"Saiu o semeador a semear
Semeou o dia todo
e a noite o apanhou ainda
com as mãos cheias de sementes.
Ele semeava tranquilo
sem pensar na colheita
porque muito tinha colhido
do que outros semearam"
*** Cora coralina ***

QUINTA-FEIRA, 27 DE AGOSTO DE 2015

Ansiedade e Estresse cotidiano ...

- **Exercícios que ajudam a relaxar no carro**

- **Estresse**

O estresse é um sintoma muitas vezes indescritível. Ele pode ser caracterizado por sensações de medo, desconforto, preocupação, irritação, frustração, indignação, nervoso, e pode ser motivado por diversos motivos distintos. Além disso, muitas vezes, a causa para o estresse é desconhecida.

- **Causas**

Uma pessoa pode sentir estresse em alguns momentos importantes de sua vida, motivada, possivelmente, por ansiedade, apreensão e preocupação, como por exemplo:

Começar em um emprego novo ou escola nova
Mudar-se para uma casa nova
Casar-se
Ter um filho
Terminar um relacionamento.

Uma doença, seja com você ou com um amigo ou ente querido, é uma causa comum de estresse. Sentimentos de estresse e ansiedade são comuns em pessoas que se sentem deprimidas e tristes também.
Alguns medicamentos podem provocar ou piorar os sintomas de estresse. Estes podem incluir:

Alguns medicamentos inalados usados para tratar asma
Medicamentos para tireoide
Algumas pílulas dietéticas
Alguns remédios para resfriado.

Produtos com cafeína, cocaína, álcool e tabaco também podem provocar ou piorar os sintomas de estresse e ansiedade.
Quando essas sensações ocorrem com frequência, a pessoa pode ter um distúrbio de ansiedade. Outros problemas em que o estresse pode estar presente:

Transtorno obsessivo compulsivo (TOC)
Síndrome do pânico
Transtorno por estresse pós-traumático (TEPT).

- **Prevenção**

Todo estresse só é negativo quando se torna excessivo. O problema é que na maior parte das situações do dia-a-dia as pessoas são tomadas por tantas preocupações que o estresse em excesso tem se tornado um problema comum dos tempos de hoje. Mas sabia que esse tipo de nervosismo pode ser prevenido com algumas mudanças simples no seu cotidiano? Pequenos hábitos, como respiração e mudanças no dia-a-dia ajudam a controlar e evitar o problema. Confira essas e outras dicas a seguir:

- **Alimentar-se de forma balanceada**

Alimentação muitas vezes parece ser remédio para todos os problemas, e talvez seja mesmo. No caso do estresse, ter pratos equilibrados ajuda o organismo de muitas formas. Ter um consumo adequado de gorduras, carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais é essencial para o bem-estar do organismo. Se o nosso organismo recebe diariamente esses nutrientes, por meio da alimentação, naturalmente ele irá funcionar melhor, aumentando a energia e vitalidade que precisamos para enfrentar os problemas do cotidiano. No entanto, se existe carência ou excesso de algum elemento, o nosso corpo precisa fazer um esforço para compensar isso, o que gera mais desgaste. Por outro lado, também há a perda de nutrientes durante o quadro de estresse crônico, que é agravado pelo consumo de itens como cafeína, açúcar e sal.

- **Praticar atividades físicas**

Exercícios têm diversas características que se relacionam com o relaxamento de quem os pratica. Em primeiro lugar há a liberação de hormônios que otimizam o funcionamento do corpo. A adrenalina age na redução do estresse, o cortisol atua como anti-inflamatório, o glucagon aumenta a quantidade de glicose no fígado, o GH (hormônio do crescimento) transmite bem-estar e a endorfina produz a sensação de prazer e melhora a qualidade do sono.
Além disso, existe um mecanismo que os especialistas chamam de senso de propósito. Quando fazemos algo com a convicção de que isso está contribuindo para a nossa saúde, damos para a nossa mente comandos do tipo "isso é bom para mim", "estou seguindo na direção certa" e "estou cumprindo um propósito", que vai alimentando a nossa sensação interna de que merecemos algo bom, somos boas pessoas. Desta forma, a prática de uma atividade física ajuda a mudar um pouco o foco, saindo daquele problema que ficou incomodando o dia todo e estava causando estresse.

