



# PRESSÃO ALTA E STRESS: O QUE FAZER AGORA?

Um guia de vida para o hipertenso

Marilda Lipp • João Carlos Rocha

Inclui CD



para  
relaxamento  
direccionado



P A P I R U S

## Resumo de Pressão Alta e Stress. O que Fazer Agora?

O stress emocional da vida moderna muitas vezes leva o ser humano a um estado permanente de tensão física e mental que pode ser somatizada na forma de pressão alta.

Não há como evitar totalmente o stress nem existe cura para a hipertensão, mas ambos podem ser gerenciados. A ideia central desse livro é capacitar você, leitor, a lidar da melhor maneira possível com o stress diário para manter sua pressão arterial sob controle.

Por meio de exercícios que visam estimular sua reflexão, a obra certamente irá ajudá-lo a entender melhor seu papel na determinação de sua qualidade de vida. Assim, ao cultivar hábitos saudáveis e um estilo de vida que compreenda estratégias de enfrentamento dos problemas cotidianos, você vai descobrir as vantagens do autocuidado.

Acompanha a obra um CD com exercícios de relaxamento especialmente desenvolvidos para seu bem-estar.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)