
12 Meses 12 Temas

Teletrabalho

SST – abril de 2020



Comarca do Porto

TELETRABALHO

A pandemia de COVID-19 alterou todas as rotinas instaladas e virou, de facto, o mundo ao avesso.

Deixou de haver escola, deixamos de poder realizar da mesma forma as actividades às quais estávamos habituados e, para nos mantermos saudáveis necessitamos, todos, de permanecer em casa e contactar com os outros o menos possível.

Tudo mudou.

A vida como a conhecíamos mudou.

A partir deste momento da história nada será como antes e, se calhar, ainda bem que assim é.

Adaptar-nos-emos.

Aprenderemos a viver, a criar novas formas de estar e a trabalhar de outra forma.

Desconhece-se durante quanto tempo nos manteremos assim, com a vida em suspenso.

Neste momento, muitos de nós já se encontra em situação de teletrabalho. Outros iniciarão em breve.

Sentimos falta da rotina a que nos habituamos anos a fio e temos, todos, tantas questões.

Deixo-vos algumas dicas para que, profissionalmente, esta “viagem ao desconhecido” seja mais fácil.

Pessoalmente, desejo que seja verdadeiramente transformadora para cada um de nós.



Comarca do Porto

Teletrabalho, e agora?



Defina o seu local de trabalho

Escolha o espaço na sua casa onde sabe que poderá, de forma tranquila e com mínimo de distrações possível, instalar-se e trabalhar.

Mantenha os horários

Levante-se à hora que habitualmente faria e aproveite todo o tempo que teria de despende na viagem a caminho do trabalho para si.

Faça algo que gosta e que o faz sentir bem mas que, normalmente, por falta de tempo, acaba por não conseguir.

Pratique exercício físico, alongue, medite ou simplesmente, tome o pequeno-almoço com calma.

Vista-se para ir trabalhar

Vista-se “para trabalhar” mesmo que isto signifique andar de fato de treino ou com uma roupa confortável. O hábito de mudar de roupa delimita, de certa forma, as fases dos dias.

Pequenas atitudes ajudam a manter o foco.



Evite distrações

É importante manter a concentração durante o trabalho, especialmente, nesta fase. O ideal será definir momentos para consulta do email e das notificações de grupos (Whatsapp e Messenger, por exemplo), aproveitando os momentos de pausa.

Pausas

Mantenha a rotina que habitualmente tem no local de trabalho.

Faça pausas. Lanche.

Aproveite para alongar.

Respeite o horário de almoço, não adie.

Respeite o horário “de saída”. Poderá fazê-lo, excepcionalmente, mas não de forma permanente nem a longo prazo.

Mantenha a ligação com a sua equipa

Tente manter a organização possível, coordenando-se com a sua equipa.

Para além da partilha de ideias consegue acompanhar o desenvolvimento do trabalho que tem sido realizado, bem como, do trabalho a desenvolver.

Reuniões à distância

Periodicamente, reúna-se virtualmente com a sua equipa.

Existem muitas situações que podem ser resolvidas por telemóvel ou email mas, especialmente nesta fase, o contacto visual é importante.

Fim de dia

Deixou de existir a correria do regresso a casa, o trânsito, os transportes públicos repletos de pessoas.

Novamente, mais tempo para si.

Aproveite este momento.

Alimente-se bem, durma bem. Cuide muito bem de si.

Lembre-se que estamos todos juntos, no mesmo barco, na mesma viagem. Proteja-se.

Vai correr tudo bem!

Nota: A imagem utilizada foiretirada da internet apenas a título ilustrativo