

Cartilha sobre **Home Office** em tempos de **pandemia**:

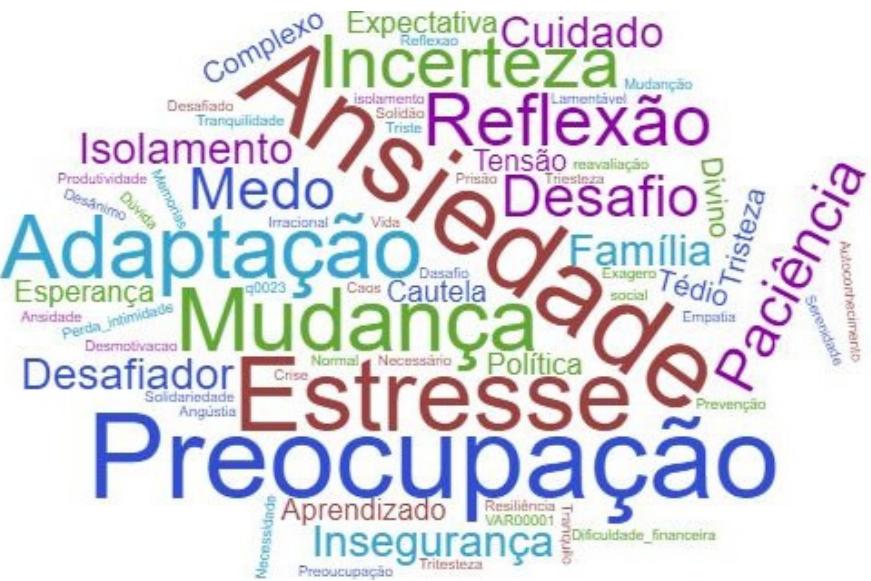
O que você precisa saber para trabalhar bem e com saúde.



Nos últimos meses, temos acompanhado notícias sobre a pandemia do COVID-19, que cruzou fronteiras em uma velocidade alarmante. Em função disso, estamos tendo que adaptar nossas rotinas para frear o seu avanço. Mudanças como a quarentena, o isolamento e o afastamento social têm sido impostas para diversos trabalhadores, que nas últimas semanas precisaram mudar do trabalho de forma presencial para o *home office*. Essas mudanças emergenciais se aliam às incertezas em relação à duração e impactos da doença, têm o potencial de gerar sentimentos negativos como angústia, tristeza, estresse e ansiedade, e alertam para a necessidade de buscar construir respostas adaptativas para os acontecimentos que diariamente precisam ser enfrentados.

Embora o trabalho em *home office* não seja mais novidade, é importante destacar que muitos profissionais que estão trabalhando de casa jamais tiveram esta experiência antes e estão tendo que despender energia para aprender a trabalhar neste formato compulsoriamente. Além disso, a maneira emergencial como a transição para o *home office* ocorreu para a maioria das pessoas, juntamente com as restrições de circulação, pode fazer com que as pessoas se sintam perdidas e pouco produtivas, agravando os sentimentos negativos que se apresentam naturalmente.

Isso é o que indica uma pesquisa de opinião realizada pela Força Tarefa PsiCOVIDa, em abril de 2020, com 185 profissionais brasileiros que passaram a trabalhar em *home office* durante o período de quarentena. Deles, cerca de 26% afirmaram que sua situação de saúde mental era regular ou ruim. Esta informação acende um alerta para profissionais de saúde, especialmente psicólogos e psiquiatras. A pesquisa demonstrou também que muitas emoções negativas são usadas para caracterizar a atual situação. Você pode ter uma ideia do que as pessoas disseram olhando a nuvem de palavras ao lado.



A mesma pesquisa revelou ainda que 27% dos participantes apresentam relatos de menor produtividade durante a quarentena. E somente 9,2% das pessoas afirmaram que conseguem produzir de maneira otimizada neste momento. Frente a esses resultados, os questionamentos sobre o que é necessário para alcançar um bom desempenho e manter o equilíbrio físico, mental e emocional ao trabalhar em *home office* são muitos. Isso nos leva a pensar como pode ser difícil lidar com os diferentes papéis e responsabilidades que as pessoas precisaram assumir em casa.

É normal que a sobrecarga de responsabilidades desencadeie sentimentos de irritação e frustração. Então, para ajudar você nesse processo de adaptação ao trabalho em *home office*, elaboramos esta cartilha.

Esperamos que ela lhe ajude a promover uma condição mais favorável para que a mente possa dar conta de conciliar a nova rotina de trabalho às outras atividades da vida de forma mais saudável. As informações que serão apresentadas tiveram origem em nossa pesquisa de opinião e na leitura de diversos artigos científicos que apresentam estratégias para lidar com as dificuldades de trabalhar em casa, inclusive neste contexto de pandemia. O material que você lerá está organizado da seguinte forma:

1. O que é a home office e como ele funciona?

2. Quais podem ser as vantagens do trabalho em home office?

3. Por que você está tendo dificuldades com a home office? E como pode fazer para melhorar sua experiência?

O que é o *home office* e como ele funciona?

Termos como teletrabalho, trabalho remoto, trabalho virtual, *telework*, *telecommuting*, *home office*, trabalho a partir de casa e trabalho flexível tem sido utilizados para caracterizar as diferentes modalidades de trabalho que surgem, mediadas pela tecnologia, e que permitem que as atividades sejam desenvolvidas a distância. O trabalho flexível é aquele que apresenta algum tipo de alteração da lógica tradicional do emprego. Pode ser caracterizado pelo horário flexível, local flexível ou contrato flexível. O teletrabalho é o formato que apresenta certo grau de flexibilização no local onde as atividades são exercidas, e o *home office* é quando as atividades profissionais são realizadas por trabalhadores de forma digital, com pelo menos um período do dia em casa.



Quais podem ser as vantagens do trabalho em *home office*?

Embora seus primeiros dias de *home office* possam ter sido confusos, pesquisas indicam que há algumas vantagens do trabalho nessa modalidade. Até por isso, muitos trabalhadores escolhiam fazer *home office*, antes mesmo da pandemia de COVID-19. Alguns dos motivos que justificam essa preferência foram apontados por estudos brasileiros sobre o tema:

Percepção de independência

Pode ocorrer pelo fato de você estar mais sozinho, portanto, ter mais independência nas decisões corriqueiras. Isso contribui para que você se sinta no controle das situações, o que é muito importante. Entretanto, cuidado para que tal independência não faça você exceder as horas de trabalho, nem que o fato de não ter um dia muito produtivo tome uma proporção maior do que deveria.

Maturidade profissional

Saber atuar em *home office*, solucionar problemas do trabalho à distância, melhorar a comunicação com a equipe são competências que você pode desenvolver ou aprimorar neste contexto e que irão contribuir para sua maturidade profissional.

Mudança no planejamento de custos

Trabalhando em casa você pode reduzir gastos pessoais com alimentação e transporte (mesmo que, por outro lado, possa ter maiores despesas com energia elétrica e *internet*, por exemplo).

Aumento de produtividade

Um aspecto interessante pode ser o aumento de produtividade, mas apenas se você conseguir se organizar. Definir um tempo, mesmo que curto, para cada atividade, pode ajudar a manter a concentração e as tarefas em dia.

Flexibilidade de horários

O *home office* livra você do deslocamento até o trabalho, por exemplo, permitindo que conteplane pequenas atividades domésticas nos intervalos, além de oferecer a possibilidade de outras formas de otimização do tempo conforme sua organização.

No levantamento recente da Força Tarefa PsiCOVIDa, identificamos que 55,7% das pessoas apresentaram satisfação com adoção do regime de *home office*, por motivos como o que citamos anteriormente. Apesar disso, 17,3% dos entrevistados sinalizaram estar insatisfeitos com este modelo de trabalho por vários motivos, o que nos leva ao nosso próximo tópico.

Por que você está tendo dificuldades com o *home office*? E como pode fazer para melhorar sua experiência?

Os profissionais que estão trabalhando em *home office* e em isolamento social precisaram fazer adaptações importantes às suas rotinas diárias. Ao mudar o cenário do trabalho para a casa nesta época de quarentena, atividades relacionadas aos outros papéis de vida (pai, mãe, filho, membro de uma família) e aquelas que antes podiam contar com ajudantes, agora passaram a assumir mais esta tarefa.

Mudar os canais e estilo de comunicação, bem como ajustar as entregas para que sejam coerentes com o momento também representam uma exigência neste período. A sobrecarga provocada por esta realidade e o fato de as pessoas precisarem sair do "piloto automático" pode levá-las a sentirem dificuldades para lidar com este novo contexto. A seguir, apresentaremos as principais dificuldades relatadas pelos profissionais em nossa pesquisa, os sentimentos que as acompanham e algumas estratégias para enfrentá-las. Para facilitar, organizamos em tópicos:

Família; Suporte Social; Rotina; Mercado de Trabalho; Bem-estar.



A tarefa de conciliar trabalho e família pode ser afetada positiva ou negativamente pela possibilidade de *home office*. O levantamento desta força tarefa demonstrou que esta tarefa é um desafio para mais de 50% das pessoas entrevistadas. Aprender a lidar com obrigações profissionais e familiares no mesmo ambiente é ainda mais desafiador neste momento em que pode ser comum ver toda a família trabalhando no mesmo ambiente.



Avalie como está a qualidade dos ajustes em relação a sua família:

1. Você conseguiu demarcar um espaço físico para trabalhar?
2. Os outros membros da família conseguiram entender sua necessidade de limitar o convívio em alguns momentos para que você seja produtivo(a)?
3. Você está satisfeito com a qualidade da comunicação com o(a) cônjuge ou pessoas que moram com você?
4. Você percebe que suas necessidades estão sendo acolhidas?
5. Você considera que as demandas estão sendo justamente compartilhadas?
6. Suas negociações com os outros membros da família estão sendo abertas, claras e efetivas?
7. Seus filhos têm condições de entender a sua necessidade de estar isolado(a) para trabalhar?
8. Seus filhos estão apresentando sinais de tédio, frustração ou raiva?
9. Você está percebendo mais conflitos em sua família?
10. Você está percebendo as outras pessoas do seu convívio mais irritadas?
11. Você está se sentindo com o "pavio mais curto" no trato com seus familiares?
12. Você está se sentindo apto e competente na tarefa de equilibrar demandas pessoais e familiares?



O que você pode fazer para melhorar suas condições de trabalho, mesmo com a presença da sua família?

1. Estabeleça um local de trabalho;
2. Mantenha um bom relacionamento com as pessoas na casa;
3. Compartilhe responsabilidades;
4. Reorganize-se na presença de crianças;
5. Conscientize-se sobre a presença do conflito;
6. Retome estratégias que já foram utilizadas com sucesso para garantir a harmonia e organização da sua família e tente adaptá-las ao momento atual.

Como você pode fazer isso?

- 👉 Em famílias maiores, uma dica pode ser estabelecer vários "escritórios" na casa ou diferentes horários de trabalho em um mesmo espaço, quando não houver recursos suficientes para todos;
- 👉 Você também pode combinar algumas práticas para definir quando e como pode ser interrompido(a), por exemplo usando fones de ouvido e sinalizações na porta para dizer que você não pode ser interrompido(a);
- 👉 Estabeleça e negocie horários de trabalho nos quais você precisará ficar concentrado(a) e estabeleça horários de lazer;
- 👉 Deixe os horários de cada membro da família disponíveis em um local visível para que todos tenham acesso à mesma informação;
- 👉 Organize uma escala com a sua família para que todos se responsabilizem pelas tarefas domésticas. As crianças também podem ajudar com algumas atividades: arrumar a cama, separar o lixo, guardar os brinquedos ou outras tarefas que sejam compatíveis com sua idade, interesses e habilidades;
- 👉 Permita que seus filhos expressem seus sentimentos e acolha seus medos, eles são as crianças e você é o adulto.

Como você pode fazer isso?

- 👉 Ajude as crianças a entenderem as particularidades desse momento, os ajustes e cuidados que ele exige;
- 👉 Tente ajudar as crianças na compreensão de que o "trabalho" delas pode ser estudar, brincar, ajudar em tarefas domésticas, etc. Nesse sentido, você pode incentivá-las e ajudá-las a também criarem uma agenda para a semana para que consigam se organizar e se divertir sem a sua presença atenta em todas as atividades;
- 👉 Evite um posicionamento rígido, afinal todos estão aprendendo a lidar com a nova rotina e, nesse momento, permitir "escapadas" pode ser saudável;
- 👉 Tome consciência da presença de possíveis estados emocionais mais vulneráveis (medo, ansiedade, raiva e tristeza) e dos possíveis conflitos que possam surgir com seus familiares;
- 👉 converse sobre os conflitos que estão acontecendo. A presença desses atritos não significa que a família é problemática ou que você não está desempenhando bem o seu papel, mas talvez seja o resultado de as pessoas estarem muito mais tempo juntas do que o habitual;
- 👉 Exercite a flexibilidade, a tolerância e a empatia, na medida do possível. Ter a expectativa de controlar as coisas e não aceitar que imprevistos ocorrerão pode ser uma carga a mais para dar conta neste momento;
- 👉 Relembre momentos em que você já teve que conciliar as demandas de família e trabalho e quais estratégias funcionaram;
- 👉 Busque conversar com sua família e com outras pessoas e pergunte como está sendo para elas. A troca de informação pode ser muito útil;
- 👉 Escolha estratégias que combinem mais com você e com a sua família. Não existe certo ou errado. Há pessoas que preferem integrar trabalho e família, enquanto outras precisam de fronteiras mais claras.

Suporte Social

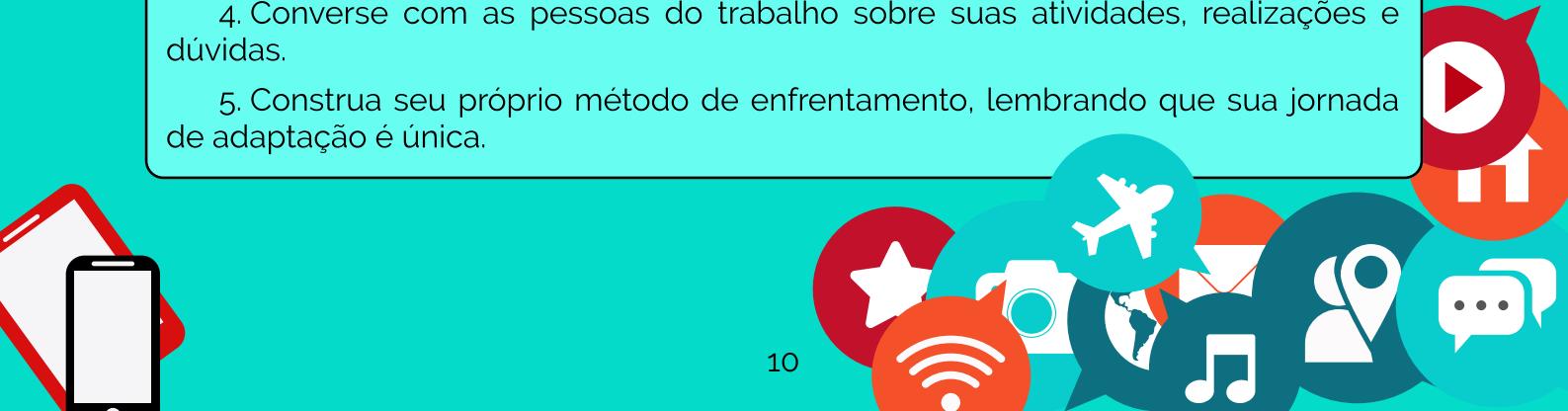
Tendo em vista que o isolamento social é entendido como a melhor e mais eficaz estratégia para conter o avanço da pandemia de Covid-19, é natural que você sinta falta de seus colegas de trabalho e amigos e também que fique triste por não poder conviver com eles normalmente. Não é à toa que uma das frases que mais se multiplica nas redes sociais é "distantes, mas juntos". Por isso, fortalecer sua rede de apoio neste momento é muito importante.

Avalie como está o relacionamento com a sua rede:

1. Você está sentindo necessidade de compartilhar seus pensamentos e sentimentos com as pessoas?
2. Você está satisfeito(a) com a qualidade das suas interações com as pessoas?
3. Você está sentindo que pode contar com o suporte da sua rede de apoio?
4. Você tem oferecido suporte a outras pessoas em sua rede?
5. Você percebe que está tendo trocas positivas com as pessoas?

O que você pode fazer para melhorar o suporte social:

1. Acompanhe seus colegas e amigos utilizando plataformas e redes sociais.
2. Busque manter-se em contato com as pessoas que lhe fazem bem.
3. Busque adaptar os momentos de confraternização e lazer para o formato digital
4. Converse com as pessoas do trabalho sobre suas atividades, realizações e dúvidas.
5. Construa seu próprio método de enfrentamento, lembrando que sua jornada de adaptação é única.



Dicas práticas:

- 👉 Agende reuniões em plataformas digitais e aproveite esses recursos para manter-se próximo das pessoas por meio de *happy hours*, jogos online, momentos para discutir os episódios de uma série, etc;
- 👉 converse com amigos sobre sentimentos e pensamentos (positivos e negativos) sobre o trabalho no período de isolamento social;
- 👉 Compartilhe com eles suas "histórias da pandemia", conselhos e estratégias para lidar com o dia-a-dia neste novo momento;
- 👉 Identifique qual a sua necessidade de compartilhamento em cada momento. Se prefere fazer uma reunião em grupo para assuntos leves e triviais ou identifica que precisa conversar sobre seus sentimentos com um pessoa mais próxima;
- 👉 Se você estiver inseguro em relação ao seu trabalho, consulte algum colega mais próximo ou mais experiente;
- 👉 Peça *feedbacks* ou dicas para pessoas que estão com visibilidade do seu trabalho. Essa postura pode abrir brecha para você compartilhar inseguranças e dificuldades;
- 👉 Permita-se exercitar a autenticidade e a autonomia: sentir e pensar sobre como esse processo está impactando você ao invés de seguir e fazer como os outros estão fazendo é uma ótima estratégia para melhorar seu desempenho e bem estar;
- 👉 Se você perceber que algum(a) colega está com dificuldade, ofereça ajuda sem julgá-lo(a). Ser generoso(a) com os outros também ajuda a fortalecer a sua rede de apoio;
- 👉 Peça ajuda e busque saber como as pessoas estão se adaptando, mas lembre-se de que o que pode ser bom para uma pessoa pode não ser para você!

