

# O que você precisa saber e fazer

Como prevenir o contágio



# O que você precisa saber e fazer

## Como prevenir o contágio



**Lave as mãos  
com água e  
sabão ou use  
álcool e gel**



**Cubra o nariz e  
boca ao espirrar  
ou tossir**



**Evite  
aglomerações se  
estiver doente**



**Mantenha os  
ambientes bem  
ventilados**



**Não compartilhe  
objetos pessoais**

# Como lavar as mãos corretamente

**Sempre repita o processo na outra mão**



Molhe as mãos com água



Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete



Ensaboe as palmas das mãos. Friccionando-as entre si



Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa



Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta com movimentos de vai e vem



Esfregue o polegar esquerdo com o auxílio da palma direita, com movimento circular



Entrelace os dedos e fricção os espaços interdigitais



Freicção as polpas, digitais e unhas da mão contra a palma da mão oposta fazendo movimento circular



Esfregue o punho esquerdo com o auxílio da palma da mão direita e vice-versa em movimento circular



Enxágue bem as mãos retirando os resíduos



Seque as mãos com papel toalha descartável



Feche a torneira e descarte o papel toalha

# Dicas Nutricionais

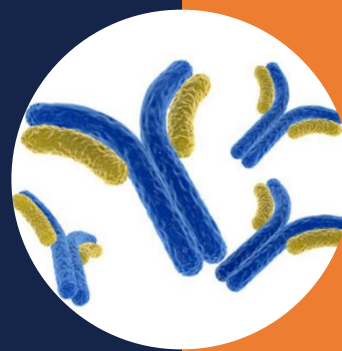
## 1. Hidratação



A hidratação adequada é uma das principais aliadas nas infecções virais.



Os vírus podem fazer com que você perca o apetite, causando desidratação, diarreia e vômito.



As imunoglobulinas tipo A (IgA), células de defesa, estão presentes, principalmente, na saliva.



Beba de 35 a 40 mL água/Kg peso diariamente\*. Na prática esportiva, esse volume deve aumentar.

\* Ingestão mínima diária = 2L

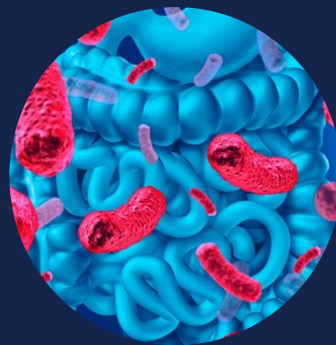
# Dicas Nutricionais

## 2. Probióticos

A microbiota intestinal é o conjunto de bactérias que tem papel essencial no nosso sistema imunológico

Essas bactérias em associação com a mucosa intestinal são a frente de defesa contra muitos organismos patogênicos, como ocorre nas infecções virais

Evitam que os patógenos se multipliquem que ultrapassem as barreiras e penetrem no organismo, o que reduz as chances de causarem doenças



**Ingerir alimentos  
com alto teor de  
fibras:**

**Frutas,  
legumes,  
verduras,  
aveia, etc;**

**De preferência à  
alimentos in natura.**

OBS: Alimentos processados são ricos em gordura, açúcar, sódio e pobres em fibras



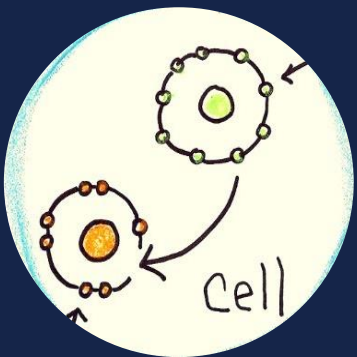


# Dicas Nutricionais

## 3. Antioxidantes



Muitas situações podem aumentar a presença de radicais livres no nosso organismo, inclusive o estresse emocional que enfrentamos em momentos de crise



O estresse oxidativo deve ser combatido, pois pode debilitar o sistema imunológico



Compostos como polifenóis e carotenoides são antioxidantes e, têm a capacidade de neutralizar ou evitar a formação de radicais livres



Frutas e hortaliças contêm compostos antioxidantes

# Dicas Nutricionais

## 4. Vitaminas e Minerais

Todas as vitaminas e minerais são essenciais para fortalecer a imunidade

**Os alimentos industrializados não possuem vitaminas e minerais naturais, e na maioria das vezes, possuem apenas calorias.**

Prefira as frutas e hortaliças in natura. O prato colorido é a melhor opção, mas não esqueça dos alimentos de origem animal.