- **Mudar a postura**

Ter uma postura melhor é benéfico também para a mente. E a palavra "postura" aqui não significa apenas a forma como recebemos as informações, e sim com a maneira que posicionamos nosso corpo no dia a dia. Para provar esse ponto, os especialistas costumam sugerir um exercício: primeiro posicione a cabeça para frente e encolha os ombros, curve as costas para frente, como se estivesse deprimido, e tente pensar em algo alegre. Difícil, não é mesmo? Em seguida, espalhe-se na cadeira como em um dia de verão na praia, e depois tente pensar em uma conta para pagar. Igualmente complicado! A forma com que usamos o nosso corpo tem um reflexo direto no nosso estado interno e na nossa capacidade de lidar com os problemas.

- **Procure rir mais**

Estudos de 1989 foram os primeiros a demonstrar alguma relação entre o riso e a redução do estresse, ao perceber que voluntários que assistiam vídeos humorísticos tinham uma queda maior nos hormônios cortisol e adrenalina, do que os que assistiam a qualquer vídeo. Depois disso, vários outros estudos confirmaram esse achado, que o riso reduz os níveis de hormônios e substâncias ligados ao estresse.
Rir libera endorfinas, que são hormônios que promovem a sensação de bem-estar; também ativa a sua resposta ao estresse, aumentando a sua frequência cardíaca e pressão arterial e criando uma sensação de relaxamento. Por fim, ele também estimula a circulação e ajuda a relaxar os músculos, o que reduz os sintomas físicos do estresse.
Além do mais, a risada tem o dom de mudar a perspectiva de quem está rindo sobre as situações. Como grande parte do estresse é devido a pensamentos, julgamentos e pressões internas por resultados que vamos criando no decorrer do dia, rir pode ser uma boa alternativa para conseguir ver a situação sobre um ponto de vista diferente.

- **Fazer sexo**

Sexo vai além do prazer: os mecanismos hormonais da prática sexual beneficiam o corpo a lidar com estresse. O contato íntimo produz alterações químicas cerebrais, melhorando o humor devido à liberação de testosterona, estrogênio, prolactina, hormônio luteinizante e prostaglandina na corrente sanguínea.

- **Dormir melhor**

O estresse prolongado, antes de tudo, funciona como uma agressão ao nosso organismo. E dormir bem é uma das melhores formas do corpo se recuperar desse tipo de ataque. Quando você está descansado, tem uma maior clareza de pensamento e uma habilidade maior para reagir aos estímulos agressores. Pessoas que ficam longos períodos com privação de sono tendem estar mais desatentas e com os reflexos lentos. Tanto que pessoas que dormem pouco tendem a ser mais irritadas e diversos estudos relacionam transtorno de humor com pessoas que trabalham com turnos trocados.

- **Respirar direito**

A respiração está diretamente relacionada com nossas emoções e tem a capacidade de regulá-las de duas formas: primeiro por um mecanismo fisiológico, já que o estado de ansiedade nos faz inalar o ar com mais rapidez e de forma mais rasa, e mudar isso conscientemente ajuda a acalmar, pois o corpo volta ao equilíbrio. Outro ponto está no fato do indivíduo, ao tornar sua respiração consciente, traz sua atenção ao momento presente. Com isso o estado de ansiedade tende a ser minimizado.

- **Auto incentivar-se**

Dentro da psicologia existe um termo chamado "Positive talk" (em livre tradução, algo como fala positiva). O conceito vem do fato de que todas as pessoas conversam consigo mesmas, mas enquanto algumas sabem fazer isso como uma forma de alento e carinho, outras não sabem se auto incentivar: a maior parte das pessoas cultiva pensamentos de injustiça, sofrimento e pesar, além de fazer julgamentos sobre si mesmo que certamente não faria para os outros. O problema é que ter esse tipo de pensamento gera um círculo vicioso, que faz com que a pessoa se vitimize mais e, com isso, fiquem mais propensas a situações de estresse prolongado.

