



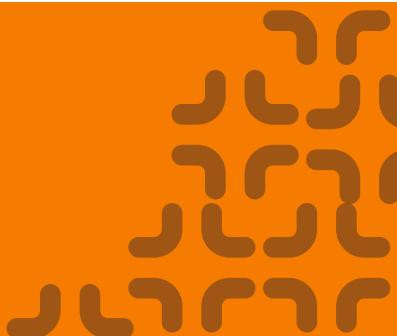
OS RISCOS DO  
**estresse**

**Por que isso acontece e  
como podemos lidar com isso?**

P O R

**HUMANIVERSIDADE**

estresse



**01**

## O estresse

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed enim purus, volutpat molestie rhoncus et, vehicula a quam. Pellentesque libero nisi

**02**

## Causas

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed enim purus, volutpat molestie rhoncus et, vehicula a quam. Pellentesque libero nisi

**03**

## Sintomas

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed enim purus, volutpat molestie rhoncus et, vehicula a quam. Pellentesque libero nisi

**04**

## Mar de energia

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed enim purus, volutpat molestie rhoncus et, vehicula a quam. Pellentesque libero nisi

**05**

## Gatilhos

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed enim purus, volutpat molestie rhoncus et, vehicula a quam. Pellentesque libero nisi

**06**

## Efeitos emocionais

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed enim purus, volutpat molestie rhoncus et, vehicula a quam. Pellentesque libero nisi

**07**

## Visão Oriental

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed enim purus, volutpat molestie rhoncus et, vehicula a quam. Pellentesque libero nisi

**08**

## Soluções "Holos"

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed enim purus, volutpat molestie rhoncus et, vehicula a quam. Pellentesque libero nisi

OS RISCOS DO  
**estresse**

## A PALAVRA

**A palavra estresse tem origem na França, com a palavra “destresse” que quer dizer “ser colocado sob aperto ou opressão”. Posteriormente, surge a palavra inglesa “stress, que significa “forma de pressão ou ênfase”.**



A man with a beard and short hair, wearing a pink and white checkered shirt, is shown from the chest up. He is holding a black smartphone to his ear with his left hand and has his mouth wide open as if shouting or speaking loudly. His right hand is raised with fingers spread, pointing towards the camera. He has a shocked or intense expression, with wide eyes and a furrowed brow. The background is a dark, textured wall.

**Segundo pesquisas  
da International  
Stress Management  
Association, o Brasil  
é o segundo país  
com maior nível de  
estresse no mundo.**



TÓPICO

01

# estresse

Todo mundo experimenta estresse. No entanto, quando está afetando sua vida, saúde e bem-estar, é importante enfrentá-lo o mais rápido possível e, embora o estresse afete a todos de maneira diferente,

# O que é estresse?

**O estresse é uma sensação natural de não ser capaz de lidar com demandas e eventos específicos. No entanto, o estresse pode se tornar uma condição crônica se a pessoa não tomar medidas para controlá-lo**

O estresse, pode ser caracterizado como um desafio para nos deixar alertas e atentos, não necessariamente é bom ou ruim. O fato é que se não houvesse o estresse, nem sairíamos da cama. Porém quando estamos submetidos a grandes pressões às quais não conseguimos dar conta ou suportar, isso pode vir a causar uma crise ou desequilíbrio físico e psicológico. O estresse pode ser causado por eventos externos que são gatilhos para gerar tensões físicas e também provocando um desconforto interno, causando angústia e inquietação.

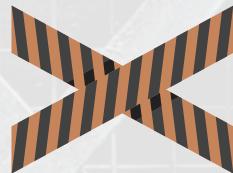
Começa com uma tensão muscular e um estado de alerta maior, em função da adrenalina que é liberada no organismo pelas glândulas suprarrenais. Depois, surge a sensação de cansaço, apesar de a noite de sono ter sido boa, além de pequenos esquecimentos.

Próximo a realmente prejudicar o organismo, o estresse pode causar irritabilidade, gastrite, oscilação da pressão arterial, alteração da glicemia, queda de cabelo, ansiedade e depressão. Nos casos mais graves, a pessoa pode ter um infarto, um acidente vascular cerebral (AVC) e, até mesmo, desenvolver um câncer.



# OS ALERTAS

# 01



**É preciso conhecer os sinais e os alertas que o corpo dá para evitar que as consequências do estresse para o organismo se tornem irreversíveis.**

O sistema nervoso autônomo do corpo controla sua frequência cardíaca, respiração, mudanças na visão e muito mais. Sua resposta embutida ao estresse, a “resposta lutar ou fugir”, ajuda o corpo a enfrentar situações estressantes.

Quando uma pessoa sofre de estresse de longo prazo (crônico), a ativação contínua da resposta ao estresse causa desgaste e dilaceração do corpo. Sintomas físicos, emocionais e comportamentais se desenvolvem.

Os agentes estressores são os responsáveis por desencadear o estresse. Vários são os agentes estressores a que estamos expostos todos os dias, como a rotina de trabalho, o trânsito caótico, a poluição sonora, entre outros. Esses agentes, de cunho ambiental.

Vale destacar também que existem fatores estressores de origem orgânica, isto é, possuem origem química ou estão relacionados com conflitos pessoais, sendo considerados, por essa razão, uma ameaça contínua.

## F A S E S

As manifestações do estresse costumam ser classificadas em três fases:

01

## Fase de alerta



Surge assim que o indivíduo entra em contato com o agente estressor. Nesse momento o indivíduo pode apresentar boca seca, dor no estômago, tensão muscular, aumento dos batimentos cardíacos, agitação, entre outros sintomas.

02

## Fase de resistência



Aparece após a fase de alerta, e o corpo tenta voltar ao seu estado de equilíbrio. Nesse momento, o organismo pode conseguir eliminar o problema ou se adaptar ao fator estressor. Como sintomas dessa fase, podemos destacar um mal-estar generalizado, desgaste físico, alterações de apetite, emoção aflorada, irritabilidade e diminuição da libido.

