



ARQUITETURA E URBANISMO
CIANORTE-PR

3 DICAS

PARA UM BOM HOME OFFICE

**DICAS PARA QUEM
TRABALHA EM CASA!**

Organizadoras

Prof^a. Esp Ana Paula Torqueti Gavioli

Caroline Favoretto

Iara Camargo Nacle Merlini

Paloma de Souza Comitre

Taynara Carolina Bacarin Anizelli

Cianorte-PR, 2020

COORDENADORIA
DE PESQUISA E
EXTENSÃO



**Diretoria Executiva de Gestão de Comunicação,
Cultura e Divulgação Institucional**
Dra. Claudia Elaine Garcia Custódio

Chefe do Departamento de Comunicação
Ms. Prof. Terezinha Aguiar

Coordenadoria de Pesquisa e Extensão
Prof.^a Dr.^a Evellyn Claudia Wietzikoski Lovato

Organizadoras:

Prof.^a. Esp Ana Paula Torqueti Gavioli
Caroline Favoretto
Iara Camargo Nacle Merlini
Paloma de Souza Comitre
Taynara Carolina Bacarin Anizell

Comissão Científica:

Marcia Valéria Aguilar Carraro Seixas
Lilian Witicovski Guinoza

Local:

Unipar – Unidade Universitária Cianorte
2020

Ficha catalográfica

T796 3 dicas para um bom home office: dicas para quem trabalha em casa! / Ana Paula Torqueti Gavioli (organizador). – Cianorte : Universidade Paranaense – UNIPAR, 2020. E-book.

ISBN 978-65-87557-04-5

1. Home office. I. Gavioli, Ana Paula Torqueti. II. Universidade Paranaense – UNIPAR. III. Título.

(21 ed) CDD: 658.3121

DICA 1

ESCOLHA BEM O AMBIENTE



- ✓ **Privacidade:** Pode ser um espaço dedicado só para o escritório, assim maior privacidade, ou ser projetados na sala ou até mesmo no quarto.
- ✓ **Boa iluminação:** Espaços próximos a janelas são mais ventilados e iluminados durante o dia.
- ✓ **Pouco barulho:** Ambientes mais silenciosos ajudam na concentração.

DICA 2

ERGONOMIA

A ergonomia do estuda a relação do ser humano com o ambiente em que ele se encontra.



✓ **Invista em uma boa cadeira:** com regulagens para o corpo ficar em uma posição adequada. Rodinhas dão mais liberdade na movimentação,



✓ **Alturas e posição do corpo:** seus joelhos e quadris fiquem em um ângulo de 90°. Os pés precisam encostar no chão.

✓ **Altura da bancada:** deve permitir que os olhos estejam alinhados com o monitor.



DICA 3

EQUIPAMENTOS



Pensar em toda a infraestrutura evita problemas posteriores.

- ✓ **Armários:** ver a necessidade de guardar papeis, acessórios e documentos.
- ✓ **Tomadas para energia:** Tomada nunca é demais! Veja quais dispositivos necessários próximos a você: computador, impressora, carregador do celular e muitos outros.
- ✓ **Internet:** local com bom sinal de internet ou se o ambiente for muito susceptível a interferência de WiFi precisará de cabeamento.
- ✓ **Impressora e outros aparelhos:** pensar quais são necessários na rotina e o onde ficarão na bancada.

EMA



Este caderno foi desenvolvido pelo

Projeto de Extensão Universitária: Escritório Modelo de Arquitetura e Urbanismo: Arquitetura como agente transformador.

O Curso de Arquitetura e Urbanismo da UNIPAR oferece serviços assistenciais à comunidade ligados à Arquitetura. Contribui para a melhora e qualificação de ambientes, locais abertos e fechados, criando lugares com identidade, mais agradáveis e de qualidade. Conta com a participação de acadêmicos do curso de Arquitetura e Urbanismo da UNIPAR.

Maiores informações na UNIPAR: Av. Brasil 1123, Coordenação de Arquitetura e Urbanismo, entre 14h e 17h; através do telefone (44) 3619-3000 ramal 3080; ou através do e-mail ana@prof.unipar.br

Imagens: Canva

**COORDENADORIA
DE PESQUISA E
EXTENSÃO**





Arquitetura
e Urbanismo



COORDENADORIA
DE PESQUISA E
EXTENSÃO

