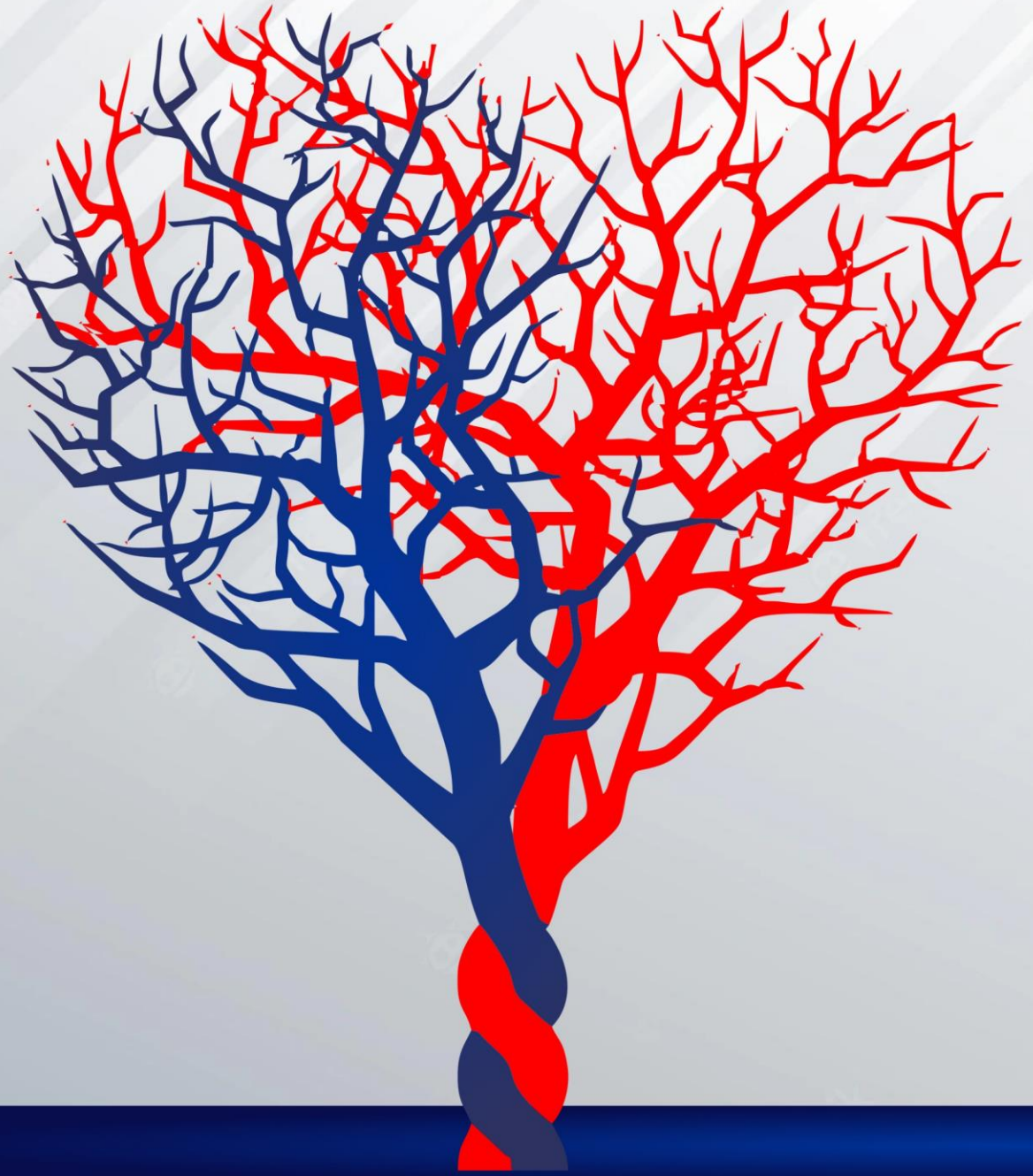


Programa Cuidar

TRANSMAION

Programa

Cuidar

TRANSMAION

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.



