



Programa
Cuidar
TRANSMIÇÃO

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!





Cuidados com a saúde no inverno

Todo inverno é a mesma coisa: nariz escorrendo, garganta doendo, aquela moleza no corpo... não é?

E se a gente contasse que é possível evitar esse tipo de sintomas ou, pelo menos, diminuir a gravidade deles?

É verdade! Com os devidos cuidados no inverno, é possível passar uma temporada com muito mais saúde.

Essas doenças oportunistas das estações frias ocorrem por uma série de razões, como a queda da umidade do ar e das temperaturas em geral.

No entanto, esse cenário também tem muito a ver com a nossa imunidade e será sobre isso que vamos conversar.

Então, vamos descobrir o motivo pelo qual ficamos doentes quando o friozinho chega, além de conhecer algumas boas maneiras para manter a saúde no inverno.



Por que é importante atentar para a saúde no inverno?

No inverno, é comum ficarmos mais doentes. Isso se deve, principalmente, a dois fatores: o ressecamento do ar e as aglomerações, que se tornam mais intensas devido à diminuição da circulação do ar.

Por exemplo: quando estamos em um local fechado, como uma sala de aula, fechamos as janelas no inverno devido ao frio. Isso faz com que os patógenos (agentes causadores de doenças, como vírus ou bactérias) fiquem “presos” naquele ambiente, contaminando as pessoas.

Além disso, a queda da umidade do ar faz com que as nossas mucosas (revestimento interno) do nariz fiquem mais secas. Isso faz com que a proteção natural do organismo contra a entrada desses patógenos fique comprometida, nos deixando mais suscetíveis a adoecer.



Quais os principais problemas de saúde relacionados ao inverno?

No inverno, é mais comum que problemas como os seguintes apareçam:

- ✓ Gripe; Asma; Rinite; Resfriado; Bronquite; Pneumonia; Sinusite, entre outros.

Os principais sintomas desses problemas são coriza (nariz escorrendo), tosse seca ou com secreção, febre, mal-estar, espirros e dores pelo corpo.

Além disso, é importante ressaltar que outros problemas respiratórios — como é o caso da Covid-19 — também podem ficar mais prevalentes no inverno. Todos podem nos afetar em qualquer momento do ano, mas é importante ter um cuidado extra nesse período!



10 dicas para você cuidar da saúde no inverno

- 1. Mantenha-se Hidratado:** O primeiro passo para manter as doenças do inverno bem longe do seu dia a dia é manter a hidratação em dia. Mesmo que a sensação de sede diminua no frio, é importante continuar bebendo bastante água. Uma dica bacana é fazer a hidratação das mucosas nasais ou lavá-las com frequência. Você pode investir na lavagem caseira ou em inalações com o soro fisiológico.
- 2. Alimente-se Bem:** Manter uma alimentação saudável é um dos pilares de uma imunidade forte e apta a combater qualquer problema que vier pela frente. Consuma alimentos ricos em vitaminas e minerais, especialmente aqueles com vitamina C e zinco, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico. Frutas cítricas, vegetais de folhas verdes e carnes magras são boas opções.
- 3. Pratique Atividade Física:** As atividades físicas também fazem parte das dicas para cuidar da saúde no inverno. Não deixe que o frio seja um obstáculo para a prática de exercícios. Atividades físicas regulares ajudam a manter o sistema imunológico forte e melhoram a circulação sanguínea. E o melhor, você pode escolher o exercício que mais gosta.
- 4. Higiene das Mãos:** Lave as mãos frequentemente com água e sabão para evitar a disseminação de vírus e bactérias. Quando não for possível lavar, use álcool em gel.
- 5. Vacinação:** Mantenha as vacinas em dia, especialmente a vacina contra a gripe. Isso é particularmente importante para crianças, idosos e pessoas com condições de saúde crônicas.



10 dicas para você cuidar da saúde no inverno

6. **Evite Ambientes Fechados e Aglomerações:** Sempre que possível, evite lugares com grande concentração de pessoas, pois são locais propícios para a disseminação de vírus. Quanto menos pessoas em um local, menores são as chances de contaminação com doenças respiratórias.
7. **Cuidados com a sua Pele:** A chegada do inverno não é desculpa para descuidar da saúde da pele. Continue utilizando protetor solar, afinal o sol ainda está por ali, ainda que esteja meio tímido. Nessa época do ano, é normal que a pele fique um pouco mais ressecada, por isso capriche na hidratação, com cremes, loções e protetor labial, evitando o ressecamento e rachaduras.
8. **Ventilação de Ambientes:** Mesmo no inverno, é importante ventilar a casa para renovar o ar e reduzir a proliferação de microrganismos. Abra as janelas por alguns minutos diariamente, evitando que os agentes causadores de doenças não fiquem concentrados no ambiente.
9. **Use Roupas Adequadas:** Vista-se de forma apropriada para o frio, com roupas que mantenham o corpo aquecido. Prefira vestir-se em camadas para regular a temperatura corporal.
10. **Cuide do Sono:** Durma bem. Um sono de qualidade é essencial para o bom funcionamento do sistema imunológico e para a recuperação do corpo.



Agora que você já sabe como cuidar da saúde no inverno, não perca tempo.

Comece a se organizar para seguir essas dicas e confira todas as vantagens de implementá-las em seu dia a dia.

O seu bem-estar e o de sua família agradecem!

Compartilhem esse conteúdo, assim mais pessoas podem conferir essas dicas e cuidar da saúde no inverno.

Faça a sua parte!

Sites de consulta:

<https://vidasaudavel.einstein.br/saude-no-inverno/>

<https://www.hospitalmoinhos.org.br/institucional/blogsaudeevoce/10-dicas-essenciais-para-cuidar-da-sua-saude-no-inverno/>



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