O *home office* é uma modalidade de trabalho de intensa expansão e que veio para ficar. Embora trabalhar de casa permita mais autonomia e flexibilidade para atender diversas demandas, é possível que você esteja se sentindo atrapalhado(a), desconfortável ou frustrado(a) com essa realidade. Se esse for o caso, procure lembrar que toda mudança exige adaptação e aprendizagem. Por isso, é imprescindível dar tempo ao tempo e aprender o que for possível - sobre você mesmo e sobre seu trabalho - neste processo. A seguir, compartilharemos algumas dicas que podem ajudar a estabelecer e manter uma rotina de trabalho saudável durante o *home office*:

Avalie como está a organização da sua rotina:

1. Você está satisfeito(a) com as condições físicas de trabalho (conforto, silêncio, iluminação)?
2. Você considera que a infraestrutura disponível em casa atende suas necessidades (materiais de escritório, dispositivos de som e imagem, velocidade da internet, aplicativos para comunicação, etc)?
3. Você está satisfeito(a) com a organização do seu tempo?
4. Você considera que está conseguindo priorizar de maneira adequada suas atividades?

O que você pode fazer para melhorar a organização da sua rotina:

1. Procure estabelecer horários que reforcem o sentimento de que você está em uma rotina conhecida;
2. Evite ficar de pijama ou com a roupa "de ficar em casa" o dia todo;
3. Organize seu espaço de trabalho;
4. Tente intercalar algumas pausas para desconectar e reenergizar;
5. Exercite a autogestão.

Dicas práticas:

- 👉 Organize os horários para atividades de rotina: café da manhã, início e encerramento do expediente, intervalos, lazer com a família, exercício, tarefas domésticas - não se cobre por segui-los com rigidez, mas entenda que isso o(a) ajudará a assimilar a nova condição de trabalho;
- 👉 Vista-se "para trabalhar", com isso seus níveis de motivação para estar ativo aumentam, mesmo que esteja usando roupas confortáveis (esta é uma dica que você provavelmente já recebeu nas suas redes sociais, mas ela é simples e pode ser muito útil);
- 👉 Procure um local bem iluminado e com certa privacidade para possíveis reuniões *on-line*;
- 👉 Mesmo que você não tenha um lugar ideal para trabalhar, pense em um local apropriado que possa ajudá-lo(a) no exercício mental de associar o espaço físico à produtividade e ao bem-estar;
- 👉 Prepare a infraestrutura: defina um lugar para ser seu "escritório". Verifique a disponibilidade de conexão da *internet*, se tem as ferramentas de trabalho necessárias;
- 👉 Intercale com o trabalho e as demandas familiares atividades que gerem prazer e descontração: música, vídeo, café, chá, redes sociais, interação com a família, contemplação, respirações profundas, etc;
- 👉 Busque ser proativo(a), comprometido(a) e disciplinado(a). Quando você sentir que está falhando, lembre-se que dias ruins acontecem e seja gentil com você mesmo, se arrisque a tentar novamente ou tentar de outra forma.
- 👉 Tente estabelecer metas diárias, trabalhar com listas, *post-it* e outras formas que possam te ajudar. Se precisar, recorra a um dos diversos aplicativos disponíveis para ajudar você na gestão dos tempos de trabalho e descanso e na melhora da produtividade. Alguns exemplos, testados e recomendados pela nossa equipe são:



todoist

<https://todoist.com/pt-BR/features>

É uma ferramenta para tarefas, organizando listas de coisas a fazer.

Google Keep

<https://www.google.com.br/keep/>

É uma ferramenta que ajuda a organizar anotações. O serviço é gratuito, permite misturar texto e áudio, traz recursos de tags e marcadores, deixa ordenar tudo por temas e colocar cores diferentes em cada nota.



Evernote

<https://evernote.com/intl/pt-br>

É uma ferramenta que gerencia notas e, dentro dessas notas, você pode inserir textos, imagens, arquivos e, inclusive, montar listas de tarefas.



<https://play.google.com/store/apps/details?id=me.twentyfour.www>

Oferece em uma só ferramenta agenda, lista de tarefas, anotações e lembretes.

Mercado de Trabalho

Nesse contexto, existe ainda uma dificuldade subjetiva que pode se somar às demandas práticas já apresentadas. Existem algumas crenças pessoais e sociais que reforçam que o trabalho é o "momento de sair de casa" ou ainda de que trabalhar em regime de *home office* é fazer corpo mole, trabalhar menos tempo ou ser menos comprometido(a). Em uma sociedade em que o papel de trabalho é central na formação da identidade das pessoas, essas crenças e percepções podem se constituir como outro desafio para a manutenção do bem-estar neste momento.

Além disso, um aspecto que causa impacto negativo na adaptação ao trabalho remoto, principalmente o emergencial e não planejado, é o medo da possibilidade de perdas econômicas e financeiras. Em nossa pesquisa de opinião, identificamos que mais da metade dos consultados sinalizaram perdas financeiras (53,3%), fato que, somado aos índices crescentes e contínuos de desemprego, pode contribuir para o aumento da preocupação em relação à produtividade e outras emoções negativas relacionadas ao período de *home office*.

Avalie como o momento do mercado pode afetar a sua carreira e sua adaptação ao *home office*:

1. Estou sentindo que ficarei estagnado(a) por um tempo?
2. Estou sentindo que perdi acesso a informações chave para o desempenho do meu trabalho?
3. Estou sentindo que meus esforços não estão sendo vistos e valorizados?
4. Meus clientes estão satisfeitos com o atendimento que eu estou prestando?
5. Minha comunicação foi prejudicada com esse movimento?

Mercado de Trabalho

O que você pode fazer para enfrentar os desafios do momento do mercado para a sua carreira e sua adaptação ao *home office*?

1. Se você está trabalhando, busque comunicar mais e melhor com o time, chefe ou clientes;
2. Dê visibilidade ao que você está fazendo;
3. Exercite sua autonomia;
4. Saiba diferenciar o que está e o que não está ao seu alcance;
5. Reflita sobre suas competências chave e como elas podem te ajudar a trabalhar melhor no *home office*;
6. Aproveite o tempo para refletir sobre a sua trajetória de carreira até o momento e identificar pontos de desenvolvimento;
7. Faça planos para o seu futuro e pense nas estratégias para alcançá-los

Dicas Práticas

- 👉 Estabeleça um cronograma: determine a frequência, os dias e formatos das interações para assegurar que estarão próximos e alinhados, apesar da distância;
- 👉 Nas reuniões de acompanhamento do status do trabalho com os seus colegas e gestores, dê visibilidade aos seus progressos, entregas e desafios;
- 👉 Busque entender o status do trabalho do seu time e colegas e, quando possível, procure contribuir com sugestões ou ajuda efetiva;
- 👉 Surgindo dúvidas durante a realização de um novo projeto, anote-as e acumule-as para tirá-las com seu gestor(a) num só momento do seu expediente evitando assim interrupções frequentes;
- 👉 Utilizar canais de mensagem de texto também podem ser uma alternativa para essa dúvida, além de a informação ficar registrada, as pessoas só responderão quando estiverem disponíveis, e isso evita distrações extras;

Dicas Práticas

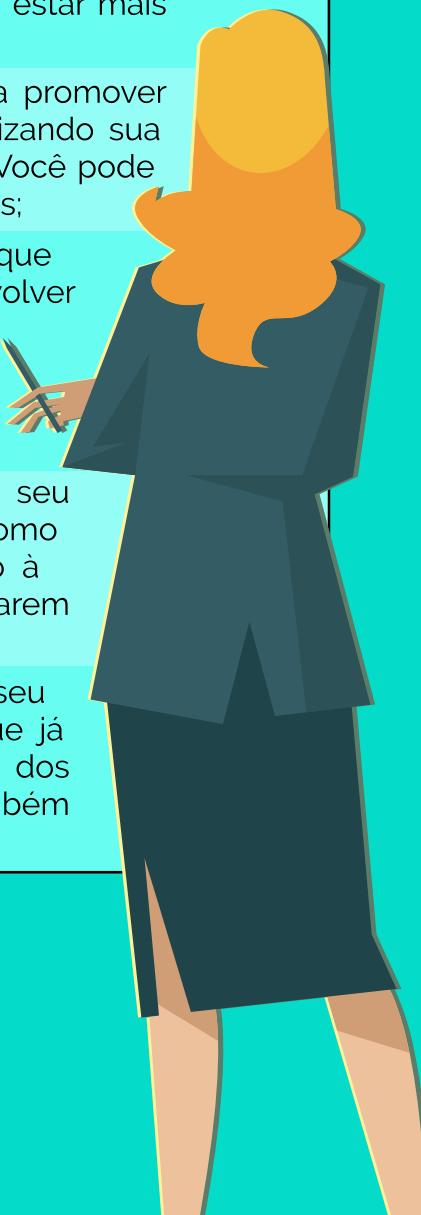
👉 Não tome para si possíveis reveses na sua carreira (desligamentos, diminuição de clientes, etc). Nem tudo está dependendo da sua capacidade de entrega e por mais que você esteja fazendo bem o seu trabalho, você pode estar mais vulnerável a crise;

👉 Aproveite as competências que você já desenvolveu para promover ajustes no *home office*. Se você é organizado, comece organizando sua rotina, se você é bom em relacionamento, fortaleça sua rede. Você pode inclusive oferecer ajuda naquilo que você faz bem para os outros;

👉 Reflita sobre quais experiências de carreira fazem com que você seja o profissional que é hoje; avalie como pode se desenvolver ainda mais e estabeleça estratégias que possam contemplar também o período de quarentena (defina objetivos específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e que tenham prazo para ser concluídos);

👉 Se você é responsável por ajudar outras pessoas em seu desenvolvimento de carreira, procure estar presente e saber como seus clientes estão percebendo a qualidade do seu serviço à distância; além disso, procure ajudar seus clientes a implementarem algumas das dicas acima.

👉 Se você precisar de uma ajuda extra para organizar o seu trabalho ou o da sua equipe, pode, além dos aplicativos que já recomendamos na seção Rotina, experimentar algum dos aplicativos de gerenciamento de projetos que nós também testamos e recomendamos:



Mercado de Trabalho



meister
task

<https://www.meistertask.com/pt>



asana

<https://asana.com>

artia
<https://artia.com>

Trello

<https://trello.com>

pipefy

<https://www.pipefy.com/>

Todos eles são ferramentas colaborativas de gerenciamento de projetos baseadas em nuvem. Permitem organizar as informações sobre o que está sendo trabalhado, quem está trabalhando em quê, e em que ponto está em um processo ou tarefa.

Se você quiser mais dicas sobre gerenciamento de equipes, pode encontrar no **Guia para trabalhadores e gestores sobre o redesenho do trabalho em tempos de pandemia**, também produzido pela Força-Tarefa PsiCOVIDa.

Bem-estar

As tarefas do mundo do trabalho passaram a fazer parte do ambiente domiciliar, e a cobrança por aumentar a produtividade ou negar a desacomodação que está acontecendo podem se fazer presentes e ter consequências negativas. É preciso aceitar que o antigo "normal" não é a realidade que estamos vivendo agora. Cobrar-se de forma rígida por elevada produtividade ou até mesmo não se permitir sentir raiva, medo e insegurança pode prejudicar uma experiência mais adaptativa da percepção do agora. Conectar-se com o novo espaço de convívio, com a nova realidade da vida profissional e pessoal, com os sentimentos, pensamentos e impulsos que isso desencadeia é uma estratégia importante para a manutenção do bem-estar. Lembre-se que viver no mundo dos pensamentos de como as coisas deveriam ou não deveriam ser pode tirar você do mundo real, impedir que você construa estratégias adaptativas e impor um sofrimento extra no processo de adaptação.