**As carnes de todos os tipos, principalmente a vermelha, derivados de animais e frutos do mar são fontes de zinco.**

As leguminosas, oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas) verduras folhosas são fontes de magnésio. De selênio, a principal fonte é a castanha-do-Pará ou castanha-do-Brasil.



**As fontes de gordura (queijo, gema de ovo) e vegetais de coloração alaranjada (manga, mamão e cenoura) são ricos em precursores da vitamina A.**

As frutas cítricas (laranja, mexerica, maracujá, limão, abacaxi), amareladas e laranjas são ricas em vitamina C.

**As carnes (fígado), leites, ovos, legumes, verduras, especialmente brócolis e o couve, cereais integrais, leguminosas, como amendoim, castanhas e nozes, e abacate e o levedo de cerveja são ricos em vitaminas do complexo B.**

Esse composto é formado por várias vitaminas. Lembrando que a B12 é encontrada apenas naqueles de origem animal. Por isso, os veganos precisam considerar suplementos, com orientação profissional.

# Dicas Nutricionais

## 5. Higienização de frutas e hortaliças

Remover as raízes e partes deterioradas

Lavar em água corrente as grutas e hortaliças um a um, e no caso das verduras, folha a folha.

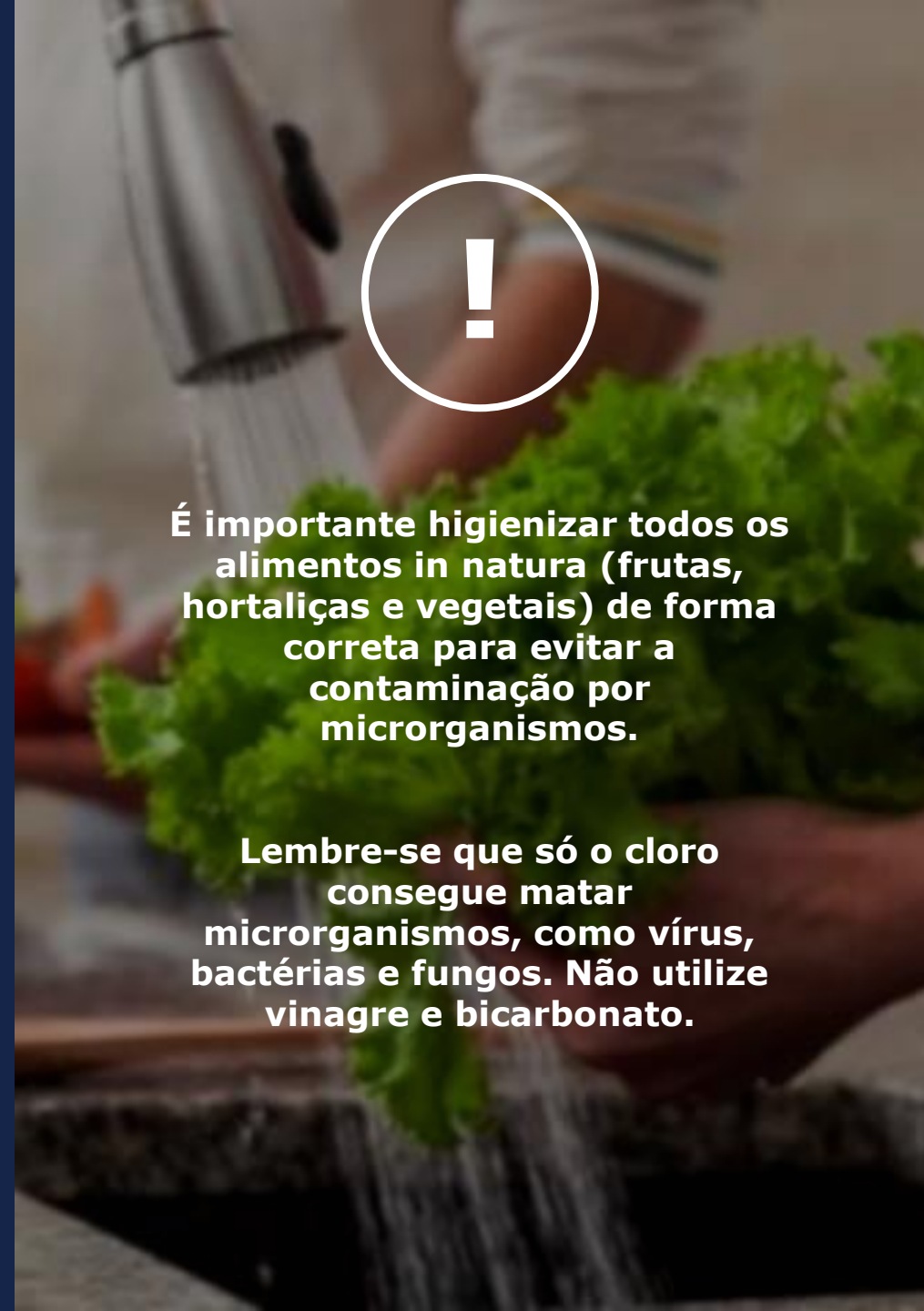
Desinfetar em solução cloradas por 15 minutos – 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou água sanitária (sem alvejante) para 1 L de água.

