

# GUIA PARA TRABALHAR EM CASA

Dicas para manter você conectado e produtivo quando trabalhar em casa

## Conselho prático para trabalhar em casa



### Otimize a acústica em seu ambiente de trabalho

- **Otimize a acústica em casa:** Cheque a acústica em seu home office ou em seu espaço de trabalho e considere introduzir alguns móveis revestidos dentro desse espaço. Lembre-se, superfícies duras podem criar reverberação e distorcer a qualidade do som.
  - Por exemplo, se a sala onde você estiver trabalhando tiver azulejos ou pisos de madeira, você pode decidir que, se colocar um tapete, isso ajudará a reduzir alguma reverberação. Ou, se você tiver janelas grandes na sala, colocar cortinas pode ajudar a melhorar a sua audição no ambiente.
- **Boa iluminação:** Usar a sua visão para ajudar a compensar a perda auditiva, garantindo que o seu espaço de trabalho tenha uma boa iluminação. Isso será particularmente útil durante videochamadas ou reuniões



### Cuide-se e estabeleça uma rotina diária

- Enquanto um ótimo ambiente para ouvir é importante para o trabalho e a produtividade, é também importante cuidar de seu bem-estar físico e mental.
  - **Mantenha a rotina:** Trabalhar em casa não significa trabalhar o tempo todo. Faça pausas adequadas ao longo do dia e estabeleça horários de trabalho formais para si mesmo. É importante que você se desligue e relaxe, para que você esteja pronto para o próximo dia.
  - **Faça pausas auditivas:** Trabalhar em casa pode resultar em mais reuniões por telefone ou por vídeo, ao longo do dia. Isso pode ser exaustivo para qualquer um, imagine para alguém com perda auditiva. Não se esqueça de que é preciso muito trabalho para o seu cérebro processar a fala sem ajuda ou sem as pistas visuais. Portanto, é importante dar a você mesmo um tempo para descansar. Às vezes, tudo o que se precisa é de uns poucos minutos de paz e tranquilidade para recompor-se a si mesmo.

# Reuniões eficazes e eficientes



## Avise seus colegas e clientes sobre a sua perda auditiva

- Deixe seus colegas e clientes cientes de que você tem uma perda auditiva e os tipos de situações que são desafiadoras para você. Tais como, chamadas em viva-voz ou conversas simultâneas. As pessoas podem ser bem solícitas, desde que elas sejam avisadas acerca de seus desafios.
- Não tenha medo de orientar seus colegas de conversa sobre as estratégias que tornarão a audição mais fácil para você. Peça para que eles falem mais devagar e mais claro, e se eles estiverem fazendo uma ligação de um ambiente com muito ruído de fundo, peça para reprogramarem a chamada para um horário onde eles possam estar num momento mais silencioso.



## Use as plataformas de vídeo e de mensagens instantâneas

- **Video:** Se possível, organize chamadas por videoconferência. Isso não apenas promove um melhor envolvimento com os seus colegas e clientes, mas pode tornar a comunicação durante as reuniões mais fácil. Videochamadas permitem que você use pistas visuais, como os movimentos dos lábios ou da face do apresentador, os gestos e a linguagem corporal. Além disso, se você tiver muitas pessoas na chamada em conferência, será mais fácil para você identificar quem esta falando num determinado momento.
- **DICA:** Mesmo quando usar o vídeo, encoraje seus colegas da conversa a te olharem de frente e a falarem mais devagar.
- **Aplicativos de Mensagens:** Recomenda-se que você use mensagens instantâneas adicionais, tais como o Skype, para complementar suas comunicações verbais.



## Peça a agenda de reunião

- Solicite a agenda ao organizador da reunião. Embora isso já seja uma boa prática comercial, ela te ajuda a preparar as informações de suporte sobre os tópicos a serem discutidos e fornece alguma orientação sobre o que poderá ser discutido durante a reunião.
- **DICA:** Antes da reunião, entre em contato com o organizador e pergunte se ele pode compartilhar quaisquer materiais da apresentação. Isso permitirá que você analise as informações com antecedência e poderá te ajudar a antecipar da melhor forma o que será discutido.

\* Consulte o manual do usuário para as instruções de emparelhamento.



## Transmita suas conversas diretamente para o seu processador de som

- Transmita suas ligações e videochamadas diretamente para o seu Processador de Som Nucleus® 7 da Cochlear™ ou para o seu Processador de Som Baha® 5, de um dispositivo compatível da Apple ou com Android™, utilizando-se do Smart App ou o acessório sem fio Phone Clip da Cochlear .



