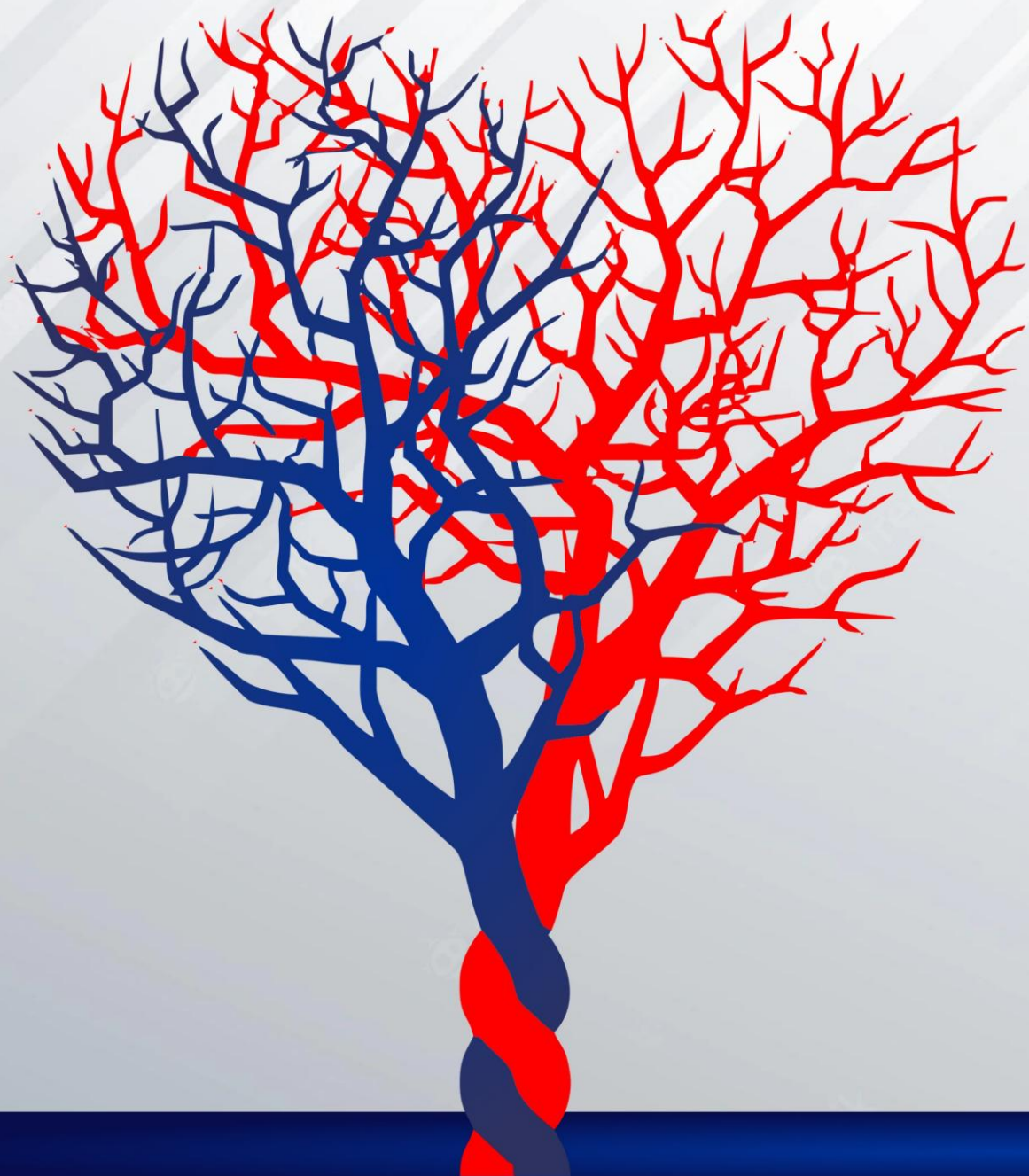




P r o g r a m a
Cuidar
TRANSMIÇÃO

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!





Promovendo Saúde e Bem-Estar: Autocuidado e Gestão do Estresse

No dia a dia, muitas vezes lidamos com diversas responsabilidades, prazos e desafios, tanto no trabalho quanto na vida pessoal. Esse ritmo pode gerar cansaço, tensão e estresse.

