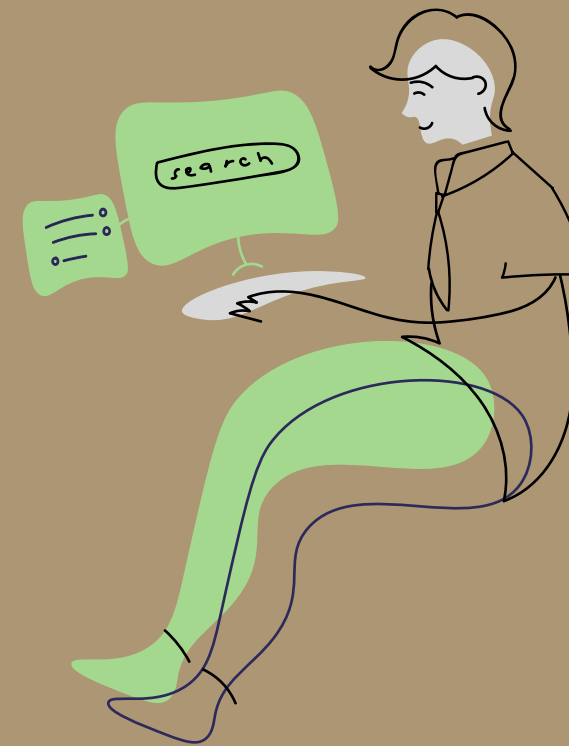
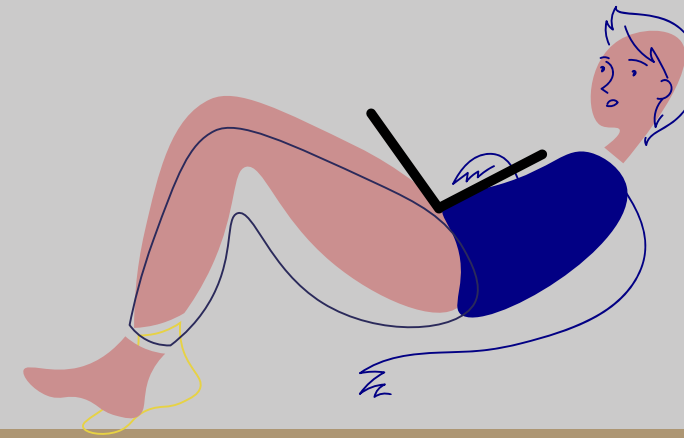


# TRABALHO REMOTO

#COREDESASU



## QUEM É VOCÊ NO TRABALHO REMOTO?



A pandemia chegou, abalou nossas vidas e alterou as rotinas estabelecidas. O trabalho remoto demandou ajustes rápidos que mexeram com nossas estruturas. Nosso bem-estar foi alterado e surgiram queixas, como ansiedade, estresse e sobrecarga nesse novo cenário de incertezas.

Vamos refletir sobre como essas mudanças afetaram nossas vidas e, se necessário, fazer alguns ajustes para melhorar o desempenho no trabalho, sem abrir mão de nossa saúde e qualidade de vida?

Estudos mostram que é comum sentir medo, ansiedade, estresse, sobrecarga, exaustão e solidão, entre outros sentimentos, no trabalho remoto.

Nesse contexto, cuidar de si, dos outros e receber suporte organizacional são essenciais para construirmos juntos o home office com qualidade de vida no trabalho.

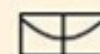
Para auxiliar na adaptação a essa nova rotina de trabalho remoto, que tal montarmos esse “quebra-cabeça”? Acompanhe as dicas!

## COMO ESTÁ A SUA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO?



## COMO ESTÁ A SUA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO?



 UnB | DASU | DAC

 UnB  
no coração  
de Brasília

Para desempenhar o trabalho remoto, é necessário dispor de meios para realizar as tarefas: computador, acesso à internet, programas para reuniões remotas e conhecimento técnico das atividades, bem como habilidades de informática. Além disso, é preciso estabelecer uma rotina de trabalho. Vamos às dicas?

Higienize seu local e objetos de trabalho diariamente.

Planeje seu dia de trabalho de forma realista.

Escreva as atividades programadas e marque as concluídas.

Mantenha o foco. Vale usar aplicativos como o “Forest” para ajudar.

Peça ajuda, caso necessário, para utilizar recursos de informática ou para as tarefas do trabalho.

Realize pausas na jornada de trabalho.

Defina períodos para mexer no celular e nas redes sociais.