03

## Fase de exaustão



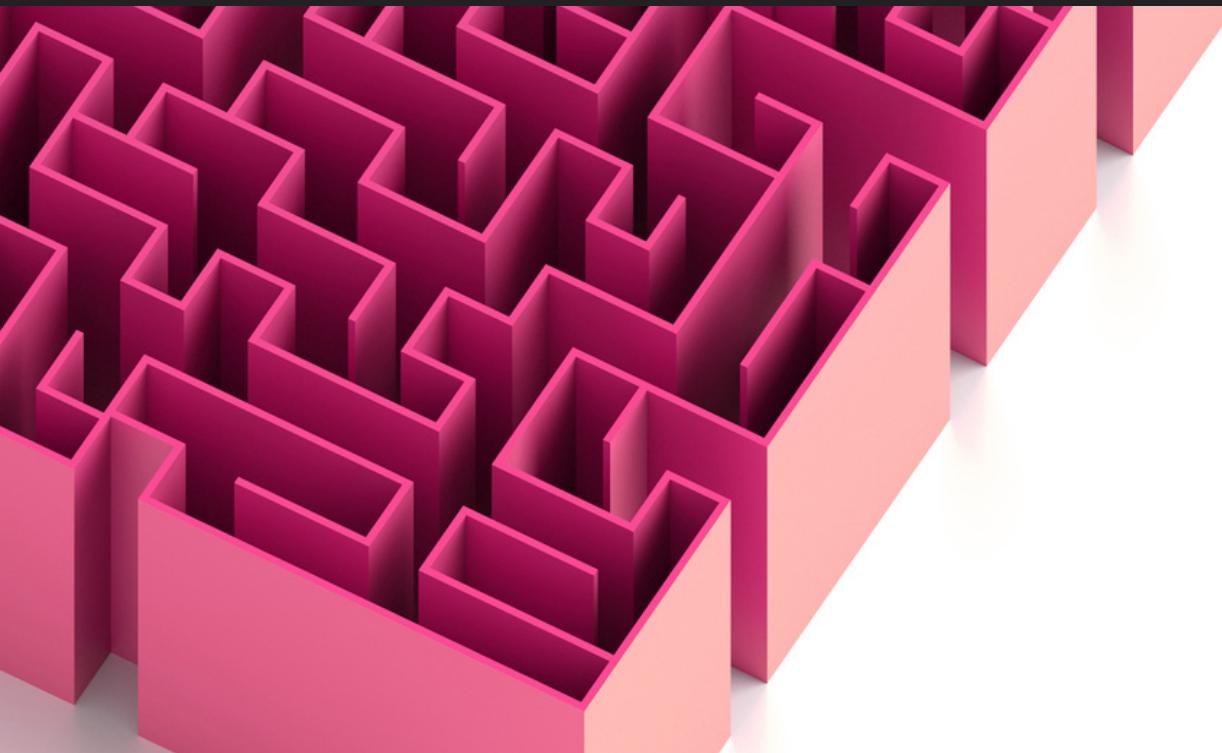
Ocorre como consequência de um fracasso na fase de resistência, havendo o comprometimento físico do indivíduo. Ele pode apresentar insônia, hipertensão arterial, alteração nos batimentos cardíacos, tonturas frequentes, dificuldades性uais, diarréias frequentes, alterações de humor, apatia, dificuldade para trabalhar, queda na produtividade, entre outros sintomas.

Pode haver uma grande coisa lhe causando estresse, mas o estresse também pode ser causado por um aumento de pequenas pressões. Isso pode dificultar a identificação do que o está deixando estressado ou de explicar para outras pessoas.

Todos os tipos de situações podem causar estresse. Os mais comuns envolvem trabalho, questões financeiras, relacionamentos com parceiros, filhos ou outros membros da família.

O estresse pode ser causado por grandes confusões e eventos da vida, como divórcio, desemprego, mudança de casa e luto, ou por uma série de irritações menores, como sentir-se desvalorizado no trabalho ou discutir com um membro da família. Às vezes, não há causas óbvias.

Somos todos diferentes, então uma situação que não o incomoda em nada pode causar muito estresse em outra pessoa.



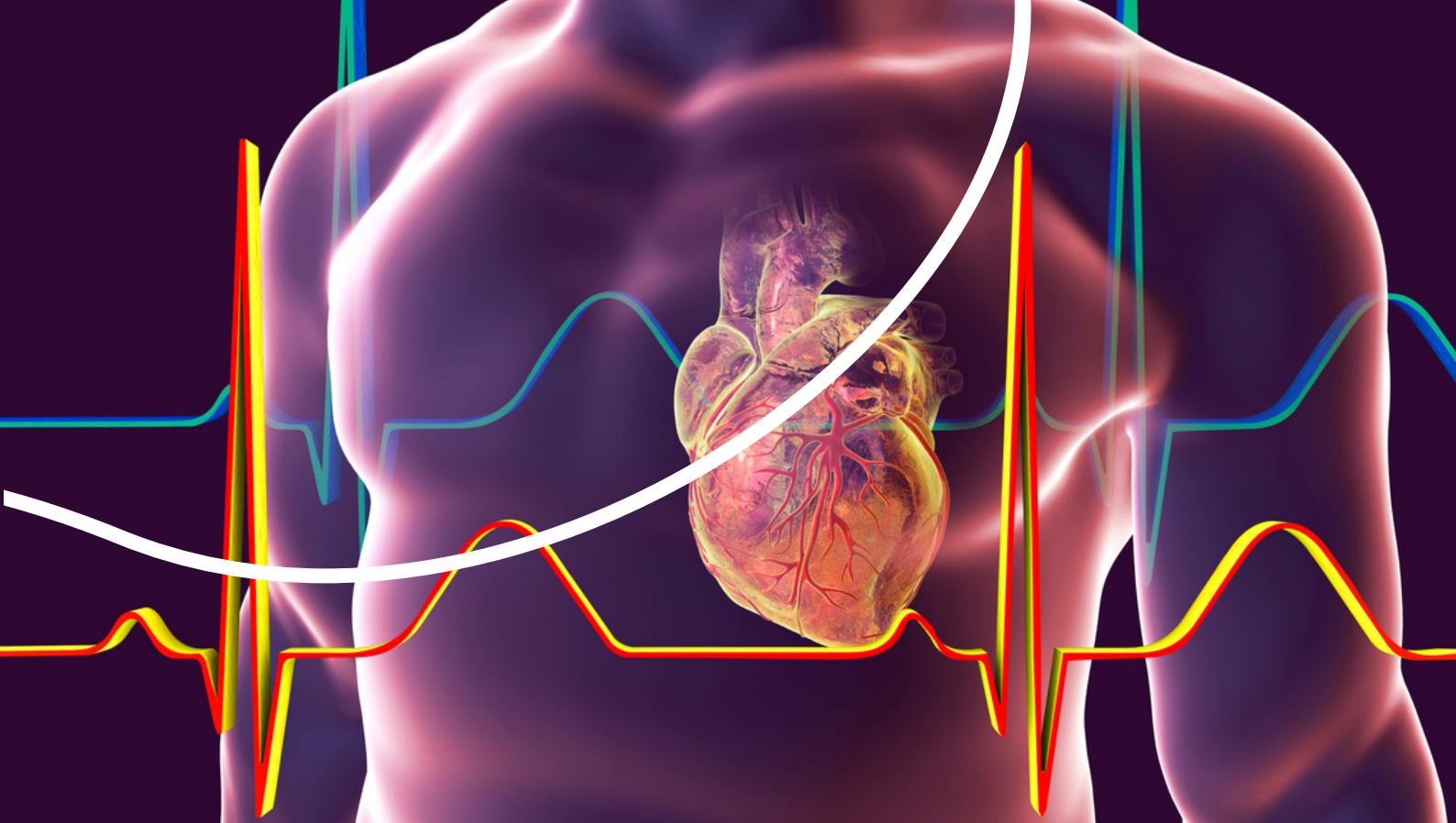
estresse  
estresse  
estresse  
estresse  
estresse