Secar com auxílio de papel toalha ou centrifuga de alimentos e, guardar na geladeira.



**É importante higienizar todos os alimentos in natura (frutas, hortaliças e vegetais) de forma correta para evitar a contaminação por microrganismos.**

**Lembre-se que só o cloro consegue matar microrganismos, como vírus, bactérias e fungos. Não utilize vinagre e bicarbonato.**





# Dicas Nutricionais

## 6. Conserve os alimentos a temperaturas seguras

Vírus e bactérias causadores de doenças **podem multiplicar-se** rapidamente se os alimentos estiverem à temperatura ambiente

**Não descongele** os alimentos à temperatura ambiente. Faça isso dentro da geladeira ou na função “descongelar” no micro-ondas

Após o cozimento, refrigere os alimentos perecíveis ou cozidos. **Lembre-se de não armazená-los por mais de 3 dias**



# **DICAS PARA LIMPEZA**

## 1. O QUE FAZER EM CASA

- A limpeza de todos os cômodos dificulta a transmissão da COVID-19;
- É recomendável fazer a higienização de pisos e banheiros 2x ao dia;
- Na falta de álcool, pode ser utilizado água sanitária diluída em água (Proporção: 1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água);
- Garanta que os ambientes estejam sempre arejados, com janelas e portas abertas;
- Lave as mãos com frequência.

## 2. PRECISOU SAIR DE CASA?

- Entre sem sapatos – Após chegar em casa, limpe-o bem;
- Realize a higienização da bolsa/mochila, da mesma maneira que realizou com os sapatos;
- Trouxe embalagens do mercado? Limpe-as também;
- Respeite a distância mínima entre as pessoas;
- Evite locais de grande aglomeração;
- Procure tomar um banho e trocar a roupa.

**HOME OFFICE**

# Dicas de ergonomia

## Postura

Por definição, ergonomia é uma ciência que estuda ,desenvolve e aplica normas para tornar o trabalho compatível as características físicas e psíquicas do trabalhador.

Os estudos e as melhorias implementadas pela área ergonomica gera impactos diretos na produtividade, no bem-estar e na saúde do trabalhador.



