



ManpowerGroup®

## Guia do Home Office

Trabalhando em casa de maneira  
segura e saudável



Estamos passando por um período de grandes transformações, especialmente por conta da pandemia da COVID-19, e uma das mudanças mais significativas foi a adesão de muitas empresas ao home office. Trabalhando de casa, as pessoas estão mais protegidas para continuar realizando suas atividades. Este “novo normal” requer também novos cuidados. Independentemente de onde estejamos exercendo nossas atividades, a prioridade do ManpowerGroup continua sendo a saúde e o bem-estar das nossas pessoas. Neste guia, trazemos informações importantes para que o trabalho remoto seja mais seguro, confortável e produtivo. Aproveite!

**Antes de começar a leitura, acesse a nossa lista do Spotify ou YouTube com músicas perfeitas para trabalhar em Home Office.**



4

## A SUA NOVA ROTINA

Dicas para a sua nova rotina

6

## AMBIENTE DE TRABALHO EM CASA

Dicas de como criar um espaço confortável

9

## INSPIRAÇÃO PARA A SUA MESA

11

## E A TAL DA ERGONOMIA?

- Como a boa postura durante o trabalho me ajuda?
- Mantenha sua postura correta

14

## SAÚDE MENTAL TAMBÉM É IMPORTANTE!

- O que é saúde mental?
- Dicas para aliviar a ansiedade

19

## CONHEÇA O NOSSO BLOG!

# A sua *nova* rotina

Adaptação é palavra-chave para o novo normal. Com sua vida pessoal e profissional dentro do mesmo ambiente, uma das maneiras de fazer o seu home office mais agradável e produtivo é criar uma “nova rotina” que te possibilite períodos delimitados para trabalhar e para outras atividades do dia. **Confira algumas dicas para sua nova rotina:**



- 1 Acorde todos os dias no mesmo horário;
- 2 Separe um tempo para outras atividades (banho, café, exercícios, meditação) antes de começar a trabalhar;
- 3 Vestir-se para trabalhar ajuda algumas pessoas a “virar a chave”;
- 4 Tenha uma estação de trabalho organizada, nada de trabalhar no sofá;
- 5 Se você tem compromissos pessoais durante o dia (como ajudar as crianças com lição de casa ou uma consulta médica, por exemplo) ajuste a sua agenda com antecedência;
- 6 Evite distrações como televisão, celular e redes sociais;
- 7 Faça pequenas pausas de duas em duas horas ao longo do dia e respeite seu horário de almoço;
- 8 Converse com sua família para estabelecer limites e peça colaboração enquanto estiver trabalhando;
- 9 Ao final do expediente, desconecte-se e só recomece no dia seguinte;
- 10 Por fim, comunique-se com seus colegas e gestores. Estamos todos nos adaptando e a cooperação facilita muito este processo.

# Ambiente de trabalho *em casa*

O ambiente no qual você trabalha faz toda a diferença no home office. A maneira como você organiza e decora seu espaço de trabalho pode influenciar a sua produtividade e criatividade. Veja dicas de como criar esse espaço confortável de concentração na sua casa.





- 1 Escolha uma cadeira confortável e ergonômica;
- 2 Trabalhe em uma mesa plana, de preferência uma escrivaninha;
- 3 Mantenha o ambiente bem iluminado, de preferência próximo às janelas. A exposição à luz diurna melhora seu sono e a qualidade de vida;
- 4 Se possível escolha um local mais silencioso na casa;



- 5 Tenha objetos de decoração que façam você se sentir bem no trabalho. Fotografias são uma boa opção, pois lembrar de pessoas queridas reduz o estresse e evita pensamentos negativos. Plantas e flores aumentam a felicidade e a produtividade;
- 6 Escutar música pode te dar mais ânimo, foco e até relaxamento, mas pode atrapalhar sua performance em tarefas com maior esforço cognitivo;
- 7 Tenha sempre uma garrafa de água ao seu alcance e hidrate-se bem ao longo do dia.

# *Inspiração* para a sua mesa

Confira algumas inspirações de ambientes  
de home office para você seguir!





Plantas no entorno  
ajudam a dar vida ao  
home office



Aproveite uma janela  
para montar seu  
ambiente de trabalho



Se você tem pouco  
espaço, aproveite um  
canto de alguma parede

## E a tal da *ergonomia*?

Ergonomia é a ciência que estuda a relação do indivíduo com o seu ambiente de trabalho a fim de melhorar suas condições de saúde e segurança. Manter uma boa postura e um ambiente adequado previne problemas como tendinite, torcicolos e dores de cabeça, entre outras.

