



NOTÍCIAS » Saúde & Beleza

ÚLTIMAS NOTÍCIAS

Pré-candidato do PT à Prefeitura de Campos fala ao site Campos 24 Horas

[Continuar lendo](#)

Procurador acusa Chevron de perda de controle do poço na Bacia de Campos

[Continuar lendo](#)

Onde foram realizados os cem shows do DJ Júlio e sua máquina de som?

[Continuar lendo](#)

Lenovo anuncia tablet IdeaTab S2109

[Continuar lendo](#)

AIC: abertas inscrições para eleição da diretoria

[Continuar lendo](#)

Prêmio de inovação promove a economia criativa

[Continuar lendo](#)

Reunião na Unesco debate formas de eliminar casos de doping no esporte

[Continuar lendo](#)

Justin Bieber e Usher vão lançar músicas juntos novamente

[Continuar lendo](#)

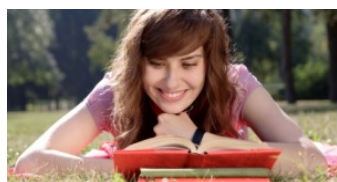
O CASO CINQUENTINHA ARDE

[Continuar lendo](#)

Maioria dos deputados evangélicos responde a processos judiciais

[Continuar lendo](#)

Dia Internacional da Mulher: como cuidar melhor da saúde feminina



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 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.

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, 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.



IMPRIMIR



COMPARTILHAR



RSS

Não há comentários para esta notícia, seja o primeiro a comentar.

Nome:

E-mail:

Código de segurança:

Comentário:

D N 8 B P

ENVIAR