



# Melhores praticas para trabalhar a partir de casa

Milhões de Pessoas estão a trabalhar a partir de casa como uma das **medidas de mitigação e contenção da propagação do Covid-19.**

Siga abaixo algumas dicas das melhores práticas.

1. **Acorde no horário habitual** e mantenha sua rotina em casa
2. **Vista-se adequadamente**, não use pijamas
3. **Defina um horário** específico de trabalho
4. **Separe seu espaço de trabalho** do espaço de lazer
5. **Planeje alguns coffee breaks** virtuais com colegas
6. **Crie uma rotina com algumas pausas** para exercícios
7. **Mantenha Contacto com as pessoas** para não se sentir isolado
8. **Aproveite o tempo que usaria para se deslocar** e leia algo de seu interesse