

Guia para o confinamento

Rotinas, bem estar, teletrabalho, poupança e compras online

Rotinas

Uma rotina diurna bem definida e ativa ajudá-lo-á a manter os seus ciclos de sono habituais e a controlar os seus níveis de ansiedade.

- Para ter uma manhã menos agitada e reduzir a ansiedade, acorde à mesma hora que costumava acordar quando não estava em regime de teletrabalho;
- Tente incluir alguma atividade antes de começar a trabalhar, como ter um tempo de convívio em família durante o pequeno-almoço, fazer um passeio higiênico ou ler algumas páginas de um livro;
- Use o alarme para regular o tempo de trabalho, e assim manter a rotina doméstica e familiar, e o tempo de descanso;
- Faça esta gestão de horários tendo em consideração o seu horário laboral e o horário letivo dos seus filhos;
- Nesta rotina familiar, horários de refeições e de convívio devem ser respeitados. De qualquer forma, esteja preparado para situações de maior conflito, sobretudo pela falta de fronteiras entre a vida profissional e a familiar.

Teletrabalho

Quando o trabalho invade a sua casa, o maior desafio é estabelecer limites para preservar as rotinas de casa e a produtividade.

- Defina claramente o seu espaço de trabalho em casa, de forma a garantir alguma separação entre a sua vida familiar e profissional;
- Tente assegurar que tem as condições de que necessita para efetuar o seu trabalho;
- Respeite o horário de trabalho e de pausas e tente cumpri-lo à risca, na medida do possível;
- Respeite o horário das refeições. Em casa, a tendência é ir mais vezes ao frigorífico e fazer mais lanches;
- Mantenha os contactos com colegas e reforce o trabalho em equipa, pois trabalhar remotamente não implica, necessariamente, trabalhar sozinho;
- Com filhos pequenos em casa, é natural que sinta necessidade de compensar horas de trabalho a horas tardias. Tenha especial cuidado com esta situação, pois pode afetar os seus ciclos de sono e a sua produtividade.

Se tem tarifa bi-horária, avalie a necessidade de passar para a tarifa normal, pois estando mais por casa, mesmo pondo as máquinas só a funcionar nas horas em que a energia é mais barata, esta tarifa pode não compensar.

Faça sempre questão de comunicar as suas leituras, pois esta é uma forma de poupar nas faturas da luz, gás e água. Ao dar a contagem do contador evita a cobrança por estimativa e paga apenas aquilo que efetivamente consumiu.

O que a Caixa pode fazer por si?

Ir ao banco enquanto executa as suas tarefas habituais é hoje perfeitamente possível com os canais digitais de homebanking. Gerir a sua vida bancária à distância é prático e ainda mais seguro.

[Saiba mais aqui](#)

Poupar água e gás

- Evite banhos de imersão e dê prioridade aos duchos rápidos;
- Baixe a temperatura da caldeira ou do esquentador nas alturas em que ninguém está a tomar banho. Provavelmente não precisa de temperaturas a rondar os 50°C para, por exemplo, lavar a loiça, ou para utilização de torneiras durante o dia;
- Otimize a utilização do autoclismo. Pode, por exemplo, reaproveitar a água gasta durante o aquecimento da água para banhos ou, encher uma garrafa de plástico com água e colocá-la dentro do autoclismo: é exatamente essa a quantidade de água que vai poupar em cada descarga;
- Se tem aquecimento central, assegure-se de que mantém desligados os radiadores das divisões da casa que não usa e, antes de ir dormir, verifique se está desligado.

Tome nota:

O pior inimigo da poupança é a inércia!

Reveja com alguma regularidade os seus contratos de serviços. Se encontrar mais barato, mude. Nem seja por uma diferença mensal de poucos euros, no final do ano a poupança pode ser significativa. Caso não queira mudar de empresa fornecedora de serviço, pode tentar renegociar o seu contrato.

