

# Dicas para *Home Office*



***Mindgifts***

A rotina de trabalho vem sofrendo mudanças em sua configuração nos últimos anos por conta da globalização. Uma dessas novas configurações é o home-office, uma forma de trabalho surgida por volta dos anos 1970 e que vem se tornando uma tendência crescente, principalmente em tempos de covid-19. Desde março de 2020, o mundo está vivendo as tensões de lidar com uma pandemia. Uma das orientações primordiais da OMS (Organização Mundial de Saúde) e dos principais órgãos de saúde do planeta foi o isolamento social e, por conta disso, muitas pessoas foram deslocadas para o homeoffice.

Trabalhar em casa foi e está sendo um desafio para muitos dos que estavam acostumados a uma rotina dentro das empresas e, mesmo para os que já trabalhavam nesse formato, também houve mudanças.

O trabalho remoto é uma alternativa que permite mais liberdade, maior qualidade de vida, convívio com a família e flexibilidade de horários, contudo, existem diversas implicações que já eram uma realidade para os teletrabalhadores mesmo antes da pandemia e que podem agravar problemas de saúde mental, como a falta de limites bem estabelecidos entre o profissional e os outros aspectos da vida, o isolamento, a solidão, o estresse e a síndrome de Burnout.

Os novos hábitos e limitações trazidos pela pandemia da covid-19 desencadearam uma série de questões relacionadas à saúde mental na população do mundo todo, como estresse, ansiedade, transtornos de estresse pós-traumático e depressão. Essas questões, somadas ao trabalho remoto, contribuem para que seja possível haver instabilidade relacionada ao ofício.

Para os que não estavam acostumados ao home-office, as novidades são a falta de contato físico com outras pessoas e os colegas de trabalho, a falta de infraestrutura para desenvolver algumas tarefas e a dificuldade de se adaptar e de se comunicar. Essa dificuldade pode ocorrer inclusive dentro da própria dinâmica do ofício, refletindo, por exemplo, na sensação de falta de reconhecimento e incerteza sobre os feedbacks do que foi produzido, queda na produtividade e até mesmo no enfraquecimento do vínculo com a empresa.

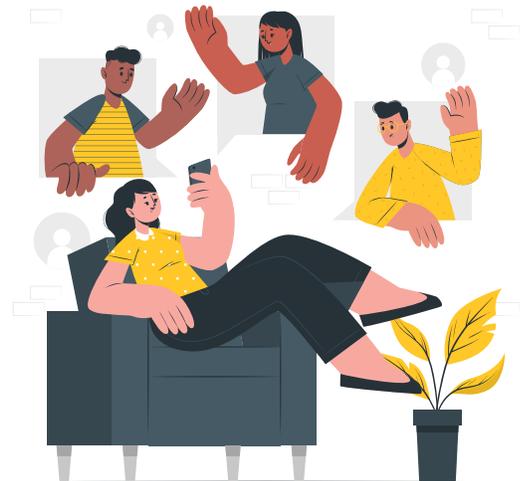
Os que já estavam habituados ao trabalho remoto agora, durante a pandemia, enfrentam desafios extras: apesar de a rotina laboral já estar estabilizada, os momentos ao ar livre e fora de casa estão suspensos por conta do isolamento social. Dessa forma, se a solidão já era uma realidade, hoje é mais ainda. E, adicionada a outros sintomas muito comuns durante a pandemia, como irritabilidade, culpa e estresse, pode ser um fator de incômodo. Em ambos os casos, existe uma ansiedade sobre os resultados obtidos nessa nova rotina de produção.

Os trabalhadores se esforçam diariamente para que o ritmo de produtividade seja mantido nos mesmos padrões do trabalho presencial e é preciso considerar que condições de trabalho diferentes geram resultados diferentes até que haja uma adaptação completa, tanto ao home-office quanto ao “novo normal”.

Uma rotina de trabalho saudável está diretamente relacionada aos aspectos citados anteriormente. Para que você possa ter um dia a dia de trabalho remoto com bem-estar físico e mental é preciso se atentar a alguns detalhes, por exemplo, um bom ambiente de trabalho, evitar excessos e estabelecer limites para não causar exaustão. Por isso, separamos cinco dicas para tornar o seu home-office mais tranquilo!

## Continue socializando

Estar em casa é, obviamente, totalmente diferente de estar rodeado pelos colegas colaboradores. Faça pequenas pausas para interagir com pessoas e procure variar as pautas das conversas para não criar um ciclo que some a pressão e o estresse de seus colegas à sua ansiedade.



## Movimente-se



Faça exercícios físicos todos os dias. Evite ficar sentado por muito tempo e aproveite os pequenos momentos para se movimentar: suba escadas, arrume e limpe a casa, coloque um som e dance, brinque com

as crianças e os animais, caminhe pela casa enquanto estiver no telefone e procure uma atividade que possa ser inserida na sua rotina em casa com prazer e sem grandes esforços. Afinal, de pressão já basta o próprio home-office e a pandemia!

## Alimente-se bem

A alimentação saudável é fundamental para o bem-estar físico e mental! Aproveite para preparar as suas próprias refeições e comer mais frutas e verduras.



## Invista no autocuidado

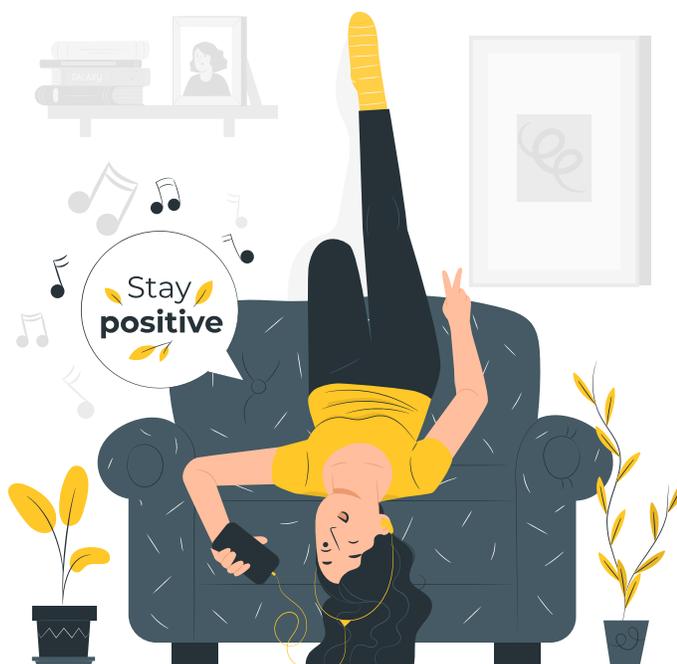


Deve existir uma recompensa pelo esforço do trabalho em casa e pelo isolamento. Invista em práticas que te façam sentir melhor consigo mesmo e com o seu ofício. Uma cadeira melhor, um objeto de decoração ou uma planta para ficar no seu local de trabalho podem melhorar o seu dia a dia.

## Pense positivo para se organizar melhor

Sabe aquela história de meio copo cheio ou meio copo vazio?

A situação do trabalho remoto está bem por aí. Por um lado, você pode enxergar que trabalhar em casa faz com que o profissional e o pessoal se misturem de uma forma que agregue ainda mais ansiedade e estresse na rotina.



Por outro lado, você pode pensar que a gestão do seu tempo cabe, de maneira geral, a você e procurar a melhor forma de otimizar os momentos dedicados ao trabalho, à socialização e ao convívio familiar.

# Dicas para *Home Office*



***Mindgifts***