

Como fazer refeições no trabalho



Há quem aproveite para sair e espairecer. Mas com a crise isso ficou mais difícil. E quando não há refeitório na empresa, as pessoas muitas vezes comem na própria mesa de trabalho.

Beleza, desde que a gente tome alguns cuidados extras para não contaminar o ambiente com resíduos de alimentos e o cheiro que fica no ar.

Mas o ideal é sair da mesa para comer. Se não der, pelo menos limpe e prepare a mesa para receber a comida ou lanche.

Além de mais agradável dará um aspecto mais organizado a sua área.

Prepare seu equipamento: ou seja, certifique-se de que tem guardanapos, copo descartável, e o que precisar – para não ter que improvisar, levantar ou recorrer às mãos.

Sem aromas marcantes – detalhe importante: evite trazer de casa ou pedir comida com cheiros muito fortes: alho, pimentão, cebola e frituras, em geral, deixam o local recendendo a odores por muito tempo – e seus colegas não vão achar a menor graça...

Dica: ao menor sinal de que alguém está sentindo os efeitos desse tipo de **aroma**, trate de repensar recolher tudo ou abrir janelas – ventilar enfim o ambiente.

E repense o **cardápio**: comidas, frias, cruas, sem fritura ou temperos em geral, são mais adequadas e passam despercebidas em ambientes fechados.

Ainda: se você for o ofendido com os aromas da marmitta de um colega, não adianta dar o troco acendendo um incenso perfumado. Só piora! Seja delicado e sugira receitas alternativas.

Sem deixar rastros: quando terminar de comer, tome o cuidado de jogar o que sobrou no lixo da copa ou banheiro para eliminar quaisquer aromas.

Pizza depois do expediente – vocês tem um trabalho urgente e resolveram pedir pizza. Só lembre de deixar tudo em ordem para a manhã seguinte...

Parece uma mão de obra não? Pois eu tenho pra mim que, bom mesmo é a conseguir sair um pouquinho para voltar renovado a mesa de trabalho. Levar a **marmitta** para um parque, jardim da empresa ou banco de praça pode ser uma ideia.

Pense nisso, antes de pedir seu lanche pelo aplicativo ou telefone...

