

# DICAS PARA QUEM ESTÁ TRABALHANDO EM CASA DURANTE A PANDEMIA

## ESPAÇO

Organize espaço da sua casa voltado apenas para o trabalho. Se for possível, isso pode te ajudar a fugir de distrações.

## ROTINA

Estabeleça uma rotina: manter hábitos como acordar no horário usual e ter um horário de almoço pode ajudar na organização dos seus dias.

## PAUSAS

Faça pausas: pequenos intervalos para um café ou para um alongamento, por exemplo, podem aumentar sua produtividade e seu bem-estar.

## LIMITES

Defina limites: é importante que sua mente entenda a diferença entre apenas estar em casa e estar trabalhando. Vestir-se adequadamente pode ajudar.

## LAZER

Dedique parte do seu tempo livre a atividades de lazer e à manutenção de vínculos sociais, mesmo que de maneira remota.

## CORPO

Não esqueça de tentar manter alimentação adequada e fazer exercícios físicos. Isso ajuda no bem-estar do seu corpo.

**CUIDAR DO SEU SONO TAMBÉM É FUNDAMENTAL  
VEJA NOSSO POST DE COMO FAZER ISSO!**

