



HOME OFFICE

dicas para ser mais saudável

*COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?*

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Mantenha a **rotina normal**

Mesmo em casa, é importante tirar o pijama e se arrumar. Claro, não precisa colocar terno e gravata ou jeans e tênis, mas é bom estar arrumado para o dia e para uma eventual videoconferência. Essa prática também ajuda a manter a confiança e evita a preguiça.



Faça pausas e alongamentos

Concentre-se em todas as suas atividades, mas não deixe de fazer uma pausa. Movimentar o corpo ajuda na saúde e até na produtividade. Olhar para um ponto focal diferente por alguns minutos e se alongar é um bom começo.



Cuidado com a **ansiedade**

Nesse momento de dúvidas sobre o desenrolar de várias questões, é muito importante manter uma rotina alimentar adequada.

Seguem algumas dicas:

1

Estabeleça horários específicos para as refeições.

É comum em situações de tensão como a qual estamos vivendo, vagarmos pela cozinha e despensa abrindo geladeiras e armários, em busca de algo que não encontraremos.



2

Fique em casa... mas, se realmente precisar ir ao supermercado:

- elabore uma lista de compras contemplando alimentos saudáveis.
- faça suas compras on-line. Várias redes de supermercados da cidade estão a todo vapor com os serviços de delivery.



3

Desenvolva, exercite e partilhe as habilidades culinárias.

Essa é uma boa ocasião para alternativas de lazer e uma delas é a culinária. Não é necessário ser nenhum master chef para confeccionar preparações saudáveis, práticas e de baixo custo.



#dica Cardápio prático

“Raps” ou burritos

Você pode rechear com vários alimentos que podem ser vegetais, queijos, carne moída, frango desfiado e fazer variações de acordo com as suas preferências e “desejos” para a ocasião. A sugestão é que você sempre tenha um pacote de Rap 10 ou pão folha. Se você tiver um tempinho, também pode deixar alguns prontos.

Bem embaladinhos eles duram até 5 dias na geladeira.

Você também pode colocar na sanduicheira se preferir comer quentinho.



#dica **Cardápio prático**

Omeletes

Receita básica: 2 ovos inteiros, 1 colher de sopa de farinha de trigo (pode ser integral), 1 pitada de sal e pimenta, 1 colher de fermento em pó. Bata todos os ingredientes no liquidificador, ou com um garfo mesmo, e acrescente o fermento por último. Despeje em frigideira antiaderente e recheie a gosto.

Você pode incrementar com queijo ralado e especiarias, mas cuidado para não tornar a preparação muito calórica.



#dica Cardápio prático

Overnight

Nada mais é do que a composição de frutas in natura ou secas, aveia ou granola, chia, amêndoas, nozes, iogurte, semente de girassol.

Aqui vale uma dica importante: quando utilizar frutas que reagem em contato com o oxigênio (que ficam escuras) como é o caso da banana e da maçã, coloque essas frutas no fundo do recipiente.

Você também pode deixar uma quantidade pronta para a semana com ingredientes variados. Não esqueça de tampar bem os recipientes.



Home office *saudável*

Dessa maneira você terá preparações “coringas” que são ao mesmo tempo atrativas, saudáveis e gostosas. Pois não adianta ter a geladeira cheia de alimentos saudáveis, mas que você não tem vontade de comer, concorda?

E é claro que os quitutes rotineiros estão permitidos, só não pode abusar ;)

Procure se organizar com as preparações que você pretende fazer para conseguir comprar os ingredientes necessários e otimizar o seu tempo na cozinha.

Ah! Não esqueça de se exercitar. Elabore uma rotina de exercícios físicos que podem ocorrer até duas vezes por dia.



COMBATER O CORONAVÍRUS VAMOS JUNTOS?

Para entrar em casa...

1



Ao voltar para casa, não toque em nada antes de se higienizar.

2



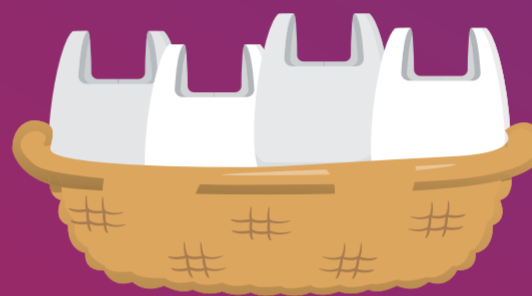
Tire os calçados antes de entrar.

3



Desinfete as patas do seu pet após passear com ele.

4



Tire a roupa e coloque-a em uma sacola plástica no cesto de roupas.

