ANS - nº 311375

# HOME OFFICE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Unimed
Pelotas/RS

Devido ao isolamento social por causa do novo Coronavírus, muitas empresas precisaram tomar algumas medidas, pensando na saúde e no bem-estar de você, seus amigos e sua família. O home office, no Português trabalhar em casa, é um exemplo dessas novas medidas.

# AQUI VÃO ALGUMAS DICAS:

## 01 Estabeleça horários fixos

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

## 02 Respeite a pausa das refeições

Mantenha a sua refeição sempre no mesmo horário e aproveite para se alimentar com comida casiera, mais saudável nesse período.

## 03 Desligue a tv

Você precisa se concentrar em uma única atividade para não perder a concentração e demorar mais tempo, além de poder cometer erros.

## 04 Afaste as distrações

Reserve o tempo ao celular apenas para se comunicar profissionalmente. Aplicativos e demais atividades precisam ser deixados para o momento de descanso.

## 05 *Pause e alongue*

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.

## 06 *Faça uma lista*

Entenda quais são as prioridades do dia e da semana. Mantenha-se atualizado.

## 07 *Organize seu ambiente*

Você precisa de um espaço adequado para executar suas tarefas, com boa iluminação e ventilação.

## 08 *Não deixe de se cuidar em casa*

Higienize muito suas mãos com água e sabão. Procure passar álcool em equipamentos e objetos de uso.

ANS - nº 311375

Unimed
Pelotas/RS

SUPERAR ESTE MOMENTO JUNTOS, ESSE É O PLANO.

/unimedpelotas @unimedpelotas Unimed Pelotas/RS /unimed-pelotas-rs