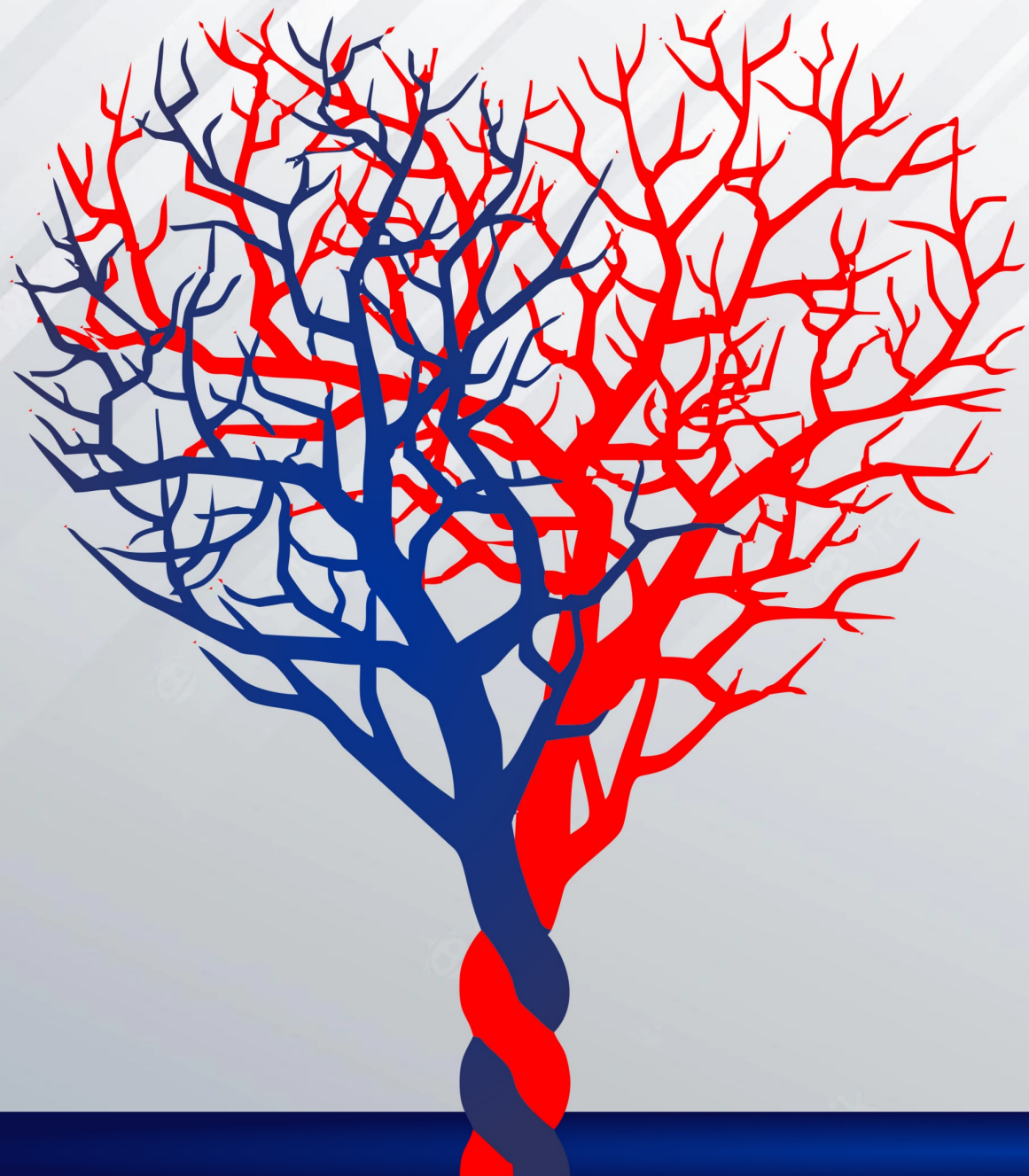




Programa
Cuidar
TRANSMIÇÃO

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!





Fadiga: O inimigo invisível

O cansaço nem sempre aparece aos olhos, mas pode comprometer sua segurança, seu trabalho e sua vida.



Todos nós já sentimos cansaço.

Depois de uma noite mal dormida, uma jornada intensa ou um dia cheio de responsabilidades, é natural sentir o corpo mais pesado.

O problema é quando esse cansaço deixa de ser apenas um desconforto e passa a comprometer nossa atenção, nossos reflexos e nossas decisões.

A fadiga é um dos riscos mais silenciosos no ambiente de trabalho e nas estradas.

Ela não faz barulho.

Não acende uma luz de alerta.

Mas pode provocar consequências graves.



O que é fadiga?

A fadiga é um estado de desgaste físico e mental que reduz a capacidade de concentração, atenção e reação.

Ela pode ser causada por:

- 😴 Poucas horas de sono;
- 🚚 Longas jornadas;
- 😞 Estresse;
- 🍔 Alimentação inadequada;
- 💧 Desidratação;
- 🧠 Sobrecarga mental.

Mesmo quando acreditamos estar "acostumados", nosso corpo sente os efeitos.



Como a fadiga afeta nosso trabalho?

Quando estamos cansados:

O tempo de reação aumenta.

A concentração diminui.

Pequenos erros se tornam mais frequentes.

A tomada de decisão fica prejudicada.

O risco de acidentes aumenta significativamente.

No trânsito, na operação, na manutenção ou no escritório, a fadiga pode afetar qualquer colaborador.



Sinais de alerta

Fique atento quando perceber:

- 😴 Bocejos frequentes.
- 👁️ Dificuldade para manter os olhos abertos.
- 😞 Esquecimentos constantes.
- 😵 Falta de concentração.
- 😡 Irritabilidade.
- 💤 Sensação de sono durante as atividades.

Esses sinais não devem ser ignorados.



Como prevenir a fadiga?

Algumas atitudes fazem toda a diferença:

Dormir bem.

Manter uma alimentação equilibrada.

Beber água regularmente.

Fazer pequenas pausas quando possível.

Evitar jornadas excessivas.

Respeitar os momentos de descanso.

Cuidar do corpo também é uma forma de trabalhar com mais segurança.



O maior risco da fadiga

O mais perigoso é que muitas pessoas acreditam: "Estou acostumado."

Mas nosso cérebro não se acostuma a falta de descanso.

Ele apenas passa a funcionar com menos eficiência.

E isso aumenta o risco de erros que podem colocar vidas em perigo.



Reflexão

Quando cuidamos do nosso descanso, protegemos muito mais do que nosso desempenho.

Protegemos nossa vida.

Nossos colegas.

Nossa família.

E todas as pessoas que cruzam nosso caminho.

A segurança começa antes de ligar o caminhão, operar uma máquina ou iniciar o expediente.

Ela começa quando respeitamos os limites do nosso próprio corpo.



O descanso também faz parte da segurança.

Quem cuida da própria saúde trabalha melhor, toma decisões mais seguras e volta para casa com tranquilidade.



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