

# Como organizar a rotina de estudos e trabalho em casa

## How to organize the study and work routine at home

Ainda não se sabe por quanto tempo teremos que permanecer em casa por causa do Coronavírus. Por isso é importante organizar e manter uma rotina, tanto as crianças e jovens em fase escolar, quanto os adultos que estão fazendo home office — muitos pela primeira vez.

Algumas estratégias podem ajudar a manter o foco e a produtividade nos estudos e no trabalho mesmo com todas as tarefas simultâneas e os inúmeros meios de distração disponíveis em casa. Elencamos algumas dicas:

No one knows how long we will still have to stay home because of the coronavirus. That is why it is important to get organized and stick to a routine, both for kids and teens in distance learning and adults working from home — many for the first time.

Some strategies can help you stay focused and productive in your studies and work, even with all the simultaneous chores and numerous means of distraction at home. We have listed some tips:

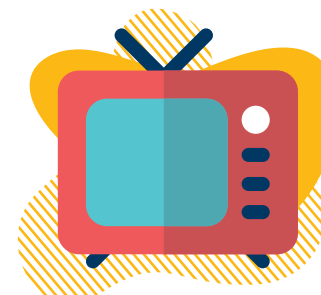
## ESTUDOS STUDYING



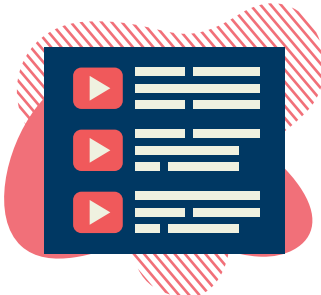
**Reserve um lugar da casa tranquilo, silencioso e confortável para estudar;**  
Find a quiet, calm and comfortable spot in the house to study;



**Defina um horário para os estudos e organize uma agenda que deve ser cumprida;**  
Define your study hours and organize a schedule that must be met;



**No período definido para os estudos, evite proximidade com qualquer coisa que possa desviar o foco, como: TV ligada, redes sociais (a não ser para tirar dúvidas com professores e/ou colegas) etc;**  
During study periods, avoid being close to anything that may divert your attention, such as: noisy TVs, social media (except to ask teachers and/or classmates for help), etc.;



**Não deixe acumular conteúdo. Procure manter as videoaulas (se for o caso) e atividades em dia;**  
Don't accumulate a backlog. Keep up with the video classes (if any) and assignments;



**Faça pausas regulares durante os estudos.**  
Take regular breaks during your studies.

## TRABALHO WORKING



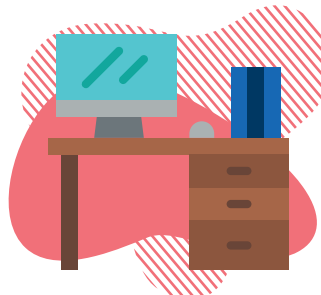
**Acorde no horário habitual e procure manter sua rotina em casa. Vista-se de maneira adequada. Evite trabalhar de pijama;**  
Wake up at the usual time and try to keep to your routine at home. Dress appropriately. Avoid working in pajamas;



**Quem está dividindo o espaço com filhos em idade escolar, especialmente com crianças mais novas que precisam da ajuda dos pais para estudarem à distância, tente montar um cronograma com os filhos, distribuindo o tempo entre atividades que eles possam fazer de maneira autônoma e intervalos em que você pode auxiliá-lo e orientá-lo com suas tarefas;**  
If you are sharing space with school-age children, especially younger ones who need help from parents for distance learning, try to set up a schedule with the children, including time for tasks they can do on their own and breaks in which you can assist and guide them.



**Aproveite o tempo que levaria para se deslocar ao local de trabalho para ler algo útil e interessante;**  
Use the time it would take to commute to work to read something useful and interesting;



**Reserve um espaço tranquilo em sua casa que possa ser exclusivo para o home office. Separe uma cadeira confortável;**  
Find a quiet spot at home exclusively for your home office. Choose a comfortable chair;



**Na medida do possível, faça algumas pequenas pausas, inclusive para exercícios físicos;**  
As far as possible, take short breaks, including for physical activity;



**Mantenha contato com as pessoas para não se sentir isolado. Uma ideia é planejar 'coffee breaks' virtuais com seus colegas de trabalho.**  
Keep in touch with people so you don't feel isolated. One idea is to plan virtual "coffee breaks" with your colleagues.

Se você tiver outras dicas para compartilhar com a nossa comunidade, ou quiser contar como está sendo a experiência de estudos ou trabalho em sua família, comente aqui ou em nossas redes sociais!

If you have other tips to share with our community, or want to tell us about your family's study or work experience, leave your comment here or on our social media!