

Programa
Cuidar
TRANSMAION

Programa
Cuidar
TRANSMAION

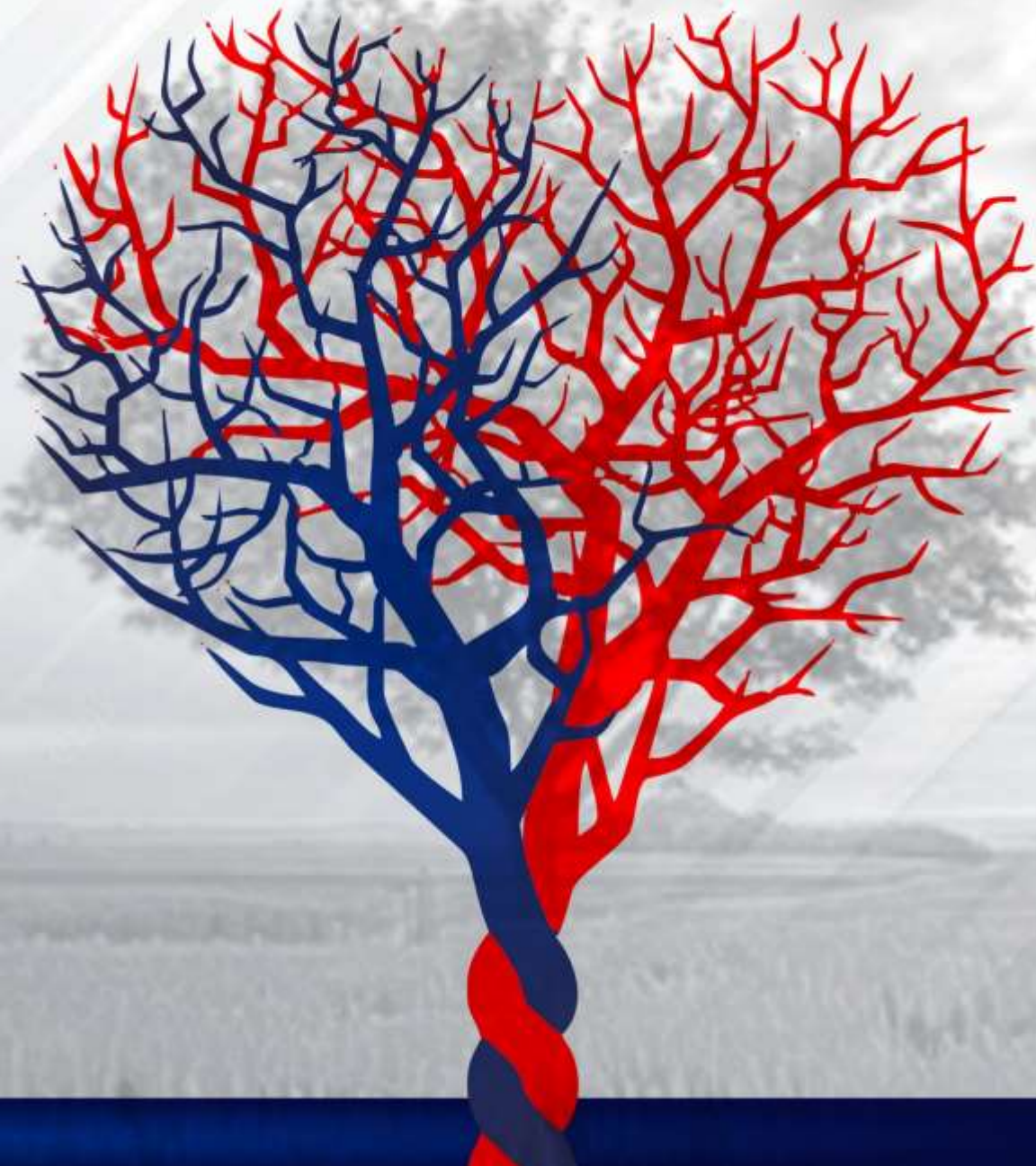
O que é?