## Causas

A quantidade de estresse que você sente em diferentes situações pode depender de muitos fatores, como:

- sua percepção da situação - isso pode estar conectado a suas experiências anteriores, sua auto-estima e como seus processos de pensamento funcionam (por exemplo, se você tende a interpretar as coisas positiva ou negativamente)
- quão experiente você é em lidar com esse tipo específico de pressão
- sua resiliência emocional a situações estressantes
- a quantidade de outras pressões sobre você no momento
- a quantidade de suporte que você está recebendo .





## 02

TÓPICO

**Por exemplo**, se você está se sentindo confiante ou geralmente gosta de falar em público, pode descobrir que fazer um discurso na frente das pessoas é confortável e divertido. Mas se você está se sentindo deprimido ou geralmente prefere não ser o centro das atenções, essa situação pode causar sinais de estresse.

Vários são os agentes estressores a que estamos expostos todos os dias. Há agentes, de cunho ambiental e podem ser classificados em:

- Acontecimentos vitais: eventos que ocorrem normalmente durante a vida de uma pessoa, como a morte de uma pessoa querida ou o nascimento de um filho.
- Acontecimentos diários menores: relacionam-se com pequenos eventos que ocorrem no nosso dia a dia, tais como ficar um grande período em uma fila, enfrentar horas no trânsito ou uma reforma que gera um grande barulho.
- Situações de tensão crônica: circunstâncias que persistem por um longo tempo e afetam de maneira muito negativa a vida de uma pessoa. Os relacionamentos abusivos, por exemplo, enquadram-se nesse grupo de estressores.

Vale destacar também que existem fatores estressores de origem orgânica, isto é, possuem origem química ou estão relacionados com conflitos pessoais, sendo considerados, por essa razão, uma ameaça contínua.





**"Nunca estive mais estressado na minha vida do que nos 6 meses que antecederam o meu casamento ... todo mundo ficava me perguntando se eu era feliz e esperava que estivesse animado o tempo todo, mas eu simplesmente não conseguia sentir isso. Acabei ficando muito doente."**

“

**"Meu colapso [...] foi devido a um trabalho estressante como gerente de projeto e a lidar com a separação do casamento e o divórcio subsequente."**

Algumas das situações até costumam ser consideradas eventos felizes - por exemplo, você pode achar que se espera que seja feliz ou animado com a idéia de se casar ou ter um filho.

Mas como podem trazer grandes mudanças ou fazer exigências incomuns para você, ainda assim podem ser muito estressantes. Isso pode ser particularmente difícil de lidar, porque você pode sentir que há uma pressão adicional sobre você para ser positivo.



## TÓPICO 03

# SINTOMAS

Quando você está estressado, você pode experimentar muitos sentimentos diferentes, incluindo ansiedade, irritabilidade ou baixa auto-estima, o que pode levá-lo a se tornar retraído, indeciso e choroso.

Você pode passar por períodos de preocupação constante, pensamentos acelerados ou passar repetidamente pelas mesmas coisas em sua cabeça.

Você pode experimentar mudanças em seu comportamento. Você pode perder a paciência com mais facilidade, agir irracionalmente ou se tornar mais verbal ou fisicamente agressivo.

Esses sentimentos podem se alimentar uns dos outros e produzir sintomas físicos, que podem fazer você se sentir ainda pior. Por exemplo, ansiedade extrema pode fazer você se sentir tão mal, que você então se preocupa se tem uma condição física séria.

**Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o estresse atinge cerca de 90% da população mundial.**

São sintomas que podem indicar estresse:

- QUEDA DE CABELO
- IMPACIÊNCIA
- TONTURA
- DOR DE CABEÇA FREQUENTE
- ALERGIAS
- TENSÃO MUSCULAR
- DORES ABDOMINAIS
- SUDORESES
- DOR NO PEITO

O estresse está ligado ao aumento dos níveis de cortisol na corrente sanguínea e este aumento além de afetar a mente pode levar às doenças físicas **POR TODO CORPO**.

**Esses sintomas podem se manifestar em indivíduos de todas as idades e, apesar de ser mais frequente nos adultos, também podem se manifestar em crianças e adolescentes quando são submetidos a problemas como bullying na escola, separação dos pais ou doenças graves na família**



## Quais são os sinais de estresse?

Todos nós vivenciamos o estresse de maneira diferente em diferentes situações. Às vezes, você pode perceber imediatamente quando está se sentindo estressado, mas outras vezes pode continuar sem reconhecer os sinais.

Como você pode se sentir:

- irritável, agressivo, impaciente ou ferido
- sobrecarregado
- ansioso, nervoso ou com medo
- como se seus pensamentos estivessem acelerados e você não pudesse desligar
- incapaz de se divertir
- depressivo
- desinteressado na vida
- como se você tivesse perdido seu senso de humor
- uma sensação de pavor
- preocupado com sua saúde
- negligenciado ou solitário .

