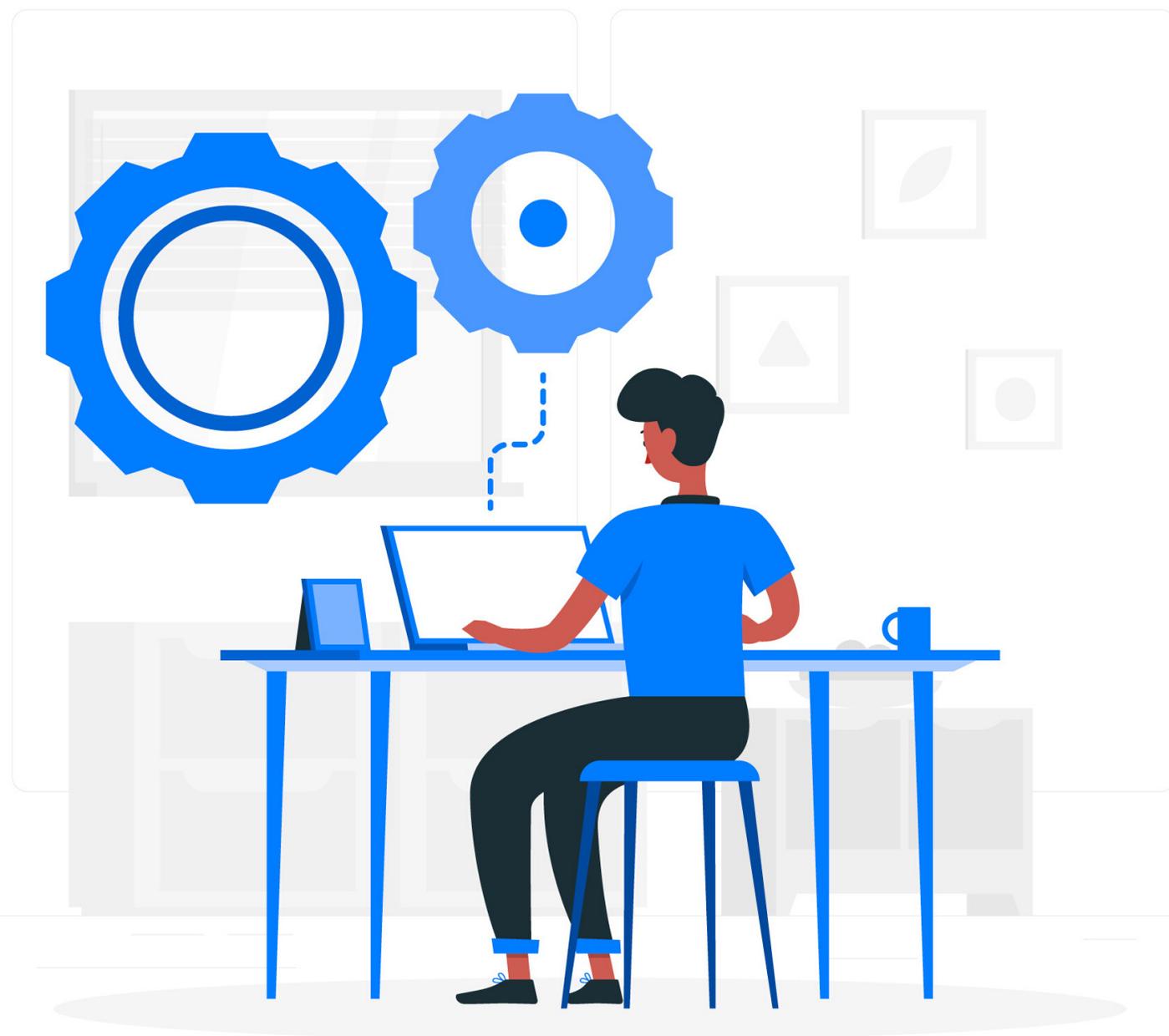


**INSTITUTO  
FEDERAL**

São Paulo

Câmpus  
Salto



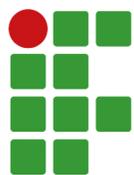
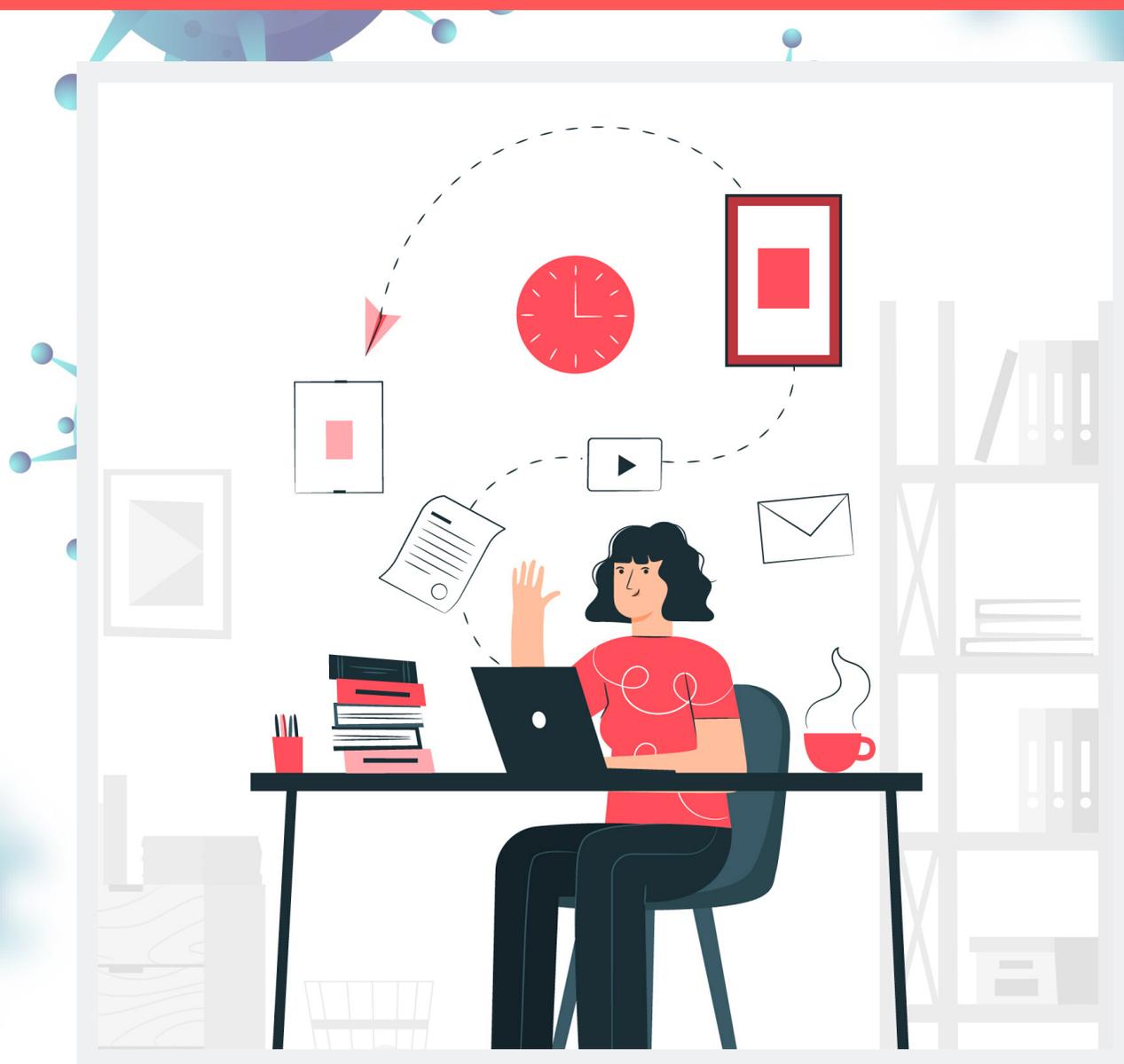
*FIQUE MOTIVADO!*

# TRABALHO REMOTO

*Algumas dicas*

# ESCOLHA UM LOCAL

Reserve um local da casa para executar suas atividades. Converse com os demais moradores da casa para que entendam e respeitem esse horário de trabalho.



