

Dicas para **trabalhar em home office**

Movimento

Faça **pausas curtas e ativas** e ponha-se em pé. Assim, melhorará o jeito de mudar de perspectiva e evitar a fadiga ocular.

Posto de trabalho

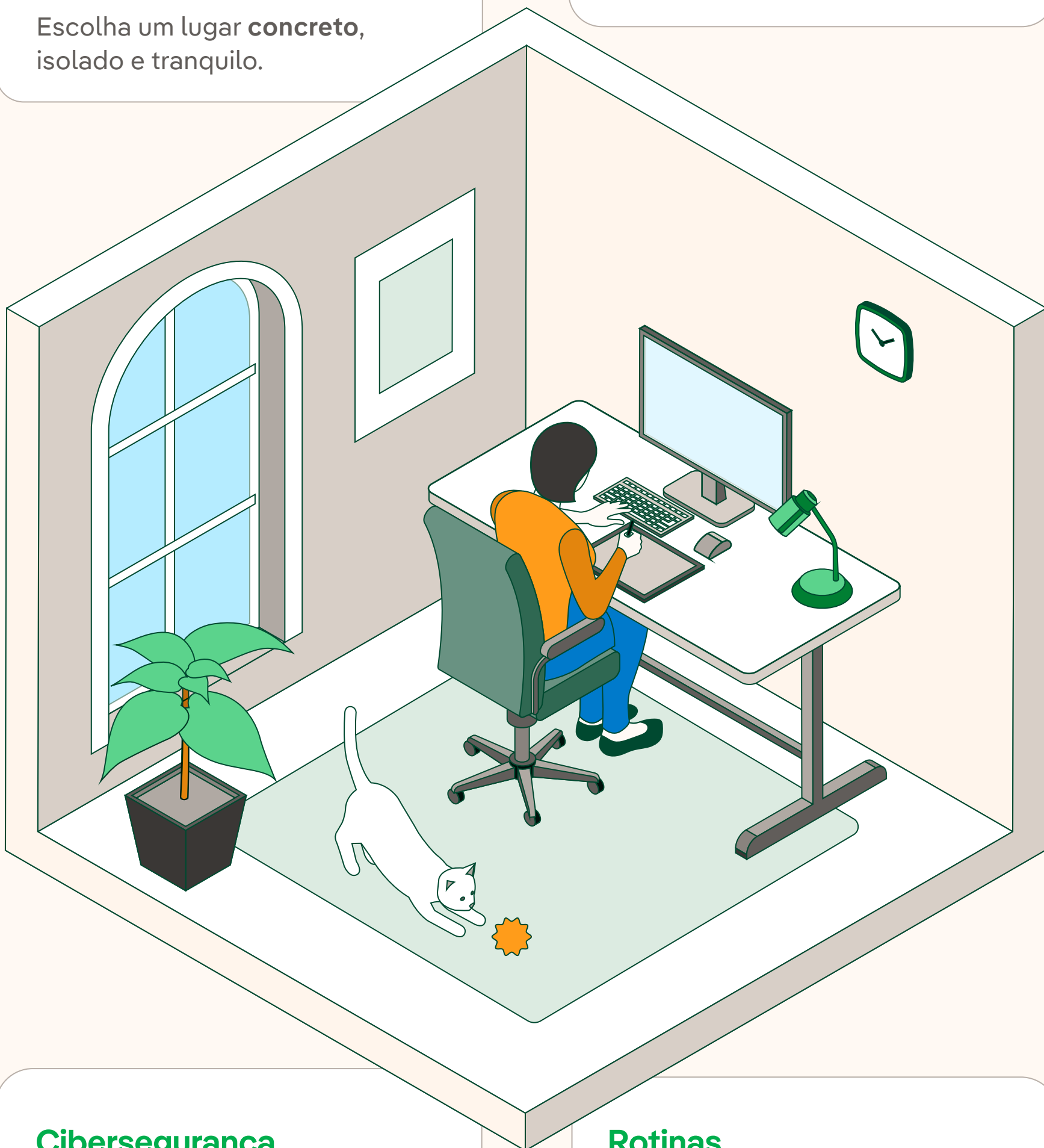
Escolha um lugar **concreto**, isolado e tranquilo.

Organização

Planeje seu trabalho e **não deixe para o final as tarefas mais complexas**.

Distribua seu tempo para cada tarefa e **evite distrações**.

Uma vez que tenha começado alguma atividade, **tente não deixá-la pela metade**.



Cibersegurança

Os dispositivos são para o seu **uso profissional**. Não os compartilhe com familiares ou amigos.

Certifique-se de **bloqueá-los e desligá-los** quando não estiver a utilizá-los.

Conecte-se a uma **rede Wi-Fi segura** e trabalhe sempre com documentos em rede.

Rotinas

Evitar trabalhar de pijama e **ficar longe das tentações** – geladeira, cigarro, café –.

Fazer **alguns exercícios de alongamento**, sobretudo de braços e pescoço, antes de começar a trabalhar.

Fazer chamadas que permitam se **conectar com seus colegas** e não cair no isolamento.