

humanittare
always efficient

PRODUÇÃO:
DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE CONSULTORIA

SAÚDE MENTAL

IMPACTO COM
TRABALHO
HÍBRIDO /
HOME OFFICE



Para cuidar da saúde mental em trabalho híbrido ou totalmente em home office, confira essas 5 dicas:





1- Crie uma
rotina prática

A saúde mental no home office depende de uma rotina, tal como acontecia antes da pandemia do coronavírus.



É importante que os afazeres domésticos não interfiram no horário de expediente e vice-versa, já que a falta de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal podem ser uma fonte de transtornos – especialmente com as crianças em casa.



Para evitar que o home office se transforme em dor de cabeça, estabeleça metas e atividades a serem cumpridas ao longo do dia.



Crie uma lista de demandas profissionais e pessoais, estipulando horários de execução e prazos e estimule a equipe a fazer o mesmo.



Ao planejar as atividades do time, evite impor metas muito agressivas, além de manter um canal aberto entre os colegas de trabalho.



2- Fique atento às redes sociais



É preciso foco e atenção redobrados ao hábito de frequentar redes sociais.



Facilmente podem levar à distração e falhas na execução das tarefas.



Além disso, as redes sociais estão repletas de fake news que, sem uma análise prévia, podem contribuir para desestruturar a saúde mental.



Também é preciso ficar atento ao excesso de consumo de notícias sobre a pandemia e o cenário político que, embora fidedignas, podem se transformar em fontes de estresse.



3- Incentive a alimentação saudável



A saúde mental no home office também depende de uma boa alimentação.



Aproveite e escolha alimentos naturais,
frutas, legumes e verduras.



Não se esqueça de beber no mínimo
dois litros de água por dia.





4- Estimule
a prática de
exercícios físicos

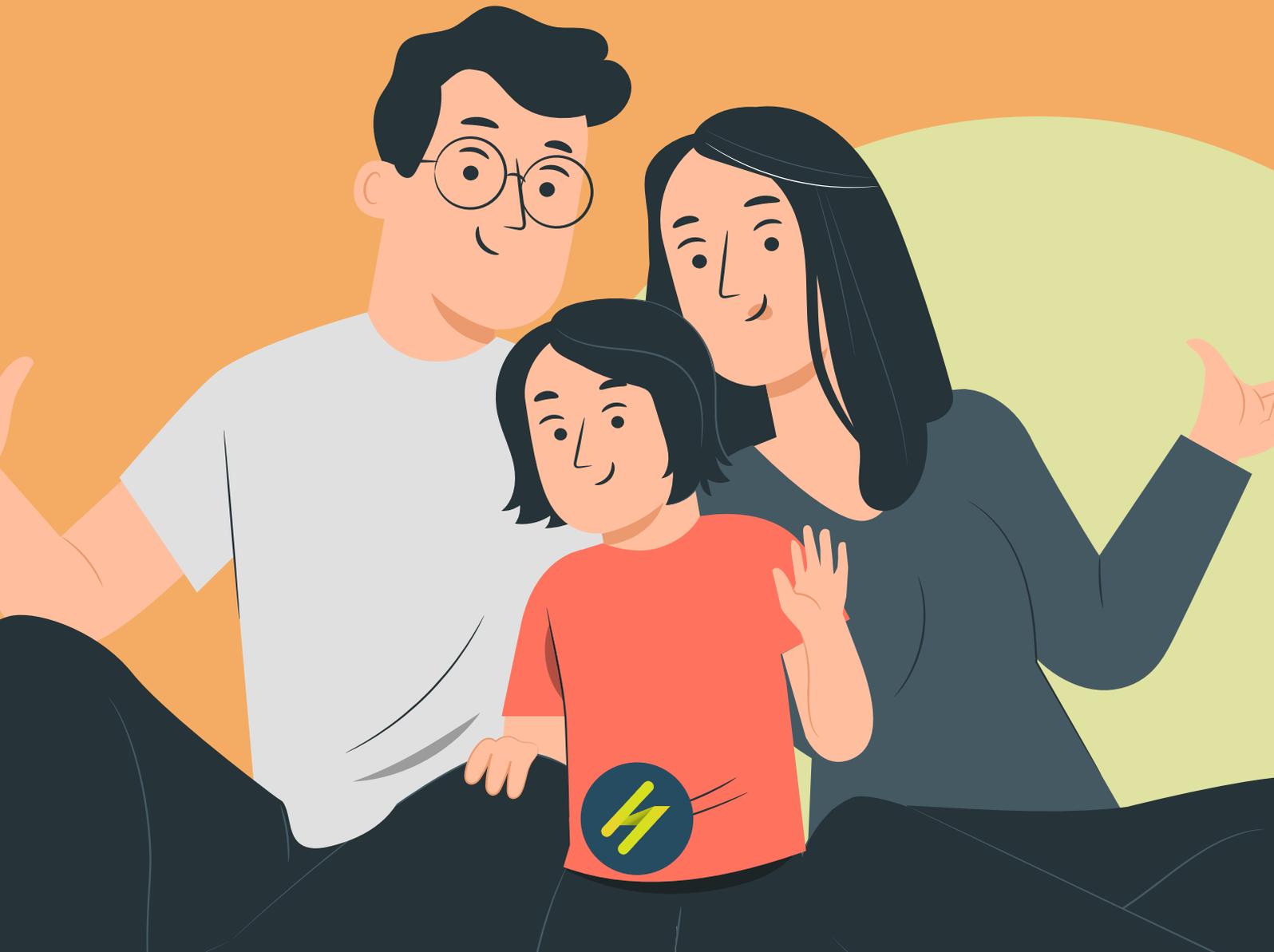
Alongamentos e séries de abdominais podem ser executados no lar entre as pausas do trabalho.



Isso permite não apenas a manutenção do corpo, como colabora na distração e melhoria da saúde mental no home office.



5- Aproveite a família



Dentro da rotina de trabalho em casa, não deixe de separar tempo de qualidade com a família! Ter horários definidos é essencial para a rotina das crianças.



O segredo é buscar uma vida mais equilibrada!





Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: marketing@humanittare.com.br

Referências

Portal de Divulgação Científica do IPUSP-Instituto de Psicologia da USP : <https://sites.usp.br/psicosp/home-office-compromete-saude-mental-do-trabalhador/>