Por isso, é fundamental falar sobre autocuidado e saúde emocional. Pequenas atitudes no cotidiano podem ajudar a manter o equilíbrio, melhorar a qualidade de vida e prevenir problemas de saúde.

Dentro do Programa Cuidar, buscamos incentivar hábitos saudáveis e conscientizar nossos colaboradores sobre a importância de cuidar do corpo e da mente.

Neste mês de março vamos conversar sobre como o autocuidado e a gestão do estresse podem contribuir para mais saúde, bem-estar e equilíbrio no nosso dia a dia.



Autocuidado

Autocuidado é o conjunto de atitudes que uma pessoa adota para cuidar da saúde física, mental e emocional. Envolve pequenas práticas diárias que ajudam a manter o equilíbrio, reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida.

O Ministério da Saúde destaca que o autocuidado é essencial para promover a saúde e prevenir doenças.

Em resumo, o autocuidado significa reservar tempo e atenção para cuidar da própria saúde e bem-estar, que envolvem atitudes simples que ajudam a manter o equilíbrio físico, mental e emocional.

Alguns exemplos de autocuidado:

- ✓ Dormir bem;
- ✓ Alimentar-se de forma saudável;
- ✓ Praticar atividades físicas;
- ✓ Ter momentos de descanso e lazer;
- ✓ Cuidar da saúde emocional.

O autocuidado não é egoísmo, é uma necessidade para manter a saúde e qualidade de vida.



Gestão do Estresse

O estresse é uma reação natural do nosso organismo diante de situações de pressão, desafios ou mudanças. Em pequenas doses, ele pode até ajudar na concentração e na resolução de problemas. Porém, quando se torna frequente ou intenso, pode prejudicar a saúde física e emocional.

Por isso, é importante aprender a identificar e controlar o estresse.

Alguns sinais podem indicar que o nível de estresse está alto:

Sinais físicos:

- ✓ Cansaço excessivo;
- ✓ Dores de cabeça;
- ✓ Tensão muscular;
- ✓ Alterações no sono.

Sinais emocionais:

- ✓ Irritação ou ansiedade;
- ✓ Falta de motivação;
- ✓ Dificuldade de concentração;
- ✓ Sensação de sobrecarga.

Reconhecer esses sinais é o primeiro passo para buscar equilíbrio.



Por que o Autocuidado é importante?

O autocuidado ajuda a:

- ✓ Prevenir problemas de saúde;
- ✓ Reduzir o estresse e a ansiedade;
- ✓ Melhorar a qualidade do sono;
- ✓ Aumentar a disposição e energia;
- ✓ Melhorar o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

Quando cuidamos de nós mesmos, conseguimos trabalhar melhor, conviver melhor e viver com mais qualidade.



Como cuidar da saúde no dia-a-dia?

Algumas atitudes simples podem fazer grande diferença:

- ✓ Fazer pequenas pausas durante o trabalho;
- ✓ Manter uma alimentação equilibrada;
- ✓ Praticar atividade física regularmente;
- ✓ Beber água ao longo do dia;
- ✓ Priorizar uma boa noite de sono.

Pequenos hábitos saudáveis contribuem para mais equilíbrio e bem-estar.



Como lidar com estresse?

Algumas estratégias ajudam a controlar o estresse:

- ✓ Organizar tarefas e prioridades;
- ✓ Fazer pausas para descanso;
- ✓ Praticar exercícios físicos;
- ✓ Ter momentos de lazer com a família ou amigos;
- ✓ Conversar e buscar apoio quando necessário.

Cuidar da saúde emocional é tão importante quanto cuidar da saúde física.



Auto cuidado também é saúde mental

Reservar momentos para si mesmo ajuda a manter o equilíbrio emocional.

Algumas práticas que ajudam:

- ✓ Respiração e relaxamento;
- ✓ Atividades que tragam prazer (hobbies);
- ✓ Tempo de qualidade com a família;
- ✓ Momentos de descanso e desconexão.

Essas práticas ajudam a reduzir a ansiedade e melhorar o bem-estar.



Pequenas Atitudes Fazem Diferença

O autocuidado começa com pequenas escolhas diárias. Cuidar da saúde física e emocional é essencial para manter o equilíbrio e a qualidade de vida. Pequenas atitudes no dia a dia podem gerar grandes benefícios para o corpo, para a mente e para o nosso bem-estar



Cuidar de si também é uma forma de viver melhor.



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