# estresse estresse estresse



TÓPICO 4

# GATILHOS



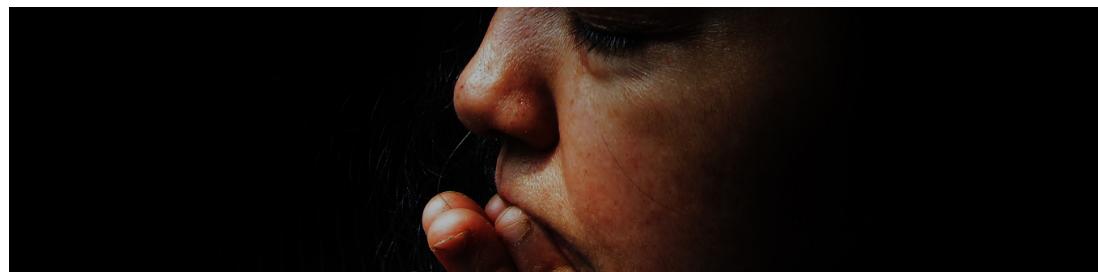
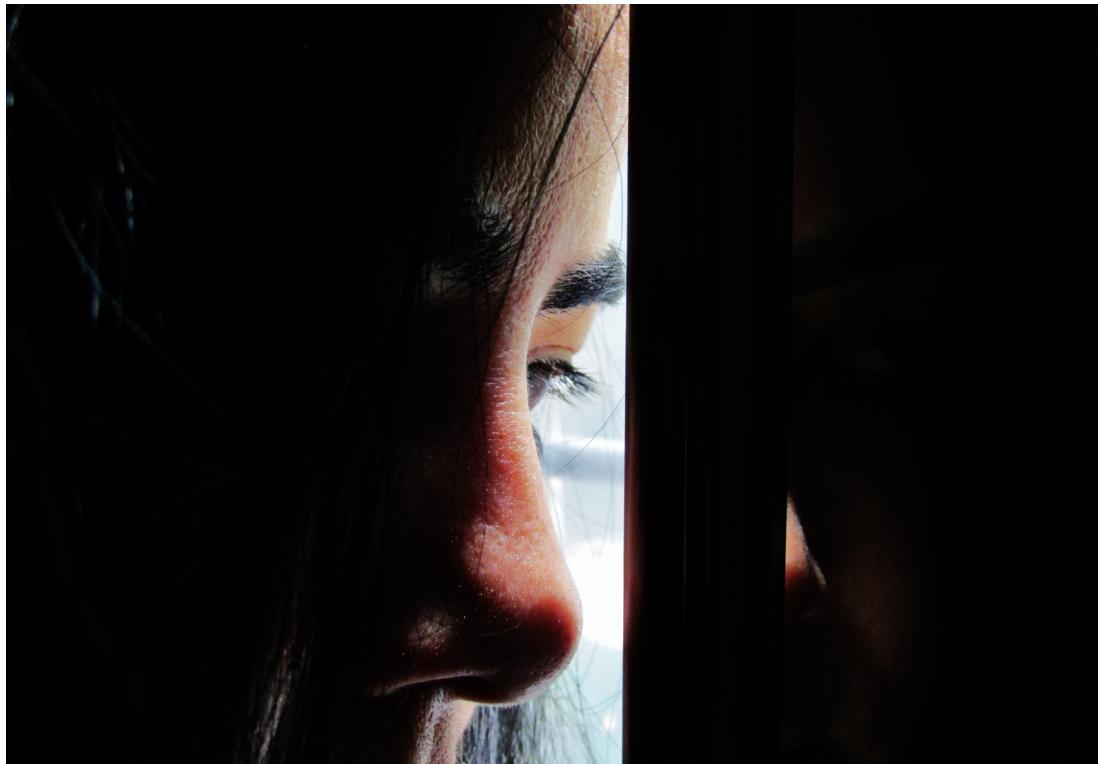
## TÓPICO 4

As crianças estão gritando, as contas vencem e a pilha de papéis em sua mesa cresce a um ritmo alarmante. A campainha está tocando. E você não consegue encontrar seus óculos ou seu celular. É inegável - a vida é cheia de estresse. Compreender os tipos e fontes de estresse - curto e longo prazo, interno e externo - é uma parte importante do gerenciamento do estresse. Então, o que estressa você?

**Sua resposta às demandas do mundo determina seu nível de estresse. Reserve um tempo para considerar os estressores comuns e como eles afetam você.**

Todos nós passamos por estresse por diferentes razões - uma situação que estressa um indivíduo pode não ser muito estressante para outra pessoa. Saber quais são os seus desencadeadores de estresse é um passo importante para entender, gerenciar e cuidar de você.

**Os estressores ou gatilhos são eventos ou condições ao seu redor que podem desencadear o estresse. Seu corpo responde aos gatilhos de maneira diferente dependendo se o estressor é novo ou de curto prazo - estresse agudo - ou se o estressor existe há mais tempo - estresse crônico.**



# Quais são seus gatilhos?

Como identificá-los?

estres  
estresse  
estresse  
estresse

## GATILHOS

**O gerenciamento eficaz do estresse começa com a identificação de suas fontes de estresse e o desenvolvimento de estratégias para gerenciá-las da melhor maneira.**

Estressores externos são eventos e situações que acontecem com você. Alguns exemplos de estressores externos incluem:

- Mudanças importantes na vida, podem ser positivas, como um novo casamento, uma gravidez planejada, uma promoção, ou podem ser negativos, como a morte de um ente querido, uma doença ou um divórcio.
- Meio Ambiente. As informações do mundo ao seu redor podem ser uma fonte de estresse.
- se sente mais estressado em meio a multidões ou no trânsito durante a hora do rush.
- Ambiente de trabalho
- Social
- Eventos traumáticos

Nem todo estresse provém de coisas que acontecem com você. Grande parte da resposta ao estresse é auto-induzida. Esses sentimentos e pensamentos que surgem em sua cabeça e lhe causam inquietação são conhecidos como estressores internos. Exemplos de estressores internos incluem:

- Medos. Os mais comuns incluem medo de falhar, medo de falar em público e medo de voar.
- Incerteza e falta de controle.
- Crenças. Estas podem ser atitudes, opiniões ou expectativas.



## AQUI ESTÃO ALGUMAS PERGUNTAS PARA AJUDÁ-LO A DETERMINAR A CAUSA SUBJACENTE DE SEUS ESTRESSORES

- Houve alguma mudança na sua rotina?
- Algo imprevisível aconteceu recentemente - por exemplo, um membro da família visitando do nada? Um amigo próximo se mudando?
- Você escolheu um novo projeto exigente no trabalho?
- Existe uma nova dinâmica de trabalho - por exemplo, um chefe ou colega desafiador?
- Você simplesmente tem muito trabalho a concluir?
- Houve morte ou doença grave na família?
- Você está tendo problemas para se ajustar a ter um bebê recém-nascido?
- Você está lutando para conciliar trabalho e vida familiar?
- Você precisa de mais suporte em casa?
- Você está assumindo muito - trabalho, compromissos familiares - sem tempo para si mesmo?
- Você está muito ocupado para dormir 8 horas todas as noites?
- Você se sente puxado em todas as direções e oprimido ao pensar em tudo o que você tem que fazer?
- Você depende de uma quantidade excessiva de estimulantes - café, por exemplo - para passar o dia?
- Seu ambiente o deixa ansioso - por exemplo, uma casa bagunçada, construtores na porta ao lado, cachorros latindo?
- Você acha estressante conhecer novas pessoas?