10 dicas para aumentar o bem estar em casa

- 1** Estabeleça dias e horários para praticar alguma atividade física, mesmo em casa. No Youtube e nas apps pode encontrar aulas online gratuitas, de pilates e ginástica à dança.
- 2** Faça alongamentos matinais e também no decorrer do dia.
- 3** Evite ficar muitas horas seguidas sentado.
- 4** Alimente-se bem, mantendo a rotina das refeições.
- 5** Organize a sua agenda semanal, reservando um tempo para o autocuidado.
- 6** Tente manter a casa organizada e limpa diariamente.
- 7** Respeite o seu espaço e o espaço das outras pessoas.
- 8** Troque o som ambiente da TV por música.
- 9** Não ceda à tentação de ficar de pijama o dia todo. Arranjar-se faz parte dos cuidados pessoais e melhora a autoestima.
- 10** Não se penalize e nem se culpe se não conseguir ser produtivo todos os dias.

Gerir as finanças e poupar em casa

Mais tempo em casa, é quase sempre sinónimo de um aumento das despesas fixas. Neste cenário, importa descobrir novas formas de poupar para, assim, conseguir alguma folga orçamental.

Poupar luz

- Se não está a utilizar equipamentos, desligue-os. Por exemplo, se está no computador, não precisa de ter a televisão ligada. Se está a cozinhar, não precisa de ter o computador a funcionar;
- Os equipamentos em stand by também consomem energia, por isso, desligue-os;
- Verifique se os seus eletrodomésticos estão a funcionar em perfeitas condições, pois tornam-se mais económicos desse modo. Por exemplo, se houver acumulação de gelo no seu congelador, desligue-o para proceder à sua limpeza e descongelação;
- Evite ter vários eletrodomésticos ligados ao mesmo tempo para evitar picos de consumo;

- Assegure-se de que só liga as máquinas de loiça e roupa quando estiverem cheias ou na sua capacidade total;
- Se tiver tarifa bi-horária, ponha as máquinas a funcionar só nas horas mais económicas;
- Este também pode ser um bom momento para investir em lâmpadas LED, uma vez que podem representar uma poupança significativa na conta da luz;
- Procure espaços com boa luz natural para trabalhar durante o dia. Assim, evita ter de acender luzes;

Compras online

Com a pandemia, mais portugueses aderiram às compras online. Se, por um lado, traz uma série de facilidades e vantagens ao consumidor, por outro lado, traz também a necessidade de adotar medidas de precaução contra as fraudes cibernéticas.

- Verifique se o URL das plataformas digitais que utiliza tem a indicação <https://> em vez de <http://>. Trata-se de um certificado de segurança e garante que os dados enviados do seu computador ou dos seus dispositivos móveis para a plataforma da loja se encontram encriptados;
- Nunca entre numa loja online através de um pop-up que lhe seja mostrado no ecrã. Muitos levam os consumidores a sites fraudulentos que aparentam ser uma cópia perfeita do site oficial;
- Digite o site para ter a certeza que vai entrar no site oficial da loja a visitar;
- Deve escolher o meio de suas compras, com o qual se sente mais confortável e seguro. Por exemplo, através de referência Multibanco, PayPal, cartões virtuais MB Net, MB Way, transferência bancária ou pagamento à cobrança não precisa de fornecer os dados do seu cartão ao vendedor;

- Assegure que as lojas online onde faz compras estão devidamente identificadas: têm uma morada e uma política de privacidade e de segurança;
- Se vai comprar numa determinada loja online pela primeira vez, pesquise depoimentos de outros consumidores sobre essa loja;
- Guarde sempre os comprovativos de pagamento;
- As lojas online que oferecem um elevado nível de proteção aos consumidores, têm, por norma, um selo ou um certificado de segurança (Confio, Norton Secured, SiteLock, por exemplo) que atesta a transparência e a segurança da sua atividade. Trata-se de um ícone que comprova que determinada página online está de acordo com a legislação e com as boas práticas exigidas pelo e-commerce.

Informe-se sobre os seus direitos:

- Guia das compras online: dicas, cuidados e direitos do consumidor
- Nova Diretiva para os direitos do consumidor: mais transparência nas compras online
- E-Compras com Direitos

Informe-se sobre a segurança online:

- 3D Secure: mais um passo na segurança online