

Confira dicas de como manter a produtividade sem estresse trabalhando em casa

Pesquisa aponta que home office motiva mais os funcionários

Pesquisa da Faculdade de Economia e [Administração](#) da Universidade de São Paulo (FEA-USP) e Fundação Instituto de Administração (FIA) mostra que a maioria dos trabalhadores que estão exercendo suas funções de casa (cerca de 73%) está mais satisfeita com esta forma de trabalhar.

A satisfação contribui com o aumento da motivação, aumentando assim a produtividade e, ao mesmo tempo, faz com que as empresas reduzam custos operacionais internos. Por isso, muitas corporações avaliam manter o home office por mais tempo.

A [fisioterapeuta](#) Carine Pimenta cita algumas providências que devem ser adotadas no trabalho remoto para aproveitar melhor a rotina sem prejudicar a saúde. “Fazer alongamentos podem ajudar no relaxamento muscular e evitar tensões. Além disso, é importante manter o computador na altura dos olhos para evitar uma flexão ou extensão excessiva da cervical. Ter uma cadeira confortável que permita pés e braços apoiados no ângulo de 90 graus também é importante para evitar dores”, alerta a profissional.

Além das dicas acima, outros fatores também devem ser levados em consideração, a fim de potencializar os resultados e evitar a fadiga. Confira!

1 – Ambiente

Assim como recomenda-se a quem está estudando, no caso de quem está trabalhando em casa a dica também serve: reserve um

espaço para ser utilizado exclusivamente para trabalhar, pois essa atitude é importante para evitar perder o foco e conseguir manter a produtividade.

Assim, tente reproduzir um local com aparência de um escritório, com mesa, cadeira ergonômica e equipamentos de [informática](#). Também é importante cuidar da iluminação e ventilação do espaço.

2 – Organização

Comprometimento com a organização é essencial para otimizar o tempo de trabalho em casa. Para isso, se for necessário, reserve poucos minutos da noite para planejar as atividades do dia seguinte estabelecendo as tarefas mais urgentes que precisam ser cumpridas logo pela manhã.

3 – Motivação

Longe dos colegas, a automotivação é um desafio para manter no home office e pode prejudicar na concentração e no rendimento das atividades. Por isso, mantenha em mente os objetivos e as metas do trabalho, para ter uma melhor noção dos resultados e manter a produtividade.

4 – Descanso

Trabalhar em casa não é sinônimo de mais trabalho nem de isolamento. Por isso, faça pequenas pausas durante o expediente para descansar a mente e manter a concentração. Entre 10 e 15 minutos converse com as pessoas que estão em casa, circule pelo ambiente, faça um lanche, beba água e se alongue. Tais momentos de descanso não prejudicam a rotina, desde que bem planejados.

Fonte: Agência Educa Mais Brasil

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou [e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)

<https://www.folhadoprogresso.com.br/enem-2021-inep-divulga-resultados-das-solicitacoes-de-reaplicacao/>

Fisioterapeuta alerta para cuidados com o corpo no home office

Alongar com frequência, alinhar postura e cadeiras confortáveis são algumas recomendações

Já comum na rotina profissionais de diferentes tipos de trabalhadores, o [home office](#) – que após a pandemia ganhou força – oferece pontos que são bastante atrativos, como economia de deslocamento e maior conforto. Porém é preciso ter cuidado quando o assunto é o cuidados com o corpo. Afinal, adequar a casa a um escritório, que geralmente possui cuidados com a ergonomia, não é uma tarefa simples.

Existem diversos fatores que podem causar sérios danos a nossa saúde. A cadeira fora do ângulo correto para cada pessoa pode desencadear diversas patologias no joelho, quadril e coluna. Além disso, o computador fora da linha dos olhos pode trazer malefícios à coluna cervical e aos olhos.

Por isso, algumas medidas devem ser tomadas para aliviar a

rotina de trabalho em casa e os contratemplos ocasionadas por ela. Para isso, um acompanhamento com um [fisioterapeuta](#) é essencial e ajuda a garantir um bom desempenho e a manutenção da saúde.

“Os benefícios de um acompanhamento fisioterapêutico são diversos e depende do objetivo de cada paciente. Somos os profissionais mais qualificados para prevenir, manter e/ou reestabelecer a função do corpo”, afirma a fisioterapeuta [Carine Pimenta](#), 26.

Manter a postura é um dos maiores desafios para quem trabalha na frente do computador o dia todo. Isso porque chega um momento em que o corpo já não mais se sustenta na mesma postura por um longo período. Por isso, a profissional dá algumas dicas de como evitar futuras disfunções.

“Alongamentos podem ajudar no relaxamento muscular e evitar tensões, além de manter o computador na altura dos olhos para evitar uma flexão ou extensão excessiva da cervical, braços apoiados em 90 graus, uma cadeira confortável preferencialmente com um apoio na lombar, pés apoiados também para manter um ângulo de 90 graus de flexão dos joelhos”, alerta.

Assim como nos escritórios, manter a rotina de trabalho em casa pode ser cansativa e estressante em dobro. Por precisar transformar a sua casa em seu ambiente de trabalho, a tendência é se acomodar e se exercitar cada vez menos. Por isso, é extremamente importante adotar medidas para diminuir essa tensão. “Sabemos que é difícil as vezes dá uma pausa no trabalho, mas, se possível fazer pausas a cada 2 horas, realizar alguns alongamentos para liberar essas tensões provocadas até mesmo pelo estresse que o home office causa”, afirma Carine.

Sobre a profissão: o fisioterapeuta tem um papel muito importante na sociedade. Muitos acreditam que esses

profissionais lidam apenas com questões musculares ou em reabilitações após algum procedimento cirúrgico. Porém, as áreas de atuação da [fisioterapia](#) vão muito além disso. “Existem algumas áreas em que a fisioterapia atua que não são muito conhecidas, por exemplo fisioterapia respiratória, obstetrícia, uroginecológica. Então as pessoas precisam abrir esse olhar mais voltado para essas áreas. Fisioterapia é muito mais que só [ortopedia](#)”, destaca a fisioterapeuta.

Uma curiosidade: hoje, 13 de outubro, as profissões de Fisioterapia e de Terapia Ocupacional completam 52 anos de regulamentação, celebrado devido a publicação, em 1969, do Decreto-Lei nº 938.

Fonte: Agência Educa Mais Brasil

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

<https://www.folhadoprogresso.com.br/enem-2021-inep-atualiza-guia-do-participante-que-explica-como-funciona-notas-do-exame/>