## RECONHEÇA

**Se você ou alguém que você conhece está se sentindo estressado, marque uma consulta com seu profissional de saúde para discutir suas preocupações.**

Reconhecer um problema é o primeiro passo para resolvê-lo. Ao começar a identificar e compreender as fontes de seu estresse, você deu o primeiro passo para aprender a gerenciá-lo melhor. Gerencie, não elimine. O estresse é um fato da vida. E tudo bem. Você pode aprender maneiras de lidar com isso.

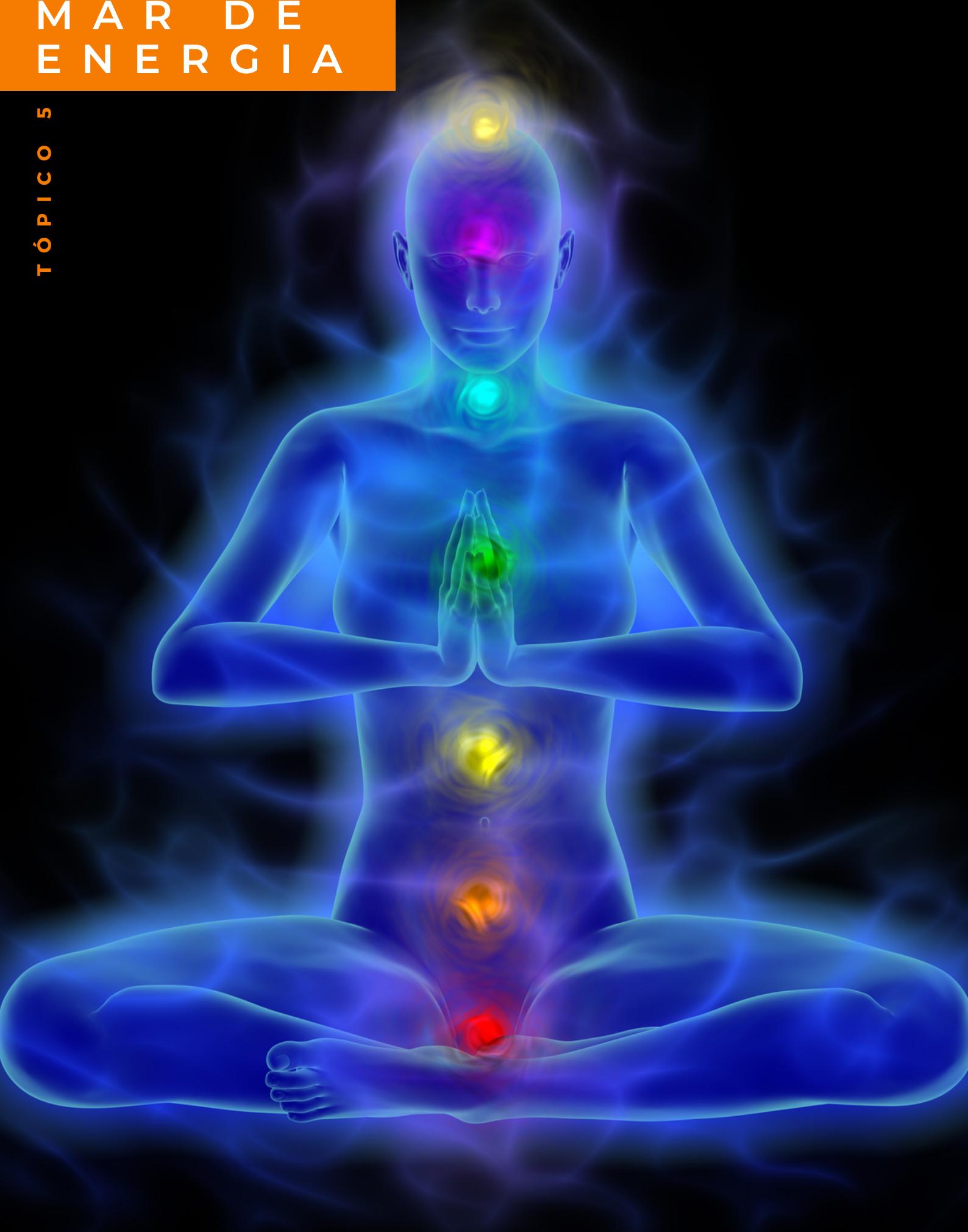


***“Quando eu olho para trás e penso em todas aquelas preocupações, lembro da história de um velho homem que, em seu leito de morte, disse que teve muitos problemas na vida, muitos dos quais nunca chegaram a acontecer.”***

