

A stylized illustration of a person with brown hair, wearing a white shirt with a purple collar and buttons, sitting at a desk and working on a laptop. The background behind the person is a light beige color.

ERGO- NOMIA E DICAS PARA HOME OFFICE

DURANTE A
QUARENTENA

PRODUÇÃO: DEPARTAMENTO DA SAÚDE | HUMANITTARE CONSULTORIA

The logo for humanittare, featuring the brand name in a black, sans-serif font with a registered trademark symbol, and the tagline "always efficient" in a smaller, black, sans-serif font. To the right of the text is a green, stylized graphic element resembling a flame or a checkmark.

Durante o Home Office

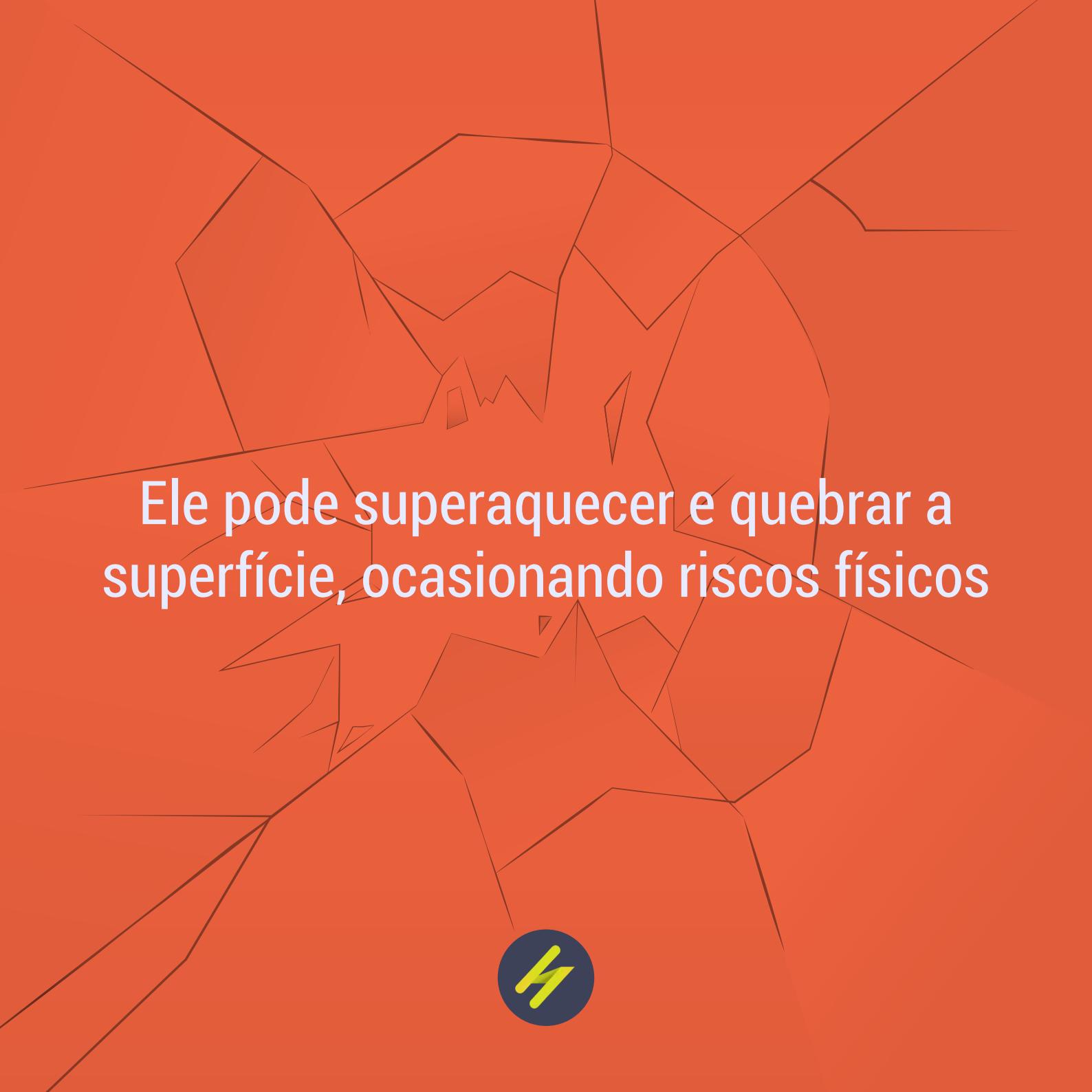


A stylized illustration of a man with dark hair and a light complexion, wearing a dark grey button-down shirt and dark trousers. He is seated in a red office chair at a black desk. On the desk, a small blue circle contains a yellow lightning bolt symbol. The background is a solid orange color.