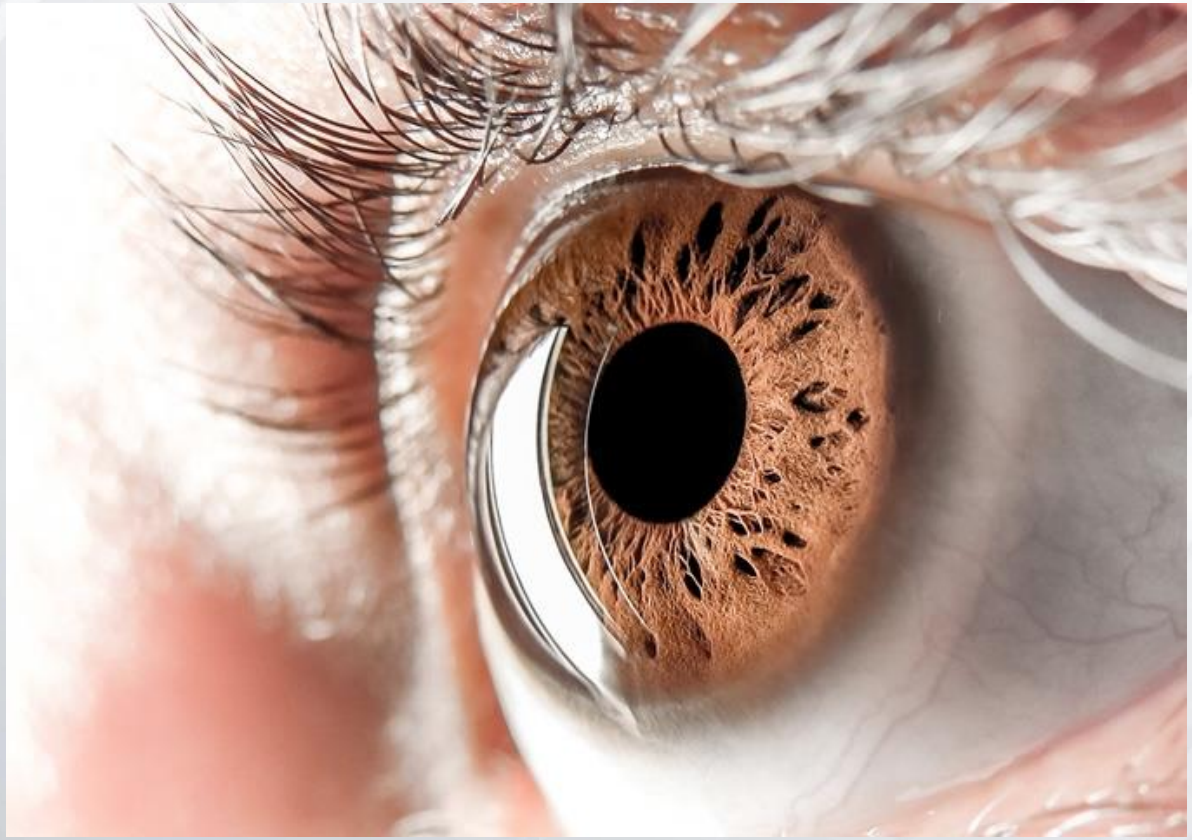
Vem com a gente!

Cuidado com a saúde dos olhos

Você já ouviu falar em Abril Marrom ?

É uma iniciativa a prevenção e diagnóstico precoce de doenças oculares que são as principais causas de cegueira, como glaucoma, catarata, retinopatia diabética e degeneração macular relacionada a idade.

Esse mês o programa Cuidar vai falar um pouco sobre o cuidado com a saúde dos olhos.



A Importância da saúde ocular

Nossos olhos são um dos nossos sentidos mais importantes, permitindo-nos perceber e interagir com o mundo ao nosso redor. No entanto, muitas vezes não damos a devida atenção aos cuidados necessários para mantê-los saudáveis e preservar nossa visão ao longo da vida.

Uma visão saudável é essencial para o nosso dia a dia, permitindo-nos desfrutar plenamente do mundo ao nosso redor. Ela nos possibilita ler, trabalhar, dirigir, entre outros.

Cuidar da saúde dos olhos desde cedo é fundamental para evitar o desenvolvimento de doenças graves no futuro. Pequenos cuidados diários podem ajudar a preservar a visão por muitos anos.

