



NEWSLETTER



Acreditamos na força da saúde e do autocuidado para potencializar pessoas, negócios e organizações.

EDIÇÃO 16 | AGOSTO 2021 | WATARI CARE

DICAS PARA O RETORNO PRESENCIAL SEGURO

FONTE: GOVERNO DE SÃO PAULO, ADAPTADO POR WATARI CARE

Para manter a segurança no retorno ao trabalho presencial é necessário algumas ações preventivas e sanitárias, como:

- Medir a temperatura corporal dos colaboradores e clientes na entrada, restringindo o acesso ao estabelecimento e redirecionando para receber cuidados médicos caso esteja acima de 37,5°C;
- Sempre que possível, manter as portas e janelas abertas;
- Ser flexível ao estipular o retorno ao escritório, criando planos adaptados aos que estão com mais dificuldades, ofereça diferentes tipos de suporte, incluindo o psicológico;
- Exigir o uso de máscaras em todos os ambientes de trabalho para todos os colaboradores e clientes;
- Focar na comunicação, a melhor forma de lidar com o processo de retorno ao escritório é ter clareza e transparência em todos os detalhes;
- Disponibilizar álcool em gel 70% em todos os ambientes e estações de trabalho;
- Aumentar a frequência da limpeza dos ambientes e superfícies individuais e/ou as de uso comum, e itens como maçanetas, bancadas, interruptores, entre outros.

CONTEÚDO

Dicas para o retorno presencial seguro. Jogos paraolímpicos • P. 1

Como evitar a propagação da COVID-19 no ambiente de trabalho • P. 2

Como o tabagismo pode agravar a COVID-19. Agosto dourado: mês do aleitamento materno • P. 3

Receita Espaguete com cogumelos • P. 4

JOGOS PARAOLÍMPICOS

FONTE: UOL ESPORTES

Neste mês de agosto foi celebrado o início das Paraolimpíadas em Tóquio. A cerimônia foi marcada pela mensagem de inclusão, e a importância das adversidades nas comunidades, além de reforçar que os objetivos e sonhos podem ser alçados de diferentes formas.



COMO EVITAR A PROPAGAÇÃO DA COVID-19 NO AMBIENTE DE TRABALHO

FONTE: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, ADAPTADO POR WATARI CARE

O risco de exposição ocupacional à COVID-19 depende da probabilidade de contato próximo (inferior a 1 metro) ou frequente com pessoas que possam estar infectadas e/ou pelo contato com superfícies e objetos contaminados.

As decisões referentes ao fechamento ou reabertura de locais de trabalho e à suspensão ou redução de atividades devem ser tomadas à luz da avaliação de riscos, da capacidade de implementar medidas preventivas e das recomendações das autoridades nacionais para ajuste das medidas sociais e de saúde pública no contexto da COVID-19.

As medidas para impedir a transmissão da COVID-19 que se aplicam a todas as pessoas no local de trabalho incluem: lavagem das mãos com água e sabão ou álcool em gel 70%, higiene respiratória (como cobrir a tosse e espirros), distanciamento físico no mínimo 1 metro e meio (de acordo com as recomendações nacionais), uso de máscaras, limpeza e desinfecção regular do ambiente, e limitação de viagens desnecessárias.

Estabeleça um processo de monitoramento de sintomas para lidar com os casos suspeitos e confirmados da doença, devendo ainda haver o acompanhamento dos colegas que tiveram contato com essas pessoas.

O monitoramento dos sintomas de colaboradores permite isolar numa “sala de monitoramento” ou até mesmo colocá-lo no

modelo home office de trabalho, diminuindo assim o risco de contágio dos outros colaboradores; e o encaminhamento para o sistema de saúde do colaborador sintomático. É fundamental que os colaboradores estejam devidamente informados para que entendam os cuidados necessários e se atentem à prática das ações de segurança que foram estipuladas pela empresa.

Ter contato com alguém refere-se a uma pessoa em qualquer uma das seguintes situações abaixo, desde 3 dias antes e até 14 dias depois do início dos sintomas do caso confirmado ou provável de COVID-19:

- Contato presencial com um caso provável ou confirmado de COVID-19 a menos de 1 metro de distância e por mais de 15 minutos;
- Contato físico direto com um caso provável ou confirmado de COVID-19;
- Prestação de cuidados diretos a um caso provável ou confirmado de COVID-19 sem usar os equipamentos de proteção individual adequados.

Políticas e mensagens claras, treinamentos e educação para colaboradores e gerentes, de modo a aumentar a conscientização sobre a COVID-19 são essenciais.



