



HOME OFFICE

COMO MANTER A SAÚDE FÍSICA

Para trabalhar de casa com produtividade e conforto, também é importante manter o corpo trabalhando da melhor maneira.



Mantenha sua postura correta

- Ao sentar-se, mantenha as articulações (joelhos, cotovelos, quadril etc.) em ângulos abertos para que os nervos e vasos nunca fiquem pressionados.



Faça alongamentos ao longo do dia

Ombros e braços

- Cruze um braço na frente do corpo com o cotovelo esticado
- Com a mão oposta, faça uma pressão adicional até sentir o alongamento
- Repita com o outro braço
- Leve o braço acima da cabeça com o cotovelo dobrado e a mão encostada nas costas
- Com o outro braço, segure no cotovelo do braço dobrado

Punhos e mãos

- Mantenha os braços abaixo da linha do ombro
- Suba e desça as mãos verticalmente por 15 segundos
- Mantenha os braços estendidos

Cervical

- Projete levemente sua cervical à frente, preservando a postura do tronco



Defina novas dinâmicas

As academias estão fechadas, mas algumas oferecem treinos online para você se exercitar em casa.

- [Smart Fit](#)
- [Gympass](#)
- [Apps para treinar em casa](#)



Fique de olho na alimentação

- Faça as refeições na mesa, com horários fixos
- Evite pedir comida por aplicativos ou fast-food
- Coma quando sentir fome, e não para aliviar emoções

Estamos vivendo uma situação atípica e é normal não saber direito como lidar. Mantenha a calma. Com união, profissionalismo e calma, iremos superar mais este desafio!