Avalie como está o seu estado de bem-estar:

1. Como está o meu estado emocional neste momento?
2. Sinto-me bem neste momento?
3. Estou mais estressado que costumava estar antes?
4. Sinto que estou conseguindo fazer escolhas de como agir frente às dificuldades que estou enfrentando?
5. Estou me considerando apto a promover os ajustes necessários para viver bem neste momento?

O que você pode fazer para fortalecer o seu bem-estar:

1. Utilize as redes sociais com moderação;
2. Pratique exercícios físicos;
3. Tente fazer alguma prática de meditação ou mindfulness (atenção plena);
4. Concentre-se em perceber o que está estimulando os seus sentidos;
5. Aprenda a perceber e entender seus pensamentos.

Dicas práticas:

- 👉 Identifique se o uso das redes sociais está sendo feito por escolha ou no "piloto automático"; revisar constantemente o feed de notícias por estar no piloto automático é diferente de escolher saber o que está acontecendo com os seus amigos;
- 👉 Insira atividades físicas condizentes com seu nível de preparo físico, a estrutura e o espaço que tem em casa. Os exercícios liberam endorfina, serotonina e catecolaminas, que são substâncias que geram sensação de bem-estar, melhoram o humor e a sensação de prazer, além de facilitar o raciocínio e a memória o que propicia uma melhor disposição para executar as atividades do dia-a-dia. Você pode encontrar mais informações no material **Como "achatar a curva" dentro de casa: Cartilha sobre a prática de atividade física durante a pandemia da COVID-19**, também elaborada pela Força-Tarefa PsiCOVIDa.
- 👉 Preste atenção nas atividades de rotina ou mesmo pratique técnicas de meditação de atenção plena. Esses são métodos comprovados que ajudam a amenizar o estresse, estimulando a vitalidade, a aceitação e o sentimento de estar presente e consciente ao aqui e agora;
- 👉 Preste atenção à sua respiração: sabemos que a rotina *home office*, está deixando todos "sem fôlego", por isso, faça pausas aleatórias, ao longo do dia e pratique. Realize lentamente uma inspiração completa à medida que o ar entra, uma expiração completa à medida que o ar sai, mantendo sua mente aberta e livre só para este momento, só para esta respiração. Abandone qualquer ideia de finalizar tarefas ou de algo acontecer. Simplesmente volte a prestar atenção à respiração quando a mente se desviar.
- 👉 Busque exercitar a presença e a contemplação; uma boa âncora para isso é prestar atenção no gosto, cheiro, cores, sensações das coisas que entram em contato com você nas suas atividades de rotina: comer, escovar os dentes, tomar banho, lavar a louça, etc;

Dicas práticas:

- 👉 Tome consciência dos seus pensamentos e entenda que eles são apenas pensamentos, independentemente de o seu conteúdo ser bom ou ruim. Entender que eles são apenas ponderações e que podem afetar sua vida para o bem ou para o mal pode ajudá-lo a fazer escolhas sobre como responder a eles.
- 👉 Se você pensar que está fracassando na sua tentativa de se adaptar ao *home office*, entenda que essa é a avaliação que você está fazendo neste momento, mas isso não significa que você não é capaz. Ao tomar consciência disso, você poderá escolher desenvolver outras estratégias para promover ajustes mais eficazes.
- 👉 Seja gentil consigo mesmo e com as outras pessoas: separe um caderno e/ou bloco de notas, para realizar suas anotações, assim, como possíveis *insights*, advindos de seus processos de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Busque agir com clareza e bondade, dentro do cenário em constantes mudanças, que nada mais é a vida se desenrolando, nem sempre como achamos que deveria, mas, irrefutavelmente, como ela é;
- 👉 Se precisar de orientações sobre como realizar práticas de *Mindfulness* e Meditação, recorra a pessoas mais experientes, ou a um dos muitos aplicativos de celular e podcasts sobre o tema. Listamos aqui alguns que já foram testados e são recomendados pela nossa equipe:



Medite-se

É a introdução à meditação de forma simples e guiada. A primeira sessão dura 8 minutos, sendo que é possível baixar os áudios e ouvir off-line. O app ajuda a treinar a mente quando usado diariamente por poucos minutos.

<http://medite.se/>



Insight Timer

Oferece meditações e palestras guiadas lideradas pelos maiores especialistas em *mindfulness* do mundo. Neurocientistas, psicólogos e professores de meditação de Stanford, Harvard, Dartmouth e da Universidade de Oxford. Faixas de música de artistas de renome mundial.

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spotlightsoft.zentimerlite2&hl=pt_BR



Zen

Divide-se em duas partes: a primeira são narrações com o objetivo de melhorar vários aspectos da técnica de meditação; e a segunda parte em que há diferentes áudios sem narração para relaxar o utilizador. O app tem um sistema de conquistas para ajudar na motivação dos usuários.

https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.movenext.zen&hl=pt_BR



Lojong

O nome do app significa “treinamento da mente” em tibetano. Permite ao usuário acompanhar o seu progresso e oferece diversas meditações guiadas. Oferece uma série de ferramentas baseando-se no programa *Cultivating Emotional Balance* da Universidade de São Francisco.

https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.lojong&hl=pt_BR



A Mindfulness App

Inclui várias práticas de meditação *mindfulness*, com várias durações, guiadas ou em silêncio, opções de criar lembretes para meditar ao longo do dia, opção de estatísticas para seguir o desenvolvimento da sua prática e loja com várias meditações guiadas por alguns dos mais conhecidos professores de meditação a nível mundial.

https://play.google.com/store/apps/details?id=se.lichtenstein.mind.en&hl=pt_BR

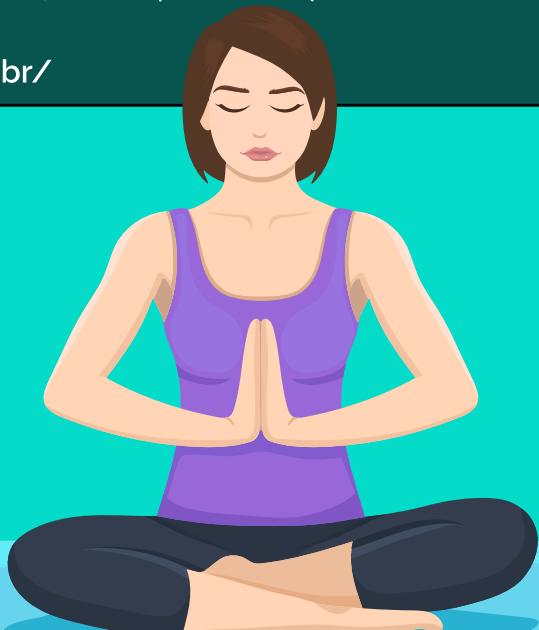


Medita!

