

#ficaOcupadosaojoao

TELE-TRABALHO

TELE-TRABALHO: COMO SUPERAR O DESAFIO

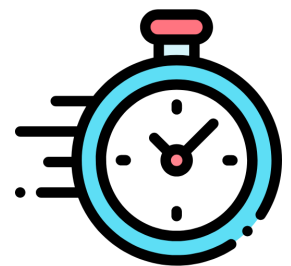
Nesta fase de infeção pelo novo Coronavírus muitas empresas têm vindo a permitir o **trabalho em casa**.

Como forma de reduzir a circulação de pessoas e, assim, diminuir os riscos de contrair e atuar como vetor do vírus, o próprio **Governo da República Portuguesa** incentiva as empresas a aderir a esta modalidade de trabalho. Seguem algumas **dicas para facilitar a sua rotina laboral em casa**, que dependem diretamente de si:

- **Mantenha a sua rotina laboral** o mais próxima possível da habitual. Quando chegar à hora que habitualmente iniciava o seu trabalho, foque, comece e avance, respeitando sempre as pausas que habitualmente fazia.



- Se viver com familiares faça-os entender que deverão tentar **respeitar o seu espaço e o seu horário**. Explique-lhes qual o horário reservado para o seu trabalho. Claro que, na presença de crianças pequenas, este poderá ser um dos maiores desafios.



- Para contornar essas interferências e possíveis conflitos, **escolha um espaço da sua casa e delimite-o, se possível separado do ambiente residencial**. Essa separação pode ser feita de forma física e estrutural, destinando uma divisão da casa apenas para o trabalho, ou de forma artificial e mesmo simbólica, através da colocação de objetos que se assemelhem aos adotados na sua empresa.



Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO | UAC da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**

#ficaOcupadoSaoJoao

- Assegure-se que tem **ferramentas tecnológicas** (computador, rede móvel, soluções tecnológicas) adequadas para as suas funções. A sua empresa deve assegurar essas condições, já que pode ser muito frustrante trabalhar com sistemas lentos ou disfuncionais. Transmita à sua empresa as suas necessidades.



- Estabeleça um **conjunto de rituais diários** (higiene pessoal, vestir, refeições) que favorecem muito a disciplina individual. E para o teletrabalho essa disciplina é fundamental. Não caia na tentação de trabalhar deitado ou no sofá, tendo a preocupação de estar bem sentado, de forma a evitar posturas incorretas e estados de sonolência.



- **Movimente-se**. A rotina do trabalho não se resume a ficar sentado à frente do computador. Crie momentos de decompressão, executando exercícios de ginástica laboral, específicos para quem está no computador. Até mesmo a preparação do seu almoço pode constituir um espaço de alívio da pressão.



- **Utilize auscultadores, para se abstrair do ruído da sua casa**. São uma forma de relaxar enquanto trabalha, podendo criar uma playlist do seu agrado. Nem sempre o volume de horas a trabalhar é sinónimo de melhor desempenho laboral ou resultado final.



- Com as condições que tiver durante o seu isolamento, fará o que puder. **Não se culpabilize e espere**. O tempo é fundamental para que a rotina seja automática.

