

SAÚDE FÍSICA

RHOPEN

Saúde Física

Diante da rapidez no qual o Coronavírus tem se proliferado, nos vimos obrigados a nos manter confinados por um período ainda indeterminado, com isso ganhamos um tempo, na marra, para percebermos como está nossa relação conosco (corpo e mente) e com os próximos a nós. Um desafio!

Neste período, mais do que nunca é de grande importância que mantenhamos uma [alimentação saudável](#) com pratos coloridos, variados e equilibrados, e [atividades físicas](#) liberando endorfinas, que são os hormônios responsáveis por diminuir a ansiedade, estresse, melhorar o humor, ajuda a manter uma melhor noite de sono e prevenir doenças.

Existem muitas maneiras de se manter em movimento, mesmo quando não podemos sair. Reservar meia hora todos os dias para fazer uma rotina de um treino em casa, aprimorar seus exercícios com peso corporal. Se conseguir faça sozinha e depois faça um treino para criança. Se não der, façam juntos.

Abaixo, sugestões para ajudá-lo no período de confinamento a manter a sua saúde física:

Busque manter-se hidratado, consumindo no mínimo 2 litros de água por dia.

Fique atento e respeite os horários das refeições, de 3 em 3 horas.

Faça o consumo diário de própolis, probióticos e água com limão para aumentar a imunidade.

Faça vídeos curtos dos pratos elaborados por vocês e compartilhe com amigos e familiares, mostrando como é possível manter uma alimentação saudável.

Consuma diariamente frutas, verduras, carboidratos integrais, proteínas e gorduras boas.

Evite comer em excesso doces, frituras e sódio.

Aproveite para cozinhar para você e sua família, pesquise, selecione e elabore cardápios com ingredientes disponíveis.



Atividade Física

Arrumar e organizar as coisas em casa são atividades que incluem movimentos corporais; aproveite para tirar aquelas roupas que não estão sendo mais usadas, organizar os armários e até mesmo os álbuns de fotografias.

Cuidar do jardim, fazendo plantio e regando as plantas também irá lhe manter ativo.

Em pequenos espaços é possível nos alongar até mesmo deitado ou em pé, que tal pegar uma bola e/ou elástico das crianças e fazer um gostoso **alongamento em família** ou até mesmo dar aquela espreguiçada ao acordar.

Borá aproveitar esse momento para se **exercitar em família**?! Existem vários exercícios que podem ser feitos com o peso corporal ou até mesmo com o peso dos companheiros e /ou filhos como **abdominais, agachamento, avanço, burpees, pular corda e corrida parada**, e que feitos com os familiares podem ser ainda mais divertidos. Caso queira algo mais específico é possível encontrar na internet vídeos gratuitos.

Dançar é um ótimo exercício e libera endorfina, que tal convidar seus familiares e partir para os vídeos de dança no Youtube. Vocês podem fazer bailinhos com dança sincronizada como antigamente ou até mesmo competições de quem dança melhor os vídeos do Fitdance.



Podemos utilizar a tecnologia a nosso favor e convidar os amigos para treinos aeróbicos online, você compartilha a tela com o vídeo da aula e todos fazem juntos. Para reunir todos em uma só sala você pode usar o Zoom e o Aerofit como site para escolher o treino.

Aproveite para criar o hábito da meditação, sozinho e/ou em conjunto com os familiares, é possível encontrar vídeos ou imagens de como fazer no Youtube, Tua Saúde entre outros.

E para controlar aquele excesso de ansiedade e agitação o **Yoga é uma boa atividade** e pode ser feito de forma individual ou coletiva, sendo uma ótima opção para as crianças, além de fortalecer os músculos. Encontre excelentes vídeos de como fazer no Youtube.



