



[Home](#) / [News](#) / [Dia da Mulher: Saúde e tempo para uma vida melhor](#)

Dia da Mulher: Saúde e tempo para uma vida melhor

É possível que as mulheres diminuam ou até livrem-se do estresse adquirido no dia a dia

Redação - 07/03/2012 21h58

Curtir

Seja o primeiro

Compartilhe: [f](#) [t](#) [o](#) [v](#) [y](#)

Falta de tempo, filhos, casa e trabalho, múltiplas tarefas. Este é o cenário vivenciado por muitas das mulheres brasileiras atualmente. A correria do dia a dia e pressão das atividades rotineiras devem receber mais atenção das pessoas e, principalmente, das mulheres, pois o estresse é efeito da vida agitada e desencadeia doenças.

De acordo com o Dr. Alexandre Giandoni Wolkoff, coordenador médico do pronto-socorro adulto do Hospital São Paulo-Santana, o número de infartos em mulheres mais jovens aumentou. "Com o coração feminino mais vulnerável, há consequentemente maior incidência no número de mortes", explica. Outra alteração que pode ser encontrada com mais facilidade nas mulheres que têm "múltiplas tarefas", são as doenças vasculares. Para Wolkoff, ficar muito tempo em pé ou sentada prejudica a saúde das pernas. "A vida corrida expõe as pernas a esforços sem tempo de descanso e os saltos dos sapatos muitas vezes favorecem o surgimento de varizes", conclui. Cuidar-se no dia a dia e procurar um médico para exames periódicos pode ajudar.

ORGANIZE-SE E LIVRE-SE DO ESTRESSE

Para Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo e produtividade, é possível que as mulheres diminuam ou até livrem-se do estresse adquirido no dia a dia:

01 - Faça diferente

De nada adianta saber que está estressada e continuar fazendo o que está fazendo. É preciso mudar alguma coisa, talvez na alimentação, no estilo de vida, no trabalho, etc. A regra é óbvia, se você fizer as coisas do mesmo jeito, seu estresse estará do mesmo jeito. Defina áreas de mudança e comece algo novo.



02 - Procure ajuda

Não tente vencer o problema do estresse sozinha. Com pessoas que gostam de você fica mais fácil resolver o problema. Converse com seu chefe, converse com seus familiares, com seus amigos. Peça ajuda para marcar médicos, para te levar nos exames, para fazer algo diferente,

PUBLICIDADE



REDES SOCIAIS

Acompanhe a Revista Zelo nas principais redes sociais e fique por dentro das novidades.



MATERIAS RELACIONADAS



Quando o assunto é agrotóxico, temos que nos preocupar. Afinal, grande porcentagem...



Autora mundialmente reconhecida explica neste livro como escapara da cilada que...



Centro de Atendimento ao Criador responde dúvidas sobre a criação de animais...



Veja o que dizem especialistas sobre os benefícios do produto

ZELO TV

para ir com você no esporte, para aproveitar mais sua vida!



3 - Faça esporte

Quanto mais eu pesquiso, mais eu vejo que sem esporte não há vida produtiva. Nosso corpo não foi feito pra ficar parado, precisamos de movimento. Escolha um esporte que te motive a ir, talvez seja necessário experimentar diversos, mas uma hora você irá encontrar um que vai se apaixonar.

4 - Primeiro Você, depois os Outros - As mulheres que estão melhores com elas mesmas, com seus relacionamentos e com sua vida são as mulheres que se colocam em primeiro lugar, que vivem seu espaço e tempo individual e não deixavam de fazer as coisas que queriam. Agora, as mulheres que colocam trabalho, filhos, maridos, etc em primeiro lugar costumam reclamar mais do uso do seu tempo. Isso foi notável na pesquisa para meu último livro. Experimente! Primeiro você, pois se você estiver bem, com certeza terá tempo para os outros.

Fonte: Maxpress.net



Compartilhe: [f](#) [t](#) [o](#) [v](#)

Curtir

Seja o primeiro

Nenhum comentário. Seja o primeiro!

Nome

Email

Comentário

Todos os campos são obrigatórios. Seu email não será divulgado!

COMENTAR



Making of do editorial Zelo 18

Fotografia e Edição Caue Barcelos Edição de Moda Leandro Porto Beleza Evando...

PUBLICIDADE

ASSINE NOSSA NEWSLETTER

Preencha os campos abaixo e receba novidades sobre a ZELO em seu email.

Nome

Email

ASSINAR

SITE ZELO
REVISTA ZELO
FALE CONOSCO
ENSAIOS
BLOGS
ZELO TV

NOTAS
FOTOS
MODA E BELEZA

CULTURA
DECORAÇÃO
GASTRONOMIA

TURISMO
NEWS
REVISTA