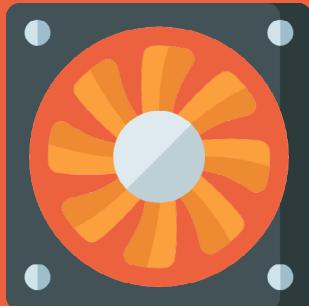
Procure um local
agradável para passar as
horas no trabalho em casa

Não apoie notebook em superfícies de vidro





Ele pode superaquecer e quebrar a
superfície, ocasionando riscos físicos



Caso seja necessário o apoio em superfície de vidro, use um apoio adequado, com cooler (ventilação) própria



É importante criar uma rotina durante o Home Office





Organize o seu
tempo e faça
uma agenda

Café da manhã, almoço e jantar são essenciais em horários fixos



Criar um
cardápio
com hora
certa





Evita exageros calóricos





Ajuda a reduzir o açúcar que é uma
“droga estimulante”





E direciona as compras para o que faz
bem a sua saúde!



Faça pausas breves durante
o Home Office



Respire fundo, girando o pescoço em
círculos



Feche os olhos e relaxe a sua mente
durante intervalos



Levante-se, espreguice



Beba bastante água,
a hidratação é fundamental



E VOCÊ PODE CONTAR COM O
COLUNA ATIVA DA
SULAMÉRICA SAÚDE
UMA INICIATIVA PARA QUE NADA
SAIA DO LUGAR NA SUA COLUNA
**COLUNA ATIVA É SAÚDE EM
EQUILIBRIO**



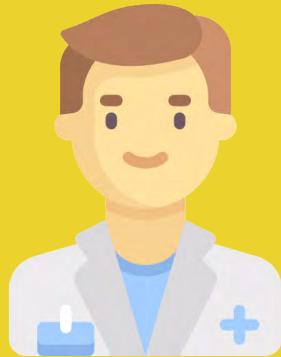
SAÚDE ATIVA

Cuidar de você: uma atitude que só faz bem.



O dia a dia exige esforços que acabam muitas vezes causando dores. Para manter a saúde em equilíbrio, a SulAmérica Saúde Ativa oferece a você o Coluna Ativa, uma iniciativa para auxiliar na redução e controle das complicações da coluna, trazendo qualidade de vida e evitando até mesmo cirurgias.





QUALQUER PESSOA PODE PARTICIPAR?

São elegíveis à iniciativa segurados acima de 18 anos com dores na coluna vertebral*.

E COMO FUNCIONA?

Cada caso será avaliado individualmente, de forma integral e personalizada, criando um plano de cuidado de acordo com sua necessidade e iniciando o acompanhamento completo.



PARA PARTICIPAR:

<http://painel.programasaudreativa.com.br>



HOME OFFICE E MUDANÇAS NA ROTINA



Divida as tarefas de casa, compartilhe os afazeres





Peça ajuda sem
imposições ou
críticas

Essa é uma oportunidade de mostrar,
pelo exemplo, organização aos filhos



Distribua elogios em casa, nas
pequenas coisas



Contenha reações agressivas nos desacordos



Use a inteligência, a moderação
e o carinho





Disponha um tempo para a
família, para os filhos



E também para uma
atividade física dentro de casa

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
NOSSAS DICAS**



É preciso treinar o autocontrole



ISSO
VAI
PASSAR





PRODUÇÃO: DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE - CONSULTORIA QUE ADMINISTRA O BENEFÍCIO SAÚDE EM NOSSA EMPRESA