5



Deixe bolsa, carteira, chaves e outros objetos em uma caixa na entrada.

COMBATER O CORONAVÍRUS VAMOS JUNTOS?

Para entrar em casa...



6

Tome banho! Se não puder, lave bem todas as áreas expostas.



9

Tire as luvas com cuidado, jogue-as fora e lave as mãos.



7

Limpe seu celular e os óculos com sabão e água ou álcool.



10

Lembre-se, não é possível fazer uma desinfecção total, o objetivo é reduzir o risco.



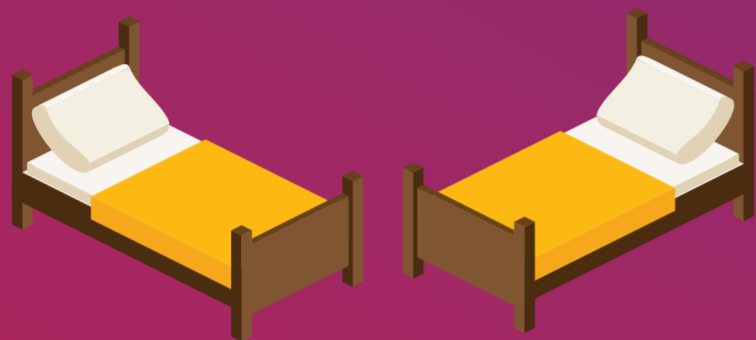
8

Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardar.

COMBATER O CORONAVÍRUS VAMOS JUNTOS?

Convivência grupos de risco

1



Dormir em camas separadas.

2



Utilizar banheiros diferentes e desinfetá-los com água sanitária.

3



Não compartilhar toalhas, talheres, copos, entre outros objetos

4



Limpe e desinfete, diariamente, superfícies de alto contato.

5

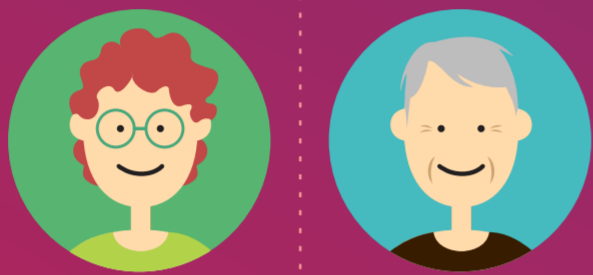


Lave roupas, lençóis e toalhas com mais frequência.

COMBATER O CORONAVÍRUS VAMOS JUNTOS?

Convivência grupos de risco

6



Manter distância e dormir em quartos separados.

8



Manter os ambientes ventilados.

7



Ligue para o SAC da Unimed Paraná antes de procurar um hospital da nossa rede credenciada.

9



Não quebre a quarentena por 2 semanas. Toda saída de casa é uma reinicialização do contador.

0800 41 4554

0800 642 2009

(exclusivo deficientes auditivos)

COMBATER O CORONAVÍRUS VAMOS JUNTOS?

Se sair de casa...

1



Ao sair, coloque uma camisa de manga longa.

2



Prenda o cabelo e evite usar acessórios como brincos e anéis.

3



Se estiver com gripe ou tosse, coloque uma máscara pouco antes de sair.

4



Evite utilizar o transporte público.

5



Se sair com seu pet, tente evitar que se esfregue contra superfícies externas.

6



Leve lençinhos descartáveis e use-os para tocar nas superfícies.

COMBATER O CORONAVÍRUS VAMOS JUNTOS?

Se sair de casa...

7



Amasse o lenço e jogue-o em um saco fechado dentro da lata de lixo.

8



Ao tossir ou espirrar, não utilize as mãos, cubra a boca com o braço.

9



Evite usar dinheiro em espécie. Se necessário, higienize suas mãos imediatamente.

10



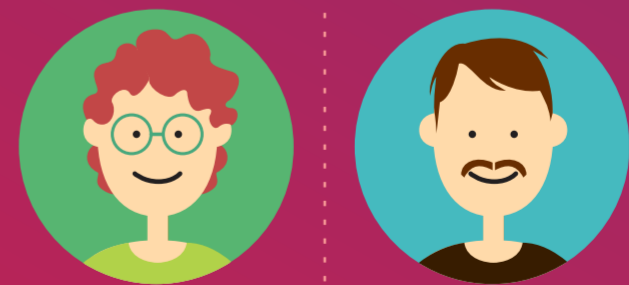
Lave ou higienize suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície.

11



Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos.

12



Mantenha distância das pessoas.



COMBATER O CORONAVÍRUS VAMOS JUNTOS?

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - nº 312720