

COVID-19



# DICAS

## PARA UM TRABALHO PRODUTIVO E SAUDÁVEL A PARTIR DE CASA

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



01

## 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



#SEJAUAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

02

## DEFINA ESPAÇO PARA TRABALHAR

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



#SEJAUAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

03

## ADEQUE O SEU AMBIENTE DE TRABALHO

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



#SEJAUAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

04

## EVITE POSIÇÕES (POSTURAS) DE TRABALHO INADEQUADAS

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



#SEJAUAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

05

## (RE)ORGANIZE O 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



#SEJAUAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

06

## ADAPTE O SEU TRABALHO

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



#SEJAUAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

## MANTENHA-SE INFORMADO POR FONTES FIDELÍDIGNAS

- ▶ 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



#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

## 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



#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

## 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



#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

## 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



#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

## 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)



#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

## 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



#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS