



Programa  
*Cuidar*  
TRANSMAION

Programa  
*Cuidar*  
TRANSMAIION

## 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!**





# A importância da atividade física para a saúde

A importância da atividade física para a saúde está diretamente relacionada à melhoria da qualidade de vida, reduzindo consideravelmente os riscos do desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, problemas relacionados a baixa imunidade, além de transtornos de fundo emocional.

Desde a idade juvenil, considerando crianças de todas as idades até as pessoas da terceira idade, podem perceber a importância da atividade física para a saúde, uma vez que se tornam evidentes a evolução nos estímulos corporais, qualidade da memória, principalmente no caso dos idosos, e funcionamento do organismo.

Em relação as pessoas que já alcançaram a terceira idade, por exemplo, é recomendável a atividade física para evitar ou retardar os casos de Alzheimer, que atingem uma parte da população a partir de 65 anos.

Por contribuir com a redução ou controle de peso e ajudar no equilíbrio das taxas de gordura no sangue, a importância da atividade física para a saúde também se dá pelo auxílio na diminuição da ingestão de medicamentos que servem para problemas relacionados a diabetes tipo 2 (aquela que não tem relação com a produção de insulina), pressão alta e níveis de triglicerídeos.



# A importância da atividade física para a saúde

Ainda em relação as pessoas idosas, a atividade física contribui com a melhora da flexibilidade, a postura e a conservação dos ossos, a autoestima. Eles se sentem mais fortes, ativos e com disposição para realizar tarefas simples da rotina.

Em relação as crianças, a prática de atividades físicas contribuí com a interação social e evita quadros de obesidade infantil.

A importância da atividade física para a saúde se reflete em muitas vertentes na rotina dos praticantes. A mudança do estilo de vida sedentária para a prática de hábitos saudáveis é sentida tanto no emocional como fisicamente, e os benefícios são significativos.

O tipo de esporte ou atividade pode variar e as vantagens ocorrem da mesma maneira. Seja através de exercícios em grupo ou atividades mais solitárias, como a musculação, por exemplo, cada pessoa deve optar pela atividade melhor adaptável à sua rotina e condicionamento do corpo.



# Os benefícios da prática de atividades físicas

## Para o corpo

- Redução do risco de enfermidades cardiovasculares, como hipertensão, AVC e infarto;
- Melhora das estruturas ósseas e musculares, da postura e de eventuais dores;
- Ajuda ao sistema imunológico para combater doenças;
- Prevenção de osteoporose e diabetes;
- Menores chances de desenvolver diversos tipos de câncer, principalmente se associado a uma boa alimentação;
- 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 e 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.
- Especialistas alertam que a melhor forma de obter êxito nesse processo é escolher uma atividade que agrade a pessoa que irá realizar.

# 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





# E AÍ, VAMOS ACABAR COM O SEDENTARISMO E NOS 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](http://www.transmaion.com.br)