



Programa
Cuidar
TRANSMIÇÃO

Programa
Cuidar
TRANSMAION

O que é?

Cuidar é um programa voltado para qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Com objetivo de orientar nossos colaboradores e suas respectivas famílias com temas relacionados a saúde física e emocional.

Todos os meses será abordado um tema relacionado a qualidade de vida na comunicação interna e nas redes sociais da empresa.

Vem com a gente!



O hábito da leitura para prevenção de doenças

Neste mês de agosto, o programa Cuidar irá abordar o tema: O hábito da leitura para a prevenção de doenças. Onde foi elaborado um material orientativo com diversas dicas de como garantir a sua saúde.





O hábito da leitura

O hábito da leitura vem sendo substituído por novas tecnologias, como google, chat gpt, etc.

A leitura proporciona liberdade de pensamento, de informação, de criatividade e desenvolvimento da empatia (realidade diferente dos personagens).

Ler diminui o estresse diário e nos proporciona entretenimento, fazendo com que aprendamos a pensar fora da caixa, exercitando o pensamento crítico e capacidade de refletir sobre conflitos.

A leitura estimula o raciocínio, melhora o vocabulário, aprimora a capacidade interpretativa, além de proporcionar ao leitor um conhecimento amplo e diversificado sobre diversos assuntos. Ler desenvolve a criatividade, a imaginação, a comunicação, o senso crítico e amplia a habilidade de escrita.

Segundo especialistas do Hospital e Maternidade José Martiniano de Alencar (HMJMA) e Hospital de Saúde Mental Professor Frota Pinto (HSM), ler também auxilia na prevenção de doenças, atua como tratamento e até melhora a saúde emocional e o convívio social.

Segundo a neurologista Joana D'Arc Loureiro (HMJMA), ler trabalha com a imaginação, a memória, com um processo cognitivo que utiliza todo o cérebro; ela te coloca dentro de vidas que você não viveu, traz experiências que você não teve.

A leitura auxilia no tratamento de doenças graves, como demência, que atinge cerca de 50 milhões de pessoas segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde).

O hábito de ler ajuda tanto na prevenção quanto no retardamento dos sintomas de pacientes já diagnosticados com demência.

Saúde Emocional

Um exercício para a mente, a leitura reduz níveis de estresse e ansiedade, sendo um forte aliado também no tratamento de doenças psíquicas.

De acordo com a Psicóloga Marleide Oliveira (HSM), trata-se de um hábito excelente para a melhora da qualidade de vida e do bem-estar, pois oferece ferramentas que auxiliam no processo de reelaboração de questões internas. Nas crianças, a leitura pode ser utilizada como um instrumento terapêutico, pois quando elas ouvem histórias, passam a visualizar, de forma mais clara, os sentimentos que têm em relação ao mundo.

Segunda a profissional, a inclusão da leitura no tratamento da ansiedade é recomendada como uma alternativa saudável e relaxante. Com o hábito de ler, você pode diminuir os níveis do hormônio do estresse, desacelerando os pensamentos e o ritmo da respiração, além de reduzir o risco de desenvolver doenças psicológicas e degenerativas como o Alzheimer, ansiedade e até mesmo a depressão.



BENEFÍCIOS DA LEITURA



- Estimulação da memória com a expansão da capacidade da mente;
- Ajuda na prevenção do Alzheimer;
- Fornecimento de palavras certas para a expressão dos sentimentos com clareza;
- Construção de sonhos e estímulo à realização dos mesmos;
- Afastamento da solidão, logo nos permite estarmos sempre acompanhados;
- Melhora na qualidade do sono;
- Elevação da autoestima.

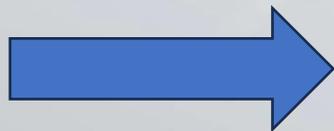
Benefícios da leitura na infância

- Estreitamento afetivo entre quem conta a história e a criança;
- Desenvolvimento da atenção, concentração, vocabulário, memória e raciocínio;
- Estímulo a curiosidade, imaginação e criatividade;
- Aumento da percepção de emoções e sentimentos;
- Desenvolvimento da empatia;
- Desenvolvimento da linguagem oral e auxílio na alfabetização.





**Você sabia que a
Transmaion tem
um programa de
incentivo à
leitura?**



**PROGRAMA
MULTIPLICAR**

Porque conhecimento deve ser compartilhado!





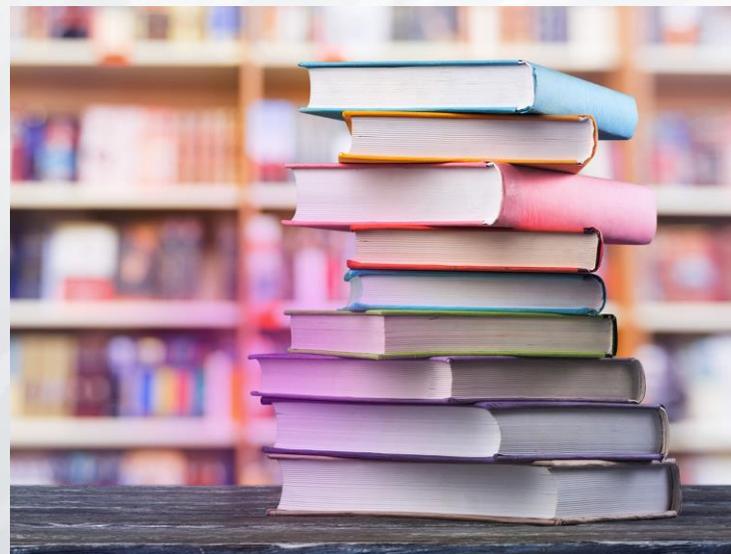
Programa Multiplicar

O programa tem como o objetivo compartilhar conhecimento a partir da leitura.

Hoje a Transmaion conta com um acervo digital, com mais de 50 livros, sobre diversos temas.

Entre em contato com o RH e solicite o nosso acervo digital.

Entre nesta jornada de autodesenvolvimento com a gente. A leitura transforma!



E boa leitura!



TRANSMAION

Central de Atendimento:
(14) 3844-1058
transmaion@transmaion.com.br



Escritório: Rua Ataíde da Silva Rosa, 50 - Trevo, Pratânia - SP, 18660-050

 /transmaion | www.transmaion.com.br