

# HOME OFFICE CAIXA: A ARTE DE MANTER O EQUILÍBRIO



Brenda Carneiro Borges

**Olá, colegas da CAIXA!**

**Bem-vindos ao nosso guia de saúde no home office, um lugar onde o trabalho encontra o conforto de casa.**

**Nosso objetivo é ajudá-lo a encontrar um equilíbrio entre produtividade e bem-estar com dicas inspiradas no nosso dia a dia.**

**Aqui, você vai cuidar de si como cuida das contas dos nossos clientes: com atenção, organização e dedicação!**

## **Poupando Saúde – Pequenos Hábitos, Grandes Resultados**

Assim como na poupança, é o hábito que faz a diferença.

- ✓ Faça depósitos diários de movimento: Levante-se, alongue-se e ande pela casa. Seu corpo agradece esses "juros compostos" de saúde.
- ✓ Crie uma "agenda de pausas": pausas curtas são como aplicações regulares, fortalecem seu dia a dia.



### Minha Casa, Meu Escritório, Minha Vida

Um bom ambiente de trabalho é a base para um desempenho saudável.

- ✓ Ergonomia é o contrato do conforto: Ajuste cadeira, tela e teclado para manter uma postura adequada.
- ✓ Mantenha o "fundo de organização": sua mesa deve ser funcional e agradável. Menos bagunça, mais produtividade!



### **Cheque-Alimentação: Combustível para a Produtividade**

O que você come no home office influencia diretamente o seu desempenho.

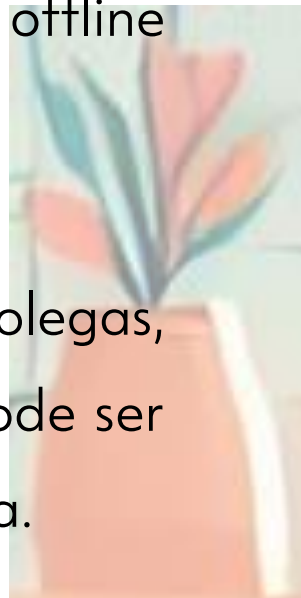
- ✓ Tenha "alimentos de alta performance" na sua dieta: frutas, vegetais e snacks naturais.
- ✓ Evite a "conta negativa" do excesso de açúcar e fast food, que derruba sua energia.
- ✓ Hidratação é o "capital de giro" do corpo: beba água durante o dia.



### Seguros de Saúde Mental – Prevenindo o Estresse

Trabalhar em casa pode ser um desafio emocional. Cuide da sua mente!

- ✓ Crie um "contrato de limites": determine horários claros de trabalho e lazer.
- ✓ Use o "Seguro Paz Interior": meditação, respiração profunda e momentos offline ajudam a recarregar as energias.
- ✓ Não se isole: conecte-se com colegas, amigos e familiares. Uma conversa pode ser o "crédito emocional" que você precisa.





## Cartão Lazer – Invista no Prazer de Viver

Todo trabalho merece recompensas. Não se esqueça de viver!

- ✓ Tenha um "plano de recompensas": hobbies, séries, livros ou até um café especial.
- ✓ Agende momentos de lazer com a família ou consigo mesmo, como quem programa um pagamento importante.
- ✓ Ao final do expediente, feche o dia como fecha o sistema: desconecte e aproveite o descanso.



## Sua Saúde é o Melhor Investimento

*Você é o maior patrimônio da sua vida, então invista em sua saúde com a mesma dedicação que você coloca no trabalho. O retorno é garantido!*





Esse guia de saúde foi apresentado no curso CAIXA – IA Generativa com Microsoft Copilot, como projeto para o Desafio CAIXA – Criando Impacto Social com IA.

O texto e a imagem de capa foram gerados no [ChatGPT](#) e a apresentação foi feita no Microsoft Powerpoint.

Meus agradecimentos a CAIXA pela oportunidade de aprender e a DIO pelos conteúdos disponibilizados!