***— Winston Churchill***

# MAR DE ENERGIA

TÓPICO 5



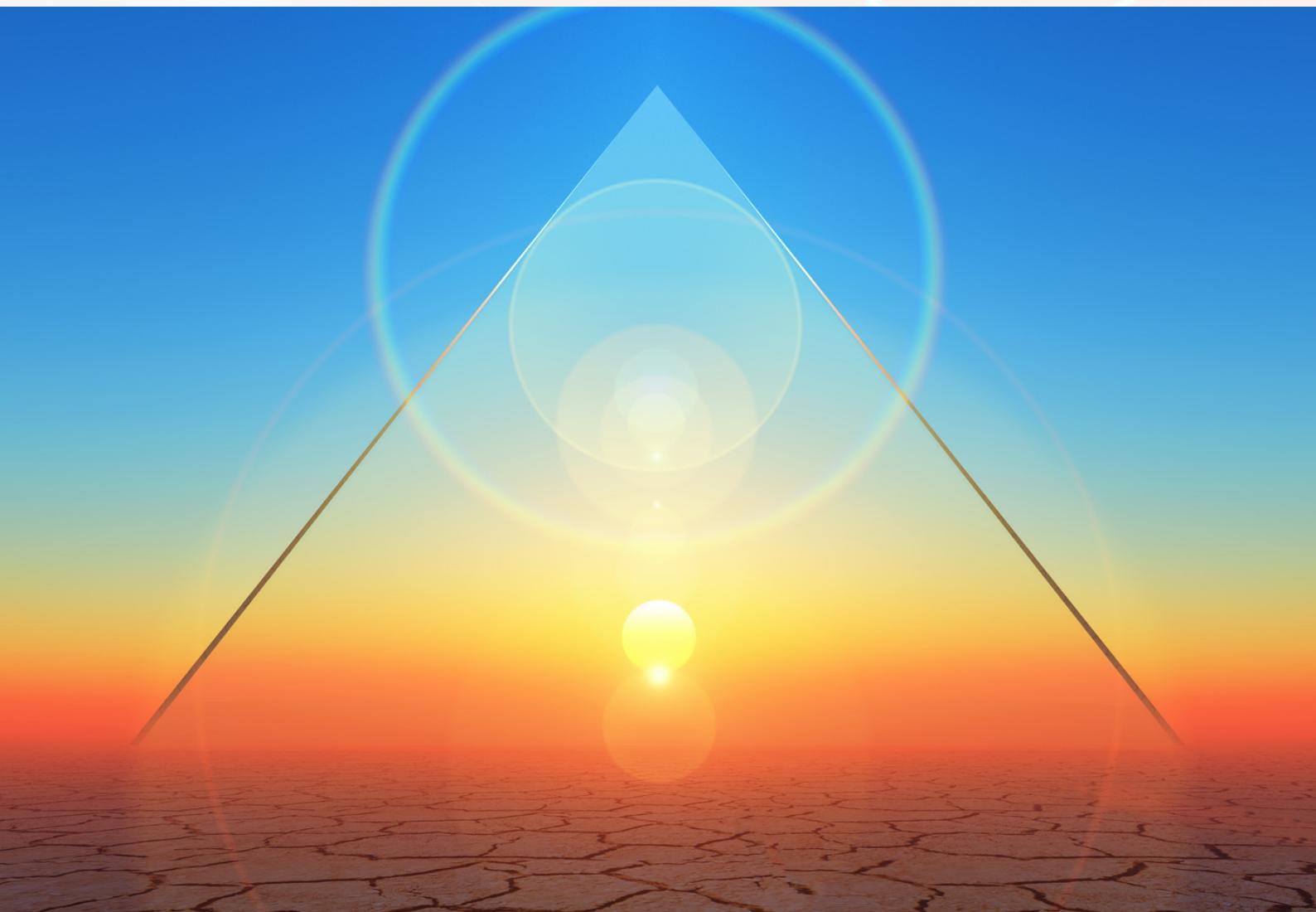
## TCM

Após 2.500 anos de evolução, o TCM se tornou um sistema muito rico e sofisticado de medicina racional, com uma grande diversidade de teorias e aplicações. Mas, em sua essência, busca compreender e facilitar a harmonia na vida humana .

Baseia-se em um princípio muito simples: qualquer sistema que esteja em harmonia tende para a saúde, o bem-estar e a sustentabilidade. Um sistema em desarmonia tende à enfermidade, enfermidade, sofrimento e colapso.

**Um sistema é composto de tudo o que o cria e o sustenta. Tudo está interligado e interdependente**

**ESTE PRÍNCIPIO SE APLICA A TODO E QUALQUER SISTEMA.**



## TCM

Dois conceitos únicos e fundamentais para a medicina chinesa são Qi (geralmente traduzido como "energia vital") e yin e yang (a harmonia de todos os elementos e forças opostas que constituem a existência). Esses dois conceitos formam o que podemos chamar de "raízes" da medicina chinesa.

Partindo dessas raízes estão os princípios básicos e as teorias sobre a dinâmica do Qi, do yin e do yang, que formam as "hastes" da medicina chinesa.

E repousando sobre esses princípios está o resto da teoria e aplicação da MTC, como as causas dos padrões de desarmonia, que formam os "ramos".

ESTE PRINCÍPIO SE APLICA A TODO E QUALQUER SISTEMA.

### O que é Qi?

**Qi é energia no sentido mais amplo possível.** Qi é universal.

O Qi abrange todas as manifestações de energia, desde os aspectos mais materiais da energia (como a terra sob seus pés, seu computador e carne e sangue) até os aspectos mais imateriais (luz, movimento, calor, impulsos nervosos, pensamento e emoção )

A vida, dizem os clássicos da medicina chinesa, é uma reunião de Qi. Um ser humano saudável (e feliz) é uma mistura dinâmica, mas harmoniosa, de todos os aspectos do Qi que constituem quem somos.

O Qi está em um estado de fluxo contínuo, transformando-se continuamente de um aspecto do Qi para outro. Não é criado nem jamais destruído; simplesmente muda em sua manifestação.

Para falar sobre as relações entre os vários aspectos e manifestações do Qi dentro de um determinado contexto, a filosofia chinesa emprega o conceito de yin e yang.



Na perspectiva chinesa, dada a importância de "considerar tudo como um todo", todas as coisas são relativas. Uma coisa só pode ser entendida em relação a outra. Essa é a ideia essencial por trás do uso dos termos yin e yang.

**Yin e yang são termos usados para descrever qualidades ou manifestações opostas de Qi. Se yin é forma, então yang é função. Se yin é material, então yang é imaterial.**

- Yin se refere a aspectos ou manifestações de Qi que são relativamente materiais, substanciais, condensantes, sólidos, pesados, descendentes, frios, úmidos, resfriados, escuros, passivos e quiescentes.
- Yang se refere a aspectos ou manifestações de Qi que são relativamente imateriais, amorfos, em expansão, ocos, leves, ascendentes, quentes, secos, aquecidos, brilhantes, agressivos e ativos.

Como as dinâmicas de yin e yang estão sempre mudando e mudando no mundo ao nosso redor, devemos responder continuamente a essas mudanças para manter a harmonia de yin e yang em nossas vidas e assim manter nossa saúde e bem-estar.

Se não dermos uma resposta apropriada à mudança, a harmonia de yin e yang em nossa vida pode se inclinar para um padrão de desarmonia e, subsequentemente, para doença, enfermidade e sofrimento.

**As causas potenciais da desarmonia se enquadram em duas categorias gerais: deficiência e excesso .**

Uma vez que o TERAPEUTA tenha identificado o padrão de desarmonia, ele começar a trabalhar na criação e implementação de uma estratégia para restaurar a harmonia em sua vida.



# O quanto você está estressado?

1. Sinto-me cansado.
2. Acho muito difícil relaxar ou "desacelerar".
3. Acho difícil tomar decisões.
4. Meu coração dispara e me pego respirando rapidamente.
5. Tenho dificuldade em pensar com clareza.
6. Como muito ou pouco.
7. Tenho dores de cabeça.
8. Sinto-me emocionalmente entorpecido.
9. Eu penso sobre meus problemas repetidamente durante o dia.
10. Tenho problemas para dormir
11. Tenho dificuldade em me sentir esperançoso.
12. Eu corro riscos desnecessários ou me envolvo em comportamentos perigosos para a saúde e / ou segurança.
13. Tenho dores nas costas e no pescoço ou outra dor crônica relacionada à tensão

14. Eu uso cafeína ou nicotina mais do que o normal.
15. Sinto-me oprimido e desamparado.
16. Tenho hábitos nervosos
17. Eu esqueço pequenas coisas
18. Tenho problemas de estômago
19. Eu fico irritado e me aborreço facilmente.
20. Tenho alterações de humor e me sinto excessivamente emocional.
21. Acho difícil me concentrar.
22. Tenho dificuldade em sentir que a vida tem sentido.
23. Sou retraído e me sinto distante e isolado das outras pessoas.
24. Eu uso álcool e / ou outras drogas para tentar ajudar a lidar com a situação.
25. Meu desempenho no trabalho diminuiu e tenho problemas para concluir coisas.

