

"Um cliente é o visitante mais importante em nossa casa. Ele não depende de nós. Nós somos dependentes dele. Ele não é uma interrupção em nosso trabalho; ele é o propósito do mesmo. Ele não é um estranho em nosso negócio; ele faz parte do mesmo. Nós não estamos fazendo um favor ao servi-lo; ele está fazendo um favor em nos dar esta oportunidade".

## SIGA AS DICAS PARA VIVER BEM



### 1 EXPRESSE SENTIMENTOS

Chore quando tiver vontade, reclame quando algo o aborrecer. Guardar sentimentos gera angústia - primeiro passo para o estresse



### 2 EVITE O SEDENTARISMO

Exercícios físicos evitam doenças e obesidade, o que aumenta a qualidade de vida. Além disso, promovem a liberação de endorfina, hormônio que gera prazer



### 3 TENHA CONTATO COM A NATUREZA

O barulho do mar, o canto dos pássaros, a beleza da paisagem, tudo isso ajuda a superar o estresse. Cultivar plantas em casa ajuda a ganhar qualidade de vida



### 4 DESCUBRA O QUE TE ACALMA

Quando as coisas não vão bem, Aicestes Gadelha, de 88 anos, recorre aos filmes de suspense para relaxar. Os especialistas ratificam: descubra o que te faz feliz e insira a atividade na rotina



### 5 ENFRETE OS PROBLEMAS OBJETIVAMENTE

Problemas existem para todos e não vão embora sozinhos. Quanto mais rápido você enfrentá-los, mais rápido o estresse vai embora. Nada de ficar remoendo o sofrimento



### 6 APROXIME-SE DE QUEM VOCÊ AMA

As chamadas carícias positivas (elogios, carinho, troca de afeto) têm um enorme poder contra o estresse. Aproxime-se da família e dos amigos. "O amor causa uma tempestade de hormônios no cérebro", explica o psiquiatra Rogerio Pfaltzgraff Lima



### 7 COMA MENOS, MAIS VEZES AO DIA

Alguns alimentos, além de saudáveis, têm ação antiestresse. É o caso da banana, que contém triptofano, um precursor da serotonina (o hormônio do prazer). Uma bela salada verde também pode deixar calminho porque contém magnésio



### 8 CONHEÇA NOVOS LUGARES, APRENDA COISAS

A novidade é um estímulo positivo. Conhecer novos lugares, mesmo que seja um bairro da sua cidade ou o município vizinho, quebra a rotina. Aprender novas coisas melhora a cognição e a capacidade de interagir com o mundo, aliviando o estresse



### 9 TENHA FÉ

Acreditar em alguma coisa superior ativa mecanismos no cérebro que aliviam angústias, medo e reduzem a sensação de solidão. Não é preciso escolher uma religião, basta entrar em contato com a espiritualidade



### 10 RESPIRE E RELAXE

Massagens, yoga, relaxamento, meditação... Vale tudo na busca por uma vida mais feliz. "São excelentes para combater o estresse e, acompanhadas de uma música tranquila, são uma boa forma de estimular a saúde mental", diz a geriatra Aline Antunes