OBS: Existem padrões posturais, mas cada um é responsável por identificar qual a postura mais confortável, sem afetar sua saúde laboral.



# Dicas de ergonomia

## Alongamentos

É fundamental que o trabalhador levante de seu posto de trabalho e realize alongamentos com duração de 10 a 15 minutos.

Quando realizar: No início da jornada de trabalho e a cada 2 horas.



Extensão dos dedos e punhos  
(abrir a palma da mão)



Flexão dos dedos  
(fechar a mão)



Rotação do tronco e pescoço  
(para ambos os lados)



Flexão da perna e extensão  
da coxa (quadríceps)



Abdução e rotação externa  
da coxa (cruzar a perna)



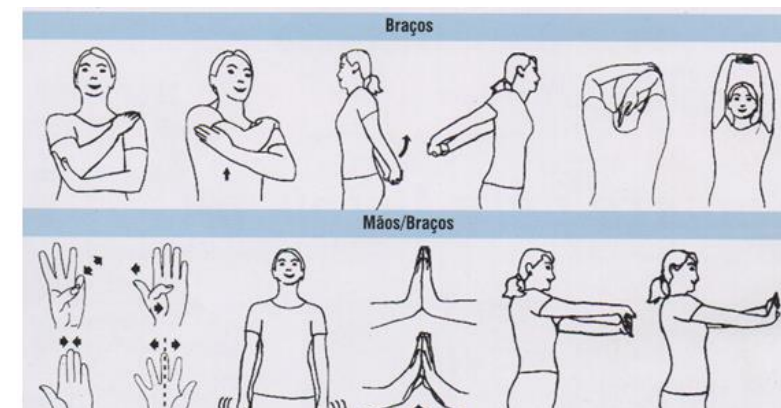
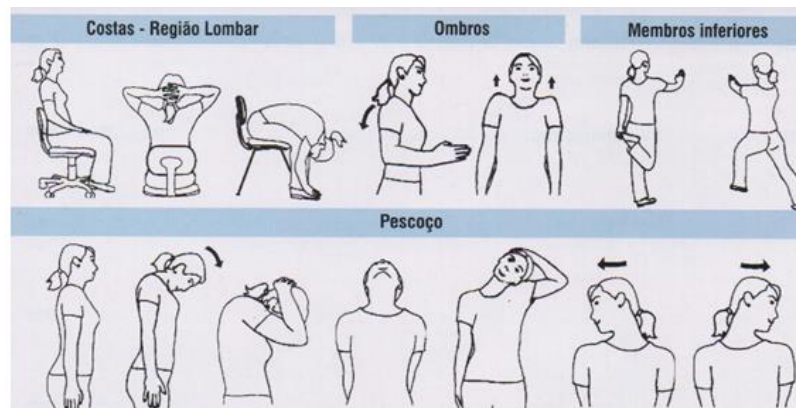
Adução e flexão da coxa  
(Glúteo)



Flexão dorsal do pé  
(gêmeos e solear)



Flexão do tronco  
(lombar)



# Planeje seu dia

Busque um método para apontamento das atividades

Tenha um ambiente livre de distrações

Mantenha seus materiais organizados e utilize o essencial para a atividade



# Crie sua rotina

Após criar o planejamento, inicie á atividade com o objetivo de terminá-la mais rápido possível;

Lembre-se de fazer pausas para hidratação e alongamento;





# Cumpra o horário

Cumpra seu planejamento e se atente aos horários para não afetar sua vida profissional e pessoal



**FONES DE OUVIDO**



# Home office

## Fones de ouvido

O fone simples, intra-auricular, que apesar de ser mais prático, de fácil uso e algumas vezes podendo ser mais barato, torna-se também um pouco mais prejudicial aos ouvidos, uma vez que a potência do som em geral é maior do que o headphone e também por ter o som diretamente ligado ao canal auditivo.

O **fone simples** (intra-auricular),  
que se encaixam no canal auditivo



O **headphone**, (que geralmente tem o  
formato de concha) e envolve  
plenamente a orelha



## Assim, para asseguramos que o fone seja o nosso aliado nesse período e em qualquer tempo, sugerimos por saúde e segurança de todos, seguir algumas recomendações:

Certifique-se que o volume esteja configurado preferencialmente no máximo na metade em que o seu aparelho permita;

**Não fique longas horas seguidas com o fone. O ideal é que seja limitado até no máximo duas horas por uso, lembre-se de fazer pausas intercalando o uso dentro do seu período de trabalho;**

Para ter uma ideia da intensidade do volume do som que se escuta, a dica é perguntar às pessoas que estejam próximas, se elas conseguem ouvir o som vazando do fone, então se isso ocorrer é porque o aparelho ultrapassou os 85 dB\*, podendo a partir daí e usado nestas condições, passar a ser prejudicial ao seu aparelho auditivo;

**Para diminuir a intensidade do som, para aqueles que estejam acostumados com volume alto, a dica é reduzir a intensidade desse volume gradativamente até atingir a faixa recomendada;**

Uma forma de evitar de ter que aumentar o volume do fone, é reduzir o que for possível do barulho em torno;

Casos onde se tem apenas o fone para um dos ouvidos, procure alternar o uso entre os dois ouvidos, para não sobrecarregar um lado;

**Dar preferência aos modelos tipo concha (headphone), que tendem a ser menos nocivos que os fones de inserção auricular;**

Guardar o fone em local limpo e seco, como embalagem plástica, e ainda, evitar deixá-lo em locais empoeirados ou soltos nos bolsos ou bolsas;

**Manusear este acessório com as mãos limpas, inclusive higienizá-los, no mínimo uma vez por semana com pano embebido em álcool 70% se for de borracha ou silicone e para os fones de esponja, trocá-las sempre que percam sua utilidade, (deformadas, rasgadas etc.);**

Caso sinta abafamento, zumbido, chiado, apito ou qualquer outra sensação sonora ou dor ao tirar os fones, estes podem ser sinais de superestimulação. Se isso ocorrer, reduza o uso e os sintomas persistirem, procure um profissional para diagnóstico adequado.

## MODERAÇÃO É A CHAVE E PROTEGER SUA AUDIÇÃO É ESSENCIAL!

**MÁSCARAS**

# Por que utilizar?

O uso da máscara em conjunto a correta higienização pessoal com álcool 70%, são as principais ações contra uma maior proliferação do COVID 19.



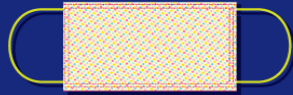
# Como utilizar e higienizar

## USO NÃO SUBSTITUI PRÁTICAS NECESSÁRIAS, COMO:

- › higienização frequente das mãos
- › isolamento social
- › não compartilhar objetos de uso pessoal

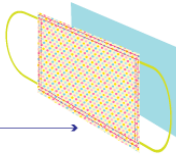
## QUANDO É ESSENCIAL USAR:

- › quando estiver infectado
- › para cuidar de quem está infectado
- › se estiver com tosse e espirrando



## CUIDADOS IMPORTANTES

- › a máscara deve ter ao menos 2 camadas de pano



- › peça é de uso individual

- › use por no máximo 3 horas (após esse período o tecido perde eficácia)

- › lave com água e sabão neutro

- › separe um recipiente ou saco plástico exclusivo para guardar a máscara limpa

- › se possível, passe com ferro quente

- › deixe de molho por 30 min em solução com água sanitária\* ou outro desinfetante

\*diluir de 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água



Lave as mãos antes de colocar a máscara



A máscara deve cobrir o queixo e o nariz



Ela deve ficar justa ao rosto, sem espaço nas laterais



Não toque no pano da máscara e não a remova para falar



Tire a máscara pelas alças laterais e higienize as mãos



Faça a higienização das mãos após o uso



# OBRIGADO