**Responda pontuando cada pergunta de acordo com as respostas abaixo e some no final**

## DIRETRIZES DE INTERPRETAÇÃO

0 - 25:

Uma pontuação nesta faixa sugere que você provavelmente está em ótima forma de estresse!

26 - 50:

Você pode estar passando por um nível de estresse baixo a moderado.

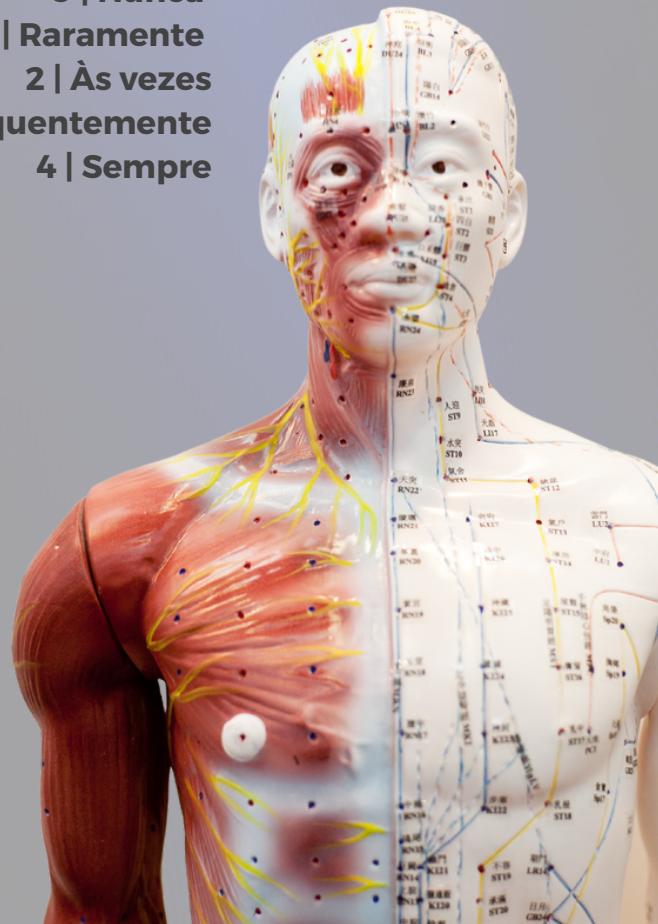
51 - 75:

Você pode estar passando por um grau de estresse moderado a alto

76 - 100:

Você pode estar passando por um alto grau de estresse.

**0 | Nunca**  
**1 | Raramente**  
**2 | Às vezes**  
**3 | Frequentemente**  
**4 | Sempre**



# Como as emoções e os órgãos estão conectados na medicina tradicional chinesa

Na medicina tradicional chinesa (TCM), as emoções e a saúde física estão intimamente conectadas. Essa abordagem integrada mente-corpo para a saúde e a cura opera em um ciclo dinâmico, onde as emoções afetam a saúde do corpo e vice-versa.

Por exemplo, de acordo com a teoria da MTC, irritabilidade e raiva excessivas podem afetar o fígado e resultar em várias doenças, incluindo dor menstrual, dor de cabeça, vermelhidão do rosto e dos olhos, tontura e boca seca e resultar em mau humor.

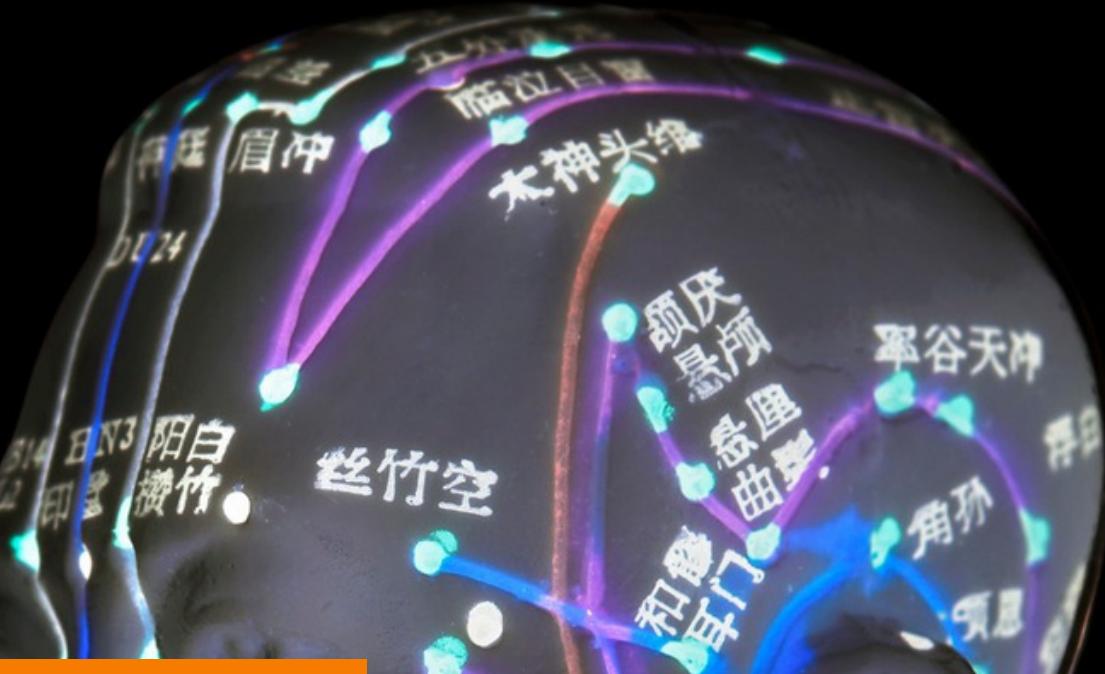
**Os desequilíbrios emocionais podem atuar como sintomas e causas de problemas físicos. Além disso, as condições de saúde mental estão associadas a doenças físicas específicas de órgãos essenciais.**



Os meridianos são "rios de energia" que percorrem nossos corpos. Eles formam um mapa que permite aos acupunturistas determinar estratégias de tratamento para ajudar na cura de seus pacientes. Existem 71 meridianos chineses, dos quais 12 estão especificamente relacionados a órgãos como o Coração, Fígado, Baço, Rim e Pulmão.

