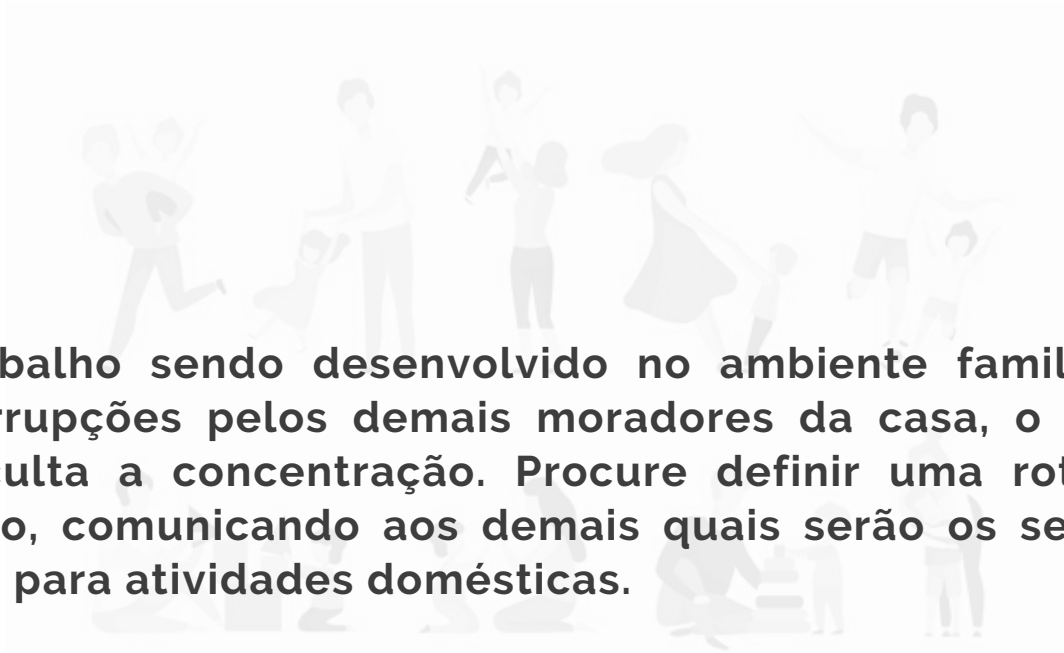


# 15

**ESTABELEÇA HORÁRIOS REGULARES PARA O TELETRABALHO, FIXANDO DISTINÇÕES ENTRE PERÍODOS DE TRABALHO E DE TAREFAS DOMÉSTICAS.**





- Com o trabalho sendo desenvolvido no ambiente familiar, poderá haver interrupções pelos demais moradores da casa, o que muitas vezes dificulta a concentração. Procure definir uma rotina para o teletrabalho, comunicando aos demais quais serão os seus horários disponíveis para atividades domésticas.
- Informe às crianças os momentos em que estará trabalhando, definindo horários específicos para dar atenção a elas. Crie atividades para ocupá-las, e, quando possível, reveze os cuidados com outros integrantes da família.