



O Que Você Procura?



- [página inicial](#)
- [Fale Conosco](#)
- [Sobre Nós](#)
- [/beleza](#)
- [/saúde](#)
- [/amenidades](#)
- [/dicas](#)

Dia da Mulher: Saúde e tempo para uma vida melhor

Curtir

**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 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.

Image Press

PATRÍCIA CASSEANO COMUNICAÇÃO EMPRESARIAL LTDA

Bruna de Paula

E-mail: bruna1@grupoimagecom.com.br

Fone: (11) 33923025



Relacionados

- [Feliz Dia das Mulheres](#)
- [Refletindo sobre como agiu](#)
- [Dicas para diminuir o estresse no trabalho](#)
- [Profissão tem interferido cada vez mais na fertilidade feminina](#)
- [A longevidade associada a alimentação da mulher](#)

Tags: [casa](#), [dia da mulher](#), [stress](#), [tempo](#), [trabalho](#)

Nenhum Comentário [Quero comentar!](#)

Nenhum comentário ainda.

[Feed RSS para comentários sobre este post.](#) [TrackBack URL](#)

Deixe um comentário

Nome (obrigatório)

Email (não será publicado) (obrigatório)

Site

Seu comentário:

Enviar comentário

Dados do Autor



Diversos Autores

Diversos autores colaboraram nos textos existentes no EsteticDerm. Alguns dedicaram suas matérias de forma específica. Outros foram colhidos em sites que disponibilizam material e publicados após análise e aprovação da equipe de editores. As fontes na Internet são muitas mas sempre haverá busca, análise e aprovação do texto seja qual for sua origem. O enfoque principal é beleza e saúde do corpo humano embora tenhamos áreas de leitura geral. Muitas das publicações foram elaboradas por autoridades no assunto proposto. O conteúdo dos textos, artigos e matérias é de responsabilidade total de seus autores.

[Email](#) [Site](#) [/blog](#)

Dados desta matéria

- Data da Publicação: 8 fev 2012
- Acessos:
- [0 comentário](#)
- [RSS do ARTIGO](#)
- Este post está em:

- [Dicas](#)
- [Hábitos](#)

Notícias

- **[Óleo de coco extra virgem a dose certa para sua saúde](#)**

11 abr 2012 /

[Veja o que dizem especialistas sobre os benefícios do produto. O produto vem ganhando cada vez mais espaço na mídia e, claro, nas compras do dia a dia. Muito se tem...](#)

- **[11 de Abril: Dia Mundial de Combate à Doença de Parkinson](#)**

11 abr 2012 /

[No Dia Mundial de Combate à Doença de Parkinson o Hospital do Coração alerta para o diagnóstico e tratamento dos distúrbios do movimento. Estima-se que existam cerca de 200 mil casos ...](#)

- **[Implante de silicone caiu no gosto das brasileiras](#)**

11 abr 2012 /

[Especialista fala sobre a cirurgia que deixa os seios maiores e mais bonitos e dá dicas sobre a prótese e o período pós-operatório. O implante de silicone nas mamas é a ...](#)

- **[Mulheres no mercado de TI](#)**

11 abr 2012 /

[O número de mulheres nas funções técnicas do setor não chega a 5% em relação aos homens, mas a performance está acima da média. Não é muito comum encontrar mulheres nos ...](#)

- **[Síndrome do Pânico afeta mais as mulheres](#)**

11 abr 2012 /

[A Organização Mundial da Saúde \(OMS\) estima que metade das doenças mentais esteja relacionada aos transtornos depressivos e de ansiedade. “É um cenário preocupante, principalmente porque estes distúrbios podem levar a ...](#)

- **[Dicas para diminuir o estresse no trabalho](#)**

9 abr 2012 /

[Quatro dicas para diminuir o estresse no trabalho - Por Meiry Kamia* O autoconhecimento, o](#)

[pensamento positivo e a prática de exercícios podem ajudar a aliviar a pressão do dia-a-dia e ...](#)

• [**Café: um aliado da saúde**](#)

9 abr 2012 /

[Afinal, café faz bem para a saúde? No Dia Internacional da Saúde, comemorado em 7 de abril, cabe uma pergunta: afinal, café faz bem para a saúde? Em busca de resposta ...](#)

-
- [/beleza](#)
 - [/saúde](#)
 - [/amenidades](#)
 - [/dicas](#)

