

# Meetup Campos Technology

## Como é trabalhar de home office?

Waldirio M Pinheiro

01/Agosto/2019

# Agradecimentos

Henrique da Hora



Rogério Atem de Carvalho



# Agenda

- Como é trabalhar de home office?
  - E a família?
  - Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)
  - Dicas
-

## Como é trabalhar de home office?





# Como é trabalhar de home office?



## E a família?

É muito importante ficar claro para sua família que você está trabalhando, para evitar as constantes paradas para:

- Comprar algo
- Dar banho no cachorro
- Lavar o carro
- Ver um filme
- Ir ao Shopping
- Jogar um novo game
- Cortar a grama
- Jogar baralho
- Etc ....

Sugestões ????

## **Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)**

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

---

## **Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)**

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

- Controle no horário (entrada e saída)
-



## **Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)**

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

- Controle no horário (entrada e saída)
  - Uma cadeira adequada
-

## **Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)**

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

- Controle no horário (entrada e saída)
  - Uma cadeira adequada
  - Respeitar o horário de almoço
-

## **Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)**

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

- Controle no horário (entrada e saída)
  - Uma cadeira adequada
  - Respeitar o horário de almoço
  - Ficar atento a camera do laptop ou desktop
-

## **Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)**

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

- Controle no horário (entrada e saída)
  - Uma cadeira adequada
  - Respeitar o horário de almoço
  - Ficar atento a camera do laptop ou desktop
  - Internet estável e confiável
-

## Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

- Controle no horário (entrada e saída)
  - Uma cadeira adequada
  - Respeitar o horário de almoço
  - Ficar atento a camera do laptop ou desktop
  - Internet estável e confiável
  - Utilizar **MUITO BEM** o calendário
-

## Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

- Controle no horário (entrada e saída)
  - Uma cadeira adequada
  - Respeitar o horário de almoço
  - Ficar atento a camera do laptop ou desktop
  - Internet estável e confiável
  - Utilizar **MUITO BEM** o calendário
  - TimeZone
-

## Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

- Controle no horário (entrada e saída)
- Uma cadeira adequada
- Respeitar o horário de almoço
- Ficar atento a camera do laptop ou desktop
- Internet estável e confiável
- Utilizar **MUITO BEM** o calendário
- TimeZone
- Se vestir como se estivesse indo para o office! (vou contar)





# **Vantagens e Desvantagens**

Existem Vantagens e Desvantagens, vamos ver algumas delas:

---

# Vantagens e Desvantagens

Existem Vantagens e Desvantagens, vamos ver algumas delas:

## **Vantagens**

- Maior tempo com a família
  - Flexibilidade
  - Clima externo não interfere
  - Trabalhar de qualquer lugar
  - Possibilidade de trabalhar em horários deslocados
  - Maior conforto e comodidade
-

# Vantagens e Desvantagens

Existem Vantagens e Desvantagens, vamos ver algumas delas:

## Vantagens

- Maior tempo com a família
- Flexibilidade
- Clima externo não interfere
- Trabalhar de qualquer lugar
- Possibilidade de trabalhar em horários deslocados
- Maior conforto e comodidade

## DesVantagens

- Menor contato físico/visual com outras pessoas
  - Alto risco de Stress
  - Alto risco de depressão
  - Possibilidade de alimentação desregrada
  - Possibilidade de Fadiga
  - Se tornar um workaholic
-

## Dicas

- Faça alguma atividade física fora do horário comercial.
    - Esporte, Passear, Pedalar, Nadar, Caminhar no parque ...
  - Beba bastante líquido.
  - De tempos em tempos, pare, levante, ande .., seu corpo irá agradecer.
  - Regule a temperatura do seu monitor, seus olhos irão agradecer.
  - Aproveite ao máximo o tempo com sua família!
    - esposa, filhos, pais
-

