



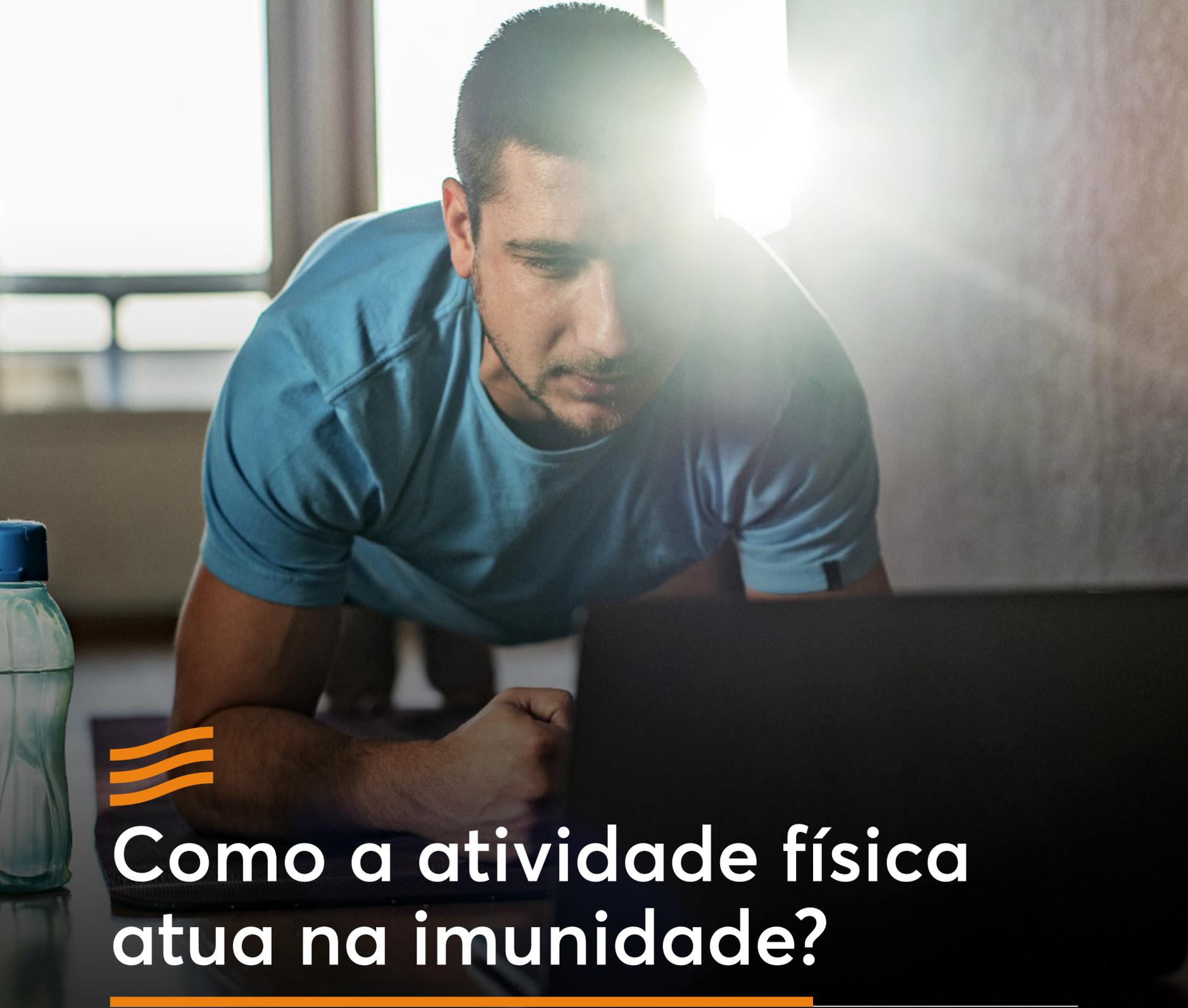
**Atividade
física em
home office**

Com a pandemia de Covid-19, muitas pessoas vivenciaram uma condição de trabalho diferente: em casa. O teletrabalho, também conhecido como home office, é um formato de trabalho que já é uma realidade para muita gente.

Manter-se ativo também é um desafio para o trabalho remoto devido às rotinas diárias. A atividade física é fundamental para nossa saúde física e mental. Manter um estilo de vida ativo e saudável contribui para a saúde e bem-estar. A prática de exercícios tem um efeito positivo na produtividade, aumentando a disposição para conciliar família e trabalho.

