

ERGO- NOMIA E DICAS PARA HOME OFFICE

**DURANTE A
QUARENTENA**

PRODUÇÃO: DEPARTAMENTO DA SAÚDE | HUMANITTARE CONSULTORIA

Durante o Home Office



Procure um local
agradável para passar as
horas no trabalho em casa

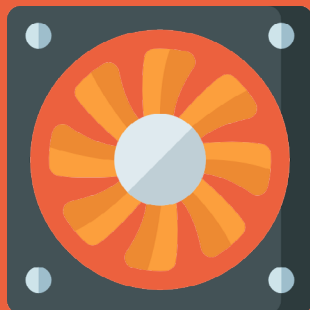


Não apoie notebook em
superfícies de vidro



Ele pode superaquecer e quebrar a superfície, ocasionando riscos físicos





Caso seja necessário o apoio em superfície de vidro, use um apoio adequado, com cooler (ventilação) própria



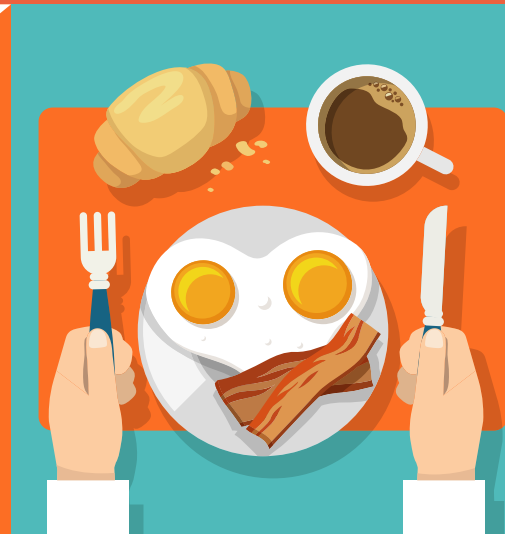
É importante criar uma rotina durante o Home Office



Organize o seu
tempo e faça
uma agenda



Café da manhã, almoço e jantar são essenciais em horários fixos



Criar um
cardápio
com hora
certa





Evita exageros calóricos





Ajuda a reduzir o açúcar que é uma
“droga estimulante”





E direciona as compras para o que faz
bem a sua saúde!



Faça pausas breves durante o Home Office



Respire fundo, girando o pescoço em
círculos



Feche os olhos e relaxe a sua mente
durante intervalos



Levante-se, espreguice



Beba bastante água,
a hidratação é fundamental



Divida as tarefas de casa, compartilhe os afazeres





Peça ajuda sem
imposições ou
críticas

Essa é uma oportunidade de mostrar, pelo exemplo, organização aos filhos



Distribua elogios em casa, nas
pequenas coisas



Contenha reações agressivas nos
desacordos



Use a inteligência, a moderação
e o carinho





Disponha um tempo para a
família, para os filhos



E também para uma
atividade física dentro de casa

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
NOSSAS DICAS**



É preciso treinar o autocontrole



**ISSO
VAI
PASSAR**



humanittare 
always efficient