

# DICAS PARA QUEM ESTA DE HOME OFFICE

## durante a quarentena do novo vírus coronavírus



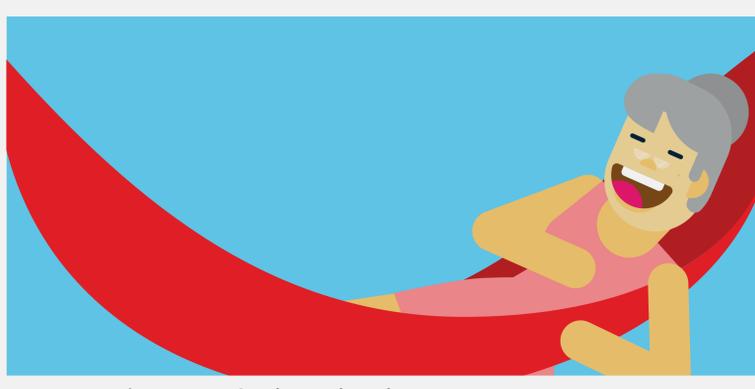
Organize o seu tempo, tenha disciplina com horários, agendas e compromissos, mesmo que remotos, isso manterá a sua produtividade alta.



Crie uma estação de trabalho confortável. Cadeira ergométrica, limpeza e organização do espaço são itens importantes.



Estabeleça uma jornada de trabalho: mesmo no lar, é preciso manter um horário de “entrada” e “saída”.



Determine períodos de descanso, pausas para refrescar a mente e ampliar as ideias.



Evite as distrações como televisão, mensagens sem importância etc. Elas podem diminuir rapidamente a sua produtividade. Para quem tem filhos, vale intercalar com o parceiro(a) ou familiar escalas para cuidar das crianças.



Tenha uma boa conexão. Invista em um pacote de internet que possibilite fazer todas as suas obrigações.



Tomar um banho e trocar de roupa vai te deixar mais disposto(a) e preparado(a) para as vídeo chamadas



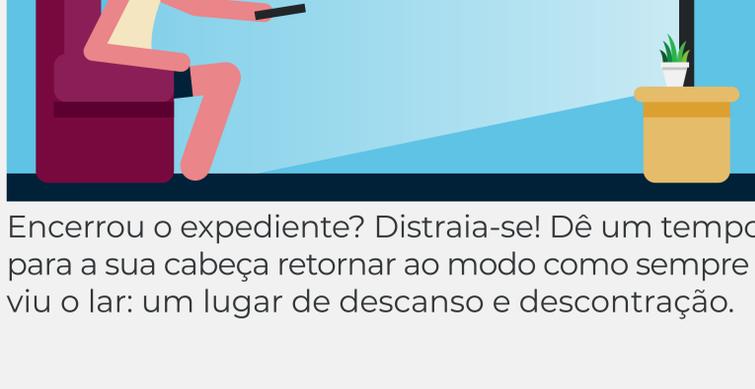
Mantenha-se em contato com gente. Mesmo em quarentena, converse por meio de ligações ou videoconferência.



Organize as tarefas com listas para ter uma visão ampla de tudo que precisa fazer. Ao final da jornada, planeje os serviços do dia seguinte.



Procure ferramentas online que te aproxime do seu time, mantendo-se conectado como se estivessem trabalhando lado a lado.



Encerrou o expediente? Distraia-se! Dê um tempo para a sua cabeça retornar ao modo como sempre viu o lar: um lugar de descanso e descontração.