**INSTITUTO  
FEDERAL**

São Paulo

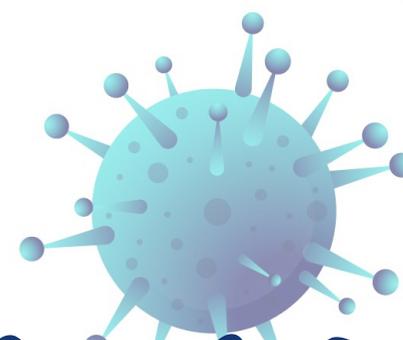
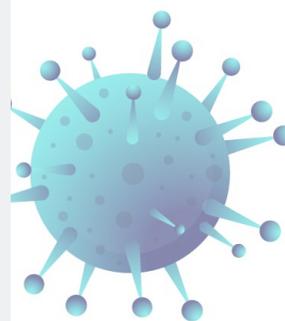
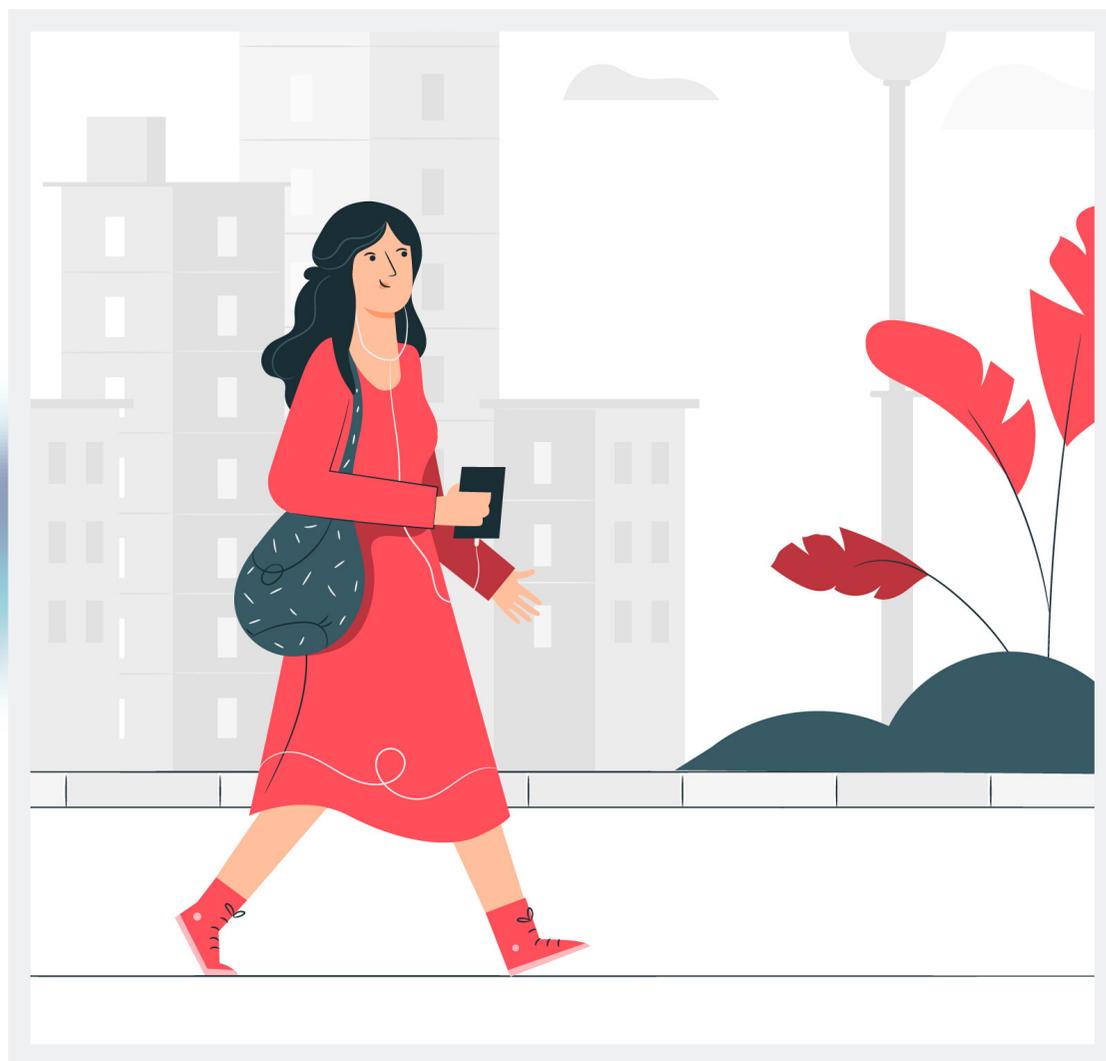
Câmpus  
Salto



