



“

O estresse é uma reação emocional e física do corpo a situações que provocam ameaça ou perigo. É uma resposta natural que pode ser desencadeada por diversos fatores, como problemas no trabalho, luto, ou mudanças na vida.

BUSQUE AJUDA!

Quando necessário, um Profissional Especializado pode ajudar a restabelecer maior qualidade de vida.

AS EMOÇÕES E O ESTRESSE

Cavaletti

PROGRAMA
viver
Cavaletti

COMO DRIBLAR O ESTRESSE E A ANSIEDADE

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

Alegria **Tristeza** **Ansiiedade** **Raiva**

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 desencadear doenças mais sérias ou mesmo afetarem as atividades cotidianas e os relacionamentos sociais e familiares.

CENÁRIO DO ESTRESSE



9 em cada 10 brasileiros

atuantes no mercado de trabalho apresentam sintomas de ansiedade.



dessas pessoas sofrem com algum nível de depressão

50 milhões

de americanos têm problemas de hipertensão arterial.

80%

do tempo das pessoas é passado em ambientes construídos.

dicas para ansiedade



Exercício físico

Libera endorfina, o que melhora o humor, além de prevenir doenças. Exercite também a respiração.



Organize sua vida

Faça uma lista para priorizar atividades. 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.

**Torne-se mais positivo.
Sorria para a sua vida!**