De acordo com a medicina chinesa, quando a energia é bloqueada, temos dor e doença.





A visão holística da saúde considera a pessoa como um todo – corpo, mente e espírito – e suas interações com o mundo, para investigar as causas de uma doença e encontrar sua cura.

A palavra Holismo deriva do grego 'holos', que significa inteiro ou todo.

Na área da saúde, essa ideia diz respeito a tratar a causa profunda das doenças e não simplesmente se ater aos seus sintomas ou manifestações físicas.

Uma pessoa com dor de cabeça pode simplesmente tomar um analgésico e o incômodo vai desaparecer quase instantaneamente, correto? Mas será que a dor vai realmente embora ou ela volta em algum momento?

Segundo a visão holística da saúde, como essa pessoa focou em eliminar os sintomas e não suas causas, é muito provável que o problema torne a acontecer.



## Terapias Holística



As terapias holísticas valorizam, respeitam, reconhecem a subjetividade interior, as emoções e pensamentos que podem afetar a saúde do corpo. Aliás, estão intimamente ligadas.

Todos nós, segundo essa visão, possuímos o corpo físico – denso, constituído de matéria e é visível, e os corpos sutis constituídos de energia, emoções, pensamentos e sensações/sentimentos.

E o mais sutil de todos é considerado o corpo causal, o espiritual. Quando o estresse se aloja nesses corpos, podem causar as mais diversas desarmonias, nos corpos e nos centros vibracionais, os chakras e meridianos.

As abordagens terapêuticas e práticas integrativas e holísticas vem crescendo com ampla aceitação do público em geral no combate da ansiedade, estresse e nos mais diversos distúrbios, dores e sofrimento.



**Para combater os estados de estresse, podemos utilizar uma infinidade de abordagens terapêuticas, como a massoterapia, reiki, yoga, acupuntura, fitoterapia, aromaterapia, terapia floral, cromoterapia, moxabustão, ventosaterapia, meditação, do-in, trabalhos corporais bioenergéticos, chi kung, etc.**

# 10 Terapias Holísticas

## TÓPICO 8

PARA LIDAR COM  
O STRESS

STEP

01

## Acupuntura

terapia oriental chinesa que consiste no estímulo de pontos espalhados pelo corpo, chamados de “Pontos de Acupuntura” ou “Acupontos”. Essa técnica ajuda a combater enxaqueca, cólica, fibromialgia, o estresse, dentre outras doenças

STEP

02

## Aromoterapia

é um ramo da fitoterapia que utiliza óleos de plantas para o tratamento de desequilíbrios emocionais. A técnica auxilia no controle do estresse, tratamento de dores e desequilíbrios emocionais.

STEP

03

## Yoga

É uma prática de meditação que associa o bem-estar mental ao condicionamento físico. Uma filosofia de vida, é um forma de levar a vida e se pararmos para pensar

STEP

04

## Reiki

significa energia vital universal, que é transferida do terapeuta - ou mestre reikiano - para o paciente pelas mãos, a fim de equilibrar corpo, mente e emoções

STEP

05

## Florais

Uso de essências florais medicinais para devolver o equilíbrio entre mente e corpo, permitindo que o corpo fique mais livre para o processo de cura.

# 10 Terapias Holísticas

## TÓPICO 8

PARA LIDAR COM  
O STRESS

STEP

06

## Massoterapia

A massagem relaxa a musculatura e ativa o sistema parasimpático que, por sua vez, traz bem estar e relaxamento. A massagem também libera o hormônio ocitocina, que ajuda a combater o estresse.

STEP

07

## Fitoterapia

É uma técnica muito utilizada que estuda as funções terapêuticas das plantas e vegetais para prevenção e tratamento de doenças.

STEP

08

## Meditação

A meditação são técnicas ancestral que desenvolve a concentração, a tranquilidade, o foco no presente e autoconsciência

STEP

09

## Chi Kung

conhecido como qi gong ou chi gung, é uma arte que pretende desenvolver o que a tradição chinesa entende por “energia vital”, isto é, o “chi”.

STEP

10

## Cromoterapia

Terapia que utiliza ondas emitidas pelas cores, atuando em células do corpo e melhorando o equilíbrio entre o corpo e a mente.

### Restaurando o equilíbrio, o bem-estar e o alto desempenho

#### 01 Autoconsciência

Autoconsciência é a capacidade de se ver com clareza e objetividade por meio da reflexão e da introspecção.

Seja gentil com você mesmo

#### 03 Desafie-se

Desafie-se a encontrar maneiras de reformular a situação e transformar isso em oportunidades esperando para serem aproveitadas

#### 05 Comemore as vitórias

Cada vitória conta. Concentrar-se nessas vitórias fornece um senso de direção e um impulso muito necessário de auto-estima e confiança.

#### 02 Vulnerabilidade

Compartilhe a vulnerabilidade e também o que você faz para enfrentar, continuar e renovar sua energia.

#### 04 Onde está sua energia

Procure o que o energiza e inspira. Pergunte a si mesmo o que é importante para você? O que você precisa se agarrar? O que você precisa proteger?

#### 06 Não vá sozinho

Muitas vezes, a jornada é solitária. Mas, falar, se aconselhar e estar ao lado de amigos, líderes, parceiros é sempre a escolha mais saudável

- Pratique atividades físicas;
- Aprenda a realizar exercícios de controle da respiração e técnicas de relaxamento;
- Cuide bem da alimentação;
- Elimine o consumo de cigarro e álcool;
- Aprenda a dizer não;
- Aprenda a gerenciar melhor seu tempo;
- Tenha boas noites de sono;
- Introduza em sua rotina atividades que lhe deem prazer;

Se se sentir sobrecarregado e sem forças para enfrentar o dia a dia, procure ajuda profissional



S O B R E A

# HUMANIVERSIDADE

Somos uma escola de iluminação focada na essência do ser que forma os melhores terapeutas e agentes de transformação da humanidade: os SERES HUMANI.

Somos um movimento de seres que se CONECTAM para VIBRAR, AMAR, AGIR e REALIZAR em prol da saúde, transformação e despertar planetário.

Estamos comprometidos com a TRANSFORMAÇÃO, AUTOCONHECIMENTO e o DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA humana.

**A Humaniversidade há 32 anos tem a missão de formar alguns dos melhores Terapeutas Corporais, Naturopatas e Yogis do planeta**

ENCONTRE-NOS NAS REDES SOCIAIS



#HUMANIVERSIDADE



#EUSOUHUMANI



HUMANIVERSIDADE.COM.BR