## Como a boa postura durante o trabalho me ajuda?

- 1 Previne dores nas costas, braços e pescoço;
- 2 Melhora a concentração e a disposição para executar tarefas;
- 3 Diminui a sensação de cansaço físico e mental;
- 4 Previne problemas de visão e dores de cabeça;
- 5 Melhora a digestão dos alimentos (evitando a “preguicinha pós-almoço”).



### Mantenha sua postura correta!

- 1 Ombros e quadris alinhados;
- 2 Altura do assento abaixo dos joelhos;
- 3 Encosto de braço na altura dos cotovelos;
- 4 Encosto das costas adaptado a curva da coluna;
- 5 Seus olhos devem estar na altura superior da tela do monitor;
- 6 Teclado e mouse devem próximos e no mesmo nível;
- 7 Punhos retos, em direção neutra (sem dobrar);
- 8 Pés apoiados no chão ou em um descanso.

## *Saúde mental* também é importante!

Os tempos que estamos vivendo trazem novos desafios e questionamentos e é normal sentir-se mais ansioso ou estressado. Justamente por isso é que devemos olhar ainda mais para nossa saúde mental!



## O que é saúde mental?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. Ou seja, quando você está saudável mentalmente, você consegue encarar desafios e novidades com mais confiança e facilidade.

Para conseguir manter a saúde mental, temos algumas dicas:



### Dê um descanso para seu cérebro

Em tempos de incerteza, nosso cérebro acessa um mecanismo que faz com que ele fique em “estado de alerta” o tempo todo. Por isso, leia, assista filmes e séries e pratique atividades físicas no seu tempo livre. Durante o dia de trabalho, faça também pequenas pausas entre uma atividade e outra para dar tempo de o cérebro relaxar os níveis de alerta.



### Cuide da sua alimentação

Respeite seu horário de almoço. Dê preferência a alimentos leves e nutritivos, e nada de comer na frente do computador! Sente-se à mesa e coma com calma. Se você mora com familiares ou amigos, aproveite para interagir e relaxar com eles.



### Fique perto de quem você gosta (mesmo online)

O isolamento é extremamente prejudicial para a saúde mental. Então, mesmo que esteja sozinho em casa neste período, converse com amigos pelas redes sociais e faça vídeo-chamadas. Comunicar-se com outros seres humanos ajuda a entender que não estamos sozinhos, mesmo que cada um em sua casa.



### Filtre informações

Como descrito acima, o nosso cérebro está em estado de atenção permanente durante a pandemia, e receber notícias sobre este assunto a todo momento só vai piorar as coisas. Reserve algum momento do dia para se informar sobre tudo e busque fontes confiáveis como jornais e sites de órgãos especializados. Se possível, evite grupos que compartilham muitas mensagens online, algumas delas podem ser *fake news*.

## Dicas para aliviar a ansiedade

Caso você perceba que está se sentindo muito ansioso durante a quarentena, siga estas dicas:

- 1 Faça exercícios físicos regularmente. Yoga é uma boa opção para fazer em casa;
- 2 Tente dormir sempre no mesmo horário respeitando as 8 horas de sono;
- 3 Tenha uma rotina diária, ela ajuda você a lidar com cada coisa em seu tempo. Quando as tarefas estão organizadas, nosso cérebro entende que está tudo bem;
- 4 Respire fundo. A respiração ajuda a controlar a frequência cardíaca e a ansiedade;
- 5 Não sofra sozinho. Converse com alguém e, se julgar necessário, procure ajuda de um profissional.



Em nosso canal do Youtube, nossa diretora de Gestão Estratégica de Pessoas, Wilma Dal Col, falou sobre esse assunto. Confira!

Quer mais dicas de como trabalhar remotamente? **Confira no nosso blog:**



**O TRABALHO (AGORA) É DENTRO DE CASA**



**MANTENDO UMA EQUIPE AO TRABALHAR REMOTAMENTE**



**PROMOVENDO HÁBITOS SAUDÁVEIS DURANTE O TRABALHO REMOTO**



**COMO DAR UM UP NAS SUAS HABILIDADES REMOTAMENTE**



**COMO REDUZIR O ISOLAMENTO SOCIAL TRABALHANDO DE CASA**



**COMO MANTER SEU NETWORKING ATIVO AO TRABALHAR REMOTAMENTE**



**POR QUE O BRAINSTORMING FUNCIONA MELHOR ONLINE**



**COMO COLABORAR COM COLEGAS DE TRABALHO USANDO A TECNOLOGIA**



ManpowerGroup®



Obrigado pela leitura! Esperamos que este guia proporcione a você uma experiência de trabalho remoto mais produtiva, segura e agradável!

