



para manter a  **qualidade** de vida
e os melhores hábitos no Home Office



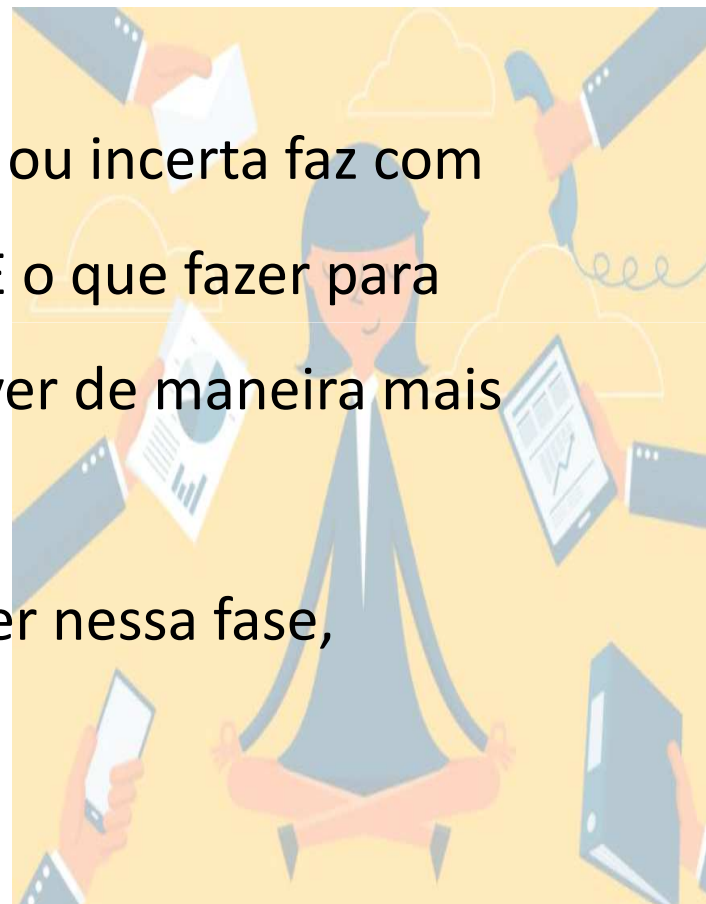
7 passos para manter a qualidade de vida na quarentena



Em tempos de quarentena, como manter a qualidade de vida?

Toda situação desconhecida, inesperada ou incerta faz com que nos sintamos inseguros, indefesos. E o que fazer para amenizar os sintomas de ansiedade e viver de maneira mais saudável?

Pensando sobre o que podemos aprender nessa fase, separamos algumas dicas para você:



1- Evite o bombardeio de informações na quarentena

Um dos principais fatores de ansiedade é o excesso de informação e, ultimamente estamos sobrecarregados de notícias. Uma dica importante durante a quarentena é não ficar o dia todo buscando noticiários na tentativa de estar 100% dentro do que acontece ao redor do mundo. Escolha um horário específico e uma fonte confiável de informação, assim você não passará o dia todo focado nisso.



2- Estabeleça uma rotina

Para quem está em home office, especificar horários de início e fim de expediente, organizar suas reuniões, estabelecer metas diárias pode ser uma estratégia eficaz e ajuda a manter a mente organizada, ativa e positiva.



3- Mantenha o contato social, mesmo à distância

Podemos estar isolados em casa, mas continuamos rodeados de pessoas. Existem canais de comunicação para nos manter conectados e ter momentos sociais. Sendo assim, conecte-se, compartilhe seu dia e suas experiências, fale mais com as pessoas, isso vai te fazer bem.



4- Lembre-se do autocuidado

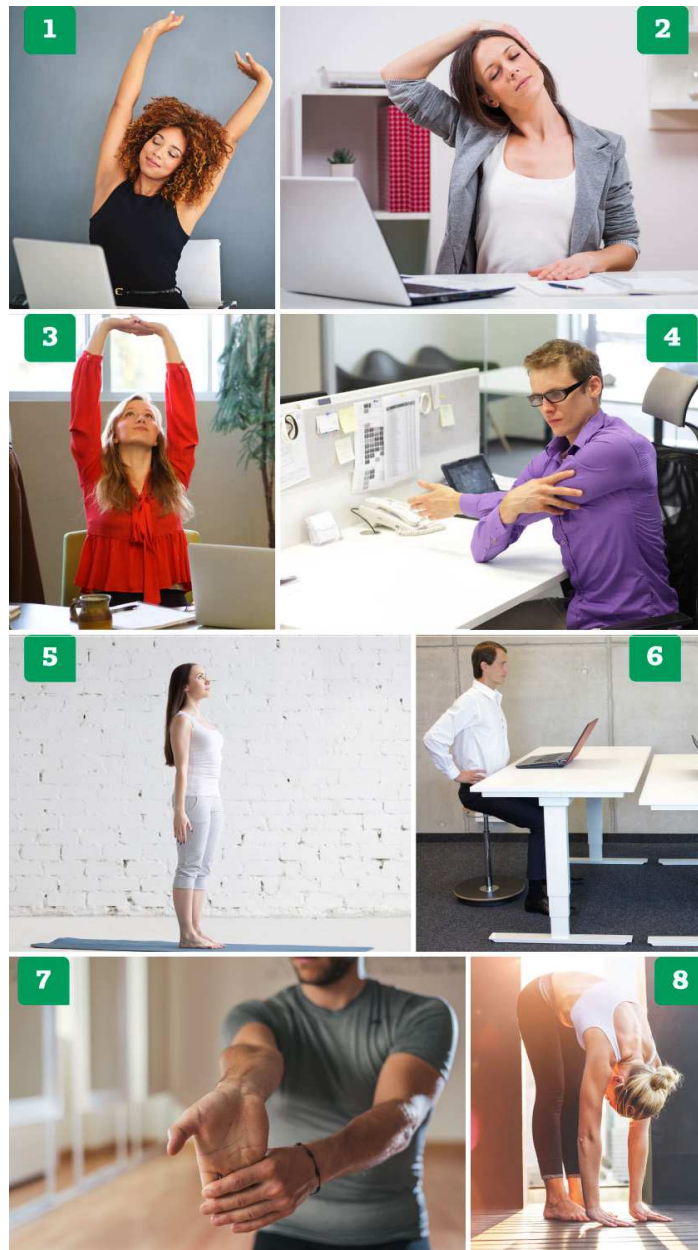
Ao longo dos dias de quarentena, algo essencial para incluir na rotina é reservar um tempo só seu. Separe um momento para relaxar, ler um livro, fazer exercícios físicos, algo que seja realmente para você.

Neste momento é natural não termos tanta motivação... mas autocuidado também é respeitar seu tempo para processar o que está acontecendo à sua volta.



5- Alongue-se

Se estiver de home office, deve lembrar que a realidade do escritório agora está na sua casa. Isso significa que você continua na companhia de um computador e gastando longas horas em frente a ele. A dica aqui é fazer pequenas pausas durante o expediente para alongar-se, assim, você irá cuidar da sua postura e da sua saúde (física e mental). Faça um intervalo quando necessário e não se esqueça: evite ficar muito tempo na mesma posição.



6- Dê um unfollow terapêutico

Como já citamos, as pessoas são seres sociáveis. Ficar recluso em casa pode ser uma missão difícil, então fazemos uso da tecnologia para nos aproximar da família e dos amigos. Porém, se não forem bem utilizadas, as redes sociais podem consumir tempo além do necessário.

Existe muita coisa boa para fazer off-line, como ler livros, ver filmes, escutar músicas. A rede social precisa ser uma aliada do seu bem-estar e não causar seu adoecimento.



7- E para aqueles que não podem se isolar

Embora o isolamento tenha seu preço, há quem esteja experimentando exatamente o outro lado por não poder ficar em casa. Essas pessoas, além de reforçarem a precaução contra o corona vírus, também podem utilizar algumas das dicas acima para aliviarem o próprio estresse, como usar as redes sociais para manter contato com família e amigos.



Portanto, a receita para viver melhor e ter mais qualidade de vida em tempos de COVID-19 e quarentena é manter a calma, sempre focando que o ideal é trocar o medo pela possibilidade de aprender e sair mais forte dessa situação.

Dicas de **home office**



Home Office: os melhores hábitos para trabalhar em casa

Depois de todo esse tempo de pandemia, onde a maior parte do tempo precisamos estar em isolamento social... você já se perguntou como está o seu corpo? Já se acostumou a rotina de home office?

Está se sentindo menos cansado e mais produtivo?

Neste item, vamos ajudar a trazer leveza para a sua rotina de trabalho em casa com algumas dicas ergonômicas. Desta forma, conseguimos amenizar os impactos físicos e emocionais causados pelas mudanças de hábito.



ERROS COMUNS DO HOME OFFICE

Apesar de estarmos cansados de saber que trabalho em casa não deve ser feito em qualquer lugar, muitas pessoas optam pelo “conforto” da cama ou do sofá.

Um perigo eminente neste tipo de hábito, são as consequências que o ambiente de trabalho pode gerar no nosso corpo. E isso vale desde a falta de produtividade até as famosas dores nas costas.

Outro erro muito comum para quem está trabalhando em regime de home office é não contar com uma cadeira e uma mesa, que são objetos essenciais para o desenvolvimento do trabalho.



1. Escolha um local adequado para o trabalho e esteja atento a postura

Sabemos que trabalhar em casa é um desafio, ainda mais quando ficamos tentados a ir para qualquer canto da casa com o computador. Por isso, organizar um espaço com uma mesa e uma cadeira são fundamentais.

Como dito acima, se não estamos sentados numa mesa com uma cadeira adequada, nossa postura cai de 100 para 0% no que diz respeito a saúde da coluna. Não adianta, a cama e o sofá podem trazer conforto, mas são os vilões da saúde da nossa coluna quando trata-se de trabalho. Afinal, é necessário ficar uma quantidade razoável de tempo na mesma posição e se essa não for adequada, as consequências são as famosas dores nas costas ao final do dia. Fique atento a sua postura, além de ajudar o corpo a entender que você está em um momento de trabalho, sua coluna irá agradecer no final do dia.



2. Faça alongamentos – O movimento é um dos melhores aliados do seu corpo



Durante toda a jornada de trabalho é importante que você se levante, regularize sua respiração e faça algum tipo de alongamento. Seja ele nas costas, nos braços e até mesmo nos pulsos. Faça intervalos de duas em duas horas de pelo menos cinco minutos para alongar o seu corpo, beber água e voltar ao trabalho. O corpo agradece!

https://www.unifesp.br/campus/gua/images/Seguranca_do_Trabalho/GINASTICA_LABORAL.pdf



SST
UNIFESP
GRU

3. Recomendações essenciais para a postura



Aqui vão algumas regras essenciais para obter a postura ideal durante toda a sua jornada de trabalho:

- I. Pescoço alinhado com o tronco;
- II. Antebraços sempre apoiados, com os cotovelos próximos ao tronco;
- III. Coluna reta e sempre apoiada com as costas na cadeira;
- IV. Pés inteiramente apoiados ao chão.





O descuido com a sua postura pode causar conseqüências graves a sua saúde física e mental.



4. Iluminação adequada, conforto térmico e acústico

Iluminação adequada faz toda a diferença

Prefira ambientes com luz natural, mas cuidado com a posição da mesa para não deixar a tela em frente a uma janela que pode causar ofuscamentos e reflexos incômodos.

Iluminação artificial de casa é diferente do escritório. Se possível use lâmpadas de LED (luz branca) e se for usar luminária deixar atrás da tela do computador.



Expectativa x Realidade



X



Choque
expectativa
x
realidade



Choque expectativa x realidade

Expectativa x Realidade



Choque expectativa x realidade

Como reduzir os impactos do choque da expectativa versus a realidade nossa de cada dia no Home Office ?

1 - Flutue um pouco - Afaste-se do que está fazendo

Afastar-se da tarefa em que está trabalhando é uma das maneiras mais rápidas de reduzir os níveis de estresse. Você não precisa passar muito tempo longe do que está fazendo, apenas alguns minutos podem ajudar. Você simplesmente precisa mudar seu foco para outra coisa. Jogue um jogo rápido no seu telefone, verifique as mídias sociais ou assista a 15 minutos de um programa de TV que seja saudável ou filme e tente voltar ao trabalho.

De repente aquele videozinho guardado a tanto tempo, pode lhe fazer sorrir ou trazer uma lembrança boa sem cair na BAD.



Choque expectativa x realidade

2 - Mova-se – Mente em movimento, corpo são e vida melhor

O movimento é um ótimo antídoto para o estresse, e você sempre deve incorporar intervalos curtos para se movimentar em seu dia de trabalho. Apenas cinco minutos de exercício podem ser suficientes para reduzir sentimentos de estresse e frustração. Ande um pouco pela casa, faça uma rotina de ioga de dez minutos, dance ou levante pesos, tudo funciona e toda ação conta. A chave é apenas se mover. O movimento não apenas ajuda a reduzir o estresse, como também ajuda a evitar rigidez, dores de cabeça e fadiga ocular, garantindo que você se afaste da tela pelo tempo recomendado pelas normas e o necessário para estar bem.



Choque expectativa x realidade

3 - Mude o seu entorno

No período de distanciamento social, você nem sempre pode sair de casa para aliviar o estresse, mas pode mudar o ambiente. Se sair não for uma opção viável, vá para uma sala diferente. A mudança no ambiente ajudará você a se conectar com vibrações diferentes e úteis.

00:00/00:59

Se você puder, sente-se perto da janela, abra a janela, tome um ar fresco.



Choque expectativa x realidade

4 – Comunique-se

Às vezes, o melhor antídoto para o estresse é simplesmente conversar com um amigo(a). Praticar o auto-isolamento ou a quarentena é benéfico para impedir a disseminação da Covid-19, mas não é tão bom para a saúde mental. Auto-isolamento significa que temos menos contato com as pessoas do que normalmente teríamos, e isso por si só pode ser uma causa de estresse. Pegue o telefone e ligue ou converse por vídeo com alguém. Nesse caso, enviar mensagens de texto não é suficiente e não é tão eficaz na redução do estresse.



Choque expectativa x realidade

5 - Seja compassivo consigo mesmo

Como vivemos tempos estranhos, é mais importante do que nunca ser compassivo consigo mesmo. Você não precisa ser produtivo 100% do tempo. Alguns dias, apenas fazer o mínimo necessário é tudo o que você consegue, e tudo bem. Permita-se sentir o estresse, mas não que ele o consuma ou o faça se sentir destruído(a). Diga a si mesmo que isso passará e você é forte o suficiente para passar por isso. Quanto mais estressado você estiver se sentindo, mais importante é se lembrar disso. Vai passar!



MUNDO! MENSAGENS

Autoestima não é o que mostramos aos outros, mas quanta honestidade e aceitação temos com nós mesmos.



Para não esquecer



São três abordagens, mas uma semelhança sem igual, demonstrando a eficiência e a eficácia de ações simples para manter uma rotina saudável e com qualidade de vida mesmo em tempos de pandemia.

I - Evite o bombardeio de informações na quarentena

II - Estabeleça uma rotina

III - Mantenha o contato social, mesmo à distância

IV - Lembre-se do autocuidado

V - Alongue-se

VI - Dê um unfollow terapêutico

VII - E para aqueles que não podem se isolar

I - Escolha um local adequado para o trabalho e esteja atento a postura

II - Faça alongamentos – O movimento é um dos melhores aliados do seu corpo

III - Recomendações essenciais para a postura

IV - Iluminação adequada, conforto térmico e acústico

I - Choque expectativa x realidade

II - Flutue um pouco - Afastar-se do que está fazendo

III - Mova-se – Mente em movimento, corpo são e vida melhor

IV - Mude o seu entorno

V - Comunique-se

VI - Seja compassivo consigo mesmo

**Muito bom
caminhar com você
até aqui**



**Permaneça e fique
bem!**

E se precisar de algo, a
Segurança do Trabalho da
Unifesp Campus Guarulhos está
aqui para ajudar.
Nosso forte e fraterno abraço.

Contatos:

Tel.: (11) 5576-4848 VOIP: 6180

sesmt.guarulhos@unifesp.br

Localização: Sala 3 - Prédio Anexo

Atendimento: Segunda a Sexta das 09:00 as 18:00 horas