**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**CUIDADO COM O STRESS**

**Reconheça os possíveis causadores do seu estresse. Há uma infinidade de situações que podem levar a esse estado; e elas variam para cada pessoa. Enumeramos algumas delas a seguir:**

***Trabalho/profissão.* Caso você esteja desempregado, ou trabalhando sob circunstâncias que não lhe satisfazem, está certamente sob estresse. Reavalie sua situação. Entre as causas de insatisfação no trabalho estão a monotonia e a falta de progresso ou perspectivas. Isso é determinado pela nossa própria atitude. Muitos estão perdendo o emprego porque o trabalho que realizam tornou-se desnecessário. A profissão de ontem, não é, talvez, necessidade atual. Busque outros caminhos. Construa o seu próprio futuro.**

***Falta de lazer.* Um dos maiores estressores é a concentração constante em uma só atividade. Um dia, cada semana, que nos afaste do trabalho nos fará bem para o perfeito equilíbrio da mente. Além das férias anuais de 30 dias.**

***Alimentação.* Excesso de açúcar, café, carnes, frituras e gorduras costumam ser maus alimentos, causadores de estresse, já que afetam negativamente o sistema nervoso. Por outro lado, frutas, legumes, verduras, grãos integrais são ótimos para quem trabalha muito com a mente. É importante ter horas certas para comer e não comer muito à noite.**

***Sedentarismo.* Andar, correr, nadar, praticar esportes, ou qualquer outra forma de atividade física é imprescindível para o equilíbrio mental. Recomendamos a prática diária de exercícios físicos.**

***Relacionamento conjugal.* Relações conjugais estáveis, onde existe harmonia, são fundamentais para evitar o estresse. Problemas conjugais são fonte permanente de estresse. Estudos revelam que pessoas casadas, mas que se percebem como solteiras (independentes) não gozam de boa saúde.**

***Filhos.* Os filhos podem ser uma fonte de estabilidade ou de estresse. Um dos desafios dos pais é a aceitação de seus filhos. Quando educamos filhos, temos que ser realistas quanto às suas capacidades. Fatores hereditários e personalidade devem ser analisados, e não deveríamos esperar além do razoável. Imaginar os filhos como os melhores do mundo, cedo ou tarde, pode causar frustrações.**

***Revista Vida e Saúde, abril de 2001, p.14.***