

CUIDE-SE +

**Construindo hábitos
de vida saudável
para o trabalhador.**

Controle do Estresse



FIEP
SESI
SENAI
IEL

SESI

Você sabia que soltar boas risadas aumenta o fluxo arterial em até 50%, o que é ótimo para o coração?

Uma gargalhada reduz a tensão muscular, combate o estresse e reforça o sistema imunológico. O riso produz uma sensação de relaxamento que é benéfica à saúde do indivíduo*.

Alerta

Até mesmo níveis baixos de estresse e ansiedade podem aumentar em 20% o risco de morte por doenças cardiovasculares e fatores externos, como acidentes e suicídio.

Por isso, controle seu estresse e tenha uma vida mais saudável. A verdadeira inteligência é aquela que não traz o estresse como consequência.

*Centro Médico da Universidade de Maryland, nos EUA

6 dicas para você melhorar sua saúde

- 1** Reserve um tempo para si mesmo;
- 2** Durma e repouse suficientemente e em horários regulares;
- 3** Trabalhe para viver, mas não viva apenas para trabalhar;
- 4** Reserve um tempo de lazer com sua família e amigos;
- 5** Organize-se: planeje, priorize e faça uma coisa de cada vez;
- 6** Não entre em discussões desnecessárias; aprenda a ouvir.

Acesse sesipr.com.br/cuidesemais e confira outras dicas para melhorar a sua saúde.