

ERGO- NOMIA E DICAS PARA HOME OFFICE

**DURANTE A
QUARENTENA**

PRODUÇÃO: DEPARTAMENTO DA SAÚDE | HUMANITTARE CONSULTORIA

Durante o Home Office



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

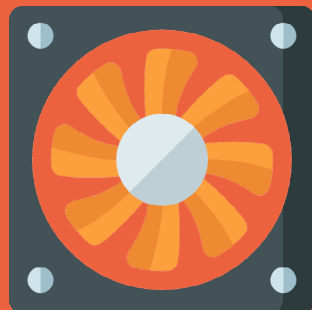


Não apoie notebook em
superfícies de vidro



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



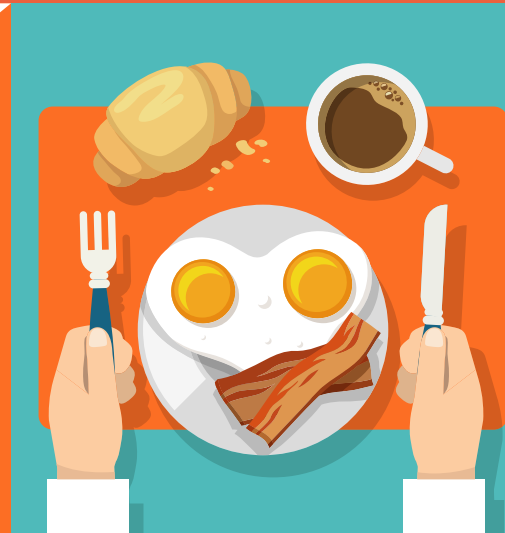
É importante criar uma rotina durante o Home Office



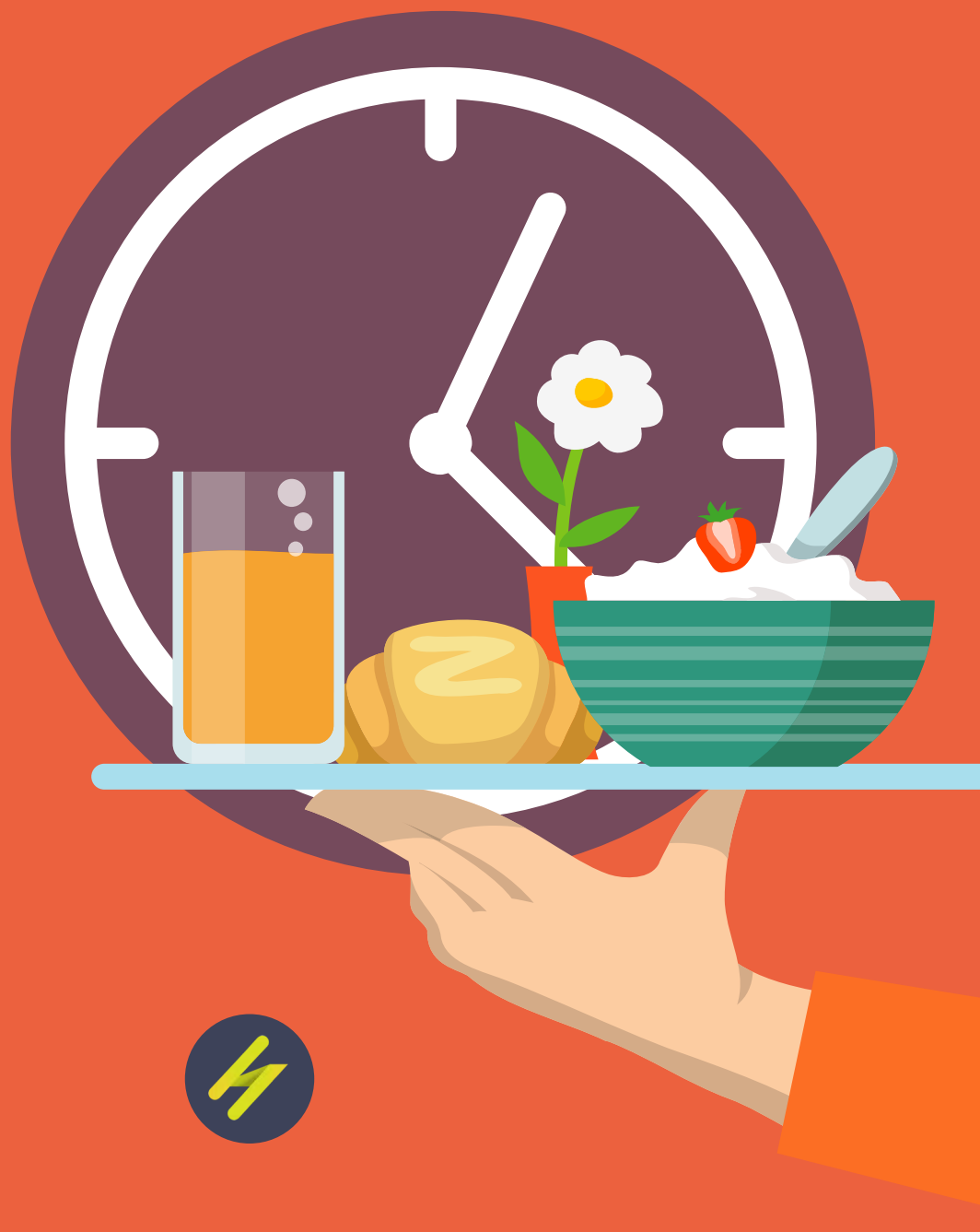
Organize o seu
tempo e faça
uma agenda



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
EQUILÍBRIO**



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.programasaudeativa.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