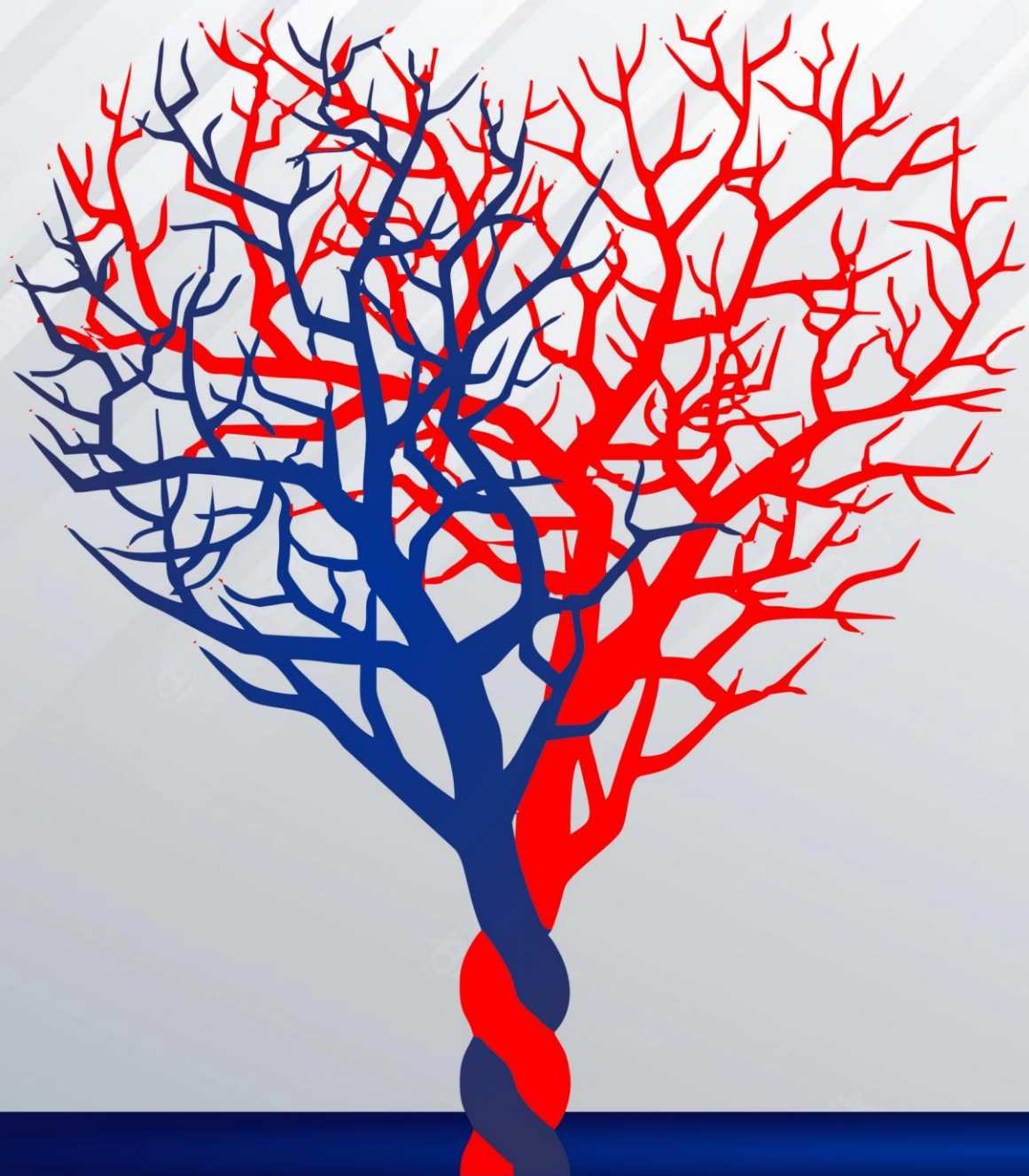




P r o g r a m a
Cuidar
TRANSMIÇÃO

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 grey trailers driving on a two-lane asphalt road that curves through a vast, green agricultural landscape. The sky is a pale, hazy blue. The text "PREVENIR TAMBÉM É CUIDAR" is overlaid in large, bold, pink letters across the middle of the image.

