



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!



Prática de atividades físicas

A prática de exercícios físicos traz incontáveis benefícios tanto para a saúde física como mental, impactando em todos os aspectos da vida do praticante.

No entanto, para que as diferenças sejam sentidas, é importante que os exercícios sejam levados a sério, como um hábito.

Para inspirá-lo, trouxemos benefícios e dicas que consideramos que merecem destaque.

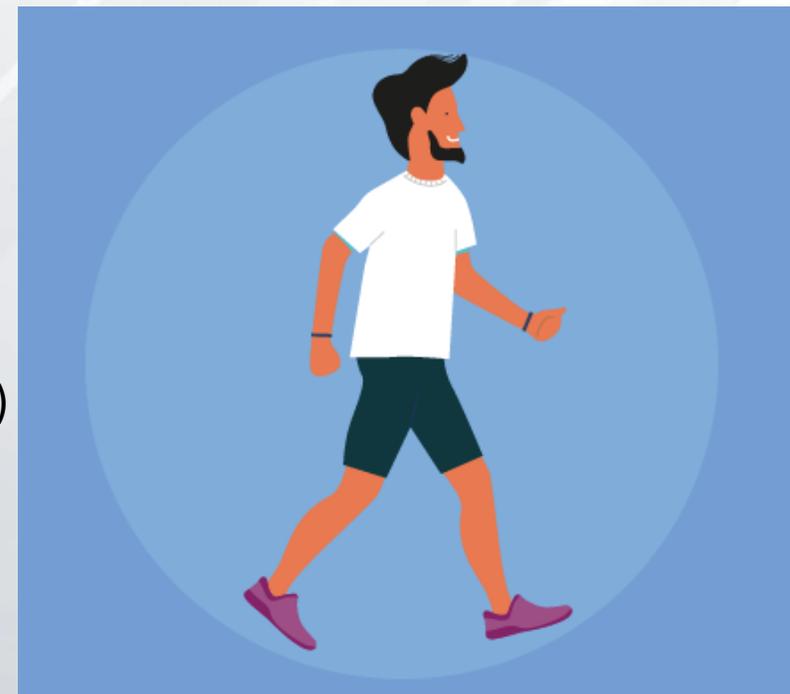




Os benefícios da prática de atividades físicas

Para o corpo

- Redução da pressão arterial
- Melhora das estruturas ósseas e musculares
- Ajuda ao sistema imunológico para combater doenças
- Prevenção de osteoporose, diabetes e risco de infarto
- Melhora da postura e de eventuais dores
- Ação contra obesidade e doenças associadas a ela
- Melhora do HDL (colesterol bom) e diminuição do LDL (colesterol ruim)
- Aumento da resistência de músculos, ligamentos e tendões
- Ação como aliado no combate ao tabagismo
- Melhora do sistema cardiorrespiratório
- Contribuição para a absorção dos nutrientes pelo organismo
- Retardamento do envelhecimento
- Melhora da qualidade do sono





Os benefícios da prática de atividades físicas

Para a saúde mental, emocional e o cérebro

- Combate os hormônios ligados ao estresse
- Aumenta a serotonina (hormônio do bem-estar)
- Pode agir como válvula de escape para problemas do dia a dia
- Ajuda a desenvolver e aumentar a autoestima
- Melhora o fluxo de sangue para o cérebro, desenvolvendo raciocínio e memória
- Pode melhorar as interações sociais
- Ajuda a lidar com problemas como ansiedade, pânico e depressão
- Melhora da qualidade de vida
- Assim, não apenas traz inúmeros benefícios à saúde física, como melhora o humor, a capacidade mental e a disposição para realizar as demais atividades da vida.



Qual a frequência ideal de exercícios físicos

- Não há uma frequência ou quantidade perfeita para a prática de exercícios físicos. Essa questão é relativa, e varia de acordo com os objetivos, as limitações, a disponibilidade e o próprio metabolismo do indivíduo.
- De forma mais abrangente, a Organização Mundial da Saúde recomenda que o exercício físico seja realizado por volta de 3 vezes na semana, mas esta frequência pode variar para mais ou para menos de acordo com a modalidade e a individualidade de cada um.
- O mais importante é começar, mesmo que seja uma vez por semana, porém de maneira adequada, com o acompanhamento de um profissional habilitado para orientá-lo adequadamente e assim alcançar todos os benefícios da atividade física.



Exemplos de exercícios físicos

1 – Aeróbicas

Melhoram a capacidade cardiorrespiratória otimizando o fluxo sanguíneo.

Exemplos: caminhada, corrida, ciclismo, natação e pular corda



2 – Força

Gera aumento da força e a produção de massa muscular e óssea.

Exemplos: musculação e agachamento



3 – Funcionais

Fortalecem os músculos da região central do corpo humano, fundamental para as atividades rotineiras

Exemplos: pilates e circuito funcional





BORA SE MEXER?



TRANSMATION

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