

MATÉRIAS > BEM-ESTAR

Dia da Mulher:

Saúde e tempo para uma vida melhor

Por: Redação

0



Stock.XCHNG

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 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 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,

Faça seu login



Publicidade



Publicidade



DESTAQUES

- Quais são os melhores frascos?
- Terapias aquáticas Jahara e Watsu trazem benefícios físicos e emocionais
- Beleza atrapalha mulher na busca por emprego
- A busca do prazer feminino
- Home office é sinônimo de trabalho com qualidade de vida

DÊ SUA OPINIÃO

ENQUETE

Qual o setor mais rentável para
copa do mundo no Brasil em
2014?

+ Votar

Em qual o meio de
comunicação você mais

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.



COMENTÁRIOS

Não há comentários, seja o primeiro a comentar!

Deixe seu comentário

consome informação?

+ Votar

Parceria

