

12 DICAS PARA UM TRABALHO PRODUTIVO E SAUDÁVEL A PARTIR DE CASA

1-Mantenha a rotina diária

É importante a organização dos horários - acordar/deitar, início/fim do período de trabalho e refeições. Não descure a higiene pessoal diária e o vestuário. Valorize o descanso noturno e a higiene do sono para restabelecer a energia vital e o equilíbrio pessoal.

2-Defina espaços para trabalhar

É importante estabelecer um espaço que permita a concentração durante o trabalho e que facilite a desativação no final do dia.

3-Adeque o seu ambiente de trabalho

O espaço para trabalhar deve estar limpo e arrumado, se possível, com pouco ruído, temperatura confortável, arejado e com iluminação natural. Deve verificar a necessidade de aumentar ou reduzir a luz disponível e de recorrer a iluminação localizada.

4-Evite posições/posturas de trabalho inadequado

Procure ajustar o mobiliário e os equipamentos de trabalho de forma a ter maior conforto e bem-estar corporal.

Postura Correta ao Sentar em Frente ao Computador

Prefira ambientes neutros, com superfícies não refletoras e pouco ruído.

Regule brilho e contraste do monitor

Teclado diretamente à sua frente

Mouse próximo ao teclado e no mesmo nível

Joelhos discretamente abaixo do quadril

Pés apoiados no solo ou em descanso para os pés

Utilize iluminação adequada, com luz indireta de preferência.

Ombros e quadris alinhados

Punho em uma posição neutra (sem dobrar)

Encosto adaptado à curvatura da coluna

Descanso de braço na altura do cotovelo

Altura do assento abaixo da patela



5-Re(organize) o seu tempo de trabalho

Estabeleça os períodos e as pausas de trabalho (as pausas deverão implicar uma mudança de espaço). Reconheça os fatores de distração (ex. redes sociais, televisão, jogos) e reduza-os no período de trabalho. Realize uma lista de tarefas diárias para se sentir organizado, motivado e produtivo.

6-Adapte o seu trabalho

Estabeleça prioridades e objetivos de trabalho apresentando-os e negociando-os com a sua chefia.

7-Mantenha-se informado por fontes fidedignas

É importante estar atualizado quanto à evolução da epidemia da COVID-19, no entanto esta informação pode gerar ansiedade e preocupação acrescida. Evite consultar fontes de informação que não sejam oficiais.

8-Ative e reforce a sua rede social de suporte

Recorra às novas tecnologias (ex. videoconferências, videochamadas) e a telefonemas para manter um contacto social regular, iniciativas como coffee break virtual, ou partilha virtual de hobbies, poderão ser positivos no estreitar de relações.

9-Pratique exercício físico

Ajuda a manter-nos fisicamente ativos, evita o sedentarismo e favorece o bem-estar mental. É importante a mobilização das principais articulações do corpo. O recurso a exercícios online poderá ser um bom incentivo.

10-Efetue uma boa alimentação

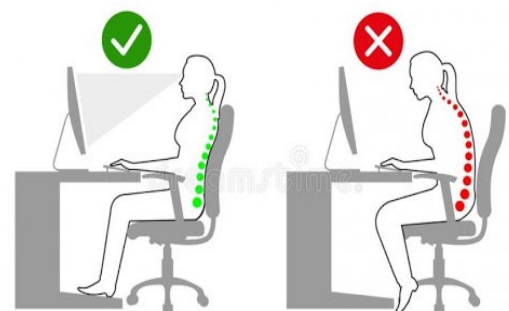
Realizar uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos e beber água com frequência são aspetos essenciais à saúde e ao bem-estar físico e mental. Deve-se evitar “lixo alimentar” (ex. snacks hipercalóricos, ricos em sal, açúcar e gordura) mesmo em situações de stress emocional.

11-Realize atividades aprazíveis fora do tempo de trabalho

Coloque em prática atividades que mais gosta de fazer e possíveis de realizar neste contexto de pandemia. Valorize os momentos diários (ex. tomar um chá ou apanhar sol na varanda). Existem várias atividades online que poderá explorar (ex. visitar museus, ouvir concertos, ver teatro).

12- Informe e aconselhe-se com o serviço de saúde ocupacional do seu local de trabalho

Emoções negativas como tristeza, preocupação, ansiedade, desmotivação podem ocorrer quando vivenciamos um distanciamento social. Podem manifestar-se sintomas de dor ou desconforto para além do habitual, independentemente da sua localização corporal. Se estas situações se prolongam no tempo e interferem com a sua atividade informe os Serviços de Saúde Ocupacional.



(Fonte: https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/12-passos_SO.pdf)