



LAIR RIBEIRO

lair.ribeiro@gazetanews.com

Médico, com mestrado em cardiologia, e palestrante internacional, tendo se apresentado em mais de 20 países. É autor de vários livros que se tornaram best sellers.

Saúde e estresse

Você não é apenas um profissional. Antes de mais nada, você é uma pessoa formada por quatro níveis de energia: física, mental, emocional e espiritual. E, além de existir em quatro níveis, você é um cidadão, é parte de uma família e se divide em muitos outros “eus” que dão e precisam de respostas diferentes em situações diferentes. Tudo isso precisa ser muito bem gerenciado. Se você não cuidar bem desse “conglomerado humano” que você é, sabe o que pode acontecer? — O seu nível energético é reduzido, você fica debilitado e pode ficar doente.

Cuidando da sua saúde

Cuidar da saúde depende mais da atenção que você dá às suas necessidades do que, propriamente, das visitas que faz ao médico.

Quando visita o médico preventivamente, buscando orientação para uma alimentação ou atividade física adequadas, por exemplo, você está cuidando da saúde. Quando o procura para resolver problemas já instalados no seu organismo, está cuidando da doença.



Pixabay

Fazer pequenas coisas que nada têm a ver conosco é o que causa estresse.

Ser saudável e ter saúde

Existe uma diferença entre ser e ter. Dizemos eu sou para nos referirmos a qualidades que nos pertencem intrinsecamente. Não é por acaso que a palavra que nos identifica como entidades huma-

nas é “ser” humano. Dizemos eu tenho para nos referirmos às nossas posses, tanto tangíveis quanto intangíveis. Uma pessoa tem as virtudes ou os vícios que adquiriu ao longo da sua vida. Mas ela não é essas virtudes ou vícios que, por

terem sido adquiridos, não fazem parte do seu ser.

Quem não é doente, não necessariamente é saudável. Já, quem é saudável, em geral, tem saúde.

Administre o estresse para manter a saúde

Segundo o Dr. Hans Selye, em conceito criado na década de 30, estresse é o esforço de adaptação que o organismo faz para enfrentar situações que considere ameaçadoras à sua vida e a seu equilíbrio interno. Note que o Dr. Selye se refere a situações “que o organismo considere ameaçadoras”, e não necessariamente a “situações ameaçadoras”.

Você sabe o que isso significa? — Significa que o nosso sistema imunológico responde, não à realidade, mas àquilo que pensamos e acreditamos ser real.

Estresse é uma resposta corporal, por meio de uma reação psicquímica, a eventos reais e/ou imaginários.

Quando fazemos coisas que são importantes para nós, para a nossa vida, mesmo que sejam coi-

sas difíceis de fazer e nos consumam um tempo enorme, isso não costuma nos provocar estresse.

Por outro lado, fazer pequenas coisas que nada têm a ver conosco, coisas para as quais não vemos significado, estas, sim, são tremendamente estressantes.

Três passos para vencer o estresse:

- Respire profundamente três vezes, estabilizando o fluxo energético do seu organismo.

- Conte de 1 a 10, para fazer a integração dos dois hemisférios cerebrais.

- Pergunte-se (e responda) qual a importância do evento causador do estresse daqui há dez anos, para dar uma dimensão correta à sua percepção do evento.

Cuidado com a zona de conforto

Todos temos uma zona de conforto. Não necessariamente é o melhor lugar onde podemos permanecer, mas é o mais confortável; por isso mesmo, é para onde nos dirigimos com mais facilidade. Se você não tiver um plano de metas, a sua tendência será permanecer no aconchego dessa região que, apesar de necessária, não leva a realizações

Show da Tarde

Apresentação: *Cecilia Weissberg*

Notícias, entrevistas e convidados que deixam você muito mais informado.

Pergunte ao advogado:
A advogada Ingrid Domingues responde perguntas sobre imigração.

Boas Vibrações:
A astróloga Samantha de Kali fala sobre horóscopo e várias dicas de boas vibrações.

Tech News:
O especialista Fernando Azevedo traz novidades do mundo da tecnologia.

Notícias do Brasil:
A jornalista Arlaine Castro entra ao vivo com as últimas notícias do Brasil

Segunda a Sexta
4:00 pm às 6:00 pm

GN
RÁDIO *Gazeta*

Casa do Poteiro
KIA
Phil Smith Kia
Lighthouse Point

tá na hora

— Neise Cordeiro —

UM GIRO PELO MUNDO
Notícias locais do dia e acontecimentos em várias regiões dos EUA onde a Comunidade Brasileira está presente.

TÁ NA HORA DOUTOR
Temas relacionados a saúde e as últimas novidades da medicina com a participação do DR. RICHARD SILVA

HOLA
LA HORA LATINA
Notícias em Português e Espanhol e muita Música Latina na Programação

BOLETIM CONSULAR
Com as últimas Notícias do Consulado. Além de Calendário de Eventos e Entrevistas

Segunda a Quinta
12:00 pm às 1:00pm

GN
RÁDIO *Gazeta*

Baixe o APP da Radio GN ou acesse radiogazetanews.com

Oferecimento: **Latinos sling**