

# stress

e as Doenças  
Cardiovasculares



Stress é uma reacção não específica que surge em situações exigentes. Para que haja stress são necessárias duas coisas:

1. O agente provocador de stress, stressante.
2. Um indivíduo que tem que interpretar e lidar com o agente stressante.

É possível então diminuir o efeito negativo do stress de duas maneiras:

1. Intervindo ao nível do agente stressante retirando-lhe a carga negativa.
2. Intervindo ao nível do indivíduo, ajudando-o a lidar com o stress.

Qualquer situação negativa, adversa ou desafiante é geradora de stress. O stress só por si pode não fazer perigar a saúde, antes pelo contrário, pode até ser positivo e ajudar-nos no nosso dia-a-dia. Agora, se o agente stressante surge repetidamente, com intensidade e duração, sem dar "tréguas", então já pode ser prejudicial à saúde.

Por outro lado, o agente stressante para conseguir gerar stress tem que encontrar alguém susceptível.

Um factor determinante para que o agente stressante nos consiga gerar stress, são as nossas expectativas. As nossas reacções de stress são menos intensas e duradouras se conseguirmos desenvolver uma actividade que lhe reduza o risco, que nos incuta confiança. Se as consequências da nossa luta com o agente gerador de stress são imprevisíveis, então as reacções de stress tendem a ser mais duradouras, mais longas. Se as nossas expectativas perante a situação stressante são negativas

e desfavoráveis, então o stress é também mais duradouro e principalmente é mais intenso. Deste modo, o stress é prejudicial à nossa saúde.

### **Alguns conselhos para viver bem com o stress:**

Partilhe, desabafe as emoções. Os outros podem-nos ajudar a relativizar as situações e encontrar soluções.

Conheça os seus limites, saiba até onde pode ir.

Não se esqueça que não somos super homens ou super mulheres.

Planeie atempadamente e faça uma gestão acertada do tempo que tem. Não o desperdice, mas não se esqueça de reservar algum para si.

Delegue. Rodeie-se de colegas e amigos e deixe-os participar na tomada de decisões. As coisas não dependem só de si.

Participe. Ajude-se ajudando os outros.

Divirta-se. Quebre a rotina, desenvolva alguma actividade que lhe dê prazer e que lhe alimente um projecto pessoal mas que não seja trabalho.

Durma 6 a 8 horas diariamente.

Faça uma alimentação saudável. Fuja do álcool e de estimulantes como o café.

Seja fisicamente activo.

**A CALMA É AMIGA DO CORAÇÃO**