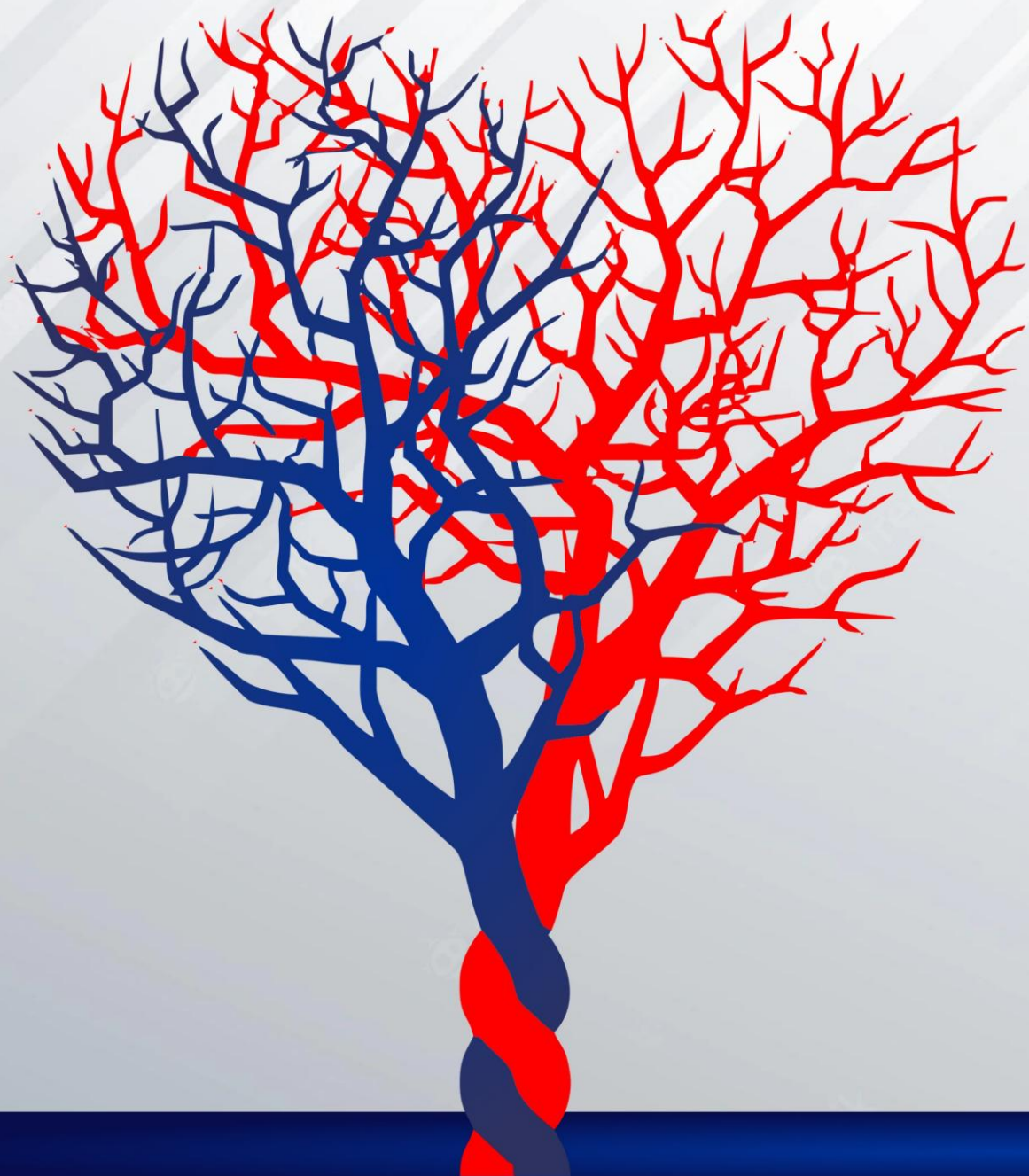




P r o g r a m a
Cuidar
TRANSMIÇÃO

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!



