

## Estresse, saúde e trabalho

Colaboradora Daniela Dadona – 05/11/13



O programa desta sexta-feira, 01 de novembro de 2013, recebeu Lenira Politano da Silveira, do Departamento de Saúde do Servidor, para falar sobre estresse, saúde e trabalho.

Mente, corpo e espírito são a base de um organismo, e cada uma delas têm suas necessidades próprias, que precisam ser atendidas para dar uma boa qualidade de vida para o ser humano. Boa alimentação, sol, água, exercícios são algumas das necessidades fundamentais do corpo humano, que enfraquece quando não são atendidas corretamente.

O estresse é causado pela ansiedade ou depressão devido a uma mudança brusca no estilo de vida e na rotina. Quando os sintomas de estresse persistem, podem ocorrer sentimentos ligados à ansiedade e depressão e os nossos mecanismos de defesa passam a não responder de uma forma eficaz, aumentando assim a possibilidade de vir a ocorrer doenças graves.

“Para diminuir o estresse, podemos cuidar do ambiente de trabalho para que esse possa ser o mais agradável possível. Além disso, cuidar de si mesmo, como melhorar nossos hábitos alimentares e reconhecer nossos próprios limites para não ultrapassá-los. Mas o mais importante é cuidar do outro, agir de maneira diferente para ser mais solidário”, disse.