- **Deixar o celular de lado**

Hoje em dia o celular parece parte de nós, mas saiba que ele ajuda (e muito!) a aumentar o estresse das pessoas. Um estudo publicado no BMC Public Health em 2011 acompanhou 4156 jovens de 20 a 24 anos de idade por um ano, relacionando seu uso de celular com problemas de saúde mental, como depressão, estresse e falta de sono. Foi percebido que aqueles que usam muito seus telefones tinham incidências mais altas de estresse, principalmente naqueles que percebiam esse uso como algo estressante. Diversos fatores podem ajudar nisso. Muitas pessoas acabam continuando conectadas ao trabalho, por exemplo, por meio de seus celulares, não permitindo que elas tenham tempo de descanso. Outra questão é o imediatismo desses aparelhos: o uso excessivo do celular, das redes sociais e aplicativos pode colaborar com o estresse, na medida em que se torna mais uma obrigação, porque aparece para a outra pessoa a que horas que você abriu o aplicativo ou conversou pela última vez. Claro que não há problemas em se usar o celular, desde que seu uso seja equilibrado.

- **Diagnóstico e Exames - Buscando ajuda médica**

O estresse é um sentimento normal. Ele pode, inclusive, ajudar uma pessoa em seu dia a dia, melhorando seu desempenho no trabalho, por exemplo. No entanto, quando o estresse é muito grande, você pode senti-lo em seu corpo por meio de algumas reações específicas. Pode reparar, quando você está muito estressado, você pode notar:

Um ritmo cardíaco acelerado
Batimento fora do ritmo
Respiração acelerada
Sudorese
Tremores
Tontura.

Outros sinais de estresse incluem:

Fezes soltas
Necessidade frequente de urinar
Boca seca
Problemas para engolir.

Procure um médico (bem atualizado e nutrólogo) se esses e outros sintomas surgirem e estiverem lhe causando preocupação. Além do mais, estes não são sinais exclusivos de estresse, mas sim de problemas de saúde mais graves.

- **Massagens contra o estresse**
- **Alimentos que espantam o estresse**
- **Estresse engorda?**
- **Na consulta médica**

Especialistas que podem diagnosticar estresse são:

Clínico geral
Otorrinolaringologia
Psiquiatria
Psicologia.

Estar preparado para a consulta pode facilitar o diagnóstico e otimizar o tempo. Dessa forma, você já pode chegar à consulta com algumas informações:

Uma lista com todos os sintomas e há quanto tempo eles apareceram
Histórico médico, incluindo outras condições que o paciente tenha e medicamentos ou suplementos que ele tome com regularidade
Se possível, peça para uma pessoa te acompanhar.

O médico provavelmente fará uma série de perguntas, tais como:

Quando os sintomas surgiram?
Se você pudesse descrever seus sintomas, como o faria?
Como é sua rotina no dia a dia?
Você se considera uma pessoa com altos índices de estresse?
Você tem enfrentado dificuldades em sua vida pessoal, no trabalho ou nos estudos?
O estresse tem prejudicado sua vida de qualquer forma?.

- INSÔNIA - Exercício pode acabar logo com a sua insônia ...
- Fontes e referências
- **Fisioterapeuta Camila Montandon, especialista em Terapias Integrativas**
- **Psiquiatra Leonard Verea, especialista em Medicina Psicossomática e em Medicina do Trabalho**
- **Cirurgião-geral Marcelo Katayama, instrutor de treinamento com foco em desenvolvimento pessoal e diretor no Núcleo Ser.**

Postado por Alex Green às 05:53

G+1 +8 Recomende isto no Google

Marcadores: ANSIEDADE, ESTRESSE, EXERCÍCIOS, INSÔNIA, NUTRIÇÃO, NUTROLOGIA, REFLEXÕES, SAUDÁVEL

Postagem mais recente Página inicial Postagem mais antiga

QUEM SOU EU

Alex Green
G+ Seguir 1.366
Visualizar meu perfil completo

VIVER UMA VIDA SAUDÁVEL

ESTÁ QUASE NA HORA DE TOMAR VINAGRE DE MAÇÃ

PESQUISAR NO BLOG

Pesquisar

My Feeds
Sementes para Educação
MOTIVAÇÃO É O QUE FAZ VOCÊ COMEÇAR. HÁBITO É O QUE FAZ VOCÊ CONTINUAR.

