



NEWSLETTER



Cuidamos da sua saúde para você focar seu tempo no crescimento e sucesso do seu negócio.

EDIÇÃO 15 | JULHO 2021 | WATARI CARE

PODCAST TRABALHO MENTAL: FOCO E CONCENTRAÇÃO

FONTE: WATARI CARE E JORNAL O ESTADO DE SÃO PAULO

A sócia fundadora e CEO da Watari Care, Erica Watari Hirata foi convidada para participar do podcast "Trabalho Mental", desenvolvido pelo Jornal O Estado de São Paulo, para falar sobre foco e concentração em Home Office, o podcast traz também dicas de como melhorar o foco e a concentração ao longo do dia, como por exemplo:

- Realizar alguns pequenos intervalos ao longo da jornada de trabalho;
- Dividir a jornada de trabalho em blocos intermitentes de 30 a 40 minutos;
- Cuidar da postura para evitar dores e desconfortos;
- Realizar um planejamento diário para minimizar adversidades;
- Manter o ambiente de trabalho limpo e organizado, para evitar distrações.

Para saber mais informações, acesse "Trabalho Mental: foco e concentração" nas plataformas de streamings e ouça o podcast completo.

ESTADÃO 

#01 Foco e concentração: Como anda a sua atenção no home office?



CONTEÚDO

Podcast trabalho mental: foco e concentração. Início das Olimpíadas Tóquio 2020 • P. 1

O que você precisa saber sobre as hepatites virais. Vacina contra hepatite • P. 2

Como cuidar da sua saúde ocular em Home Office. Alongamentos para prevenir possíveis desconfortos ao longo do dia • P. 3

Receita Inverno: Karê • P. 4

INÍCIO DAS OLIMPÍADAS TÓQUIO 2020

FONTE: WATARI CARE E ISTOÉ

Neste mês de julho foi celebrado o início das Olimpíadas em Tóquio. Diante do cenário atual, a cerimônia de abertura foi marcada com homenagens às pessoas que perderam suas vidas devido a covid-19.



TOKYO 2020



O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE AS HEPATITES VIRAIS

FONTE: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE E MINISTÉRIO DA SAÚDE

Hepatite é a inflamação do fígado. Pode ser causada por vírus ou pelo uso de alguns medicamentos, álcool e outras drogas, assim como por doenças autoimunes, metabólicas ou genéticas.

As hepatites virais podem ser classificadas da seguinte forma:

- Hepatite A: É uma infecção causada pelo vírus A da hepatite (HAV), também conhecida como “hepatite infecciosa”. Na maioria dos casos, a hepatite A é uma doença de caráter benigno; contudo, o curso sintomático e a letalidade aumentam com a idade.
- Hepatite B: É uma doença infecciosa que agride o fígado, sendo causada pelo vírus B da hepatite (HBV). O HBV está presente no sangue e secreções, e a hepatite B é também classificada como uma infecção sexualmente transmissível.
- Hepatite C: É um processo infeccioso e inflamatório, causado pelo vírus C da hepatite (HCV) e que pode se manifestar na forma aguda ou crônica, além de ser uma doença de caráter silencioso, que evolui sorrateiramente e se caracteriza por um processo inflamatório persistente no fígado.
- Hepatite D: A hepatite D crônica é considerada a forma mais grave de hepatite viral crônica, com progressão mais rápida para cirrose e um risco aumentado para descompensação, carcinoma hepatocelular (CHC) e morte.

- Hepatite E: A hepatite E é uma infecção causada pelo vírus E da hepatite (HEV). O vírus causa hepatite aguda de curta duração e autolimitada. Na maioria dos casos, é uma doença de caráter benigno, podendo ser grave na gestante. Raramente, causar infecções crônicas em pessoas que tenham algum tipo de imunodeficiência.

As hepatites virais podem ser transmitidas das seguintes formas:

- Hepatite A e E: A transmissão é fecal-oral e tem grande relação com alimentos ou água não seguros, baixos níveis de saneamento básico e de higiene pessoal, pode ser transmitida em relações sexuais sem preservativos e pela transmissão vertical, de mãe para o bebê.
- Hepatite B, C e D: A transmissão é por relações sexuais sem preservativo com uma pessoa infectada; da mãe infectada para o filho, durante a gestação e o parto; compartilhamento de materiais de higiene pessoal (lâminas de barbear e depilar, escovas de dente, alicates de unha ou outros objetos que furam ou cortam); por contato próximo de pessoa a pessoa (presumivelmente por cortes e feridas).