Esse é o primeiro podcast de meditação totalmente desenvolvido no Brasil. No app, Mirna Grzich oferece 65 tipos de meditações guiadas, que são divididas nas categorias: relaxando & meditando, *mindfulness*, orações & mantras, meditações essenciais, *insights* & reflexões, meditando com tradições espirituais, quem é você e meditações da lua cheia.

<https://www.meditaapp.com.br/>

Para mais dicas sobre como manter seu bem-estar no trabalho, você pode consultar o **Guia de Bem-estar no Trabalho em Tempos de Pandemia para Profissionais em Home Office**, produzida também pela Força-Tarefa PsiCOVIDa.



Embora neste momento não seja possível prever quando poderemos retomar nossas rotinas habituais, é cada vez mais claro que o trabalho em *home office* será parte delas por algum tempo, mesmo que de forma menos intensiva. Por isso, esperamos que este material tenha ajudado você a identificar possíveis dificuldades, pontos de atenção e estratégias para fazer seu trabalho em casa, de forma a realizar suas entregas, equilibrando as diferentes demandas e contemplando seu bem-estar. Vale lembrar que é possível que nem todas as dicas que apresentamos se apliquem bem a você e sua realidade. Tendo isso em vista, sugerimos que experimente aquelas que fizerem sentido para você no momento e que aproveite a oportunidade de se conhecer melhor e saber aquilo que serve ou não para você!

Bom trabalho!



Referências

- Abreu, Maria Odilia, & Dias, Isabel Simões. (2017). Physical exercise, mental health and quality of life in ESECS/IPL. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 18(2), 512-526. <https://dx.doi.org/10.15309/17psd180219>
- Bartsch, S. M., Gorham, K., & Lee, B. Y. (2015). The cost of an Ebola case. *Pathogens and Global Health*, 109 (1), 4–9. doi:10.1179/2047773214y.0000000169
- Beutels, P., Jia, N., Zhou, Q.-Y., Smith, R., Cao, W.-C., & de Vlas, S. J. (2009). The economic impact of SARS in Beijing, China. *Tropical Medicine & International Health*, 14, 85–91. doi:10.1111/j.1365-3156.2008.02210.x
- Brooks, Samantha K. and Webster, Rebecca K. and Smith, Louise E. and Woodland, Lisa and Wessely, Simon and Greenberg, Neil and Rubin, G. James. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet*, 35, 912-920. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3532534>
- Caminha, R.M. (2014). Educar crianças: as bases de uma educação socioemocional. Porto Alegre: Synopsys.
- Eddleston, K. A., & Mulki, J. (2015). Toward Understanding Remote Workers' Management of Work–Family Boundaries: The Complexity of Workplace Embeddedness. *Group & Organization Management*, 42(3), 346–387. doi:10.1177/1059601115619548
- Fletcher, G. F., Landolfo, C., Niebauer, J., Ozemek, C., Arena, R., & Lavie, C. J. (2018). Promoting physical activity and exercise: JACC health promotion series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(14), 1622–1639. doi: 10.1016/j.jacc.2018.08.2141
- Gabutti, G., d' Anchera, E., Sandri, F., Savio, M., & Stefanati, A. (2020). Coronavirus: Update Related to the Current Outbreak of COVID-19. *Infectious Diseases and Therapy*. doi:10.1007/s40121-020-00295-5
- Harris, R. (2011). Liberte-se: Evitando as armadilhas da procura da felicidade. Rio de Janeiro: Agir.
- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics*, 40(4), 739-749. doi: 10.1016/j.psc.2017.08.008.

Referências

- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*. doi: 10.1016/j.pcad.2020.03.009
- Kabat Zinn, J. (2001). A mente alerta. Rio de Janeiro: Editora Objetiva.
- Kabat-Zinn, J. (2017). Atenção Plena para iniciantes. São Paulo: Editora Sextante.
- Klockner, K., & Hicks, R. E. (2015). Cognitive failures at work, mindfulness, and the Big Five. *GSTF Journal of Psychology (JPsi)*, 2(1), 1-7. Recuperado em https://www.researchgate.net/profile/Dr_Karen_Klockner/publication/282219404_Cognitive_Failures_at_Work_Mindfulness_and_the_Big_Five/links/5608663908aeb5718ff9c4f7.pdf
- Lapierre, L. M., van Steenbergen, E. F., Peeters, M. C. W., & Kluwer, E. S. (2015). Juggling work and family responsibilities when involuntarily working more from home: A multiwave study of financial sales professionals. *Journal of Organizational Behavior*, 37(6), 804–822. doi:10.1002/job.2075.
- Messenger, J., & Gschwind, L. (2016). Three generations of Telework: New ICTs and the (R)evolution from Home Office to Virtual Office. *New Technology, Work and Employment*, 31(3), 195-208.
- Morgan, R. (2004). Teleworking: an assessment of the benefits and challenges. *European Business Review*, v.16, n.4, p.344-357
- Oliveira, D. R. D. (2017). Do fim do trabalho ao trabalho sem fim: o trabalho e a vida dos trabalhadores digitais em home office. Tese de Doutorado, Universidade Federal de São Carlos, SP. Recuperado em https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/10792/TESE_OLIVEIRA_DANIELA%20RIBEIRO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ozemek, C., Laddu, D. R., Lavie, C. J., Claeys, H., Kaminsky, L. A., Ross, R., ... & Blair, S. N. (2018). An update on the role of cardiorespiratory fitness, structured exercise and lifestyle physical activity in preventing cardiovascular disease and health risk. *Progress in cardiovascular diseases*, 61(5-6), 484-490. doi 10.1016/j.pcad.2018.11.005

Referências

Poulin, P. A., Mackenzie, C. S., Soloway, G., & Karayolas, E. (2008). Mindfulness training as an evidenced-based approach to reducing stress and promoting well-being among human services professionals. *International Journal of Health Promotion and Education*, 46(2), 72-80. doi: 10.1080/14635240.2008.10708132

Rafalski, J. C., & De Andrade, A. L. (2015). home office: Aspectos Exploratórios do Trabalho a partir de Casa. *Temas Em Psicologia*, 23(2), 431-441. <https://doi.org/10.9788/TP2015.2-14>

Rassy, D., & Smith, R. D. (2013). The economic impact of H1N1 on Mexico's tourist and pork sectors. *Health Economics*, 22(7), 824-834. doi:10.1002/hec.2862

Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. (2010). Satisfação conjugal: revisão integrativa da literatura científica nacional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26(3), 525-531.

