



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraíba

Campus  
Princesa Isabel

Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS-PI)  
Coordenação de Gestão de Pessoas (CGP-PI)  
Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)

# A REALIZAÇÃO DO TRABALHO REMOTO E OS IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA - Feedback dos servidores



Ao analisarmos o formulário preenchido por 22 servidores do campus, identificamos que a maioria dos respondentes relata os grandes impactos sofridos em sua rotina e a dificuldade em conciliá-la com seu trabalho: realidade que a pandemia do COVID-19, no Brasil, trouxe para boa parte dos trabalhadores que estão em atividade home office.

# Conciliando trabalho e família

Na tentativa de minimizar tais situações, separamos 5 dicas que podem ajudar a conciliar trabalho e família:

Defina seu local de trabalho em casa e horário fixo para o trabalho remoto;



Faça um planejamento do dia para as crianças e estabeleça algumas regras;



Tire intervalos esporádicos no trabalho remoto e fique um tempo com os pequenos;



Inclua as crianças na sua rotina. Normalmente elas acordam cheias de energia, então é mais interessante ter alguma atividade prazerosa com elas pela manhã para que esgotem mais a energia e não fiquem tão ansiosas ao longo do dia esperando o momento de se divertir;



Quando possível, envolva os pequenos nos seus projetos.



# Como ter sucesso no trabalho remoto em home office?

- Teste e crie rotinas específicas para você;



- Planeje as atividades com antecedência, incluindo o seu tempo livre;



# Como realizar o trabalho remoto em home office de forma mais agradável?

- Monte um ambiente confortável separado na casa para que funcione como seu escritório;



- Converse com as pessoas com quem divide a casa;



# Como realizar o trabalho remoto em home office de forma mais agradável?

- Não pule as refeições. Aproveite a companhia da família;



- Registre cada atividade que faz já no relatório semanal ou no final do expediente para não acumular para o fim da semana.



**DICA: Monte uma etiqueta digital.**

# Elaborando uma etiqueta virtual

1. Há um limite para o uso de mensagens de celular? Posso ser acionado a qualquer momento?



Uma vez em home office, procure checar as mensagens no celular entre blocos de uma ou duas horas de trabalho. Essa é a orientação de André Brik, consultor do Instituto Trabalho Portátil.



# Elaborando uma etiqueta virtual

2 Vou utilizar o e-mail e as mensagens com mais frequência e a chance de mal-entendidos aumenta. Como evitar?



Para evitar mal-entendidos é importante revisar bem as mensagens e os e-mails antes de enviá-los. “Revise os textos como se estivesse enviando um artigo”, orienta Tathiane Deândhela, especialista em produtividade.

# Elaborando uma etiqueta virtual

3 Como dar o tom certo nas mensagens por escrito, para não parecer rude ou pouco profissional?



Uma técnica simples para enviar e-mails educados é ler sempre os textos em voz alta, diz Tathiane Deândhela, especialista em produtividade. “Deve-se evitar também textos em caixa alta, porque dá a impressão de que a pessoa está gritando.”

# Elaborando uma etiqueta virtual

4 Existem 'boas maneiras' em chamadas de vídeo? Como devo me comportar?



O trabalho remoto exige regras de etiqueta e bom senso como qualquer outro lugar. “Sempre orientamos as pessoas a colocarem o microfone no mudo quando elas não estão falando em um chamada de vídeo. Quando quiser participar, é só sinalizar na plataforma”, diz Adriano Marcandali, diretor latino do Workplace, rede social corporativa do Facebook.

# Elaborando uma etiqueta virtual

5 Como demonstrar o interesse (e não parecer entediado) quando a chamada se prolonga?



Na visão de André Brik, consultor do Instituto Trabalho Portátil, os mesmos comportamentos adotados em uma reunião presencial de muitas horas devem ser levados para a chamada de vídeo. “Faz parte do trabalho do funcionário estar atento a uma reunião”, afirma. Deixar a câmera ligada vai fazer você prestar mais atenção no que está acontecendo e ser chamado com mais frequência a interagir, demonstrando seu interesse.

# Saúde Mental no Home Office e na Pandemia

1 Procure fazer um planejamento que englobe:

- Manutenção de uma rotina de trabalho;



- Evite excessos de informações. Tenha um ou dois canais para se informar,mas não exagere.



# Saúde Mental no Home Office e na Pandemia

- Procure tempo para fazer uma atividade relaxante, se dedicar a um hobby, brincar com os filhos e/ou fazer atividades junto com a família em casa.



2 Procure se exercitar fisicamente na medida do possível:



**Exercícios físicos são importantes não só para saúde física, como também para saúde mental.**

# Saúde Mental no Home Office e na Pandemia

3 Alimento bem o seu corpo:

- Evite ingestão de álcool e café em demasia;



- Prefira uma alimentação balanceada;



- Evite alimentos ricos em gordura, sal e açúcar;



- Hidrate-se.



# Saúde Mental no Home Office e na Pandemia

4 Utilize as tecnologias a seu favor:

- Use a tecnologia para se aproximar emocionalmente de quem está longe fisicamente.



- Assista filmes e séries que sejam relaxantes;





# Saúde Mental no Home Office e na Pandemia

- Desenvolva seu hobby, procurando na internet textos e livros a respeito.



5 Exercite sua empatia, altruísmo e autocompaixão.



# REFERÊNCIAS

Disponível em: <  
<https://blog.todolivro.com.br/trabalho-remoto-com-filhos-dicas-para-conciliar-home-office/>.  
Acessado em: 13 nov 2020.

Disponível em:  
<<https://blog.impulso.network/trabalho-remoto/> . Acessado em: 13 nov 2020.

Disponível em:  
<<https://asmetro.org.br/portalsn/2020/03/23/guia-do-trabalho-remoto-como-me-adapto-ao-trabalho-em-casa/>. Acessado em: 13 nov 2020.

Disponível em:  
<https://www.vittude.com/blog/quarentena-como-manter-a-saude-mental/>. Acessado em:  
17 nov de 2020.