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.

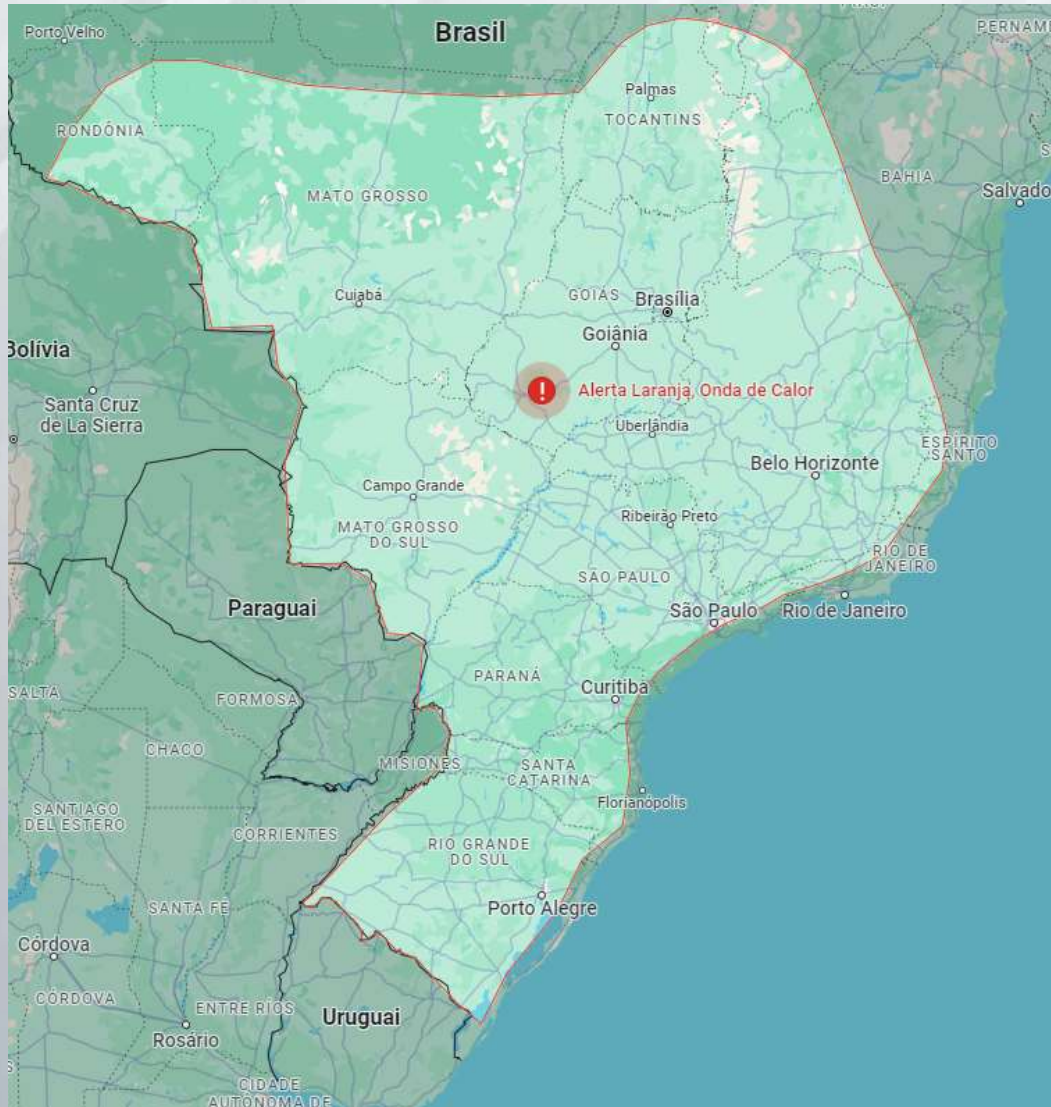
Vem com a gente!





ONDA DE CALOR!!