VELOCÍMETRO

DATAS (CALCULAR)

Calcular datas
Data inicial: 1 /1 /2015
Data final: 31 /12 /2015
☐ Incluir o dia inicial ☐ Só dias úteis
Click aqui ...

G+1 0

GENTILEZA ESTÁ NA MODA

GENTILEZA + GERA = GENTILEZA

BLOGS DE MINHA EDIÇÃO ...

CaptoNews

E-Books, Filmes, Músicas, Vídeos

FILMES, MÚSICAS E VÍDEOS

Leituras Redigidas

Leituras Redigidas

VIVA MELHORIDADE

Melhoridade
Lembrar de Viver

Previsão Brasil - Frente fria ...
PREVISÃO SEXTA
CLIMATEMPO

TEMPO

12:26:33

PÁSSAROS E VIOLA

CURTIVENDI

CURTI VENDI
Visitem minha loja virtual!
http://www.curtivendi.com.br/JNETNEWS
CURTIVENDI /JNETNEWS

RELAX

PLAYLIST PARA RELAXAR
Relaxa, hoje e sexta!

ESCOLHA: (JAZZ & TAL)

ESTAÇÃO JAZZ TAL
TOM JOBIM
Blog do NOBLAT

JAZZ WBGO 88.3

the jazz bee.org
WBGO HD2

GOOGLE+ FOLLOWERS

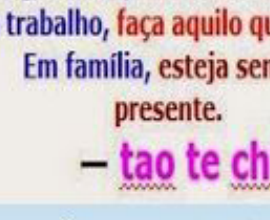
Alex Green
Adicionar aos círculos
1.366 me adicionaram a círculos Ver tudo

FD

SENADO FEDERAL

INSTITUTO Eco D

VIDA FÁCIL!
Para viver, more perto do chão.
Ao pensar, limite-se ao essencial.
Em conflitos, seja justo e generoso.
Ao governar, não tente controlar.
No trabalho, faça aquilo que gosta.
Em família, esteja sempre presente.
– tao te ching



RÁDIO MIX MP3

Mix FM

Jornal da 3ª Idade
CONFERÊNCIA NACIONAL dos Direitos da Pessoa Idosa

MD. SAÚDE

SAÚDE DICAS

CLIMA !

CLIMATEMPO O céu fala. A gente entende. Rio de Jan... 25° 18°

TEMPO

Sex Sáb Dom Seg
Rio de Janeiro - RJ
25 18
Pancadas de Chuva a Noite
CPTEC/INPE

TRANSLATE

Selecione o idioma ▾
Powered by Google Tradutor

TVT
ASSISTA AO VIVO

12X8

MÚSICA AMBIENTE

GOOGLE+ BADGE

Alex Green
google.com/+AntonioCruzSilvaLR
Amor é privilégio de maduros, e só vivemos, de verdade, na segunda vida.
G+ Seguir
1.366 seguidores

