

# Prevenções

## Estresse

O que é:

É um termo utilizado para descrever a reação que desequilibra o organismo, diante das situações do dia-a-dia. Geralmente, pode-se dizer que uma pessoa sofre de estresse quando as pressões externas (trabalho, família, preocupações financeiras etc.) fogem à capacidade de suportá-las, o que leva a impaciência, ansiedade, irritabilidade, depressão, perda de capacidade de concentração e insônia.

(CARTILHA DE PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR)

A prática de relaxamento e de atividades físicas como válvula de escape e mudanças de hábitos, principalmente no trabalho, podem reduzir os efeitos nocivos do estresse e ajudar no tratamento da pressão alta, do aumento do colesterol, do diabetes, da obesidade e do fumo.

(CARTILHA DE PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR)



### Como detectar o estresse

Fumar e/ou beber mais do que o habitual

Passar a comer demais ou súbita perda de apetite

Insônia

Cansaço fora do comum

Dificuldades de tomar decisões que antes eram fáceis

Dificuldade de concentração

Apatia ou desinteresse anormais

Mudanças bruscas de humor

Irritabilidade

### Dicas

Evite permanecer em ambientes tumultuados ou barulhentos

Evite trabalhar muito ou discutir assuntos polêmicos antes de dormir

Evite alimentar-se demasiadamente

Prefira filmes divertidos e leves

Seja uma pessoa positiva e alegre

Pratique exercícios físicos regulares