PREVENIR TAMBÉM É CUIDAR

Outubro Rosa: prevenção e autocuidado
Sua saúde merece atenção antes dos sinais aparecerem.



OUTUBRO ROSA: UM LEMBRETE PARA O ANO TODO

O Outubro Rosa chama atenção para a saúde das mamas e para a importância de perceber mudanças no corpo e manter o acompanhamento de saúde.

Mas prevenção não termina em outubro.

Consultas, exames e hábitos de cuidado fazem parte da saúde ao longo de todo o ano.

Não espere a saúde virar uma urgência para começar a cuidar dela.



CONHEÇA SEU CORPO. PERCEBA MUDANÇAS.

Procure avaliação de um profissional de saúde ao perceber alterações incomuns nas mamas, como:

- caroço ou endurecimento;
- mudança no formato ou na aparência da pele;
- alteração no mamilo;
- saída espontânea de secreção;
- mudança persistente que não era habitual para você.

Esses sinais não significam, necessariamente, câncer. Mas merecem avaliação profissional.



NÃO DEIXE SEUS CUIDADOS PARA DEPOIS

Prevenção também acontece na rotina.

Mantenha em dia, conforme orientação profissional:

- consultas e acompanhamentos de saúde;
- exames indicados para sua idade e histórico;
- vacinação;
- saúde bucal;
- acompanhamento de condições já conhecidas.

Cada pessoa tem necessidades diferentes. O cuidado deve ser individualizado.



PREVENÇÃO É UM CUIDADO DE TODOS

O Outubro Rosa dá destaque à saúde das mulheres, mas a mensagem de prevenção envolve toda a família.

Homens também podem participar desse cuidado:

- incentivando mães, esposas, companheiras, irmãs e filhas a manterem o acompanhamento de saúde;
- acolhendo e apoiando quando alguém precisar procurar atendimento;
- cuidando da própria saúde e não adiando consultas.

Cuidar de quem está ao nosso lado começa também por cuidar de nós mesmos.



SAÚDE É CUIDAR DO TODO

Prevenção não é apenas fazer exames.

Pequenos hábitos também fazem parte do cuidado:

- alimentação equilibrada;
- hidratação ao longo do dia;
- atividade física dentro das suas possibilidades;
- sono e descanso adequados;
- atenção à saúde emocional;
- evitar o tabagismo e o excesso de álcool.

O importante é construir uma rotina que ajude você a se cuidar de forma constante.



PEQUENAS ATITUDES, CUIDADO DE VERDADE

Qual cuidado cabe na sua semana?

Pode ser:

- marcar uma consulta que vem sendo adiada;
- conferir se alguma vacina está pendente;
- seguir corretamente uma orientação de saúde;
- beber mais água durante a jornada;
- organizar melhor o descanso;
- começar uma atividade física possível para você.

Prevenção não precisa começar com uma grande mudança. Comece com o próximo passo.



O QUE VOCÊ TEM ADIADO?

Pare por um minuto e responda para si:

1. Existe alguma consulta ou exame que venho adiando?
2. Percebi alguma mudança no meu corpo que ainda não procurei avaliar?
3. Minha rotina tem espaço para sono, alimentação e descanso?
4. Qual atitude de cuidado eu consigo tomar nesta semana?

Escolha uma ação possível e dê o primeiro passo.

NÃO DEIXE SUA SAÚDE PARA A PRÓXIMA VIAGEM

- De 0 a 10, quanto você tem cuidado de você?
- Outubro Rosa nos lembra de uma mensagem que vale para o ano inteiro:
 - **perceber mudanças, manter o acompanhamento e não adiar o cuidado.**
- **Cuide de você.**
Incentive quem está ao seu lado a fazer o mesmo.





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