



GESTÃO :: RECURSOS HUMANOS :: NEGÓCIOS

Novidades no seu E-mail

Seu email...

Enviar

	Autor	Missão, Visão e Valores	Retenção de Talentos	Palestras e Treinamentos	Agenda	Contato
--	-------	-------------------------	----------------------	--------------------------	--------	---------

quinta-feira, 8 de março de 2012

Dia da Mulher | saúde e tempo para uma vida melhor

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.



:: Receba os artigos direto no seu e-mail assinando gratuitamente o Feed.

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, 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.

Se você gostou do artigo, envie para um amigo ou parceiro de negócios. E para receber as atualizações basta assinar o Feed do Caminhando



Pesquisa

Artigos Sugeridos

O Desafio de Reter Talentos

5 Mudanças nos Planos de Saúde

Sinistralidade o bicho papão do RH

Regras de Vesting: como usá-las no RH

Lições das 150 Mlelhores para se Trabalhar

Seguro de Vida mais que um acordo de trabalho

Previdência Privada: tranquilidade ao seu alcance

Programa de Benefícios na Atração e Retenção de Talentos

Me Siga no Twitter

Feed



Editorias

atitude empreendedorismo gestao
recursos humanos carreira
sustentabilidade lideranca gestao de

Artigos recentes

Compartilhar

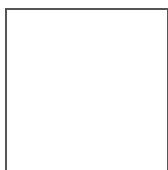
Contact Us



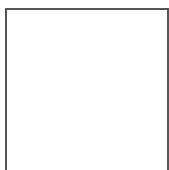


oportunidade semana global do
empreendedorismo consumo

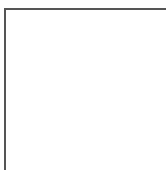
Poderá também gostar de:



Inscrições para o prêmio Mulher de Negócios estão abertas



Em Busca da Igualdade nas Organizações



A vida acontece lá fora

LinkWithin

Adriano Carvalho:

0

Jornalista e Corretor de Seguros e Benefícios, especializado em programas de retenção de talentos.

Postado por Adriano Carvalho às **Quinta-feira, Março 08, 2012**

Marcadores: [dia da mulher](#), [estresse](#)

0 comentários:

Postar um comentário

Você pode concordar ou discordar, mas sua opinião é sempre muito importante.

Parceiros e Amigos

JORNAL DO EMPREENDEDOR

Administração, Organizações e Gestão

Blog da Menvie RH

Portal do Administrador

Tudo Pras Mulheres

O Bolso da Bombacha

Expansão

Clube de RH

JM - Paradigmas Empresariais

No fio da navalha

Carro Novo Fiat

MS Consultoria

Elev Coaching

Previdência sem blá blá blá

Endeavor Brasil

Instituto Ethos

CAMEC BRASIL

Memória do Blog

Memória do Blog

Postagem mais recente

Início

Postagem mais antiga

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

Amigos

Semana Global do Empreendedorismo

Diferentes Formas de Acompanhar o Blog

Como Receber Atualizações no E-mail
Atualizações no seu E-mail
Acompanhar no LinkedIn
Caminhando Junto no Twitter
RSS Completo

Tecnologia do [Blogger](#).