

# DICAS APDC

## ESPAÇO DE TRABALHO

N.º 1

Uma das dificuldades de trabalhar a partir de casa está relacionada com o conflito entre papéis. A APDC pretende ajudá-lo/a neste processo fornecendo-lhe breves dicas para o exercício das suas tarefas laborais a partir de casa.

**1.º Crie um espaço de trabalho.** Se não tiver um escritório em casa, defina um pequeno espaço destinado à realização do seu trabalho (e.g., a mesa da sala de jantar ou da cozinha). É importante que este espaço não esteja associado a espaços de relaxamento, como a cama ou o sofá.

**2.º Personalize o seu espaço para obter inspiração.** Se lhe for possível definir um espaço que seja exclusivo para o seu trabalho, organize e personalize-o ao seu gosto. Se tiver filhos poderá colocar um desenho feito por ele(s).

**3.º Tenha atenção à postura.** Vai passar várias horas na mesma posição, por isso, é importante escolher uma cadeira que lhe ofereça algum suporte lombar. De igual forma, evite a cama, sofá ou pufes.

**4.º Estabeleça um horário.** A perceção de que temos muito tempo livre poderá surtir em erro, resultando no atraso da realização das tarefas. Para quem tem filhos, torna-se ainda mais complicado conseguir separar as tarefas a realizar em casa. No entanto, sempre que possível, defina horas para a realização exclusiva de tarefas laborais.

**A APDC deseja-lhe um Bom Trabalho!**