A atividade física auxilia também no controle dos hormônios do estresse e atua diretamente na produção dos hormônios da felicidade.





Como a atividade física atua na imunidade?

Os benefícios de praticar uma atividade física são inúmeros, desde manter o organismo mais resistente e protegido contra doenças até fortalecer o sistema imunológico. Apesar de não prevenir os contágios, deixa o organismo mais resistente e protegido contra outras doenças que podem ser fatores determinantes para potencializar a ação dos vírus.

Ao fortalecer o sistema imunológico a resposta do organismo será mais eficiente contra diversos casos de infecção. É nesse sentido que a prática de atividades físicas pode atuar e ser considerada uma grande aliada.

Ao escolher a atividade a ser praticada é importante considerar a intensidade e a duração dos exercícios, sempre respeitando seus limites.

Por isso, preparamos algumas dicas para te ajudar a permanecer ativo, reduzindo o comportamento sedentário em casa.



Como a atividade física pode melhorar a produtividade?

Adotar uma rotina de exercícios físicos pode intensificar a concentração e facilitar o raciocínio e a lógica durante a rotina de trabalho. Saber planejar e ter disciplina e organização podem ajudar, principalmente, no home office.

A postura do corpo durante este período às vezes também é capaz de influenciar a produtividade. Por isso é importante realizar uma pausa para fazer alguns exercícios de alongamento.

Organize-se, pois o ambiente em que se trabalha influencia diretamente a saúde física e mental.



Dois exercícios simples, durante a pausa do trabalho, que podem ajudar na produtividade:

Mãos na cabeça

Cruze as mãos por trás da cabeça e mantenha os cotovelos bem afastados, deixando a coluna ereta. Inspire inflando o peito e solte o ar pela boca bem devagar. Essa postura faz pensar melhor e ter ideias mais resolutivas.

Estender as pernas

Manter as pernas dobradas por muito tempo priva os membros inferiores de uma circulação mais livre. Por isso, estique as pernas de vez em quando e descanse seus pés em um apoio. Isso vai te deixar mais relaxado, principalmente em momentos decisivos, como reuniões.

Para manter-se ativo durante o home office:

- Realize 150 minutos semanais de atividade física moderada (cerca de 20 minutos por dia) ou, pelo menos, 75 minutos por semana de atividade física de maior intensidade (cerca de 10 minutos por dia);
- Mantenha sua rotina de atividades, adaptando os exercícios para serem executados com segurança dentro de casa;
- Caso não pratique nenhuma atividade física, este pode ser um bom momento para começar.



- Aposte em atividades lúdicas, inclusive com a participação da família.
- Dançar também é uma forma de exercitar-se deixando o corpo em movimento de forma prazerosa. Então ligue o som e dance!
- Acompanhe as aulas dos profissionais da Firjan SESI em nosso canal no YouTube. As orientações deles irão ajudar a realizar os exercícios com segurança e respeitando seus limites.
- Evite ficar muito tempo sentado, interrompendo essa posição a cada 30 minutos.
- Faça pausas curtas e ativas durante o dia. Fale ao telefone em pé, caminhe pela casa, alongue-se, cuide da sua postura.

- Aproveite e faça uma série de alongamentos, permanecendo de 30 a 40 segundos em cada posição.

Trabalhar em home office é desafiador. Longos períodos sentado, além de diversos outros incômodos, podem causar dores e desconfortos musculares ou até articulares, gerando dores comuns por esforços repetitivos, como LER e DORT.

O alongamento para a coluna também é indicado, afinal, proporciona inúmeros benefícios à saúde e ajuda a aliviar os constantes incômodos gerados pela tensão muscular, pela má postura e, em alguns casos, pelo sedentarismo.



Alongue-se sempre que puder!



Tenha uma boa noite de sono: uma rotina adequada de sono e repouso fortalece a saúde, também e diminui o estresse e a ansiedade, sendo fundamental na recuperação pós-treino do corpo. Isso ganha ainda mais relevância em tempos de Covid-19. Para descansar e dormir bem, utilize técnicas de meditação e relaxamento no fim do dia e faça um afastamento programado e temporário dos meios eletrônicos. O sono também melhora com um pouco de disciplina no dia a dia.

Tenha motivação, responsabilidade e foco. Inclua os exercícios físicos na sua agenda e não pare!



Rio de Janeiro 2020

faleconosco@firjan.com.br
firjan.com.br



Firjan Sesi