**INSTITUTO  
FEDERAL**

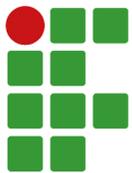
São Paulo

Câmpus  
Salto



# MANTENHA A ROTINA

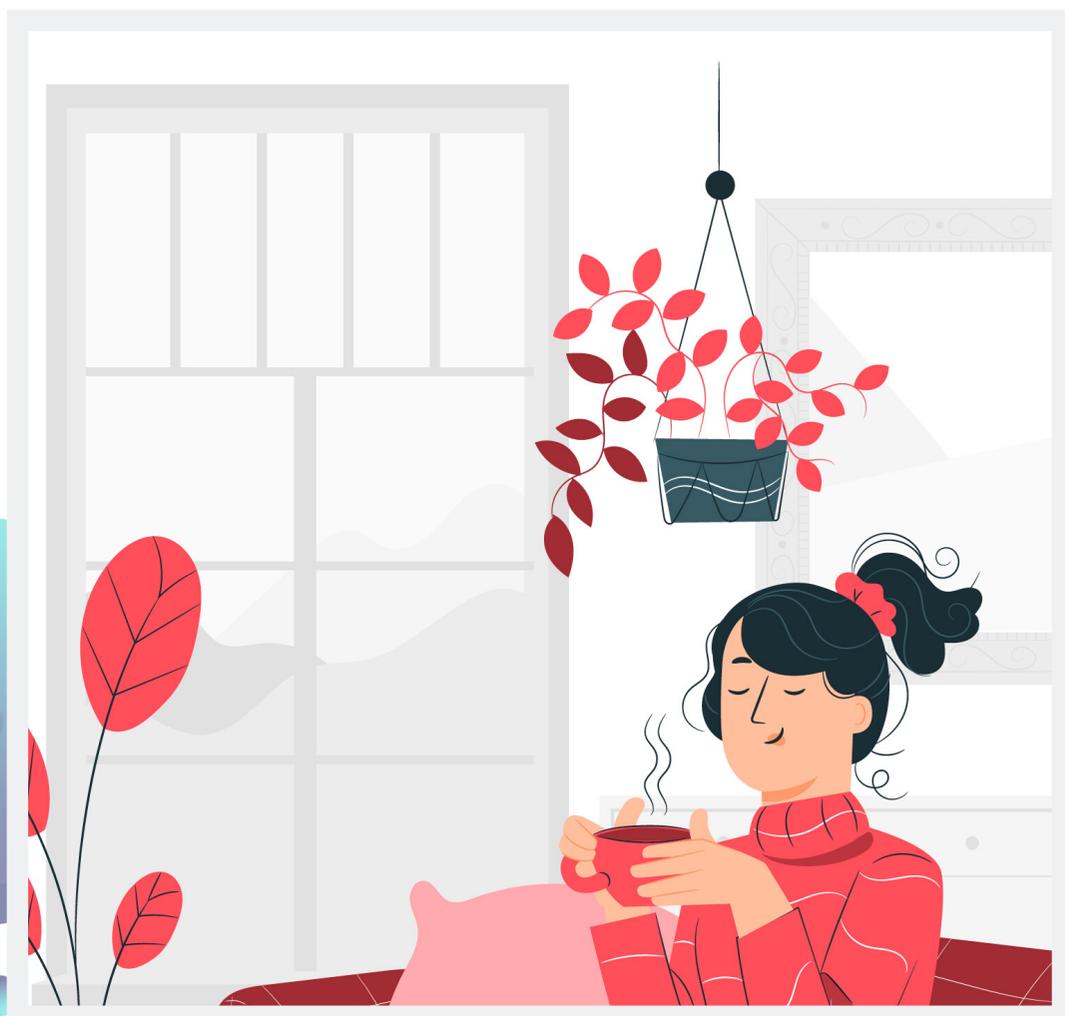
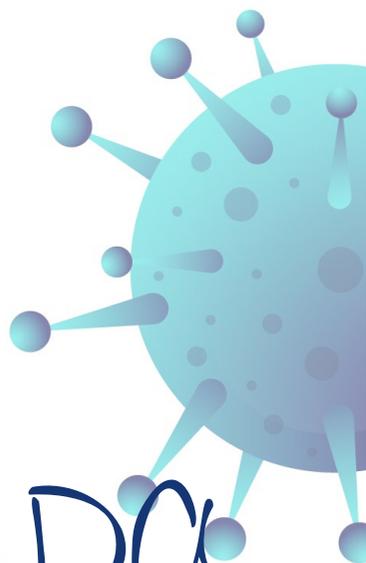
Mesmo em casa, é importante tirar o pijama e se arrumar como se fosse sair de casa. É bom estar arrumado para o dia e para uma eventual videoconferência. A prática também ajuda a manter a confiança e evita a preguiça.



