



Saúde e bem-estar

Como trabalhar de casa sem descuidar da saúde

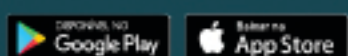


Para quem não está acostumado a trabalhar em casa, é importante ter alguns hábitos para não comprometer a saúde. Pensando nisso, o **Saúde em Casa** selecionou algumas dicas para te ajudar a não deixar os cuidados com o bem-estar de lado.

- **Alongue-se:** Fazer alongamentos em casa pode evitar dores de tensão, Lesões por Esforços Repetitivos (LER's) e ainda ajudar a movimentar o corpo.
- **Beba água:** Ingerir água é fundamental para o bom funcionamento dos rins e para liberar as toxinas do corpo. Mantenha uma garrafinha perto do local de trabalho.
- **Tome sol:** Os raios solares estimulam a produção de vitamina D e ainda contribuem para a prevenir e combater doenças, além de aumentar os níveis de cálcio no organismo. Mesmo estando em casa, busque separar algum tempo na rotina para tomar sol.
- **Mantenha o ambiente limpo e arejado:** É importante lavar as mãos com frequência, higienizar a mesa de trabalho, maçanetas, pias, interruptores de luz e todos os locais tocados pelas mãos.

*Médico responsável:
DR. José Mário
CRM 44582 PR.*

Baixe agora App



www.clinipam.com.br

Redes sociais:

