

# CORONAVÍRUS

( COVID-19 )

Dicas para manter a  
saúde e aumentar sua  
produtividade fazendo  
**trabalho em home office**



Atendimento Virtual  
[coronavirus.ceara.gov.br](https://coronavirus.ceara.gov.br)



WhatsApp  
85 8439.0647

 **TeleSaúde 24h**

**0800 275 1475**

**CORONA**  
**VÍRUS**  
[ COVID-19 ]

# Rotina, a mãe do home office

Tenha um horário pra acordar, pra iniciar e terminar o trabalho, sem se esquecer do almoço e de pausas para se hidratar ou ir ao banheiro. **Hábitos são muito importantes para quem está no home office.**



Atendimento Virtual  
[coronavirus.ceara.gov.br](https://coronavirus.ceara.gov.br)



WhatsApp  
**85 8439.0647**

**TeleSaúde 24h**  
**0800 275 1475**

**CORONA**  
**VÍRUS**  
(COVID-19)

# Um "cantinho" pra chamar de seu



Nada de trabalhar sentado na cama ou no sofá da sala, uma mesa e uma cadeira é o essencial. **Escolha um ambiente arejado, silencioso e iluminado.**



Atendimento Virtual  
[coronavirus.ceara.gov.br](https://coronavirus.ceara.gov.br)



WhatsApp  
**85 8439.0647**

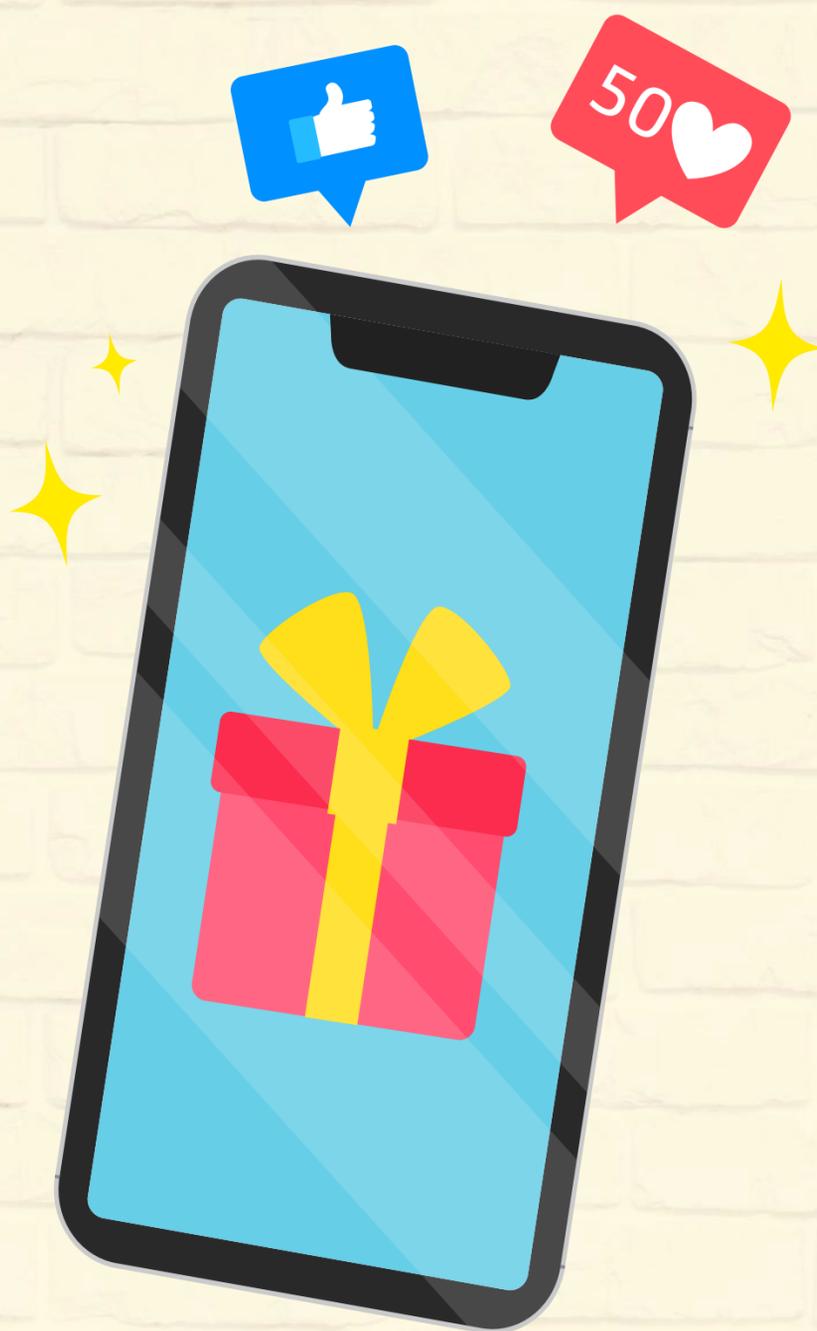
 **TeleSaúde 24h**

**0800 275 1475**

**CORONA**  
**VÍRUS**  
[ COVID-19 ]

# Fuja das distrações

O celular é um dos grandes problemas para o rendimento. Se for possível, **tente desativar as notificações dos aplicativos durante o horário de trabalho.** Tire alguns minutos do expediente para checar as mensagens e responder, sempre evitando ficar grudado ao celular.



Atendimento Virtual  
[coronavirus.ceara.gov.br](https://coronavirus.ceara.gov.br)



WhatsApp  
**85 8439.0647**

**TeleSaúde 24h**  
**0800 275 1475**

**CORONA**  
**VÍRUS**  
(COVID-19)

# Estabeleça um plano de ação



Antes de sair correndo para tocar o serviço, pare: leia os e-mails, responda os contatos profissionais, veja o que precisa ser entregue hoje, amanhã, semana que vem e por aí vai. **O mais importante é fazer uma lista das demandas.**



Atendimento Virtual  
[coronavirus.ceara.gov.br](https://coronavirus.ceara.gov.br)



WhatsApp  
**85 8439.0647**

**TeleSaúde 24h**

**0800 275 1475**

**CORONA**  
**VÍRUS**  
(COVID-19)

# Se organizar direitinho, a produtividade vai lá pra cima

Defina pelo menos três  
atividades consideradas  
as mais importantes.  
Comece por elas e  
só passe para o  
restante da lista  
depois de terminá-las.



Atendimento Virtual  
[coronavirus.ceara.gov.br](https://coronavirus.ceara.gov.br)



WhatsApp  
**85 8439.0647**

**TeleSaúde 24h**  
**0800 275 1475**

**CORONA**  
**VÍRUS**  
(COVID-19)

# Cuide da sua saúde



Para funcionar, o **home office exige disciplina e organização**. Evite trabalhar a mais só porque o escritório está na sua casa. É importante também ter pausas para fazer alongamentos.



Atendimento Virtual  
[coronavirus.ceara.gov.br](https://coronavirus.ceara.gov.br)



WhatsApp  
**85 8439.0647**

 **TeleSaúde 24h**

**0800 275 1475**

[www.saude.ce.gov.br](http://www.saude.ce.gov.br)

  / saudeceara



# GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ

*Secretaria da Saúde*



Atendimento Virtual  
[coronavirus.ceara.gov.br](http://coronavirus.ceara.gov.br)



WhatsApp  
**85 8439.0647**



**TeleSaúde 24h**

**0800 275 1475**