


[Home](#)
[Arte](#)
[Literatura](#)
[Eventos](#)
[Tv](#)
[Moda e Beleza](#)
[Oportunidades](#)
[Em Foco](#)
[Variedades](#)

quinta-feira, 8 de março de 2012

DIA DA MULHER: SAÚDE E TEMPO PARA UMA VIDA MELHOR

São Paulo, março de 2012 - 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 San Paolo-Santana, o número de infartos em mulheres mais jovens aumentou. "Com o coração feminino mais vulnerável, há conseqüentemente 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 livres-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, 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.

Curtir essa Página

Facebook Podcultura

Seguidores

Participar deste site

Google
Friend
Connect

Nuvem de Tags

Arte Celebidades Cinema
Concursos Cursos Dança Dicas
Economia Educação Em foco Entrevistas
Espetáculos Esportes **Eventos**
Exposições Festas Festival Filmes
home Lazer Literatura Livros Moda
e Beleza Música Ofertas ONG
Oportunidades Palestras Política
Promoções Receitas saude **Saúde**
Segurança Shows Teatro Tecnologia
Tv utch. Vagas **Variedades**
Viagens

Nossos Anunciantes



Anuncie aqui

Pesquisar materias

Inscrever-se

Portal Podcultura

Pauta
Carla Manga

Colaborador de pautas
Larissa Yamatogue

Marketing e Publicidade
Carol Queiroz

Editor Chefe
Sandra Camillo

-  Postagens
- 
-  Comentários
- 

Arquivos do Blog

- ▶ 2007 (632)
- ▶ 2008 (479)
- ▶ 2009 (460)
- ▶ 2010 (578)
- ▶ 2011 (888)
- ▼ 2012 (3040)
 - Jan 2012 (285)
 - Fev 2012 (1096)
 - Mar 2012 (1310)
 - Abr 2012 (349)

Podcultura

- Futebol - Tuesday, May 06, 2008 - Sandra Camillo
- Entrevista Com Chico Cabrera - Sunday, August 05, 2007 - Sandra Camillo
- Programa Podcultura Canal de Cultura da Agência Cinema, agora com Links direto com Produtores de Teatrais, Cinema e Televisão - Tuesday, November 21, 2006 - Sandra Camillo
- Essa semana as Cantoras Paula Racy (cantora e compositora) e Fernanda Lima da dupla Up, de São Paulo - Wednesday, November 15, 2006 - Sandra Camillo
- Essa semana o Cantor, Compositor Maiquell Azauski de Blumenau Santa Catarina - Wednesday, November 15, 2006 - Sandra Camillo

Links Importantes

- A Casa das Letras
- Canal de cultura da Agência Cinema
- Companhia theatral Sandra Camillo
- Diga não a Homofobia
- Miguel Ricardo Camilo
- Produtora de Filmes
- Revista Podcultura
- Sandra Camillo

Podcultura



Apresentação

Visualizações do Mês

51,135

Twitter Podcultura

Postado por Podcultura às 17:32 Marcadores: Saúde

 Reações: engraçado

0 comentários:
[Postar um comentário](#)

Postagem mais recente

Assinar: [Postar comentários \(Atom\)](#)

Início

Postagem mais antiga

Podcultura. Modelo Travel. Tecnologia do [Blogger](#).