



**INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR DE  
LONDRINA**

**PAULO ROGERIO GERONIMO  
TURMA CCN170115**

**KATIA NATALY LANZA DOS REIS  
TURMA CCN210117**

**UMA ANALISE DAS MEDIDAS PARA CONTROLAR O  
ESTRESSE**

**Londrina - Paraná  
2019**

## **INTRODUÇÃO**

Muitas pessoas passam pela mesma situação de estresse e ansiedade. De acordo com uma instituição beneficente do Reino Unido relacionada a saúde mental, um em cada cinco britânicos já ficou doente por causa do estresse no trabalho e um em cada quatro já chorou no trabalho por causa da pressão excessiva. Em 2009, nesse mesmo país, durante uma recessão econômica, o número de prescrições de antidepressivos teve um aumento sem precedentes. O estresse ativa um impressionante mecanismo do corpo, que age como uma equipe de emergência. Hormônios são liberados para acelerar a respiração e o batimento cardíaco e para aumentar a pressão sanguínea. Além disso, reservas de glóbulos vermelhos e glicose entram na corrente sanguínea, essa série de reações prepara você para lidar com a causa do estresse. Depois que a situação estressante passa, seu corpo costuma voltar ao normal.

Para combater o estresse e também a ansiedade é importante diminuir as pressões externas, encontrando alternativas para que o trabalho ou o estudo possa ser realizado de forma mais tranquila. Também é indicado encontrar o equilíbrio emocional, sendo capaz de administrar melhor o tempo entre trabalho, família e dedicação pessoal, praticar exercícios físicos, dormir bem a noite, se alimentar bem e nos horários corretos, respirar direito e até rir mais

Buscar apoio em outras pessoas como um bom amigo, ou até mesmo um psicólogo, também pode ser uma boa estratégia para viver os dias com mais qualidade e menos estresse.

## **OBJETIVO**

Apresentar as formas, maneiras de como contrair o estresse e a ansiedade, como ele reage no corpo humano e também como combater esse mal que atinge muitas pessoas no mundo em geral.

## **METODOLOGIA**

O estudo consiste em um trabalho descritivo de revisão bibliográfica, foram utilizadas as técnicas de estudo, estatísticas, Livros de acervos bibliográficos particulares e públicas, artigos, revistas e internet explorer que tiveram suas datas de publicação entre 2012 e 2019.

## **CONCLUSÃO**

Seja qual for seu objetivo e preciso sempre estar atento aos sinais que organismo humano apresenta pois ele nos notifica que as condições não estão boas e de mais valor a saúde e a vida pois ela é uma só, nenhum objetivo vale tanto a pena assim.

## **REFERÊNCIAS**

Internet - **Metodologia do trabalho científico.**

[www.desperta.com.br/rh/](http://www.desperta.com.br/rh/) acessado em 04/09/2019

[www.contabilidadedf.com.br/qual-a-importancia-do-setor-de-rh](http://www.contabilidadedf.com.br/qual-a-importancia-do-setor-de-rh) acessado em 04/09/2019

[www.rhportal.com.br/artigos/rh.php?idc\\_cad=gfmtu60jd](http://www.rhportal.com.br/artigos/rh.php?idc_cad=gfmtu60jd) acessado em 04/09/2019