Neste mês de dezembro, o programa Cuidar vai falar sobre a onda de calor que vem abrangendo parte do território brasileiro. Parte esta, que nós da Transmaion atendemos com nossos serviços de transporte. Fique atento as dicas!



A ONDA DE CALOR



O Brasil está novamente passando por uma onda de calor, segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (INMET). Em algumas cidades as temperaturas registradas passarão em 40°C.

Há ainda uma associação com baixos índices de umidade relativa do ar, especialmente na região central do Brasil.

Essas condições podem impactar diretamente na nossa saúde, em especial os mais vulneráveis como idosos, crianças, pessoas com problemas renais, respiratórios ou de circulação, diabéticos, gestantes e população de situação de rua.

Os principais sinais de alerta são transpiração excessiva, fraqueza, tontura, náuseas, dor de cabeça, câibras musculares e diarreia. Nestes casos, deve-se procurar a unidade de saúde mais próxima para avaliação com um profissional.





DICAS

1 – Proteja-se do Sol e do Calor.

- Cuidado com a exposição direta ao Sol, em especial de 10 às 16 horas.
- Cuidado ao se expor ao Sol sem a proteção adequada contra os raios ultravioletas, deixa a pele vermelha, sensível e até com bolhas;
- Use protetor solar;
- Use chapéus e óculos (especialmente pessoas de pele clara);
- Proteja as crianças com chapéu de abas;
- Use roupas leves e que não retêm muito calor;
- Em veículos sem ar-condicionado, deixe as janelas abertas;
- Não deixe as crianças ou animais em veículos estacionados;
- Evite bebidas alcoólicas e com elevado teor de açúcar;
- Beba bastante água;
- Faça refeições leves, pouco condimentadas e mais frequentes;
- Crianças, idosos e pessoas doentes podem não sentir sede. Ofereça-lhes água.



DICAS

2 – Cuidados coletivos e em casa.

- Se possível, feche cortinas e/ou janelas mais expostas ao calor e facilite a circulação do ar;
- Abra as janelas durante a noite;
- Utilize menos roupas de cama e vista-se com menos roupas ao dormir, sobretudo, em bebês e pessoas acamadas;
- Mantenha ambientes úmidos com umidificadores de ar, toalhas molhadas ou baldes de água.