Ter uma boa visão, causa impacto na nossa qualidade de vida. Sem problemas de visão, podemos desfrutar de atividades cotidianas com maior independência, segurança e bem estar, melhorado nosso desempenho na vida pessoal e profissional.



Prevenção dos problemas de visão

Existem diversas medidas simples e eficazes que podem ser adotadas no dia a dia para previnir o desenvolvimento de doenças e distúrbios oculares.

Algumas das principais ações preventivas incluem:



1. Visite o oftalmologista regularmente. Pessoas que já têm problemas de visão ou que já passaram dos 40 anos devem fazê-lo anualmente;
2. Lave bem os olhos todos os dias. Essa dica é ainda mais importante para as mulheres, para evitar que substâncias químicas dos produtos de maquiagem atinjam os olhos;
3. Para quem usa lentes de contato, deve dar atenção especial à limpeza e ao uso continuado dentro dos prazos estabelecidos pelo fabricante;
4. Fique atento às crianças e adolescentes: dor de cabeça e vista cansada podem ser sintomas de doenças nos olhos. Leve-os a um oftalmologista assim que surgirem as primeiras queixas;
5. Pessoas sensíveis à luminosidade e aos raios ultravioleta devem usar óculos escuros de boa qualidade (UV);

6. Coceira nos olhos, lacrimejamento ou dificuldade para focalizar imagens podem ser sintomas de doenças simples, como alergias, ou de doenças mais graves. Procure um oftalmologista.

7. Não use colírios sem prescrição médica, mesmo aqueles ditos “naturais”;

8. Descanso adequado dos olhos durante atividades prolongadas como telas de computadores, celulares ou outros dispositivos, respeitando as as pausas para evitar a fadiga visual;

9. Consumo de alimentos com vitaminas A, C, E, zinco e ômega 3, encontrados em alimentos como frutas, vegetais, peixes e oleaginosas.



Cuidados

Crianças e o Desenvolvimento visual



As crianças possuem necessidades especiais quando se trata de cuidados com a saúde ocular. Durante os primeiros anos de vida, o sistema visual da criança está em desenvolvimento rápido, e problemas como estrabismo, ambliopia (olho preguiçoso) e miopia podem aparecer. É crucial realizar exames oftalmológicos regulares desde o nascimento para detectar e tratar quaisquer problemas o mais cedo possível, garantindo um desenvolvimento visual saudável.

Atividade e proteção para os olhos das crianças



As crianças passam muito tempo brincando e explorando o mundo ao seu redor, o que as expõe a riscos para os olhos. É importante ensinar boas práticas, como não olhar diretamente para o Sol, usar óculos de Sol em dias muito claros e tomar cuidado com brinquedos e objetos pontiagudos. Também é essencial limitar o tempo de tela e garantir uma boa iluminação durante as atividades de leitura e estudo.

Cuidados com os olhos dos idosos



Á medida que envelhecemos, nossos olhos também envelhecem e ficam mais suscetíveis a problemas como catarata, glaucoma e degeneração macular. Os idosos devem realizar exames oftalmológicos anuais para monitorar quaiquer alterações na visão e receber tratamento adequado. Além disso, é importante incentivar hábitos saudáveis, como uma alimentação rica em nutrientes benéficos para os olhos, o uso correto de óculos e a proteção contra a luz solar intensa.

Já ouviu falar em Optometrista?



Um optometrista é um profissional da área da saúde responsável pelo cuidado primário da visão. Esses profissionais realizam exames minuciosos dos olhos, diagnosticam problemas visuais e prescrevem tratamentos adequados, incluindo o uso de óculos, lentes de contato e outros dispositivos de correção visual.

Os optometristas são treinados em anatomia e fisiologia dos olhos, patologias oculares, óptica e tecnologias de correção visual. Eles são capazes de detectar sinais precoces de doenças como glaucoma, cataratas, retinopatia diabética e outros distúrbios, encaminhando os pacientes para tratamento médico quando necessário.



Cuide da sua visão!

Para os colaboradores e dependentes, a Transmaion possui parceria com diversas óticas, entre em contato com o RH, solicite sua guia de desconto!



TRANSMAION

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