CATEGORIAS

2015 AGATHA CHRISTIE AGROTÓXICOS AJUDA ALBERT EINSTEN ALIMENTAÇÃO ALTOCONHECIMENTO ALZHEIMER AMINOÁCIDOS AMIZADE AMOR VERDADEIRO ANIMAIS ANSIEDADE ANTIBIÓTICO NATURAL APPS ARTES ARTESANATO ARTESANATO ARTISTAS ASMA ATEISMO Augusto Cury Auto-Ajuda AutoConhecimento AUTOESTIMA AVÓS AZAR BEBÊS REBORN BEIJO BEM ESTAR BIOMASSA BOLOS BOLOS E DOCES BRASIL BURACOS NEGROS CAIO FERNANDO DE ABREU CALDOS CAREQUINHA CAUSOS CHOCOLATE CIBERCULTURA CIÊNCIA CIÊNCIAS CLIMA CLORETO DE MAGNÉSIO CLÁSSICOS COALHADAS E QUEIJOS COLESTEROL COLUNA VERTEBRAL COLÁGENO COMO SERÁ? COMPOSTAGEM COMUNIDADES (G+) CONFIANÇA CONSERTOS CONSULTAS CONTOS CORAÇÃO CRIAR E VENDER CRIATIVIDADE CRÔNICAS CULTURA CURSOS CURSOS CPT CÁLCIO CÂNCER DALAI LAMA DENGUE DERMATOLOGISTA DESENHOS DETOX DIA D DIANA PALMER DICAS DICAS NET DICAS SAUDÁVEIS DICAS SAUDÁVEIS FLASH DIGITAL DIVERSIDADE DIVINA CIÊNCIA DIY DIÁRIO DA SAÚDE DNA DOC LINKS DOCES DOENÇA DO BEIJO DOENÇAS DR. DRAUZIO VARELLA Dr. Lair Ribeiro DROGAS E-BOOKS EDU GUEDES EDUCAÇÃO ELÉTRICA E ELETRÔNICA ESTRESSE EU TE AMO EVOLUÇÃO EXERCÍCIOS EXERCÍCIOS FÍSICOS F.V.M. FAMILIARIDADE FANTÁSTICO FELICIDADE FERIADOS Fernando Pessoa FESTAS JUNINAS FILMES FILMES TORRENT FILMES YOUTUBE FILOSOFIA FISIOGNOMONIA FLORES E JARDINS FLÁVIO GIKOVATE FORMA AMERICANA FRANGOS FREE E-BOOKS.NET FUMO FORA DE MODA G+ G.V.H. GENTILEZA GLOBO REPÓRTER GRÃO DE BICO HOKUSAI HOMENS HORTAS ICARLY (5ª Temporada) ICARLY (3ª Temporada) IDADE FINAL IDEIA CRIATIVA INFARTO INFLAÇÃO INSÔNIA INTELIGÊNCIAS INTERNET INVENÇÕES IODO IOGURTE JAPÃO JOGOS JULHO KRISHNAMURTI LEITES VEGETAIS NATURAIS LINGUAS LINKS ÚTEIS DO DIA LUZ LYRICS MAGNÉSIO MANUAL DO MUNDO MANUTENÇÃO MAR E MOTOS MASTURBAÇÃO MEDITAÇÃO MELHOR IDADE MELHORIDADE MEMÓRIA MENSAGENS ROMÂNTICAS MENTALISMO MIGUEL FALABELA MILAGRES MINHATECA Mini curso de chocolate MITOLOGIA MODERNIDADE MORTE E PAZ MOTIVAÇÃO MULHER MÃE TERRA MÃES MÚSICAS NATAL ESPECIAL NATURAL NATUREZA NEGROS NEGÓCIOS NOTEBOOK NUTRIÇÃO NUTROLOGIA NUTROLOGIA. O PODER INFINITO DA SUA MENTE Odontologia OSHO OTIMISMO OVOS PARADIGMA PARIS PATERNIDADE PAZ PEGN PENSADORES PERSONALIDADES PIERRE LÉVY PIPOCA PODER DA MENTE Poder Infinito da Sua Mente POEMAS POLÍTICA PORTUGUÊS Português Brasileiro PRECONCEITOS PRESSÃO ALTA PROTEÍNAS PSIQUIATRIA PÁSCOA RECEITAS RECEITAS SAUDÁVEIS RECORDAÇÕES REDE GLOBO REFLEXÕES RELIGIÕES RESPEITO RIO RIO DE JANEIRO ROBÓTICA RURAL Rádio Mix SALGADOS SAUDÁVEL Saúde SEGURANÇA SEM CENSURA SEMANA SEXTA-FEIRA SHAKESPEARE SOFTWARES SOJA SOL SOLIDARIEDADE SOM BRASIL SONO SORTE SORVETE SUPERMERCADOS SUPERPLAYER FM SUSTENTABILIDADE TAG TECNOLOGIA TELA RURAL. TERCEIRA IDADE TORRENTS TURISMO TUTORIAIS TUTORIAIS RÁPIDOS TV UTILIDADES VACINAÇÃO VALE A PENA RIR DE NOVO VEGETARIANISMO VENENOS VIDA VINAGRE VIROSES VIT. D VITRINE DO CAMPO VÍDEO SHOW VÍDEOS WI-FI ÁGUA ÉTICA ÓLEO DE COCO

