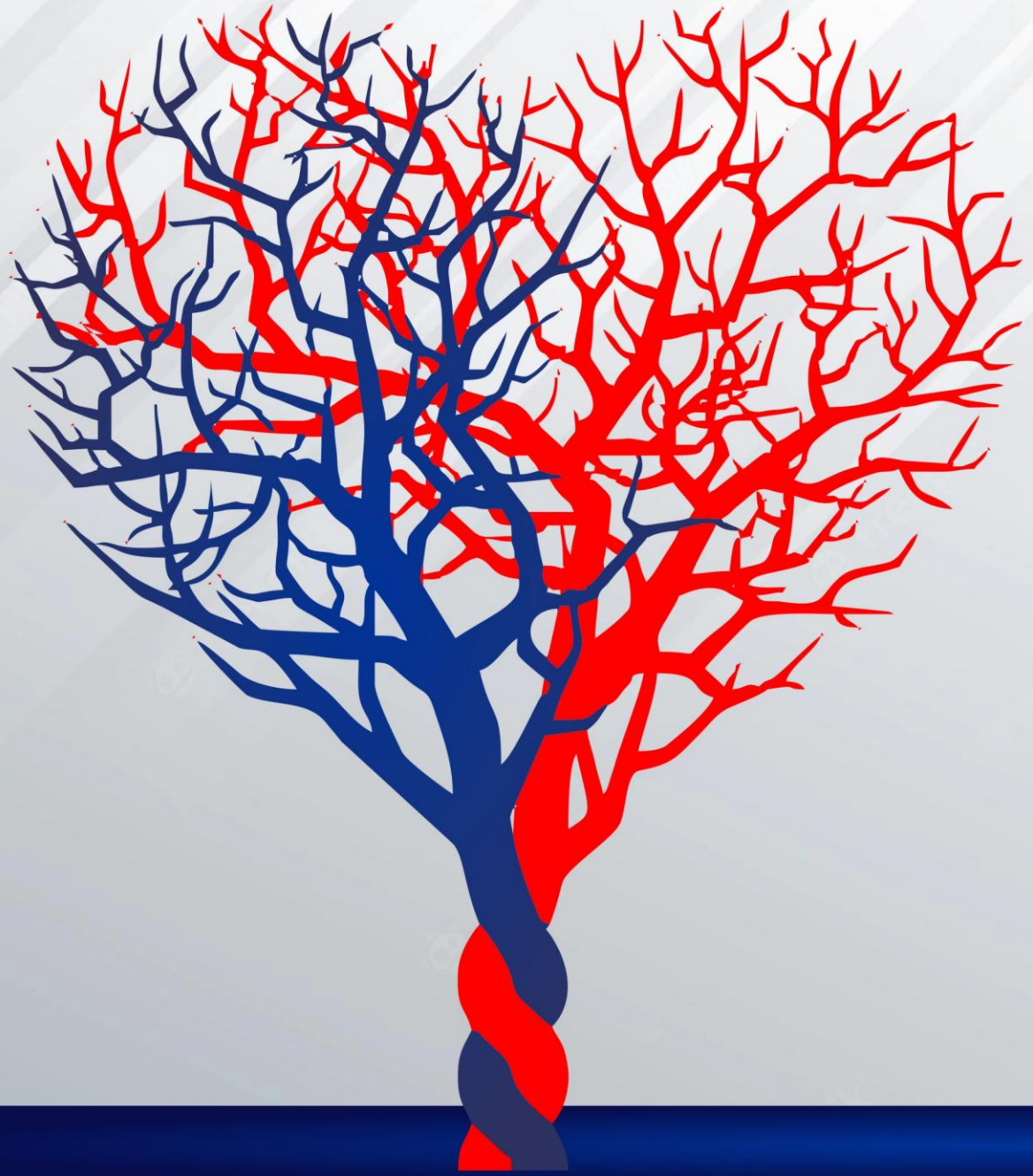

Programa Cuidar

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!



HOMEM QUE SE CUIDA VAI MAIS LONGE!

Novembro Azul: Saúde do homem, dentro e fora da estrada.

Programa Cuidar
TRANSMAION

Cuidar da saúde é uma atitude de responsabilidade.

Na correria do trabalho, da família e das viagens, é comum deixar o próprio bem-estar para depois.

Mas prevenção não deve esperar os sintomas aparecerem.

Neste Novembro Azul, faça uma pergunta a si mesmo:

Quando foi a última vez que você cuidou de você?

SEU CORPO DÁ SINAIS. PRESTE ATENÇÃO!

Alguns sinais merecem avaliação de um profissional de saúde:

- Cansaço persistente ou falta de ar;
- Dor no peito, tonturas ou desmaios;
- Alterações para urinar ou sangue na urina;
- Sede excessiva ou perda de peso sem explicação;
- Tristeza, ansiedade ou irritabilidade persistentes.

Não ignore mudanças no seu corpo. Procure atendimento.

NA ESTRADA, SUA SAÚDE É PRIORIDADE

Longas jornadas e mudanças na rotina exigem atenção.

- Faça pausas e respeite seus períodos de descanso.
- Beba água ao longo do dia.
- Planeje refeições e evite depender só de ultraprocessados.
- Movimente o corpo nas paradas seguras.
- Não dirija com sono ou indisposição.

Cuidar de você também ajuda a proteger outras vidas.

NOVEMBRO AZUL: INFORMAÇÃO É PREVENÇÃO

A campanha convida os homens a cuidar da saúde como um todo.

Pressão arterial, diabetes, vacinação, saúde emocional e hábitos de vida também merecem atenção.

Sobre a próstata: exames como o PSA não são indicados automaticamente para todos os homens sem sintomas.

Converse com um profissional de saúde sobre seus riscos, sintomas e a decisão individual sobre exames.

PEQUENAS ATITUDES, GRANDES CUIDADOS

O autocuidado pode começar com escolhas simples:

- Reserve tempo para consultas e acompanhamento de saúde.
- Pratique atividade física de forma regular.
- Priorize sono e alimentação equilibrada.
- Evite o tabaco e reduza o consumo de álcool.
- Converse quando a mente também precisar de apoio.

Não é preciso mudar tudo de uma vez. Comece hoje.

MITOS QUE ATRASAM O AUTOCUIDADO

MITO: “Se não sinto nada, não preciso me cuidar.”

VERDADE: Algumas condições podem evoluir sem sintomas.

MITO: “Pedir ajuda é sinal de fraqueza.”

VERDADE: Buscar orientação demonstra responsabilidade.

MITO: “Novembro Azul é só sobre a próstata.”

VERDADE: Saúde masculina inclui corpo, mente e prevenção.

Informação confiável também salva vidas.

DESAFIO: MEU PRÓXIMO PASSO DE CUIDADO

Reserve dois minutos e reflita:

1. Qual hábito da minha rotina merece mais atenção?

2. Existe alguma consulta, vacina ou cuidado que venho adiando?

3. Qual pequena atitude posso colocar em prática nesta semana?

Escolha um compromisso possível. Escreva e compartilhe com alguém de confiança, se desejar.

A prevenção começa com uma decisão.



NA ESTRADA E NA VIDA,
QUEM SE CUIDA VAI MAIS LONGE!

De 0 a 10, quanto você tem priorizado sua saúde?

Neste Novembro Azul, faça do autocuidado parte da sua rota. 💙

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