Solis, M. S. (2016) "Telework: conditions that have a positive and negative impact on the work-family conflict", *Academia Revista Latinoamericana de Administración*, Vol. 29 Issue: 4, pp.435-449, <https://doi.org/10.1108/ARLA-10-2015-0289>

Vilhelmsen, B., & Thulin, E. (2016). Who and where are the flexible workers? Exploring the current diffusion of telework in Sweden. *New Technology, Work and Employment*, 31(1), 77-96. doi:10.1111/ntwe.12060

Zheng, M., Yao, J., & Narayanan, J. (2020). Mindfulness Buffers the Impact of COVID-19 Outbreak Information on Sleep Duration. doi:10.31234/osf.io/wuh94

Williams, M. & Penman, D. (2015). Atenção Plena: Mindfulness. São Paulo: Editora Sextante.

Como citar este documento

Magnan, E. S., Oliveira D. S., Pozza, D. R., Techio, G., Amorim, M. V., Borges, M. A. S., Barbosa, N. M. S., Ghidini, V. K., Andrade, A. L., Freitas, C. P. P., & Oliveira, M. Z. (2020). *Cartilha sobre Home Office em tempos de pandemia: O que você precisa saber para trabalhar bem e com saúde*. Porto Alegre: PUCRS/Vitória: UFES/ Rio de Janeiro: PUC-Rio.



Equipe

Emilia dos Santos Magnan - Psicóloga formada pela Universidade Federal de Ciencias da Saúde de Porto Alegre, Especialista em Gestão de Pessoas pela Fundação Getúlio Vargas, Mestre em Psicologia Social com ênfase em Gestão de Carreira pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Atua na gestão de uma equipe de Recursos Humanos na área de Tecnologia da Informação.

Daiane Santos de Oliveira - Psicóloga. Mestranda em Gerontologia Biomédica (PUCRS).

Dan Roger Pozza - Psicólogo. Mestrando no grupo de pesquisa Avaliação e Intervenção no Ciclo Vital (AICV - PUCRS). Criador do jogo Detox Game: Caminhando nas Trilhas da Abstinência.

Gabriela Techio - Psicóloga (PUCRS) e mestranda do Grupo de Estudos sobre Desenvolvimento de Carreira (GEDC/ PUCRS).

Marcos Vinicius Amorim - Psicólogo e auxiliar de pesquisa voluntário no Grupo de Estudos sobre Desenvolvimento de Carreira (GEDC) pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).

Micheline Abel da S. Borges - Psicóloga. Especialista pela UFRGS. Participa como Colaboradora no Grupo de Pesquisa Avaliação e Atendimento em Psicoterapia Cognitivo Comportamental (GAAPCC) pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).

Nathália Mambrini Sandoval Barbosa - Psicóloga. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental e mestranda no Grupo de Estudos sobre Desenvolvimento de carreira na PUCRS.

Vanessa Kazlauckas Ghidini - Farmacêutica. Doutora em Bioquímica (UFRGS). Pós-doutoranda do grupo de pesquisa em Avaliação e intervenção no Ciclo Vital (AICV - PUCRS).

Alexsandro Luiz De Andrade - Psicólogo e Professor do Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Gestão Pública da Universidade Federal do Espírito Santo.

Clarissa Pinto Pizarro de Freitas - Psicóloga. Professora Doutora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUC-Rio), coordenadora do Grupo Núcleo de Pesquisa Positiva Organizacional.

Manoela Ziebell de Oliveira - Psicóloga e Doutora em Psicologia (UFRGS). Professora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).

Ilustrações

[Exact Vectors by Vecteezy;](https://www.vecteezy.com/free-vector/exact)
[Post It Vectors by Vecteezy;](https://www.vecteezy.com/free-vector/post-it)
[Home Office Vectors by Vecteezy;](https://www.vecteezy.com/free-vector/home-office)
[Home Office Vectors by Vecteezy;](https://www.vecteezy.com/free-vector/home-office)
[Anger Vectors by Vecteezy;](https://www.vecteezy.com/free-vector/anger)
[Mom Vectors by Vecteezy;](https://www.vecteezy.com/free-vector/mom)
[Family Vectors by Vecteezy;](https://www.vecteezy.com/free-vector/family)
[Old Lady Vectors by Vecteezy;](https://www.vecteezy.com/free-vector/old-lady)
[Cat Vectors by Vecteezy;](https://www.vecteezy.com/free-vector/cat)
[Cute Cat Vectors by Vecteezy;](https://www.vecteezy.com/free-vector/cute-cat) <div>Icons made by [Freepikwww.flaticon.com](https://www.flaticon.com/authors/freepik "Freepik")</div>;
[Social Network Vectors by Vecteezy;](https://www.vecteezy.com/free-vector/social-network)
[Clock Vectors by Vecteezy;](https://www.vecteezy.com/free-vector/clock)
[Office Vectors by Vecteezy;](https://www.vecteezy.com/free-vector/office)
[Glad Person Vectors by Vecteezy;](https://www.vecteezy.com/free-vector/glad-person)
[Wave Vectors by Vecteezy;](https://www.vecteezy.com/free-vector/wave)
[Meditation Vectors by Vecteezy;](https://www.vecteezy.com/free-vector/meditation)
[Interior Design Desk Vectors by Vecteezy](https://www.vecteezy.com/free-vector/interior-design-desk)