FOLLOW BY EMAIL

Email address... Submit

WIDGETS SOCIAIS

FACE BOOK
GOOGLE PLUS
TUTORIAIS
TWITTER
YOUTUBE

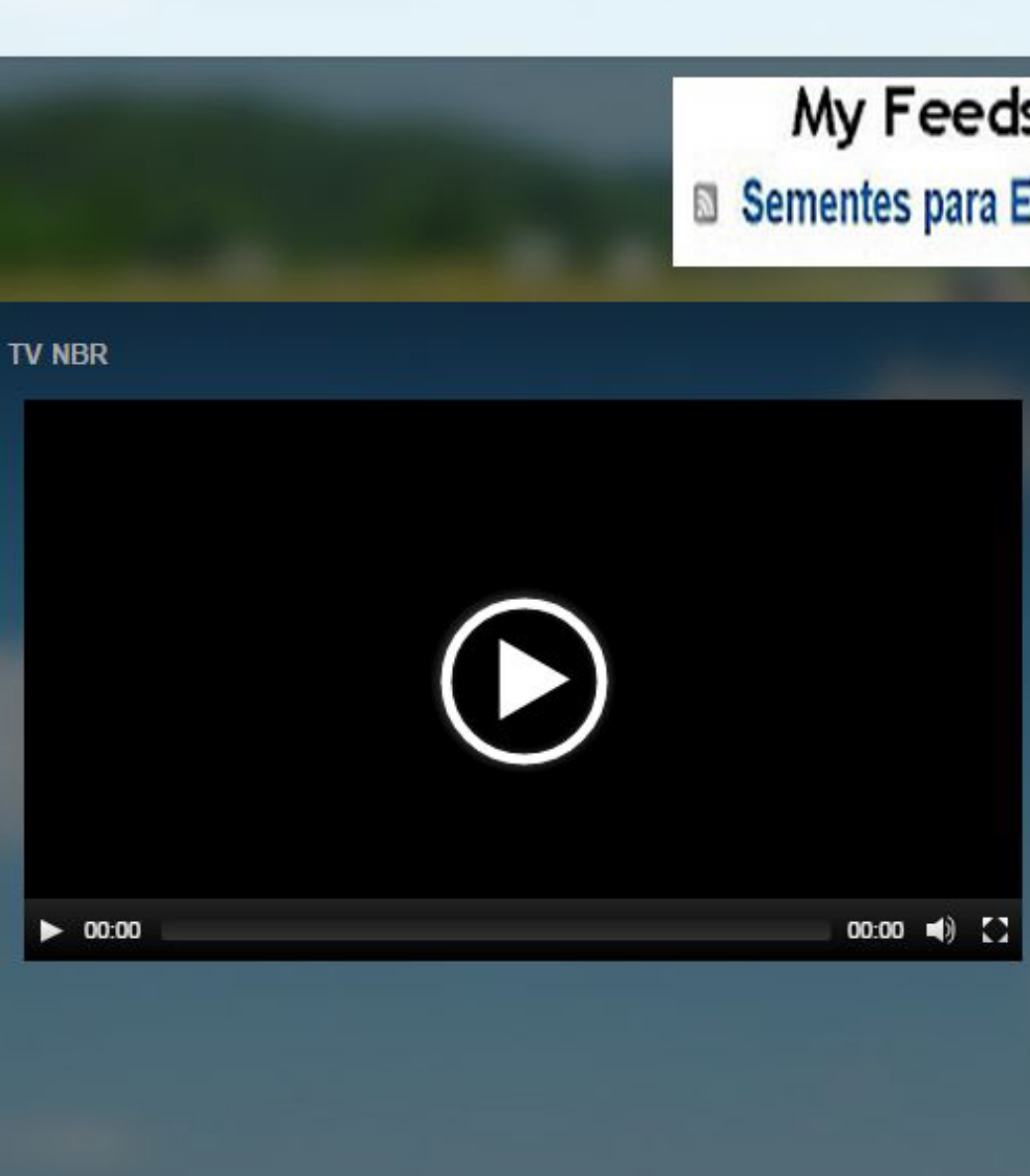
LINKS QUEBRADOS? - E-MAIL

Nome:
E-Mail: *
Mensagem: *
☐ Não sou um robô reCAPTCHA Privacidade - Termos
Enviar mensagem!
Todos os campos marcados com * são obrigatórios.

