



NEWSLETTER



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

EDIÇÃO 18 | OUTUBRO 2021 | WATARI CARE

RETORNO PRESENCIAL E SEGURO AO TRABALHO

FONTE: OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION E WATARI CARE

Com o avanço da vacinação as empresas estão voltando ao presencial, para isso é importante que as orientações e os protocolos sanitários sejam seguidos para evitar contágio da COVID-19. Portanto, recomenda-se:

- O uso de máscaras em ambientes fechados;
- Disponibilizar dispensers de álcool em gel 70%;
- Manter os ambientes arejados ou ventilados;
- Aumentar a frequência da limpeza e desinfecção com produtos desinfetantes de áreas comuns e de grande circulação de pessoas, durante o período de funcionamento;
- Facilitar o acesso à informação e atualizar seus colaboradores com informações consistentes.

É importante criar cartazes e fixá-los sobre a quantidade máxima de pessoas que podem utilizar o elevador ao mesmo tempo, sobre a obrigatoriedade da utilização de máscaras e sobre os comportamentos sociais adequados e os desaconselháveis.

Para saber mais sobre **retorno presencial e seguro ao trabalho**, a Watari Care desenvolveu um manual prático para ajudar sua empresa neste momento desafiador e tão aguardado.

Para fazer a reserva de seu Manual Prático, envie um e-mail para erica@wataricare.com solicitando a via online de seu Manual.

CONTEÚDO

Retorno presencial e seguro ao trabalho • P. 1

A saúde da mulher na atualidade vai além do outubro rosa • P. 2

Saiba quais são os sinais de um acidente vascular cerebral. Como cuidar da memória com pequenas ações • P. 3

Receita avocado toast com ovo pochê • P. 4

SE PREFERIR, OUÇA AONDE ESTIVER

Para saber mais sobre "Retorno presencial e seguro ao trabalho" ou "Saúde da mulher na atualidade vai além do Outubro Rosa", confira no Spotify, no podcast da Watari Care.



A SAÚDE DA MULHER NA ATUALIDADE VAI ALÉM DO OUTUBRO ROSA

FONTE: INCA (INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER), FEMAMA, ADAPTADO POR WATARI CARE

O mês de Outubro é representado pela cor rosa, que visa a prevenção do câncer de mama, porém é importante lembrar que as mulheres devem praticar o autocuidado e cuidar da saúde todos os dias, não somente no mês de Outubro,

Segundo o INCA (Instituto Nacional do Câncer), o câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células anormais da mama.

O câncer de mama pode ser percebido em fases iniciais, na maioria dos casos, por meio de alguns sinais e sintomas, como:

- Nódulo (caroço), fixo e geralmente indolor: **é a principal manifestação da doença**, estando presente em cerca de 90% dos casos quando o câncer é percebido pela própria mulher;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Mudanças na aréola e no mamilo: por exemplo, a inversão do mamilo para dentro;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos.

A atenção das mulheres em relação à saúde das mamas é fundamental para a detecção precoce do câncer da mama.

O autocuidado e o amor-próprio são pilares

complementares e fundamentais para a prevenção do câncer de mama.

O corpo e aparência física são um reflexo da nossa saúde. Cuidar bem deles é entender que não se trata apenas de parecer melhor, mais bonito, mas de sentir-se bem consigo mesmo, além de ser saudável.

Ingerir alimentos nutritivos, praticar exercícios, manter a hidratação e tomar os cuidados que o corpo pede são os primeiros passos para começar a desenvolver o amor-próprio e amar o corpo que você habita.

O autoexame é uma das práticas mais conhecidas de autocuidado, pois é importante para que você conheça bem o seu corpo e possa perceber qualquer alteração suspeita nas mamas. Se você notar algo diferente, procure um médico imediatamente, pois só ele poderá determinar se os sintomas correspondem ou não à doença. Se for um caso positivo, quanto mais cedo o câncer for diagnosticado e tratado, maiores são as chances de cura.

Mas lembre-se, o autoexame não substitui a mamografia nem a ultrassonografia, é preciso realizar os exames anualmente ou de acordo com o seu médico.





SAIBA QUAIS SÃO OS SINAIS DE UM ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

FONTE: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, ADAPTADO POR WATARI CARE

Segundo a Organização Mundial da Saúde, os acidentes vasculares cerebrais geralmente são eventos agudos causados principalmente por um bloqueio que impede que o sangue flua para o cérebro. A razão mais comum para isso é o acúmulo de depósitos de gordura nas paredes internas dos vasos sanguíneos que irrigam o cérebro. Os acidentes vasculares cerebrais também podem ser causados por uma hemorragia em vasos sanguíneos do cérebro ou a partir de coágulos de sangue.

Os sinais e sintomas são sempre súbitos e podem ser: fraqueza de um lado do corpo, perda da sensibilidade ou do campo visual de um ou ambos os olhos, tontura, dificuldade para falar ou para compreender palavras simples e até mesmo a perda da consciência ou crises convulsivas.

A causa dos AVCs geralmente são uma combinação de fatores de risco, como o uso de tabaco, dietas inadequadas e obesidade, sedentarismo e o uso nocivo do álcool, hipertensão, diabetes e hiperlipidemia.

A prevenção deve ser feita pelo controle rigoroso da pressão arterial, que deve ser mantida a níveis inferiores a 120 X 80 mmHg; além de praticar atividade física regularmente; evitar alimentos gordurosos; não fumar e evitar o uso nocivo do álcool, são algumas das ações preventivas contra o acidente vascular cerebral.

COMO CUIDAR DA MEMÓRIA COM PEQUENAS AÇÕES

FONTE: HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN, ADAPTADO POR WATARI CARE

Você já se perguntou: "Será que eu desliguei o fogão? Será que eu apaguei a luz?" Isso é o resultado do estresse causado pelo trânsito, trabalho, pelas diversas tarefas à serem realizadas, pelo excesso de pensamentos, tudo isso reflete na memória do ser humano. Você sabe como cuidar da sua memória?

A memória é o armazenamento de informações e fatos obtidos através de experiências ouvidas ou vividas. Relaciona-se à aprendizagem que é a obtenção de novos conhecimentos, pois utiliza a memória para absorver tais informações no cérebro. Pode sofrer influência de fatores como nível de consciência, interesse na informação, humor e atenção. Tudo que aprendemos depende da capacidade cognitiva e de memorização.

Para cuidar e melhorar sua memória, é importante:

1. Ter uma alimentação saudável;
2. Praticar atividades físicas;
3. Evitar o estresse;
4. Investir na boa qualidade do sono;
5. Estimular atividades mentais, como a leitura. Utilize ao máximo sua capacidade mental;
6. Aprender novas habilidades, por exemplo, estudar um novo idioma;
7. Fazer atividades antigas de uma maneira diferente (ex: faça outro caminho para ir ao trabalho);
8. Interagir socialmente, etc.

AVOCADO TOAST COM OVO POCHÊ

FONTE: E-BOOK: SAÚDE DO CORAÇÃO PUBLICADO POR HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN EM 31/08/2021, ADAPTADO POR WATARI CARE



PREPARO 1 H | 2 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 2 fatias de pão integral (100g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 avocado (200g)
- 1 colher (sopa) de suco de limão Taiti
- 2 litros de água
- 1/4 de xícara de vinagre de vinho branco
- 2 ovos médios
- 1/3 de xícara de castanha de caju triturada
- 150g de tomate cereja, cortado ao meio
- 1/2 cebola-roxa, fatiada
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Regue ambos os lados de fatias de pão com um fio de azeite e toste numa frigideira.
2. Amasse a polpa do avocado e misture o suco de limão para que não escureça.
3. Numa panela, junte a água e o vinagre e leve para ferver.
4. Quebre os ovos separadamente numa tigela, deposite-os um a um cuidadosamente na água fervente, retire a panela do fogo imediatamente e aguarde 4 minutos.
5. Com uma escumadeira, transfira os ovos com todo o cuidado para uma tigela com 1,5 litro de água quente, para impedir que esfriem. Depois, retire-os com a escumadeira e deixe secar sobre um papel-toalha.
6. Espalhe a polpa de avocado sobre as torradas, disponha um ovo sobre cada uma, tempere com sal e pimenta e finalize com a castanha.
7. Sirva com a saladinha de tomate e cebola temperada com sal e o azeite restante.

Esta receita foi retirada do e-book saúde do coração, que possui alimentos que são essenciais para a sua saúde cardiovascular.

