Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

Tenho que trabalhar em **home office.** E agora?

Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

LUGAR TRANQUILO

Escolha um espaço bem iluminado e ventilado para que você possa trabalhar com tranquilidade, foco, privacidade e sem nenhuma distração.

Informe a sua família que você está em horário de trabalho.

Aliás, tenha horário para iniciar e terminar as tarefas.

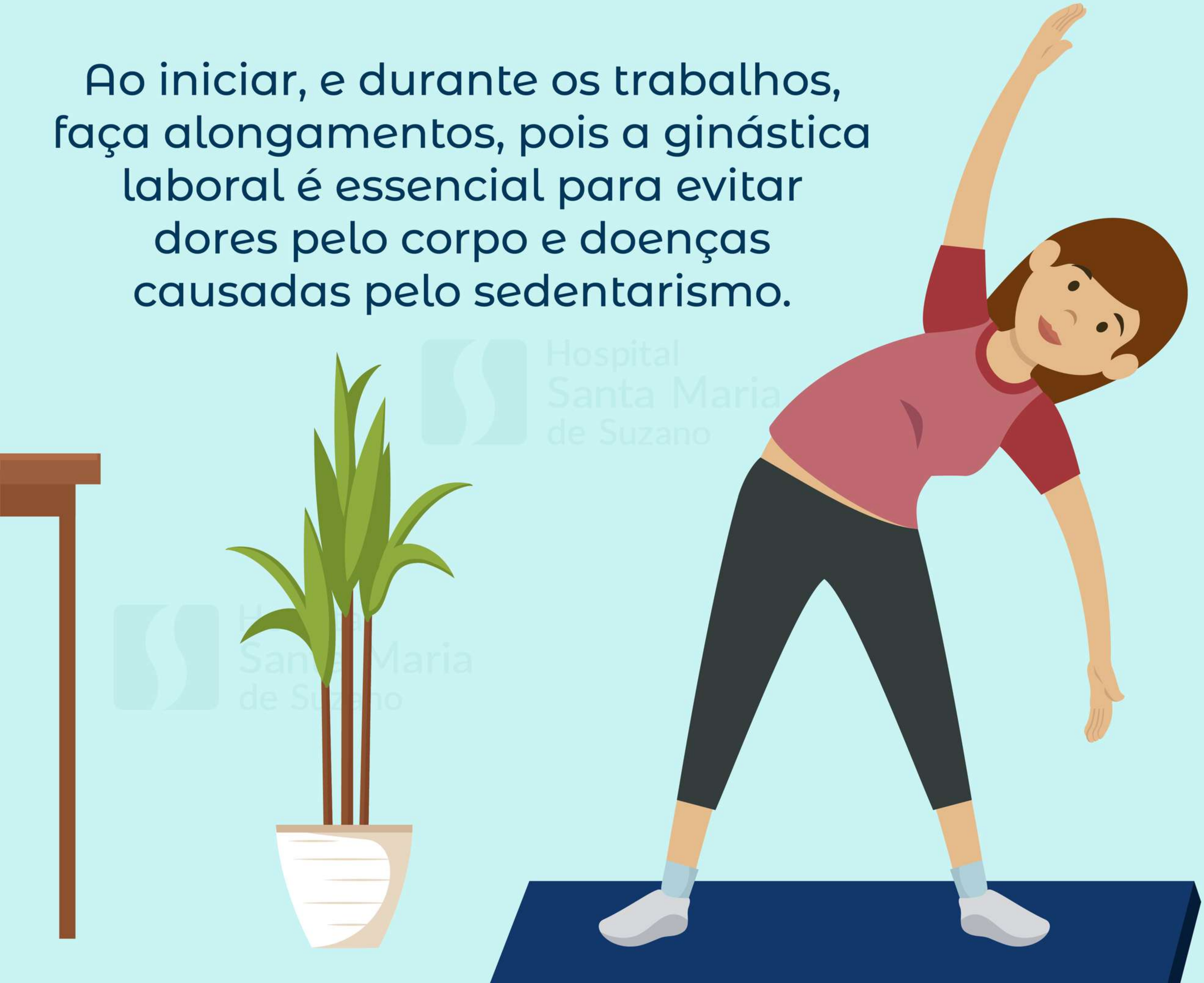
Hospital
Santa Maria
de Suzano

Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

ALONGAMENTOS

Ao iniciar, e durante os trabalhos, faça alongamentos, pois a ginástica laboral é essencial para evitar dores pelo corpo e doenças causadas pelo sedentarismo.



Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

POSTURA CONFORTÁVEL

É fundamental manter uma postura ergonomicamente confortável ao sentar na frente do computador.

Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

HIDRATAÇÃO

O consumo de água é vital para o bom funcionamento do organismo, ajudando a eliminar substâncias tóxicas, lubrificando as paredes intestinais e auxiliando na lubrificação dos olhos.

Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

ALIMENTAÇÃO

Na medida do possível e respeitando as demandas do trabalho, respeite a pausa para a refeição e procure sair do local de trabalho para se alimentar na mesa.
Dê preferência para alimentos leves e saudáveis para uma boa digestão.