

A photograph of a person's hands typing on a laptop keyboard. The person is wearing a black watch and has a tattoo on their left forearm. The laptop is on a wooden desk. In the foreground, there is a pair of black-rimmed glasses and a glass of coffee. In the background, there is a wooden bench and a vase of pink flowers. The scene is brightly lit, suggesting a home office or a cafe.

HOME OFFICE E SAÚDE

Elaborado pelo
Comitê de Saúde do TRE-PR

Olá, colegas!

Está sentindo falta de sair de casa? De rever os amigos? Do almoço de família? De ir para o TRE? De malhar na academia? Nós também! Neste momento, estamos sendo forçados a ficar em casa por um bem maior. O período é de incertezas e o risco do contágio do Coronavírus – COVID 19 é o que nos força a permanecermos em isolamento social, porém, o trabalho continua e sua qualidade de vida deve merecer uma atenção especial!

Pensando em como ajudá-lo nesta época de teletrabalho e isolamento social, nós, do Comitê de Gestão de Saúde, listamos abaixo algumas dicas para este período:

01

Mantenha uma ROTINA.

Tenha horários definidos e liste as atividades que você precisa fazer para evitar as distrações. Tem alguns aplicativos que ajudam:

<https://www.ibccoaching.com.br/portal/metas-e-objetivos/10-aplicativos-para-se-organizar-na-vida-pessoal-e-no-trabalho/>

<https://blog.hotmart.com/pt-br/aplicativos-para-productividade/>

<https://youtu.be/zGzWHEeYD2c>

Tem alguma sugestão de outros links que podem ajudar? Envie-nos pelo e-mail saude@tre-pr.jus.br e acrescentaremos à lista.

02

Faça atividade física pelo menos 1x ao dia.

Aulas on-line: Com a ajuda da internet, você pode fazer aulas gratuitas melhorando seu condicionamento físico, agilidade, alongamento.

Segue a dica do Dr. Rogério de Assis:

<http://les-mills.rds.land/treinos-digitais-les-mills>

Há também várias opções no instagram e no youtube.

Aulas de Dance Mix:

O professor Lucas, da aula de Dance Mix, disponibilizou as aulas neste link:

<https://drive.google.com/drive/folders/1--9YPsjElkVX6mU-X9MHhrV-8LeWZaOLl>

Aulas de Kundalini Yoga

O servidor Fernando José também vai disponibilizar vídeos das suas aulas de Kundalini Yoga. Os vídeos serão disponibilizados pelo WhatsApp do próprio servidor (41 99981-7471) a quem solicitar e também será encaminhado link pelo e-mail.

Então, se identificou com alguma dessas atividades? Tem sugestão de outras que podem ajudar? Envie-nos pelo e-mail saude@tre-pr.jus.br e acrescentaremos à lista.

03

Respeite os horários das refeições.

O corpo humano funciona seguindo o ciclo de um dia, 24 horas. Para isso, tem diversos relógios internos ajustados a um relógio mestre, localizado no cérebro. Sabe-se da influência da luz nesses sistemas reguladores. Agora, cientistas britânicos descobriram que alterações nos horários das refeições também podem desritmá-los. (Fonte: site da Associação Brasileira de Nutrologia)

04

Adquira alimentos saudáveis.

Segue o link de um aplicativo que vai ajudá-lo a fazer escolhas mais saudáveis: <https://desrotulando.com>

O Ministério da Saúde elaborou um guia de bolso com recomendações de alimentação:

http://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/cidadao/temas-de-saude/guia_de_bolso_sobre_alimentacao.pdf

05

Você já ouviu música bilateral?

Ouvir música é uma experiência relaxante, mas existe um tipo de som que promete ir além do simples entretenimento: potencializa a aprendizagem, favorece o sono, aprofunda a meditação, libera endorfina e, portanto, relaxa profundamente, controla a ansiedade e melhora a concentração.

