

DICAS PARA SUA VIDA E SAÚDE

DICAS PARA REDUZIR O ESTRESSE E PROTEGER O CORAÇÃO



Dicas para Reduzir o Estresse e Proteger o Coração



Desestressar: chave para mudança

Estresse – por causa do trânsito, problemas no casamento, sobrecarga de trabalho, problema de saúde ou outras causas – pode ter efeitos físicos no corpo. O estresse que chamamos de crônico, que persiste um dia após o outro, foi ligado a um amplo espectro de problemas de saúde.

O estresse impacta negativamente o humor, o sono e o apetite. Também leva a um persistente grau de inflamação que, mesmo leve, aumenta o risco de doença cardíaca. Mas o estresse também pode influenciar o risco de ataque cardíaco ou doença cardíaca de formas mais sutis. Por exemplo, quando estressados tendemos a nos alimentar de forma menos saudável, diminuimos o tempo de exercício, aumentamos o uso de fumo e bebidas alcoólicas.

Para romper a conexão entre o estresse crônico e as doenças, em especial as cardíacas, há a necessidade de se aprender a lidar com o estresse e os hábitos insalubres. A seguir apresentamos cinco dicas que podem ajudar:

1. **Seja Positivo** – A alegria se mostrou um redutor de hormônios de estresse, reduz a inflamação nas artérias e aumenta o bom colesterol (HDL colesterol).
2. **Medite** – A prática de focar no pensamento interior e concentração em respiração profunda tem se mostrado um redutor de riscos para doença cardíaca como meio de controle de hipertensão arterial. Semelhantemente a prática de yoga e orações também podem produzir relaxamento mental e físico.

3. **Pratique exercícios** – Sempre que realizamos atividades físicas, quer seja uma caminhada, uma corrida ou uma prática esportiva, o cérebro libera endorfinas que melhoram o humor, auxiliando na redução do estresse, e protege contra doença cardíaca, reduzindo a pressão arterial, fortalecendo o músculo cardíaco e ajudando a manter um peso saudável.
4. **Desconecte-se** – É impossível escapar do estresse quando este o segue em todo lugar. Então corte a conexão. Evite mensagens, redes sociais e noticiários. Tire um tempo de folga todos os dias, desconectando-se completamente, mesmo que seja por apenas 15 minutos para escapar do mundo que nos persegue em nossos “smartphones”.
5. **Adote medidas simples** – Um banho quente, ouvir música, praticar um “hobby”, pode proporcionar pausas, muito necessárias, dos estressores da vida.

Pratique essas dicas, viva em um nível de estresse mais baixo e conquiste uma vida mais longa e com melhor qualidade.

Para saber mais acesse as “Recomendações para sua Saúde”, no “site” da ASF.