## Conecte diretamente seu processador de som ao seu computador

- Você pode usar os acessórios da Cochlear True Wireless™ para transmitir o áudio e a mídia de seu computador para o seu processador de som. Isso pode te ajudar não apenas nas videoconferências, reuniões e chamadas on-line, mas também te alertar sobre as notificações no messenger ou vindas de seu email.
- **Mini Mic 2+:** Certifique-se de que o seu Processador de Som Nucleus 7 ou o seu Processador de Som Baha 5 esteja pareado\* corretamente. Desse modo, insira o cabo de 2.5 mm que vem junto com o seu Mini Mic 2+ na entrada de fone de ouvido de seu computador e conecte a outra ponta no Mini Mic 2+.
- **Phone Clip:** Certifique-se de que seu Processador de Som Nucleus 7 ou o seu Processador de Som Baha 5 esteja pareado\* corretamente e a função Bluetooth de seu computador esteja habilitada. Em seu computador, busque os dispositivos Bluetooth que estejam disponíveis e selecione "Hearing Aid Phone" da lista de dispositivos Bluetooth.



## Use o software de gerenciamento de projetos

- Mantenha-se produtivo e conectado à sua equipe utilizando-se do software de gerenciamento de projetos. Você pode facilmente ver em que os membros da sua equipe estão trabalhando, adicionar comentários, ver os próximos prazos e acompanhar o progresso nos projetos coletivos. Isso pode ajudar a reduzir a frequência das ligações telefônicas, enquanto mantém simultaneamente a colaboração em equipe.
- **DICA:** Se você não tiver acesso a um software de gerenciamento de projeto no seu trabalho, há várias ferramentas gratuitas disponíveis on-line, tais como Taiga ou Trello.

Para mais informações, contacte a equipe de seu representante local.



Cochlear®

Hear now. And always

# Hear now. And always

Líder global em soluções de implantes auditivos, a Cochlear se dedica a ajudar as pessoas com perda auditiva moderada a profunda a experimentar um vida plena de audição. Temos fornecido mais de 600.000 dispositivos implantáveis, ajudando pessoas de todas as idades a ouvir e a se conectarem com as oportunidades da vida.

Visamos fornecer aos nossos usuários a melhor e mais duradoura experiência auditiva., além do acesso a tecnologias inovadoras e futurísticas. Nós temos a melhor rede de pesquisa clínica e suporte do setor. É por isso que cada vez mais pessoas escolhem a Cochlear como empresa de preferência em implantes auditivos.

[www.cochlear.com/br](http://www.cochlear.com/br)

Nos siga em:    

**Cochlear Ltd** (ABN 96 002 618 073) 1 University Avenue, Macquarie University, NSW 2109, Australia Tel: +61 2 9428 6555  
**Cochlear Latinoamérica** International Business Park, Edificio 3835, Oficina 403, Panamá Pacífico, Panamá Tel: +507 830 6220  
**Cochlear Colombia** Avenida Carrera 9 #115-06 Of. 1201 Edificio Tierra Firme, Bogotá D.C., Colombia Tel: (+57) 315 339 7169, (+57) 315 332 5483  
**Cochlear México** Tamaulipas #150, Piso 9, Torre A Colonia Hipódromo Condesa, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06170, CDMX Tel: +52 5552414500

Por favor procure aconselhamento junto ao seu profissional de saúde sobre os tratamentos para perda auditiva. Os resultados podem variar e o seu profissional de saúde irá aconselhá-lo acerca dos fatores que podem afetar o seu resultado. Leia sempre as instruções de uso e consulte o guia específico do usuário para obter mais informações. Nem todos os produtos estão disponíveis em todos os países. Por favor, contacte o seu representante local da Cochlear para obter informações do produto. Consulte seu profissional de saúde para determinar se você é candidato a uma tecnologia Cochlear.

Cochlear, Cochlear, 科利耳, コクレア, 코클리어 Hear now. And always, o logotipo elíptico e as marcas com o símbolo \* ou ® são marcas comerciais ou marcas registradas da Cochlear Bone Anchored Solutions AB ou da Cochlear Limited (a menos que indicado de outra forma).

© Cochlear Limited 2020. Todos os direitos reservados. D1757262 Guide to Working from home PT-BR CLASA

