

Como lidar com o *home office* em família?

No período em que os órgãos de saúde recomendam que as pessoas permaneçam em casa como forma preventiva ao coronavírus, o modelo de trabalho remoto mudou bastante a rotina de todos. Conseguir organizar o tempo e a produtividade com a família em casa requer atenção e planejamento. Confira algumas dicas para esse momento. As orientações a seguir são de especialistas em saúde e carreira. **Aproveite!**



*Referência:
StartUp Bloom*

Cuide de você

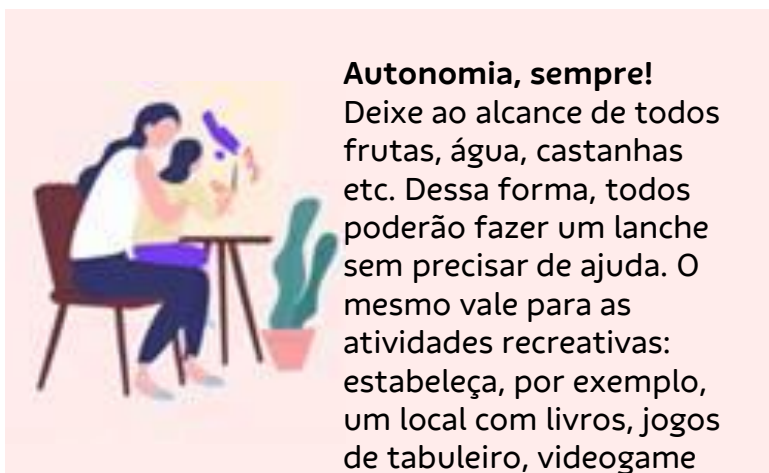
Priorizar o seu bem-estar é fundamental. Reserve alguns minutos do seu dia para cuidar-se: leia um livro, ouça uma música, brinque com o pet, faça algo que goste. E, lembre-se: ter uma alimentação saudável é muito importante!

Aproveite o descanso

Caso tenha filhos, aproveite o tempo de descanso das crianças, quando a casa estará mais tranquila, para concentrar-se no trabalho ou marcar aquela reunião importante.

Programe o dia

Estabeleça uma rotina. Reserve um horário para as refeições, lanches, intervalos e para dar atenção à família! Sempre que possível, siga o mesmo horário de trabalho da sua unidade. Caso seja necessário, comunique ao seu gestor ou equipe os horários em que estará desconectado(a).



Autonomia, sempre!

Deixe ao alcance de todos frutas, água, castanhas etc. Dessa forma, todos poderão fazer um lanche sem precisar de ajuda. O mesmo vale para as atividades recreativas: estabeleça, por exemplo, um local com livros, jogos de tabuleiro, videogame etc. deixando à mão de todos.

Trabalhe em equipe

Converse com seu(sua) companheiro(a) e/ou filhos e combinem quem ficará responsável pelas atividades domésticas, por exemplo.



Faça da tecnologia a sua aliada

Aplicativos e sites educativos são seus aliados com a criançada em tempos de confinamento em casa.