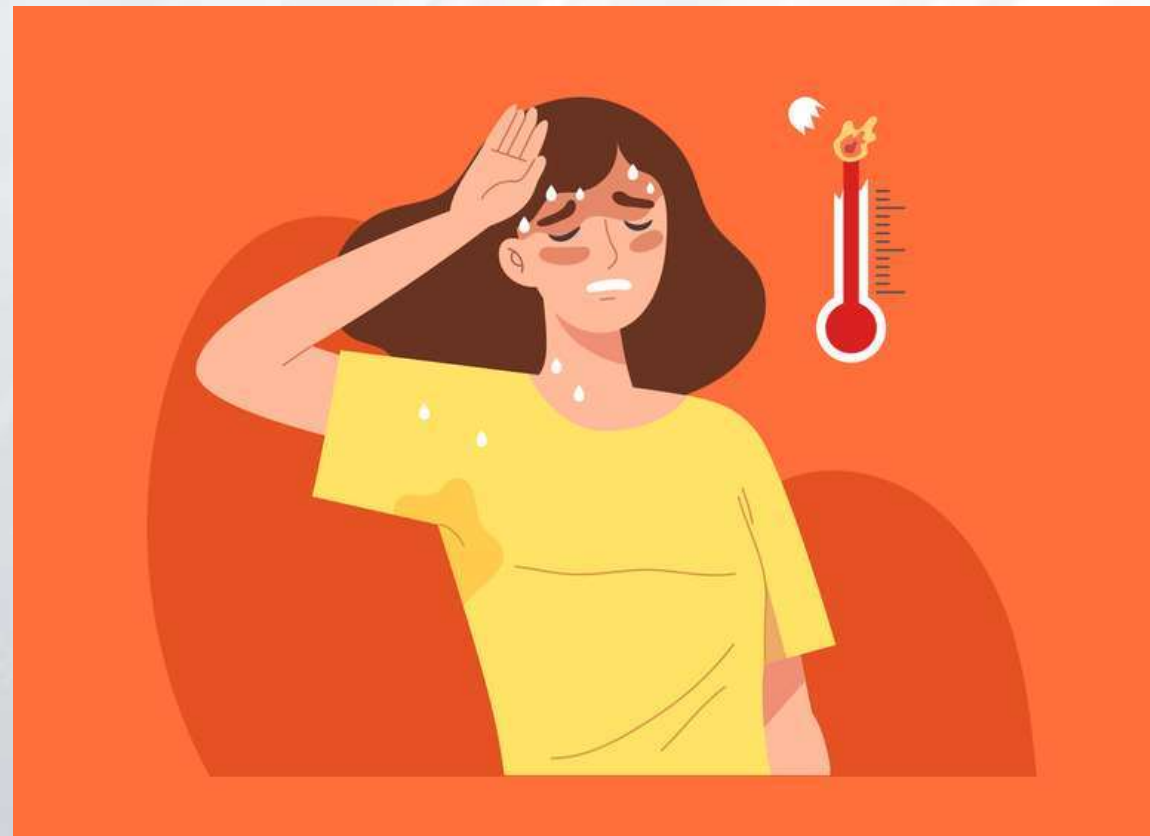


DICAS

3 – Cuidados com a saúde.

- Mantenha medicamentos abaixo de 25°C na geladeira (ler as instruções de armazenagem na embalagem);
- Busque ajuda se sentir tonturas, fraqueza, ansiedade ou tiver sede intensa e dor de cabeça;
- Se sentir mal-estar, busque um lugar fresco o mais rápido possível e meça a temperatura do seu corpo e beba um pouco de água ou suco de frutas para reidratar;
- Evite mudanças bruscas de temperatura.

Em tempo, vamos falar sobre o câncer de pele ?



DEZEMBRO LARANJA



Mês de conscientização ao câncer de pele

O Brasil é um país tropical que convive com altas exposições solares praticamente o ano inteiro. Apesar de ser fonte de vitamina C, a exposição ao Sol deve ser moderada. Isso porque a exposição excessiva e de maneira errada, tem forte ligação ao câncer de pele. Por esse motivo a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) escolheu o mês de dezembro, mês marcado pelo início do verão.

De acordo com Instituto Nacional do Câncer (INCA), as estimativas de incidência do câncer de pele não melanoma em 2020 foi de 176.930, sendo 83.770 homens e 93.160 mulheres. Já para o tipo melanoma a estimativa, neste mesmo período, foi de 8.450, sendo 4.200 homens e 4.250 mulheres. O câncer de pele mais frequente no Brasil é o não melanoma e corresponde a cerca de 30% de todos os tumores malignos registrados no país.



Para entender mais sobre os tipos de câncer de pele, acesse o link: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/prevencao-ao-cancer/dezembro-laranja-prevencao-e-deteccao-precoce-do-cancer-de-pele>



Fique de olho nos sintomas

A exposição prolongada e repetida ao Sol aumenta o risco para o câncer de pele, especialmente em pessoas que possuem pele claro, olhos claros, cabelos ruivos ou loiros, ou que são albinas. Pessoas de pele negra também precisam se cuidar, mesmo que a incidência seja menor. Isso porque outros fatores de riscos incluem indivíduos com histórico familiar, doenças de pele prévias, sistema imune debilitado e exposição à radiação artificial.

Os principais sintomas de pele são: surgimento de manchas que coçam, descamam ou que sangram. Sinais ou pintas que mudam de tamanho, forma ou cor. Ou ainda feridas que não cicatrizam em 4 semanas. Assim que perceber qualquer sintoma ou sinal, procure o mais rapidamente a unidade de Atenção Primária à Saúde (APS) mais próxima de sua residência.





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