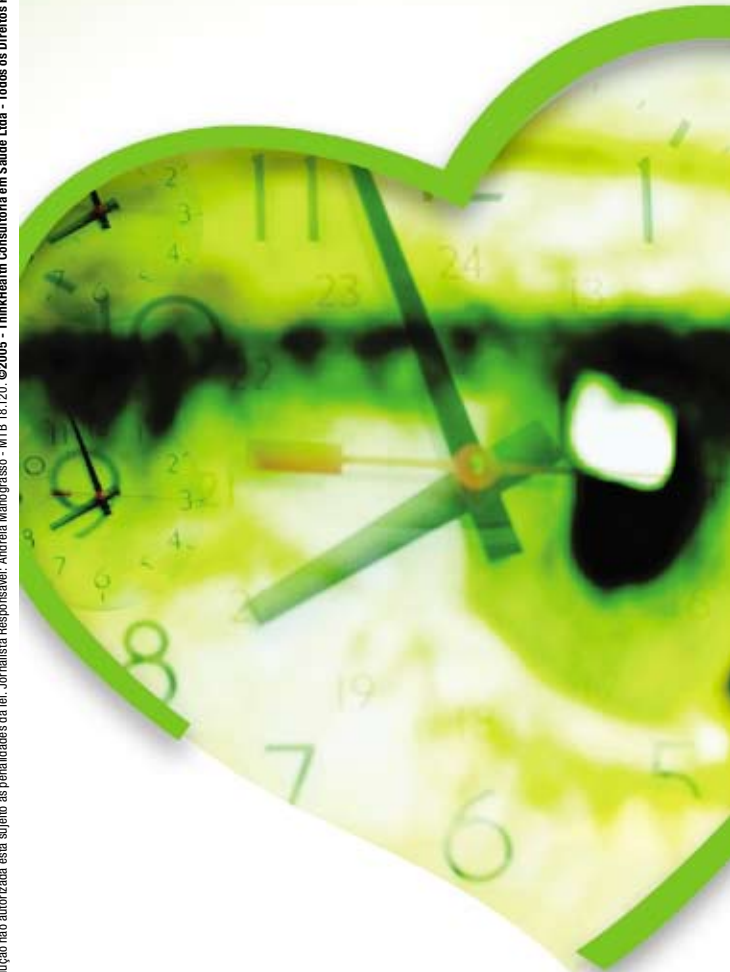
ANS - nº 39.332-1

**Unimed** 

Rio

O melhor plano de saúde é viver.  
O segundo melhor é Unimed.

# Stress



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvidas consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Jornalista Responsável: Andréia Mancgrassi - MTB 18.120. ©2005 - ThinkHealth Consultoria em Saúde Ltda - Todos os Direitos Reservados

**Unimed** 

Rio

## Stress



O stress surge quando as exigências do seu dia-a-dia são tantas que esgotam sua capacidade de lidar com elas. Mas existem maneiras de você administrar o stress.

## O que é o stress?

O stress é uma resposta normal e necessária do organismo a determinadas situações. É uma reação que independe de nossa vontade e tem características emocionais e físicas.

Quando nos deparamos com determinadas situações, nosso corpo desencadeia reações que ativam a liberação de hormônios, dentre eles, a adrenalina. Esses hormônios se espalham por todo o nosso



corpo provocando aceleração da respiração, dos batimentos cardíacos, dilatação das pupilas, tensão muscular, mãos frias, sudorese e algumas reações químicas que tem por finalidade produzir energia para lutarmos ou fugirmos. Em resumo, ficamos em “estado de alerta.”

O stress associado a outros fatores, pode contribuir para o aparecimento de doenças como a hipertensão arterial, gastrite, úlcera e alguns tipos de câncer. Para as pessoas que têm “problemas do coração” ou “pressão alta”, o stress pode agravar a doença e dificultar o tratamento.

## Há 2 tipos de stress:

**Eustress** é o stress positivo, de curta duração, que nos prepara para reagir a acontecimentos inesperados, a fim de nos defendermos.

A permanência neste estado de alerta, contudo, pode causar uma infinidade de complicações, causando alterações e sobrecarga do funcionamento dos nossos órgãos. Este é o stress negativo, o **distress**.



## Causas



Todos nós vivemos situações de pressão e exigências no nosso dia-a-dia no trabalho, em casa e nas relações com as pessoas, que, com o tempo, podem levar ao stress. Além disso, não são poucas as crises deste final de século: desemprego,

baixos salários, violência e tantos outros. Esses, assim como o perigo, o medo e até mesmo a alegria e a felicidade podem ser fatores estressores, ou seja, que provocam o stress.

Especialistas afirmam que o stress, associado ao estilo de vida, é responsável por quase metade das doenças do coração e certos tipos de câncer. Se não podemos eliminar o stress das nossas vidas, devemos tentar administrar o que estiver ao nosso alcance.



## Sintomas



### Como detectar o stress?

Existem alguns sinais muito significativos, embora algumas vezes a pessoa não tenha consciência deles.

### Veja quais podem ser os sintomas:

- ✓ **Insônia**, ansiedade, depressão, falha de memória, dificuldade de concentração, tiques nervosos, cansaço, irritabilidade.
- ✓ Dores nas costas e no pescoço, coração disparado, pressão alta, azia, diarreia, gastrite, úlcera, enjôo, coceiras pelo corpo, resfriados frequentes, boca seca.

## Algumas orientações:

- ✓ **Cuide do seu corpo.** Para lidar com o stress seu corpo necessita de uma dieta saudável e de repouso adequado. Exercitar-se também ajuda, pois distrai e libera energia acumulada.



- ✓ **Aprenda a relaxar.** Respirar fundo pode levar a um estado de maior relaxamento. Siga esses passos:
  - 1 Inspire pelo nariz contando até 10. Na inspiração, seu abdomen superior deve elevar-se, e não seu peito.

- 2 Expire devagar e completamente, contando até 10.
- 3 Repita 5 a 10 vezes. Tente fazer isso algumas vezes por dia, mesmo quando não estiver se sentindo estressado.

Se você tem muita dificuldade em relaxar, considere meditação, aulas de yoga ou tai chi chuan, com o objetivo de aumentar seu poder de concentração, diminuir sua ansiedade e a tensão física. Massagens terapêuticas podem também ser de grande ajuda, pois relaxam a musculatura tensa e acalmam os nervos.

