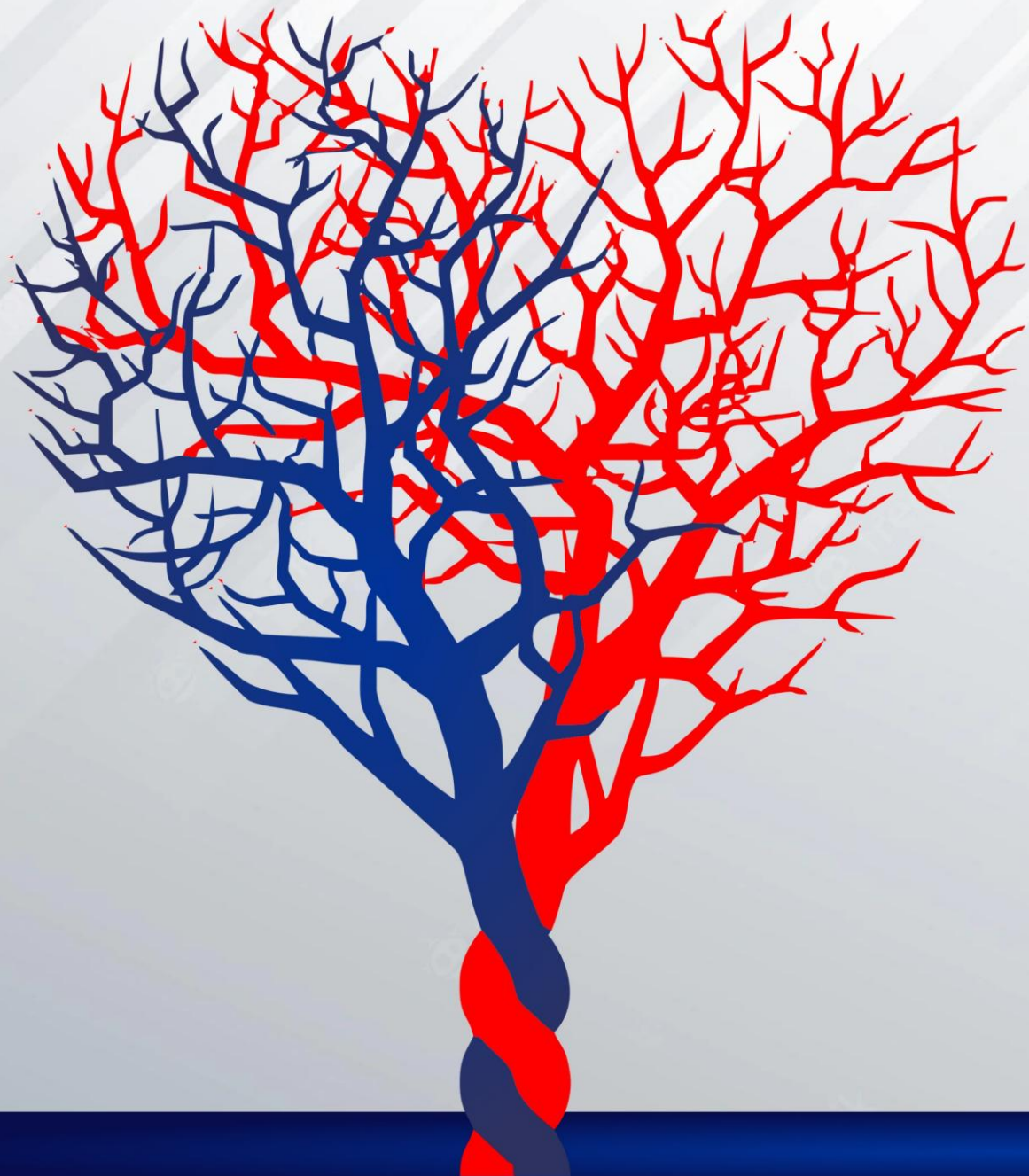




P r o g r a m a
Cuidar
TRANSMIÇÃO

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!





Coração na estrada: pequenas escolhas, grandes mudanças

Cuidar do coração é uma escolha diária que protege sua saúde, seu trabalho e todos os caminhos que ainda deseja percorrer.



Nosso coração trabalha sem parar.

Na estrada, na operação, na manutenção ou no escritório, ele acompanha cada esforço e cada decisão.

A rotina corrida pode facilitar escolhas pouco saudáveis: refeições rápidas, excesso de sal, pouco movimento e falta de acompanhamento médico.

O problema é que os riscos cardiovasculares podem crescer em silêncio.

Por isso, cuidar não deve começar somente quando surgem sintomas.

Pequenas escolhas feitas hoje podem proteger muitos quilômetros da nossa vida.



Por que cuidar do coração?

O coração leva sangue e oxigênio para todo o corpo.

Cuidar dele ajuda a prevenir doenças cardiovasculares.

Alguns riscos podem ser percebidos e acompanhados:

- ❤️ Pressão alta;
- 💧 Colesterol e glicose elevados;
- 🚬 Tabagismo;
- 🍔 Alimentação desequilibrada;
- 🪑 Pouca atividade física;
- 🍺 Uso excessivo de álcool.

Acompanhar sua pressão, glicemia e colesterol e realizar consultas médicas regularmente também é uma forma de prevenção.



O que aumenta o risco?

Alguns hábitos merecem atenção:

Consumir alimentos muito salgados, açucarados ou gordurosos.

Ficar muitas horas sem se movimentar.

Fumar ou conviver frequentemente com a fumaça do cigarro.

Consumir álcool em excesso.

Ignorar pressão alta, diabetes ou colesterol elevado.

Adiar consultas e exames preventivos.

O risco não está em uma única escolha, mas na repetição ao longo do tempo.



Sinais que pedem atenção imediata

Procure atendimento imediatamente diante de:

- ❤️ Dor ou desconforto no centro do peito.
- 💪 Dor que se espalha para braços, ombro, mandíbula ou costas.
- 😓 Falta de ar.
- 😰 Suor frio, palidez ou tontura.
- 🤢 Náusea ou sensação de desmaio.

Os sinais podem variar de uma pessoa para outra.

Não dirija nem continue a atividade esperando passar.



Pequenas escolhas, grandes mudanças

Algumas atitudes fazem toda a diferença:

Reduza o excesso de sal e alimentos ultraprocessados.

Inclua frutas, verduras e legumes sempre que possível.

Beba água ao longo do dia.

Aproveite as pausas para caminhar e movimentar o corpo.

Não fume e evite o uso excessivo de álcool.

Acompanhe pressão, glicose e colesterol.

Mudanças simples e constantes valem mais do que promessas difíceis de manter.



Alimentação na estrada

Nem sempre é possível encontrar a refeição perfeita.

Mas, sempre que puder:

Prefira comida de verdade a lanches ultraprocessados.

Escolha preparações grelhadas ou cozidas e diminua frituras.

Leve água e uma fruta para evitar longos períodos sem se alimentar.

Observe o tamanho das porções e evite acrescentar sal ao prato.

Cada parada pode ser uma oportunidade de cuidar melhor de você.



Reflexão

Cuidar do coração não exige mudar tudo de uma vez.

Começa na próxima escolha.

Na água em vez do refrigerante.

Na fruta levada para a viagem.

Nos minutos de movimento durante a pausa.

Na consulta que deixa de ser adiada.

Na decisão de não ignorar um sinal de alerta.

Qual pequena mudança você pode começar hoje?



Cuidar do coração também faz parte da segurança.

Pequenas escolhas protegem sua saúde e ajudam você a percorrer muitos caminhos com quem ama.



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