Programe tempo para o trabalho, as refeições, os cuidados com a casa e com a sua saúde.

Tenha horário para encerrar o expediente, afinal, existe vida além do trabalho! 😊



Ser gestor nesse cenário de trabalho remoto compulsório é um grande desafio. É árduo lidar com as próprias angústias e ao mesmo tempo reinventar a gestão nesse momento de incertezas. Ter um olhar de cuidado para quem gerencia as equipes é essencial. Veja algumas dicas para aperfeiçoar a gestão nesse período:

Realize uma gestão participativa, por meio do diálogo.

Foque nas entregas de resultados e não nos processos.

Realize reuniões periódicas, breves, com pauta prévia, e finalize com as decisões.

Estimule a cooperação e capacitação da equipe.

Repasse apenas informações de fontes confiáveis.

(Re)negocie tarefas, com prazo razoável, e dê orientações e feedbacks.

Utilize o horário comercial para solicitações/informes nos grupos de WhatsApp.

Organize sua rotina pessoal e familiar.

Cuide de seu bem-estar físico e mental.

Permita-se errar e reconheça seus erros.

Comunique-se com clareza, objetividade e empatia.

Busque ajuda dos superiores, quando necessário.

Tenha paciência com você e com seus colaboradores. O cenário é novo para todos!

COMO ESTÁ A SUA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO?



UnB | DASU | DAC

UnB  
no coração  
de Brasília

## COMO ESTÁ A SUA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO?

ROTINAS DO TRABALHO

GESTÃO

RELAÇÕES DE TRABALHO

UnB | DASU | DAC

UnB  
no coração  
de Brasília

Como são ricas as oportunidades existentes no trabalho, de aprender com o colega, de receber aconselhamento e assistência dos outros. Aqueles momentos de trocar “uma ideia” com o colega promovem o crescimento pessoal e da equipe.

Mas como nem tudo são flores, podem ocorrer alguns conflitos. Nessas horas é preciso maturidade para boa convivência no ambiente de trabalho (mesmo que virtual) para desenvolver as atividades. Como isso é possível?

Observe os próprios pensamentos, emoções e comportamentos.

Respeite as opiniões divergentes.

Desenvolva a habilidade de ouvir sem julgar.

Trabalhe em equipe de forma colaborativa.

Procure resolver os problemas de forma pacífica, o quanto antes.

Seja gentil, agradável, ofereça e aceite ajuda.

Colabore para manter um bom clima na equipe.

Seja assertivo, isto é, se expresse sem violar seus direitos ou prejudicar o outro.

Solicite e dê feedbacks construtivos.

E por último, uma regra de ouro: utilize a empatia, ou seja, a capacidade de se colocar no lugar do outro. 😊

Autocobrança, aumento das horas trabalhadas e insatisfação são apenas algumas das queixas de quem trabalha remotamente. A confusão escritório/casa dificulta separar adequadamente onde cada um começa e termina. Estabelecer uma rotina de autocuidado é essencial para manter a saúde e qualidade de vida no trabalho. Muitas vezes deixamos para depois, mas por que não fazer agora?

Programe-se de modo a tornar as rotinas flexíveis e equilibradas entre as tarefas domésticas, os cuidados com familiares, em especial crianças, adolescentes e idosos.

Invista em alimentação saudável, prática de exercícios físicos, descanso, hobbies, e tudo que te fizer bem.

Continue com os cuidados de biossegurança para prevenção da covid-19.

Dê autonomia para as crianças e as ensine a ajudar nas tarefas domésticas.

Dedique alguns momentos do seu dia para cuidar de você.

Tenha encontros virtuais com familiares e amigos frequentemente.

Cultive a sua resiliência, ou seja, sua capacidade de lidar com problemas, de adaptar-se às mudanças.





O quebra-cabeça fica completo e harmônico quando há a junção das peças:

Rotinas do trabalho + Gestão + Relações de Trabalho + Autocuidado.

E assim deve ser o trabalho remoto, todas essas peças unidas, mas respeitando os limites individuais e coletivos.

Depois de acompanhar as orientações, gostaríamos de saber mais sobre como está o seu trabalho remoto. Quais são as potencialidades e os desafios dessa nova modalidade de trabalho? Quais estratégias você utiliza?



Vamos compartilhar essas vivências para melhorar a qualidade de vida no trabalho remoto. Envie um e-mail para [coredes@unb.br](mailto:coredes@unb.br) contando sua história. 😊