

# As EMOÇÕES e o ESTRESSE



As emoções estão presentes em todas as pessoas e podem ser agradáveis ou não, como:



Elas também influenciam sobre a saúde, a doença, a motivação e a conduta humana.

O estresse pode ser percebido por meio de respostas como:



A origem e a forma com que o estresse se apresenta depende das características de personalidade de cada pessoa, podendo desencadear doenças no sistema imunológico como gripes, herpes e outras.

A ansiedade em nível elevado pode desencadear sintomas de tristeza que venham a

manifestar-se em quadros depressivos. Por outro lado, **o bom humor e a felicidade** auxiliam a recuperar a saúde.

Estudos indicam que pessoas com **hipertensão arterial, dores de cabeça, úlceras digestivas, etc.** apresentam níveis mais altos de **ansiedade** do que outras pessoas na mesma condição de idade e sexo.

Algumas pessoas são extremamente ansiosas, ou seja, em qualquer situação de expectativa, sofrem de modo acentuado, apresentando sintomas como:

Falta de ar, sensação de um “bolo” no peito, palpitação, enjoos, tonturas, **dor de cabeça, dor de estômago, roer unhas, inquietação, falta de apetite, desconcentração, boca seca, tensão muscular, irritabilidade, sudorese, entre outros.**

Estes sintomas são de crise de ansiedade, precisam ser identificados e controlados para não desencadarem doenças mais sérias ou mesmo afetarem as atividades cotidianas e os relacionamentos sociais e familiares.

Torne-se mais **positivo** e **sorria** para a sua **vida!**

## Como driblar o **estresse** e a **ansiedade**.

- **Exercício físico** – Libera endorfina, o que melhora o humor, além de prevenir doenças. Exercite também a respiração.
- **Organize sua vida** – Faça lista para colocar as atividades em prioridades, a organização oferece sensação de controle, diminuindo a ansiedade.
- **Coma de maneira saudável** – Coma alimentos saudáveis e balanceados evitando longos períodos sem alimentação.
- **Tenha momentos de lazer** – A descontração faz com que os problemas fiquem de lado por momentos.
- **Durma bem** – É redutor natural do estresse. Pouco sono pode causar irritação, lentidão e sintomas de tristeza.
- **Enfrente as dificuldades** – O encorajamento, leva ao fortalecimento da autoestima e a busca de maior autoconhecimento.
- **Relacione-se bem** – Mantenha bom vínculo afetivo, familiar e social. A qualidade dos relacionamentos favorece a manutenção do humor saudável, melhorando o ambiente de trabalho.
- **Busque Ajuda** – Quando necessário, um Profissional Especializado pode ajudar a restabelecer maior qualidade de vida.