



LOGAR

E-MAIL:

SENHA:



lembrar minha senha

CADASTRE-SE

BLOG PLENA MULHER

SOS MULHER

Bem-estar

Capas

Colunistas

Comportamento

Curiosidades

Dicas

Geral

Humor

Notícias

Promoções

Saúde

Trabalho & Dinheiro

Videos



Fale Conosco



Sobre Nós

Enquete

Se houvesse uma palestra online via Plena Mulher, em qual turno seria melhor para você assistir?

- ☐ Manhã
☐ Tarde
☐ Noite
☐ Não tenho interesse

Votar Resultado



HOME >> DICAS

TAMANHO DA LETRA A⁻ A⁺

BEM-ESTAR: Saúde e tempo para uma vida melhor

13/3/2012

Compartilhar

7

Curtir



Stock photos

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 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.

[Enviar para amiga](#) [Imprimir](#)

Compartilhar

7

Curtir



Outras dicas

12/4/2012: • COMPORTAMENTO: Bater nos filhos não educa, confirma a ciência

12/4/2012: • SAÚDE: Quando procurar um neurocirurgião para tratamento

12/4/2012: • EVENTO: Projeto Caminhadas com Segurança, no parque Trianon, em São Paulo

12/4/2012: • OFTALMOLOGIA: Vaidade coloca visão em risco

12/4/2012: • IMPOSTO DE RENDA: O jovem Aprendiz deve declarar?

11/4/2012: • VISTA CANSADA: Tratamento é diferente aos 40 e aos 60 anos de idade

11/4/2012: • QUALIDADE DE VIDA: Endireite a sua postura na cadeira

11/4/2012: • SAÚDE: Exercícios físicos podem ajudar no tratamento de pessoas com depressão

Esta dica não possui comentários. Seja o primeiro!

Deixe seu comentário

NOME:

E-MAIL: (não será divulgado)

COMENTÁRIO:

4



[Trocar imagem](#)

Digite os números e letras acima e clique no botão Enviar

Enviar

[voltar](#)

[Sobre a Plena](#) | [Blog](#) | [Saúde](#) | [Comportamento](#) | [Trabalho & Dinheiro](#) | [Bem-estar](#) | [Geral](#) | [Promoções](#) | [Capas](#) | [Colunistas](#) | [Fale Conosco](#)

Plena Mulher ©2010 Todos os direitos reservados.

Todos os textos publicados no Plena Mulher podem ser reproduzidos parcial ou integralmente, desde que citada a fonte.

Caso alguma imagem ou citação publicados no Plena Mulher tenham direitos autorais aqui não referidos, solicitamos que nos informem para que sejam acrescentados os créditos devidos, substituir ou remover o material que não possa ser publicado sem autorização, de maneira a mantermos o portal de acordo com a Lei de Direitos Autorais.