An aerial photograph showing a line of white trucks with black trailers traveling along a two-lane asphalt road that curves through a vast, green, hilly landscape. The sky is a pale, hazy blue. The trucks are moving away from the viewer, following the curve of the road. The text "VOCÊ NÃO PRECISA CARREGAR TUDO SOZINHO" is overlaid in large, bold, yellow capital letters across the middle of the image.

VOCÊ NÃO PRECISA CARREGAR TUDO SOZINHO

Cuidar da mente também faz parte do caminho.



Nem todo peso está na carga.

Tem peso que ninguém vê.

Família, dinheiro, trabalho, saúde, saudade, medo, cobranças e futuro.

Às vezes a pessoa está sorrindo, trabalhando e seguindo a rotina... enquanto tenta dar conta de coisas que ninguém imagina.

Pare por alguns segundos e pense: como você está de verdade?



Quando A Mente Pede Atenção

Mudanças persistentes merecem atenção:

- 😴 Alterações no sono;
- 😡 Irritabilidade frequente;
- 😞 Desânimo ou perda de interesse;
- 🧠 Dificuldade de concentração;
- 🚪 Isolamento;
- 😱 Ansiedade intensa;
- ⚡ Cansaço que não melhora.

Um dia difícil acontece. Mas, quando o sofrimento permanece ou começa atrapalhar a rotina, procurar apoio é importante.



NA ESTRADA, A MENTE TAMBÉM PRECISA DE CUIDADO

Distância da família.

Saudade.

Trânsito e imprevistos.

Cobranças e responsabilidades.

Cansaço.

Muitas horas sozinho com os próprios pensamentos.

Cuidar da saúde emocional também é cuidar da atenção, das decisões e da segurança no caminho.



SER FORTE NÃO É AGUENTAR TUDO SOZINHO

Muita gente aprendeu a guardar o que sente e continuar.

Mas pedir ajuda não diminui ninguém.

Conversar com alguém de confiança, reconhecer que algo não está bem e buscar apoio profissional também são atitudes de coragem e cuidado.

Você não precisa esperar chegar ao limite para procurar ajuda.



UMA PERGUNTA PODE FAZER DIFERENÇA

Nem sempre quem precisa de ajuda vai conseguir pedir.

Se perceber alguém diferente, aproxime-se com respeito:

“Você está bem mesmo?”

“Percebi que você está mais quieto. Quer conversar?”

“Posso ajudar em alguma coisa?”

“Estou aqui se precisar.”

Você não precisa ter todas as respostas. Às vezes, o mais importante é saber ouvir.



QUANDO ALGUÉM SE ABRIR COM VOCÊ

EVITE:

“Isso é frescura.”

“Tem gente pior.”

“Você precisa reagir.”

PREFIRA:

“Quer me contar o que aconteceu?”

“Imagino que esteja difícil.”

“Estou aqui para ouvir.”

“Vamos procurar ajuda?”

Acolher não é resolver o problema do outro. É não deixá-lo sozinho naquele momento.



O QUE EXISTE NA SUA MOCHILA?

Pegue um papel e uma caneta.

1. Escreva uma coisa que tem pesado na sua vida ultimamente.

2. Vire o papel e responda:

“O que eu posso fazer nesta semana para deixar esse peso um pouco mais leve?”

Pode ser conversar, pedir ajuda, descansar, resolver algo que vem sendo adiado ou procurar um profissional.

Você não precisa resolver tudo hoje. Comece pelo primeiro passo.

NA ESTRADA E NA VIDA, NINGUÉM PRECISA ENFRENTAR TODOS OS QUILOMETROS SOZINHO

De 0 a 10, quanto você tem cuidado de você?

Cuide de você. Observe quem está ao seu lado. E, quando precisar, peça ajuda. 🧡





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