VACINA CONTRA HEPATITE

FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

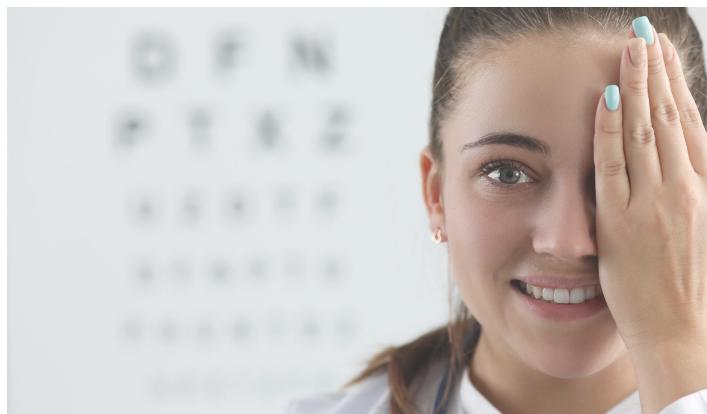
Atualmente, existem apenas vacinas para as hepatites A e B que estão disponíveis no SUS. Vale ressaltar que é fundamental manter a carteira de vacinação em dia para evitar o surgimento dessa patologia, silenciosa e perigosa. Cuide-se.

COMO CUIDAR DA SAÚDE OCULAR EM HOME OFFICE

FONTE: WATARI CARE E MINISTÉRIO DA SAÚDE

No mês de Julho é celebrado o Dia da Saúde Ocular, uma data que tornou-se fundamental devido ao trabalho em Home Office. Cuidar dos olhos é primordial. E para cuidar da sua saúde ocular a Watari Care separou algumas dicas para melhorar o desempenho e o cuidado com os olhos:

1. Mude o foco de tempos em tempos;
2. A distância correta entre o monitor e os olhos deve ser de 40 à 60 cm;
3. A altura do monitor deve estar alinhada com a altura dos olhos;
4. Diminua o brilho da tela para não prejudicar sua visão no trabalho;
5. Procure piscar mais para os olhos não ressecarem;
6. Procure hidratar os olhos;
7. Aproveite os momentos em que os computadores não são essenciais;
8. Certifique-se de que o ambiente é bem iluminado;
9. Evite ficar muito próximo à tela do computador;
10. Procure um médico oftalmologista para um check-up.



ALONGAMENTOS PARA PREVENIR POSSÍVEIS DESCONFORTOS AO LONGO DO DIA

FONTE: WATARI CARE

Realizar alongamentos e exercícios durante a jornada de trabalho é fundamental para a saúde e para o desempenho ao longo do dia. Então, separamos alguns exercícios para que você possa praticar e evitar possíveis desconfortos causados pela má postura, dores nos membros inferiores, no pescoço, entre outros.

Veja alguns exercícios de alongamento na imagem abaixo que podem ser feitos em qualquer lugar, mas lembre-se, sempre respeite o seu limite corporal.





RECEITA DE INVERNO: KARÊ

FONTE: MUNDO NIPO- ADAPTADO POR WATARI CARE.



PREPARO 60 MIN | COZIMENTO 45 MIN |
6 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 1 kg de carne bovina em cubos (músculo);
- 1 xícara de molho de soja (shoyu);
- 2 colheres de sopa de gengibre ralado;
- Meia barra de curry karakuchi;
- Água filtrada, o necessário para cobrir a carne;
- 2 batatas grandes cortadas em cubo;
- 2 cenouras cortadas em rodela largas;
- 200 gramas de ervilhas em grãos;
- 2 colheres de óleo de soja.

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela de pressão, frite a carne até dourar;
2. Depois de dourar, cubra com água filtrada, acrescente o molho de soja e o gengibre. Deixe cozinhar na pressão por cerca de 35 minutos;
3. Espere sair toda a pressão antes de abrir a tampa. Feito isso, acrescente as batatas, as cenouras e as ervilhas e deixe cozinhar por mais 5 minutos na pressão;
4. Tire a panela do fogo (reserve);
5. Acrescente o curry na carne com legumes na panela de pressão. Mexa devagar e deixe cozinhar mais 10 minutos “sem pressão”;
6. Tire do fogo e coloque em uma travessa. Sirva quente e, se preferir, acompanhado de arroz.

O **karê** é basicamente um ensopado preparado com mais de 35 ingredientes e temperos, tendo como base o *molho curry*, que é uma especiaria composta por ingredientes picantes, tais como gengibre, pimenta vermelha, canela, cominho, pimenta-do-reino, cravo, erva-doce, cúrcuma, coentro em grãos, entre outros.

