



QUADRO SOCIAL / WILLIAM SILVA

FIQUE ATENTO

Confira dicas importantes para fugir do estresse

Estresse todo mundo tem, é uma reação natural do corpo a alguma ameaça externa. Christian Barbosa, o maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade e CEO da TriadPS, desde o tempo das cavernas, o estresse atua em benefício do ser humano, já que, quando o homem precisava caçar, o estresse preparava o seu corpo para que tivesse mais foco e mais reflexos. É isso mesmo, segundo estudos científicos, nos momentos certos, o estresse é positivo. Segundo

Christian Barbosa, o grande problema é que, atualmente, ocorre com tamanha frequência que acaba sobrecarregando o organismo e prejudicando a saúde.

Os fatores que geram o estresse já são bem conhecidos por muitos. Os mais comuns são as preocupações, a falta de tempo e os problemas familiares. Já os efeitos são bem variados: dor de cabeça, tensão ou dor muscular, fadiga, distúrbios de sono, raiva, ansiedade, falta de motivação, falta de foco, irritabilidade etc. Confira as dicas do especialista:

Aceite o problema - Ter estresse não é o fim do mundo, qualquer pessoa está sujeita a momentos de estresse na vida. Portanto, é fundamental que você aceite isso e previna-se. Deixar para mudar só depois que está doente pode ser tarde demais. Admitir o problema ajuda a tomar a atitude de mudar. Negar só vai te prejudicar.

Seja mais produtivo - Quanto mais tempo você tiver para aquilo que você realmente gosta de fazer, menos estresse você terá. Com tempo disponível, conseguir ir ao médico,

praticar esportes, sair com os amigos, se dedicar mais à família e aos sonhos. É outra vida!

Invista nos seus hobbies ou na sua fé - Você precisa ter uma válvula de escape, algo que te ajude a se sentir melhor ao investir o seu tempo. Pode ser um hobby, um esporte, uma prática religiosa, meditação ou qualquer outra coisa que o deixe mais concentrado. Só você pode descobrir o que fazer, portanto não espere isso cair do céu. Saia do lugar e tente encontrar o melhor "remédio natural" para você.

Nem tudo é tão grave quanto parece - Quem muita gente faz tempestade em copo de água é inegável. Quantas tarefas urgentes não são tão urgentes assim? Quantas situações que até então eram pouco complicadas tomaram proporções gigantes de repente? A próxima vez que surgir um problema, analise com objetividade em vez de alimentá-lo. Um pouco de leveza ajuda muito a reduzir o estresse e a focar os pensamentos em atitudes mais relaxantes.

SAIBA MAIS

www.triadps.com.br www.maistempo.com.br
williamfiqueatento.blogspot.com.br

ACONTECE



FARRA DA QUINTA

Hoje, no Subúrbia (Senador Lemos com Soares Carneiro), tem "Todos os Sons", com Michelle Amadhoré e banda. Na foto, Michelle e o agitador cultural Everaldo Sampaio.



SHOWS

A empresa Saunier Music Produções promove três shows em Belém. O primeiro acontece hoje, 14. A cantora de jazz Karine Aguiar (foto) se apresenta, às 19h, no Sesc Boulevard, com participações especiais de Nanna Reis e Gonzaga Blantez. A entrada é gratuita. Amanhã, 15, o Soundlab Trio se apresenta na Casa do Fauno, às 22h, com participação dos cantores Gonzaga Blantes e Karine Aguiar. No sábado, 16, no Teatro Estação Gasômetro, às 20h, Gonzaga Blantes lança o CD "Curio do Bico Doce", com ingressos a R\$ 30 e R\$ 15 (meia). Participações de Karine Aguiar, Nicolas Júnior, Ziza Padilha, Dayse Addario, Pedrinho Callado e Paulinho Moura.



PARABÉNS PARA TONNY MELODIA

Neste domingo, 17, o grande sambista Tonny Melodia comemora 35 anos de carreira, na Chevallier Eventos, a partir das 14h, com ingressos a R\$ 20. Participações especiais de Andréa Caffé (Rio de Janeiro), Alcyr Guimarães, Bilão da Canção, Cristina Matos, Fernando Jacaré, Gigi Furtado, Mariza Black e Rafaela Travassos.

DELÍCIAS

Um cardápio exclusivo com entrada, prato principal e sobremesa ao valor único de R\$ 49,90 é a grande atração do Festival Gastronômico Estrela Azul, promovido pelo Projeto Passaporte Belém – O Melhor da Gastronomia, do jornal DIÁRIO DO PARÁ. Durante 25 dias, com esse preço superespecial, todos poderão desfrutar as delícias dos melhores e mais sofisticados restaurantes de Belém, premiados com o Troféu Estrela Azul.

ANIVERSÁRIO

Eduardo Salame e Sérgio Braga comemoram os 16 anos de sucesso do espaço de charme que comandam. A dupla foi pioneira em Belém, trazendo para a cidade as últimas tendências mundiais de decoração.

INOVANDO

O chef Artuzão pretende inovar em seu gastropub roqueiro que inaugura em breve, na Braz. Uma das novidades será a Manirock, aos sábados, onde, no lugar da tradicional feijoada, vai ser servida a nossa maniçoba.

ANUÁRIO MINERAL

Hoje tem grande evento no Restô do Parque da Residência sob comando do Sindicato das Indústrias Minerais do Estado do Pará (Simineral). O Sindicato reúne parceiros e convidados para apresentar novidades, patrocinadores e anunciantes do 7º Anuário Mineral do Pará. A publicação, que será lançada em março de 2018, é a principal referência para consultas sobre a mineração paraense.

PENSE NISSO

"O descontentamento é o primeiro passo na evolução de um homem ou de uma nação".
Oscar Wilde