

**Celulite?**  
clique aqui e compre!



**Cel Stop Plus®**

3 caixas por:  
3X  
R\$ **65**

easybeauty®

**Plástica**  
especial  
100 dicas  
para  
INIMAR  
TRILHA OVELHO

**ASSINE**

**Plástica**  
& Beleza >> voltar para edição atual

CABELOS & COSMÉTICOS DICA DO DIA ASSINE

GENTE

PLÁSTICA

BELEZA

NUTRIÇÃO

FITNESS

SAÚDE

ODONTOLOGIA

FALE CONOSCO

EDIÇÕES ANTERIORES

PESQUISA:



Sa

## DÊ ADEUS AO ESTRESSE

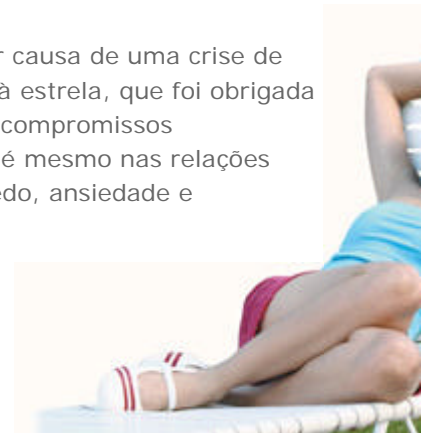
Cansaço, alterações de humor, tensão muscular, insônia, entre outros sintomas, pode ser estresse. Se você sofre de um ou mais desses males é bom ficar alerta. Procurar o tratamento para cada caso é fundamental para ganhar saúde física e psicológica.

 **Clique aqui para avaliar seu nível de estresse**

Por Luciana Glenda / Fotos: Sidney Tuma/ Produção Fernanda Prats / Make-up e hair: Borges / Agradecimentos: L'Equipe (Cláudia Bezza) e Hotel Spa Santana - Amparo - SP  
Agradecimentos: M vs M, Blue Girls, Cristófoli, Miss Sixty, Zion, Rigy

Recentemente, a cantora Rita Lee foi internada por causa de uma crise de estresse. O médico recomendou repouso absoluto à estrela, que foi obrigada a cancelar todos os seus shows, bem como outros compromissos profissionais. Algumas situações no trabalho, ou até mesmo nas relações pessoais, podem acarretar um nível elevado de medo, ansiedade e nervosismo, levando ao estresse.

Segundo o médico, especialista em Psiquiatria e pós-graduado em Medicina Ortomolecular, Cyro Masci, o estresse é ocasionado por qualquer estímulo que afete negativamente o ser humano.



Esse estímulo pode ser classificado como absoluto, causado por ruído e falta de oxigênio, por exemplo; ou relativo, devido a dificuldades do dia-a-dia. No caso específico do trabalho, diz que muita responsabilidade, aliada à baixa autonomia de decisão, leva ao estresse. No trabalho, pode ser identificada nas situações em que é menor a autonomia de decisão, gerando maiores chances de se chegar ao estresse", diz o médico.

Para as mulheres, o estresse profissional é ainda maior, afinal, fomos bruscamente inseridas no universo até então masculino. "A inclusão das mulheres no mercado de trabalho, altamente competitivo, é recente. Se pararmos para pensar nos papéis femininos e masculinos de 50 anos atrás, podemos verificar essa realidade. O homem era o provedor e a mulher, a

lembra.



Certas diferenças entre homens explicam algumas questões relacionadas ao estresse. “Os homens classicamente adotando uma atitude de luta ou mulheres, quando se encontram tendem a adotar uma atitude de amparo”.

Isso é naturalmente uma tendência. Existem homens que não são tão assim como mulheres literalmente

mas de modo geral a reação é diferente”, afirma o especialista.

A explicação pode ser o hormônio ocitocina, que é secretado sempre que nos encontramos em situações difíceis. Segundo o Dr. Cyro, as mulheres possuem níveis bem mais elevados de ocitocina, que é responsável pela redução dos sentimentos de depressão e ansiedade. O tempo em que promove um comportamento de maior contato social e de calma. “Os calmantes da ocitocina podem ajudar a explicar porque as mulheres vivem em média 10% mais tempo que os homens e porque elas tendem a procurar ajuda quando acreditam necessitar de auxílio”.

### ALTOS E BAIXOS

O estresse pode ser classificado como:

- **Estresse positivo** - fase inicial em que devemos ficar alertas. Coração disparado, respiração curta, suores e tensão muscular podem ser alguns dos sintomas. Nessa etapa, férias e descanso periódicos, além de treinamento para aumentar aptidões pessoais antiestresse, podem reverter o quadro.
- **Estresse negativo** - quando a pessoa chega ao seu limite, sofrendo danos no trabalho e na vida pessoal, podendo muitas vezes desencadear doenças. Nesse caso é necessário tratamento especializado. O difícil é justamente alcançar uma situação de equilíbrio.

### DICAS PARA ALIVIAR O ESTRESSE:

- Alimentação saudável;
- Respiração abdominal (inspirar pelo nariz de maneira lenta e gradual, fazendo o ar entrar pelos músculos do abdome);
- Procurar um trabalho que esteja de acordo com seus interesses e objetivos. “Vale a pena transformar as atividades desagradáveis num desafio digno de esforço. Sucesso chama-se muitas vezes começa no desafio de encontrar sentido nas dificuldades da vida”, diz o especialista.