A automassagem é uma boa ideia para aliviar o estresse, acalmar a mente, ativar a circulação entre outros benefícios. Segue link ensinando como fazer: <https://www.natura.com.br/blog/pele/automassagem-revigorante-aprenda-a-fazer>

Saúde Física

Durante esses dias a preguiça, cansaço, entre outras sensações podem se fazer presente com maior força, então aproveite para fazer movimentos corporais que sente segurança em casa e que não tragam dor. Não deixe de observar seu corpo, pois ele te fala que movimento necessita. Experimente ouvir e atender a ele!



Ergonomia

Ergonomia é coisa importante e por isso precisamos estar super atentos nesta fase de confinamento porque certamente a maioria das casas não foram preparadas para o trabalho remoto.

E como sua saúde é fundamental, pensamos em algumas dicas para que pós confinamento você esteja saudável e possa curtir a vida e o trabalho a todo vapor!

Vai aí:

Evite trabalhar no sofá ou na cama, sua coluna e mente agradecem! É importante que você utilize uma mesa e cadeira para trabalhar, e isso auxilia seu cérebro a interpretar a rotina e a focar melhor.

Cuide de sua postura e escolha equipamentos e acessórios adequados, afinal, é seu espaço de trabalho e você estará ali por horas.

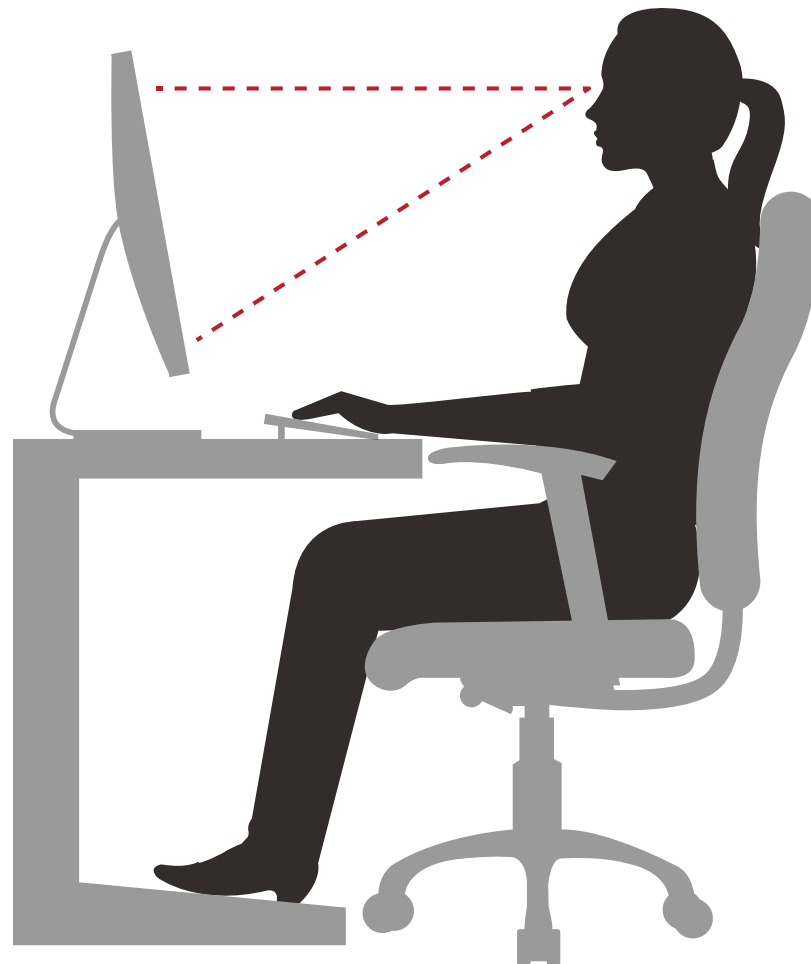
Com relação a sua postura, adote quatro regras essenciais:

1 - Pescoço alinhado

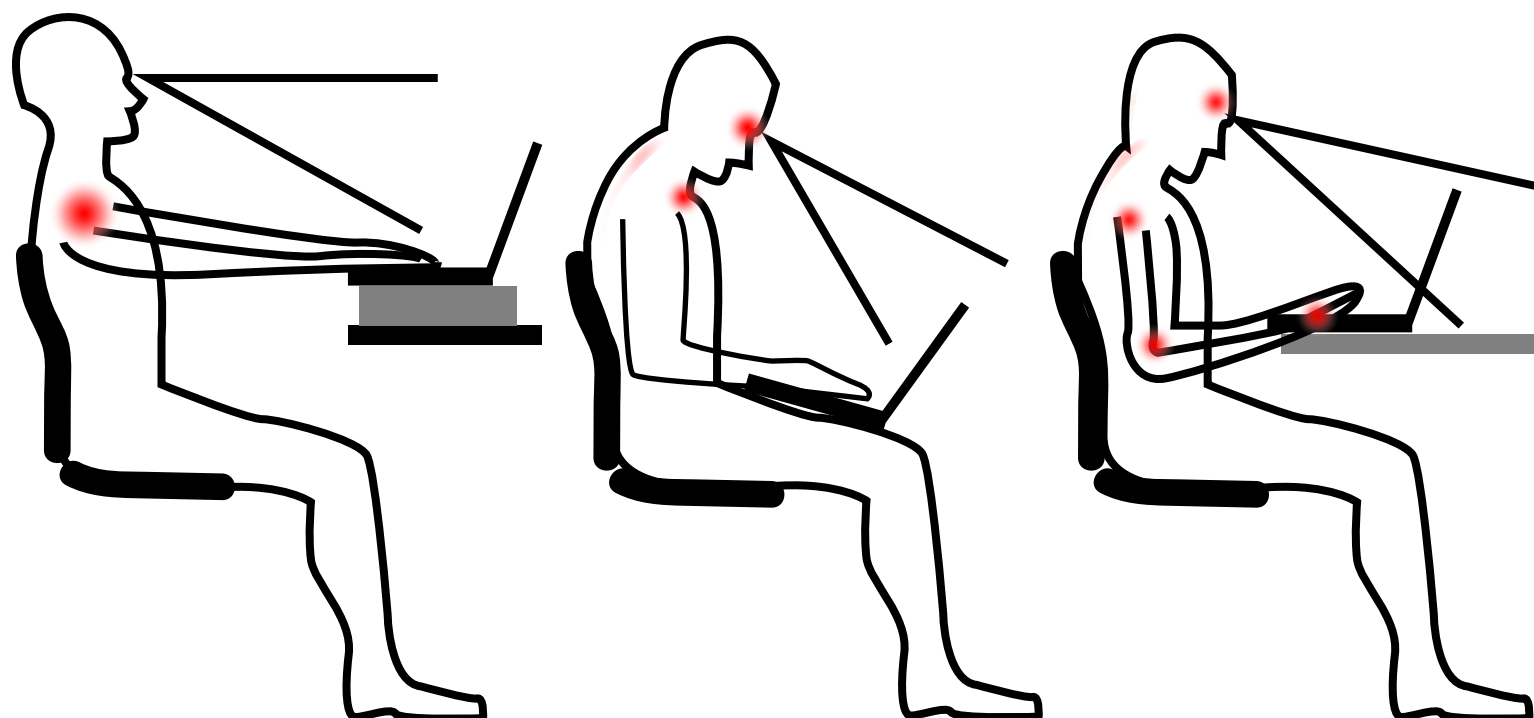
2 - Antebraços sempre apoiados, com os cotovelos próximos do tronco

3 - Coluna reta e apoiada

4 - Pés apoiados



Durante o uso do notebook, fique atento, evite as posturas A. B e C.



**Great
Place
To
Work®**

Certificado

03/03/2020 - 03/03/2021

BRASIL

OBRIGADO!

Clique e siga a RHOPEN nas redes sociais



Elaboração:

Equipe RHOPEN
Lígia Manzo

RHOPEN