Experimente: https://youtu.be/Lb5f6eci_KM

06

Se você é o líder da sua equipe

Entre em contato periodicamente com seus colaboradores, avalie o que é mais conveniente, se diariamente ou semanalmente, porém experimente agendar pelo menos uma ligação semanal para ver como estão.

07

Ligue para seus amigos e familiares.

Ouvir a voz dos nossos entes queridos pode trazer conforto nesses dias de isolamento. Conversar pode fazer bem a você e a eles também!

08

Assista vídeos para auxiliar no teletrabalho

Seguem as sugestões repassadas pela Seção de Desenvolvimento Organizacional:

a) Mitos e verdades sobre o teletrabalho

<https://www.youtube.com/watch?v=OfKHVYidb5A>

b) Como ser produtivo trabalhando em casa?

<https://www.youtube.com/watch?v=xCnvdhdfteA&t>

c) Corona vírus: dicas de como fazer home office produtivo

<https://youtu.be/G6C-3MlvBvw>

09

Leia artigos que poderão te ajudar durante o teletrabalho:

- DICAS PARA TER UM BOM DIA DE TRABALHO NO HOME OFFICE

<https://exame.abril.com.br/carreira/precisa-fazer-home-office-por-cao-do-coronavirus-confira-as-dicas/>

09

Leia artigos que poderão te ajudar durante o teletrabalho:

Recomendações básicas para o Trabalho Remoto em casa (Home Office) quando em isolamento pelo Coronavírus

<https://www.trabalhoportatil.com.br/artigos-entrevistas/>

10

Quer saber mais sobre o teletrabalho?

EBOOK - UM GUIA NADA DEFINITIVO SOBRE TRABALHO REMOTO

Tudo que você e sua empresa precisam saber para aproveitar todos os benefícios do trabalho remoto!

Disponível gratuitamente:

<https://adorohomeoffice.com.br/e-book-trabalho-remoto/>

11

Se desejar ajuda profissional na área de psicologia, saiba que atualmente há diversos serviços on-line, alguns gratuitamente, veja algumas opções:

www.vittude.com.br

www.psicologiaviva.com.br

www.zenklub.com.br

www.99psico.com.br

Grupo de Voluntários “Voz Amiga”!

Queremos formar um banco de voluntários de colegas que estejam disponíveis a emprestar seu tempo para conversar com outros colegas que estejam precisando de um apoio ou apenas de uma palavra amiga, portanto, se você é um voluntário, por favor, envie um e-mail para saude@tre-pr.jus.br.

Temos também dois colegas formados em Capelania, Juliana Gabriel (jgabriel@tre-pr.jus.br) e Neryberto L. da Silva (nlsilva@tre-pr.jus.br), que se disponibilizaram para conversar e dar apoio neste momento também. Procure ajuda!

Queremos saber:

Qual outra atividade podemos compartilhar com os colegas para ajudar nesse período?

Se você tiver outras sugestões de links interessantes, por favor, nos envie um e-mail para saude@tre-pr.jus.br.

A Seção de Desenvolvimento Organizacional enviará também posteriormente outras dicas para aprimorar o desenvolvimento do teletrabalho.

**SAC Unimed 0800 41 4554
0800 642 2009 (deficientes auditivos)**

Os servidores que residem em Curitiba e região podem enviar e-mail para a saude@tre-pr.jus.br para agendar uma consulta com um dos nossos médicos.

Conte conosco!

O Comitê de Saúde é formado por:

Dr. Rogério de Assis, Sérgio Luiz Maranhão Ritzmann, Mozar de Ramos, Pérside Mittmann, Adriana Candida Munkke, Giseli Maria Sakamoto Carnieri, Juliana Fátia Silva Gabriel, Mauren Yumi Ishikawa, Marcos Nicola e Vivian Wolff de Liz



Material produzido pelo Comitê de Saúde do TRE-PR
Diagramação e tratamento de imagem: Guilherme Otavio
Supervisão: Simone Hembercker
Março - 2020