COMO O TABAGISMO PODE AGRAVAR A COVID-19

FONTE: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE E INCA

É provável que os fumantes sejam mais vulneráveis à COVID-19, pois o ato de fumar significa que os dedos (e possivelmente os cigarros contaminados) estão em contato com os lábios, o que aumenta a possibilidade de transmissão do vírus da mão para a boca. Os fumantes também podem já apresentar doença pulmonar ou capacidade pulmonar reduzida, o que aumentaria muito o risco de doença grave.

Atenção às condições que aumentem as necessidades de oxigênio ou reduzem a capacidade do corpo de usá-lo adequadamente, colocam os pacientes em maior risco de doenças pulmonares graves, como pneumonia.

A Organização Mundial da Saúde aponta que o tabaco mata mais de 8 milhões de pessoas por ano. Mais de 7 milhões dessas mortes resultam do uso direto desse produto, enquanto cerca de 1,2 milhão é o resultado de não-fumantes expostos ao fumo passivo. A OMS afirma ainda que cerca de 80% dos mais de um bilhão de fumantes do mundo vivem em países de baixa e média renda onde o peso das doenças e mortes relacionadas ao tabaco é maior.

Além de estar associado às doenças crônicas não transmissíveis, o tabagismo também contribui para o desenvolvimento de outras enfermidades, tais como tuberculose, infecções respiratórias, úlcera gastrintestinal, impotência sexual, infertilidade em mulheres e homens, osteoporose, catarata, entre outras.

AGOSTO DOURADO: MÊS DO ALEITAMENTO MATERNO

FONTE: SMAM (SEMANA MUNDIAL DE ALEITAMENTO MATERNO) E HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN

No mês de agosto é celebrado a semana mundial do aleitamento materno, com o objetivo de incentivar, informar e conscientizar a importância da amamentação.

Este ano, a SMAM (Semana Mundial de Aleitamento Materno) destaca a associação entre amamentação, saúde e bem-estar de mulheres, crianças e nações, tornando-se assim uma responsabilidade compartilhada.

Benefícios do aleitamento para o bebê:

- Fortalecimento do sistema imunológico, prevenindo doenças e infecções como as respiratórias, urinárias e de ouvido;
- Redução da mortalidade infantil por causas evitáveis;
- Redução do risco de desenvolver obesidade, diabetes, hipertensão e síndromes metabólicas na vida adulta;
- Contribuição para melhorar o desenvolvimento neurológico.





ESPAGUETE COM COGUMELOS

FONTE: PANELINHA, ADAPTADO POR WATARI CARE



PREPARO 20 MIN | 2 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 200 g de espaguete
- 1 xícara (chá) de cogumelos shiitake (50 g)
- 1 xícara (chá) de cogumelos shimeji (50 g)
- ½ xícara (chá) de cogumelos-de-paris (80 g)
- 1 dente de alho
- 50 g de manteiga
- ¼ de xícara (chá) de vinho branco
- salsinha picada a gosto
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- queijo parmesão a gosto

MODO DE PREPARO:

1.Leve uma panela grande com água ao fogo alto para ferver. Enquanto isso, limpe os cogumelos-de-paris e os shiitakes com um pano úmido – não lave em água corrente nem deixe de molho, eles absorvem a água e perdem o sabor. Corte o talo do shiitake e a base dos talos do shimeji. Corte em fatias médias os cogumelos-de-paris, e divida o shimeji em ramos. Descasque e pique o dente de alho. Lave, seque e pique a salsinha.

2.Assim que a água ferver, acrescente 1 colher (sopa) de sal e junte o macarrão. Misture e deixe cozinhar pelo tempo indicado na embalagem. Enquanto isso, prepare o molho.

3.Leve uma frigideira grande com a manteiga ao fogo médio. Quando derreter, junte o alho picado, e os cogumelos fatiados. Tempere com sal e pimenta a gosto e refogue por 3 minutos, até os cogumelos ficarem dourados e macios. Regue com o vinho branco e misture bem. Desligue o fogo e misture a salsinha picada a gosto.

4.Quando a massa estiver al dente, escorra a água e reserve ½ xícara (chá) da água do cozimento do macarrão. Transfira o espaguete para a frigideira com o molho de cogumelos e adicione, aos poucos, a água do cozimento, para deixar o molho mais fluido. Sirva a seguir com queijo parmesão a gosto.

Observação: se preferir, faça a sua própria combinação de cogumelos, mantendo a quantidade total de cerca de 150g.