**INSTITUTO  
FEDERAL**

São Paulo

Câmpus  
Salto



CUIDE DA

QUALIDADE DE VIDA

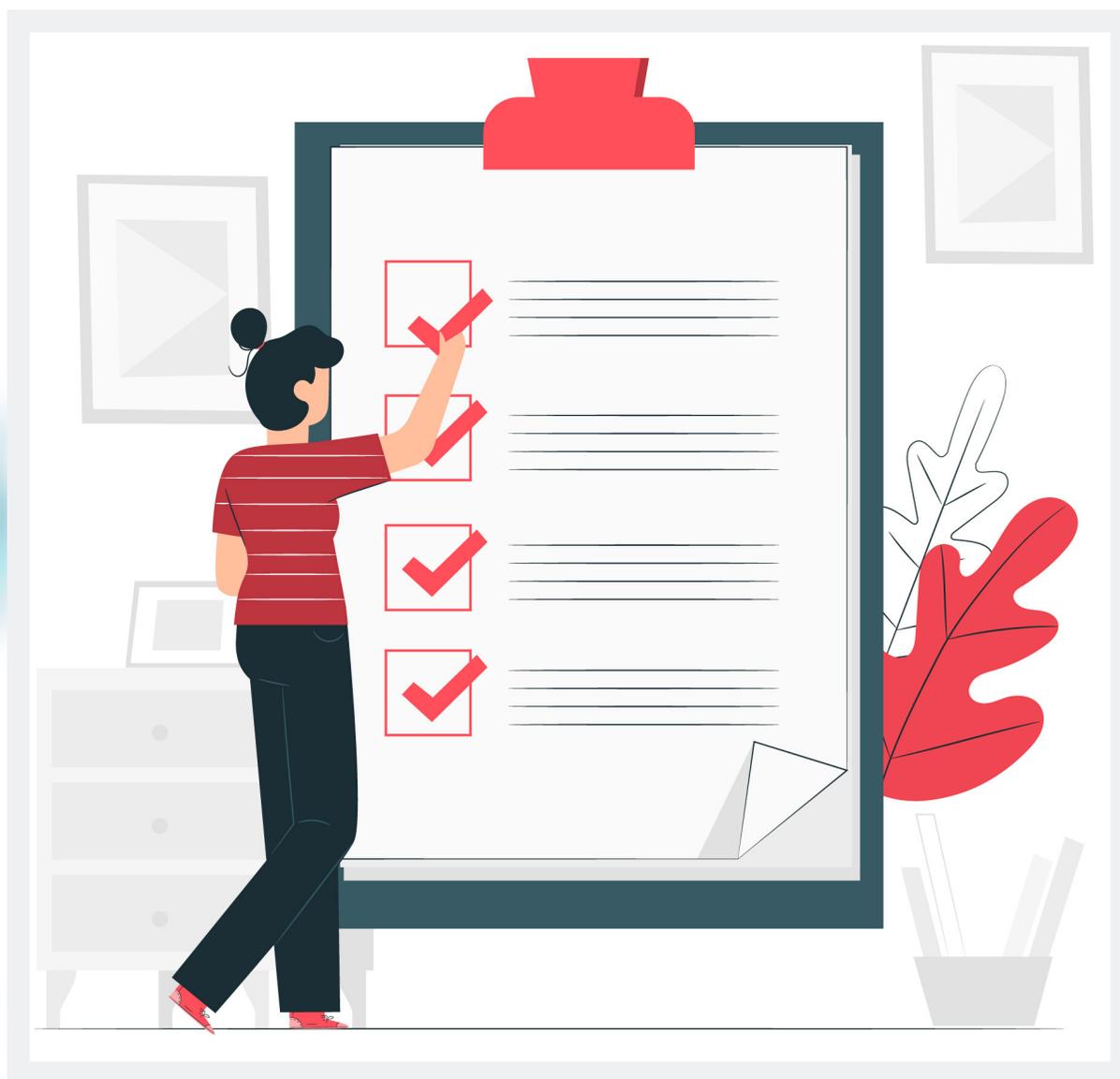
Reserve momentos na agenda para levantar da mesa, caminhar pela casa, se alimentar e beber água. O ambiente sem interrupções facilita na concentração, então é necessário se atentar ao tempo de parada, que pode acabar negligenciado.



**INSTITUTO  
FEDERAL**

São Paulo

Câmpus  
Salto



# ESTABELEÇA METAS

Não tente colocar a casa em ordem ou resolver problemas pessoais entre uma tarefa do trabalho e outra para não perder o foco. Uma boa dica é estabelecer metas diárias e semanais, uma lista de atividades também ajuda nesse processo.

# MANTENHA CONTATO

Mantenha contato com seus colegas de trabalhos, acompanhando o whatsapp e e-mail e participando de videoconferências.

