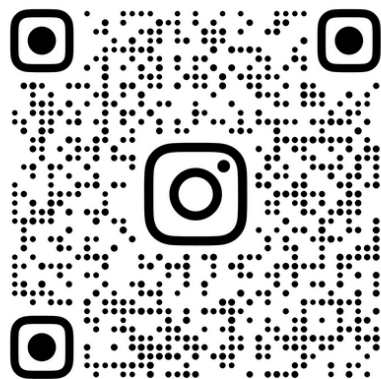


NÃO DEIXE PARA FALAR DEPOIS

**Juntos
somos
mais**

fortes

Siga a gente no Instagram
para ficar por dentro de
mais assuntos como este.



OGRUPOPLAYOFICIAL

**SE
TEM
BRO**
amarelo

**Mês de prevenção ao
suicídio e valorização a vida.**

 ogrupoplayoficial

 Grupo Play

 O Grupo Play



O que é estresse?

É a resposta do organismo a determinados estímulos que representam circunstâncias súbitas ou ameaçadoras. Para se adaptar à nova situação, o corpo desencadeia reações que ativam a produção de hormônios, entre eles a adrenalina

Fatores que contribui com o nível de stress alto, trânsito, problemas financeiros, profissionais, familiares, situações de vida, doenças, álcool, drogas, acidentes, correria, insegurança, dificuldades com chefes, colegas, carro quebrado, etc., fazem nosso corpo produzir excesso de dois hormônios, Adrenalina e Cortisol.



Como gerenciar o estresse?

- * **Prevenção:** É importante tentar evitar o stress. Se isto não for possível, é necessário interromper sua sequência mudando alguns de seus hábitos. Mude seu estilo de vida.
- * **Tratamento:** Escute o seu corpo, de modo que perceba quando o estresse está afetando sua saúde.
- * **Relaxar:** Algumas incluem respiração profunda, mindfulness, yoga, meditação e massagem; reserve tempo para si;
- * **Dormir:** Com sono suficiente você pode encarar melhor seus problemas e diminuir o risco de doenças;
- * **Praticar esporte ou atividades físicas:** É importante buscar por atividades que você goste de fazer, academia, caminhada, luta,
- * **Converse com os amigos:** Ajude os outros; tenha um hobby; estabeleça limites – quando tratar de coisas como trabalho ou família, descubra o que você pode realmente fazer;
- * **Ajuda de profissionais da saúde mental:** sempre que necessário busque ajuda de um profissional como os psicólogos.

Onde buscar por ajuda?



Serviços de Saúde, CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde).



Emergência, SAMU 192, UPA, Pronto Socorro e Hospitais.



Centro de Valorização da Vida – CVV 141 (ligação paga) ou www.cvv.org.br para chat, Skype, e-mail e mais informações sobre ligação gratuita. Ligação 188 gratuita no Estado do Rio Grande do Sul, em parceria com o SUS e o CVV (para demais estados, consulte calendário de implantação da linha gratuita em www.cvv.org.br ou www.saude.gov.br).



Clínicas de psicologia e psiquiatria.

