

Diretoria de Gestão de Pessoas | DGP  
Coordenação de Assistência e Qualidade de Vida | CAQV

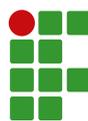
Imagem: freepik.com



# TRABALHO EM CASA

## Estratégias de Segurança e Saúde

**IFPA** CONTRA O  
**CORONAVÍRUS**

 **INSTITUTO FEDERAL**  
Pará

REDES SOCIAIS

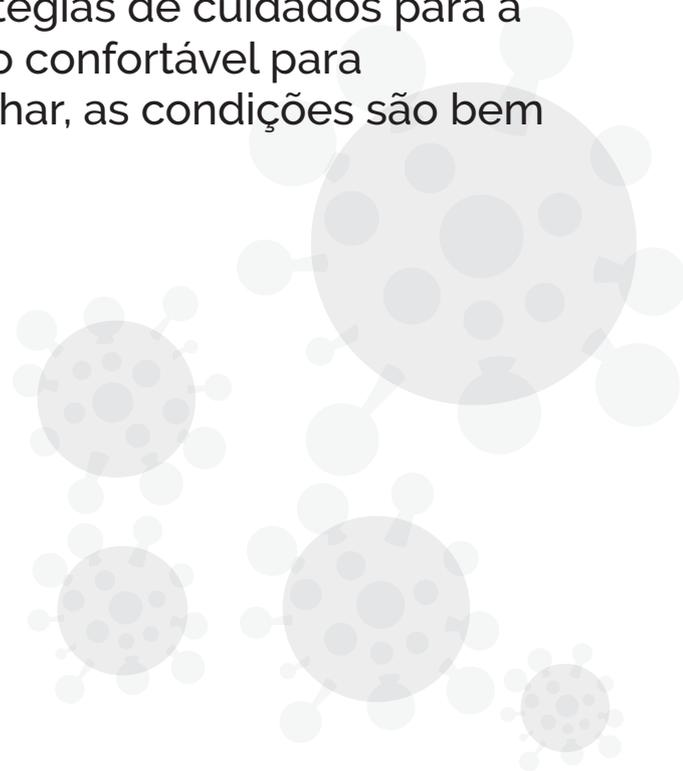


# TRABALHO EM CASA

## Estratégias de Segurança e Saúde

Diante do novo cenário mundial do coronavírus, nós servidores nos deparamos com uma realidade diferente, o teletrabalho, também conhecido como home office. Essa mudança pode trazer diversos desconfortos e até dificuldades em nossas rotinas e reorganização das atividades.

Por isso, preparamos algumas estratégias de cuidados para a sua saúde, pois a nossa casa é muito confortável para descansar e relaxar, mas para trabalhar, as condições são bem diferentes.



# TRABALHO EM CASA

Estratégias de Segurança e Saúde

Imagem: freepik.com

## Dica 1

O **ambiente domiciliar** pode gerar inúmeras demandas, por isso, tente construir uma rotina, organizando seu tempo, que permita manter a atenção nas atividades desenvolvidas, estando sempre atento a sua motivação.



## Dica 2

### A escolha do cômodo faz toda diferença

Organize, dentro das possibilidades reais, um espaço em sua casa para a realização do seu trabalho, na medida do possível escolha espaços ou ambientes que te agradam, que tragam praticidade, onde tudo que precise fique próximo, que seja também confortável, ventilado, bem iluminados e tranquilos.



## Dica 3

**Abram as suas caixas de e-mail** constantemente, ao menos uma vez ao dia para não acumular as atividades.



# TRABALHO EM CASA

Estratégias de Segurança e Saúde



## Dica 4

**Organize seu espaço** ergonomicamente correto: Suba ou desça a cadeira até chegar em uma posição de 90° de seus braços e pernas em relação à mesa. **Talvez seja necessário um apoio de pés**, se não possuir, uma ou duas caixas de papel ou objeto semelhante podem ser utilizados.