ARQUIVO DO BLOG

- ▼ 2015 (325)
  - ► Setembro (3)
  - ▼ Agosto (44)
    - MEMÓRIA BOA - Para não esquecer. Anote os alimento...
    - Ovos - Benefícios dos ovos de galinha numa aliment...
    - Dr. Lair Ribeiro - Saúde Nutricional (Vitamina D3)...
    - CÁLCIO - Alimentos e fonte de cálcio (Sem leite) e...
    - Bem e Mal são apenas lados de uma mesma balança.
    - G+ (ALEX GREEN +1s) BLOG´S FEEDS
    - RECEITAS - Gastronomia Natural
    - FILMES TORRENT (ETC) - DELUGE - Acesso fácil a Bi...
    - Pipoca é tão saudável quanto frutas e vegetais?
    - ALIMENTAÇÃO - Detox para NADA - O corpo já faz iss...
    - ALTOCONHECIMENTO - BURACOS NEGROS - O QUE SÃO?
    - Ansiedade e Estresse cotidiano ...
    - INSÔNIA - Exercício pode acabar logo com a sua ins...
    - Dr. Lair Ribeiro - Saúde Nutricional
    - Dr. Lair Ribeiro - Saúde Nutricional (Reposição Ho...
    - Dr. Lair Ribeiro - Saúde Nutricional (Alimentos q...
    - Dr. Lair Ribeiro - Saúde Nutricional (Sucos fazem ...
    - Dr. Lair Ribeiro - Saúde Nutricional (5 Maus Hábit...
    - Dr. Lair Ribeiro - Saúde Nutricional (IODO)
    - Automedicação permitida - Deixe que o alimento sej...
    - EVOLUÇÃO - Mistérios de paz - E se a rapadura foss...
    - HORTAS VERTICAIS
    - BEETHOVEN OR NOT TO BE
    - SONO - Paralisia do Sono - Como evitar - Sintomas ...
    - AMINOÁCIDOS - Principais fontes naturais de aminoá...
    - SOJA - Os malefícios da soja.
    - Gentileza gera mais gentileza
    - EVOLUÇÃO - Vida - Um nada que vale a pena
    - AUTOCONHECIMENTO - Caminho do Autoconhecimento e d...
    - DICAS SAUDÁVEIS - Leite e propriedades do Amendoim...
    - REFLEXÕES - PORTA DO LADO (Extraordinária Reflexã...
    - Bom Dia Segunda-feira !
    - EDUCAÇÃO - Português Brasileiro - Língua Portugues...
    - Receitas - Creme de Grão de Bico com Alho Poró e T...
    - Inteligência - Os 7 Tipos de Inteligência e Person...
    - COLESTEROL - Mito dos Mitos - Verdades Reais
    - DICAS SAUDÁVEIS - IOGURTE NATURAL CASEIRO, ETC ......
    - RESPEITO - Você é importante pra mim - Sawabona !
    - PARADIGMAS - LEMBRAS COMO SE FORMA UM PARADIGMA?
    - Cultura saudável requer mulheres e homens menos cr...
    - OSHO - Desapego - Apegos à coisas triviais - Estam...
    - MEDITAÇÃO - Mindfulness - Meditação da Consciência...
    - VENENOS NATURAIS - Chá de saquinho faz mal
    - CONFIANÇA - Natureza te fez. Natural é tudo que ro...
  - ► Julho (38)
  - ► Junho (42)
  - ► Maio (35)
  - ► Abril (32)
  - ► Março (41)
  - ► Fevereiro (54)
  - ► Janeiro (36)
- ► 2014 (71)

My Feeds
Sementes para Educação

TV NBR