

# 5 dicas para reduzir o tempo em frente de telas durante o home office

Hábitos simples podem mudar a rotina de trabalho e ajudar a descansar ao longo do dia

Por **Da Redação**

access\_time Publicado em: 17/05/2020  
às 17h09

---

more\_horiz



Homem lendo na frente do computador (10'000 hours/Getty Images)

---

A pandemia do novo **coronavírus** mudou os hábitos das pessoas ao redor do mundo. Ao passar mais tempo em casa, seja por **trabalho** ou entretenimento, a tendência é aumentar o **tempo** gasto em frente as telas de computadores e smartphones.

Isso acontece também porque não há mais tempo de deslocamento ou mesmo de interação presencial com os colegas de trabalho.

PUBLICIDADE

As videochamadas, por exemplo, aumentam a necessidade de concentração, fadiga muscular e ocular. Mas alguns hábitos simples podem mudar a rotina e ajudar a descansar ao longo do dia, como indica a coach de gerenciamento de tempo Elizabeth Grace Saunders.

### **1. Faça videochamadas somente se necessário**

As videochamadas estão em alta, mas nem sempre são necessárias. Opte por ligações, ou mesmo pelo compartilhamento de documentos por e-mail. Só porque você pode usar o vídeo, não significa que deveria fazê-lo o tempo todo.

### **2. Dê tempo ao tempo**

É importante criar uma rotina e nela definir o tempo que você não estará disponível para reuniões. Assim é possível deixar mais claro os períodos que obrigatoriamente estará em frente de telas e reagendar as demais atividades.

### **3. Seja analógico**

Procure maneiras de fazer algo analogicamente. Por exemplo, anote os planejamentos e as atividades no papel ao invés de no computador. Sempre que puder escolha uma opção física. Isso pode, inclusive, ajudar na criatividade.

### **4. Ande o quanto puder**

Para combater o cansaço causado pela rigidez na frente do computador, mova-se o máximo que conseguir. Se no trabalho você caminha para pegar um café ou ir ao banheiro, por exemplo, é importante fazer o mesmo em casa. Considere levantar e caminhar também enquanto usa o telefone, caso não precise anotar nada.

### **5. Uma coisa de cada vez**

Uma dica que ajuda a ficar mais distante das telas é não fazer duas coisas ao mesmo tempo, como almoçar na frente do computador ou da televisão. Praticar atividade física depois do horário de trabalho, sem a presença de telas, também é uma forma eficaz de se desligar.