



DICAS PARA O HOME OFFICE

Unimed 
Blumenau

Nesse momento de dúvidas sobre o desenrolar de várias questões, preparamos um material que irá lhe ajudar a manter uma rotina de home office saudável e adequada.

Leia e compartilhe com seus colegas que também estão trabalhando no formato de home office.

ESTABELEÇA HORÁRIOS

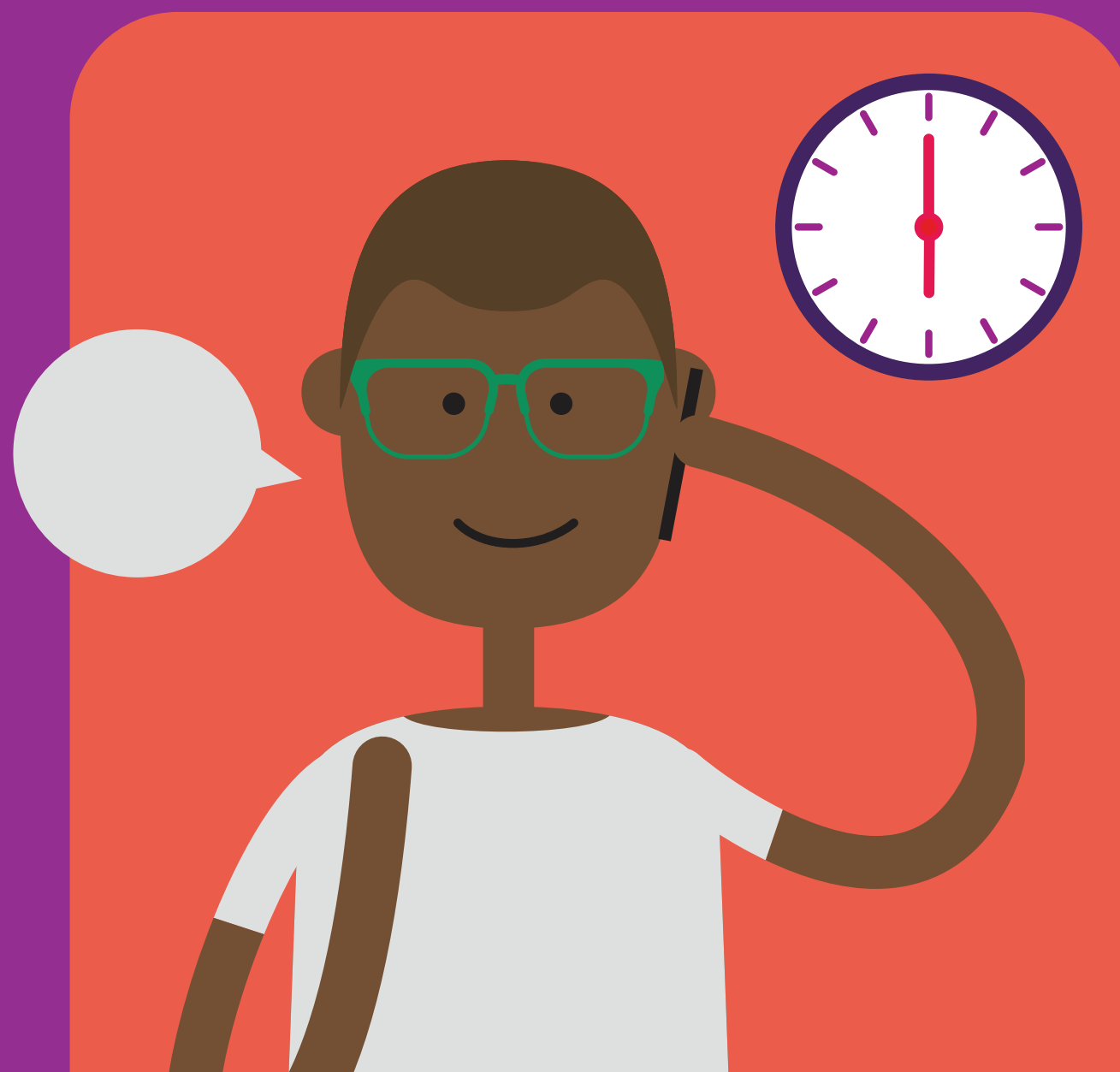


Tente manter uma rotina fixa ao acordar, tomar café, iniciar a jornada de trabalho, pausa para almoço e assim por diante.

AFASTE AS DISTRAÇÕES DO CELULAR

Reserve o tempo ao celular apenas para se comunicar profissionalmente.

Aplicativos e demais atividades precisam ser deixados para o momento de descanso.



DESLIGUE A TV



Você precisa se concentrar em uma única atividade para não perder a concentração.

Fazer a atividade com calma e foco, evita erros e melhora a produtividade.

RESPEITE A PAUSA DAS REFEIÇÕES

Mantenha a sua refeição sempre no mesmo horário.

Se possível cozinhe, e aproveite para se alimentar de maneira mais saudável nesse período.



PAUSA OU ALONGAMENTOS



Movimentar o corpo ajuda na saúde e até na produtividade.

Olhar para um ponto focal diferente por alguns minutos e **se alongar é um bom começo.**

RESPEITE O HORÁRIO DE DESCANSO

Estar em home office dá uma sensação de estar constantemente disponível para o trabalho.

Se a demanda **não for urgente**, e se for possível, peça que aguardem.



MOMENTO DE DESCONTRAIR

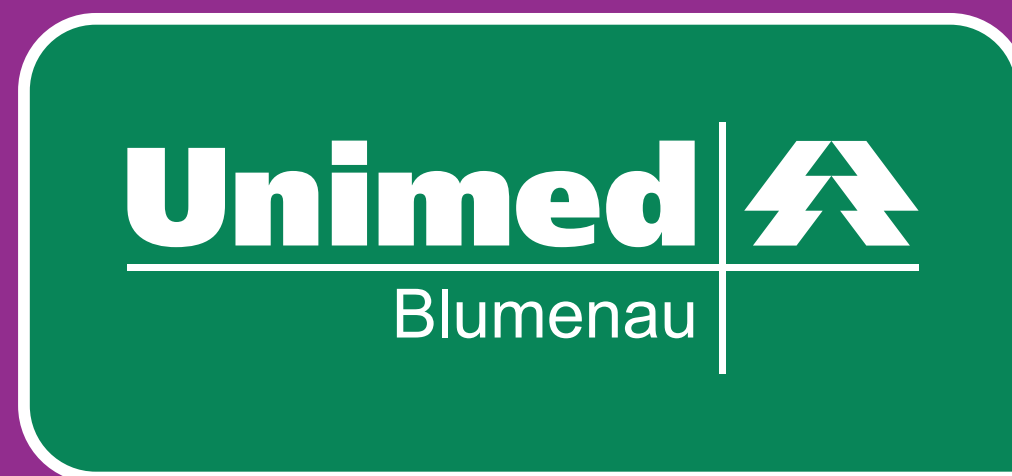


Reúna seus colegas para relatar como tem se sentido e saber o que eles estão fazendo.

Você pode organizar um pique-nique, happy our ou tomar um café da manhã on-line com a equipe.

Em caso de dúvidas, solicitamos que entre em contato com nossa Central de Atendimento Coronavírus:
0800 940 7800

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



www.unimedblumenau.com.br