

# Guia de bem-estar para o trabalhador

Confira dicas para cuidar do corpo e da mente a partir de recomendações de alimentação e práticas esportivas de especialistas

» GALBI JUNIOR\*  
» LORENA FRAGA\*

Um ano após o início do distanciamento social por causa da pandemia, trabalhadores em todo o país ou completaram 12 meses em home office ou passaram dos 365 dias trabalhando fora, mas mantendo-se mais em casa. Nesse contexto, cuidar da saúde é fundamental e é preciso encontrar maneiras de fazer isso preservando a biossegurança.

A alimentação balanceada e a prática de exercícios físicos são essenciais para isso e podem ser feitas em casa. Para o trabalhador, frequentar restaurantes nem sempre é a melhor opção e depender de delivery pode sair caro. Dá para encontrar maneiras de preparar refeições práticas e saudáveis na sua cozinha.



Em diversas localidades, o lockdown voltou a ser decretado, impactando, pelo menos temporariamente, o funcionamento de estabelecimentos como academias de esportes. No Distrito Federal, esses centros reabriram, mas muita gente não se sente segura em frequentá-los neste momento. Com orientações, é possível se exercitar no conforto do próprio lar.

\*Estagiários sob supervisão da subeditora Ana Paula Lisboa



Fotos: Diana Raeder/Esp. CB/D.A Press - 23/4/20

Cuidar da alimentação e se movimentar é fundamental para manter a saúde

## A pandemia e a dieta

A pesquisa Diet & Health Under Covid-19, feita on-line com 22.008 entrevistados de 30 países, revelou alterações de comportamento durante a pandemia

## Os países com maior e menor aumento de peso durante a pandemia

País – Taxa de pessoas que engordaram

1º) Brasil	52%	28º) Malásia	19%
2º) Chile	51%	29º) Hong Kong	9%
3º) Turquia	42%	30º) China	6%

Hábitos que as pessoas acreditam serem importantes para diminuir os riscos de ter os sintomas mais graves da covid-19

38%	prática regular de exercícios	17%	perder peso
28%	parar de fumar	9%	deixar de consumir bebidas alcólicas
26%	uso de suplementos de vitamina D		