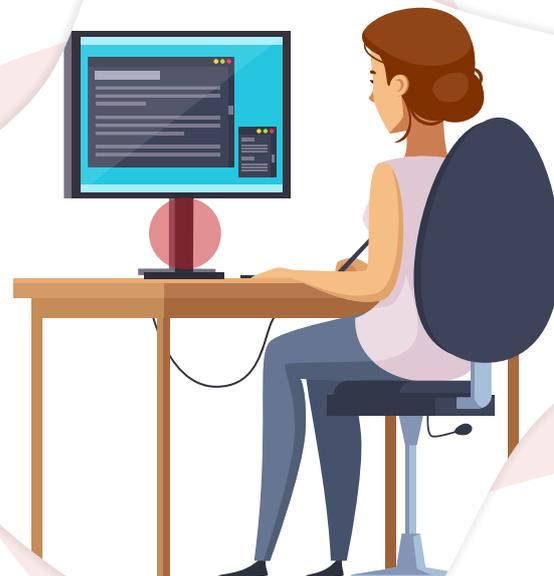
# TRABALHO EM CASA

Estratégias de Segurança e Saúde

Imagem: freepik.com

## Dica 5

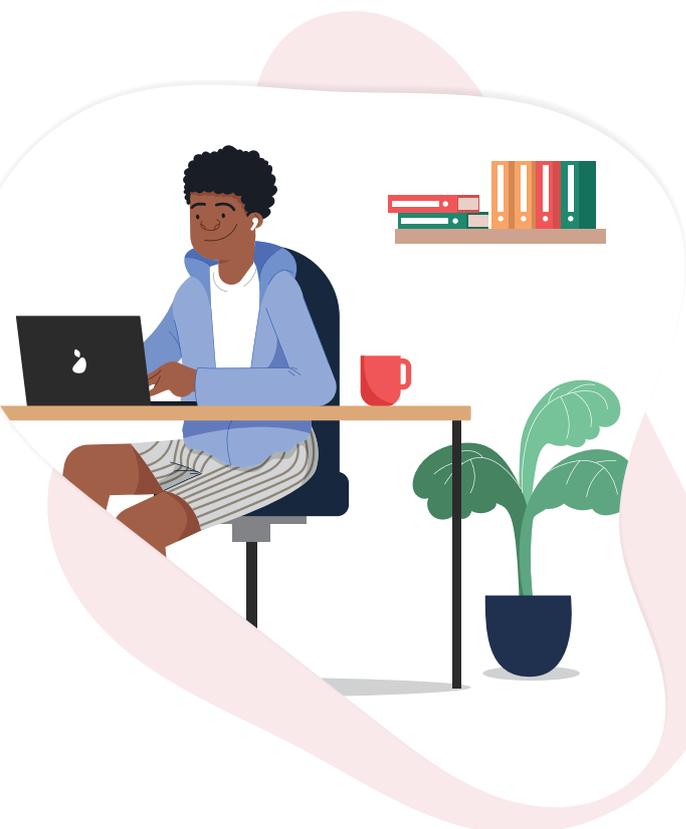
**Ajuste seu monitor** para ficar na altura dos olhos. Pode ser necessário utilizar adaptação novamente com caixas ou suportes próprios. **Evite luz direta sobre seus olhos ou sobre a tela do monitor**, isso pode prejudicar a sua visão.



## Dica 6

**Organize seu espaço de trabalho** para ter tudo em mãos.

**Lembre-se!** Mesmo trabalhando em casa, é saudável separar um pequeno espaço para realização de seu home office, evite lugares como a mesa de jantar, cama, sofás e outro lugares em que não possa se concentrar e ter um dia de trabalho produtivo!



# TRABALHO EM CASA

Estratégias de Segurança e Saúde

Imagem: freepik.com

## É IMPORTANTE TAMBÉM!

- ✓ Alimente-se e beba bastante água,
- ✓ Faça atividades físicas regularmente mesmo dentro de casa;
- ✓ Inclua na rotina criada momentos para descanso, lazer e, se possível, para relaxamentos.

# TRABALHO EM CASA

Estratégias de Segurança e Saúde

## ESTAMOS COM VOCÊ!

Reforçamos que a equipe de Psicologia e Serviço Social do IFPA encontra-se disponível para os servidores. Para isso, basta enviar um e-mail para uma das nossas profissionais, onde ao analisar a demanda adotarão as medidas para o atendimento on-line.

Os endereços de e-mails para cada campus estão disponíveis na página <https://ifpa.edu.br/coronavirus> em **Acolhimento Psicológico Virtual**.



# TRABALHO EM CASA

Estratégias de Segurança e Saúde

## Elaboração

Instituto Federal do Pará  
Diretoria de Gestão de Pessoas  
Coordenação de Assistência e Qualidade de Vida

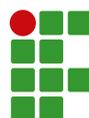
## Contatos

caqv.dgp@ifpa.edu.br  
(91) 991884249

## Apoio

Assessoria de Comunicação

IFPA CONTRA O  
**CORONAVÍRUS**

 INSTITUTO FEDERAL  
Pará

REDES SOCIAIS



IfpaOficial



ifpaoficial



IFPA Oficial