

TELETRABALHO

Mantenha-se produtivo e saudável

TELETRABALHO

Mantenha-se produtivo e saudável

Neste tempo excepcional que todos vivemos, as nossas rotinas foram viradas do avesso e muitos são os que se viram repentinamente obrigados a trabalhar a partir de casa, dando apoio aos filhos em idade escolar em simultâneo.

Com o arrastar da situação e o cansaço que se começa a acumular, assiste-se a uma quebra inevitável da produtividade de quem está em teletrabalho. O dia a dia de quem está em confinamento pode ainda ser afetado por sentimentos de ansiedade e frustração.

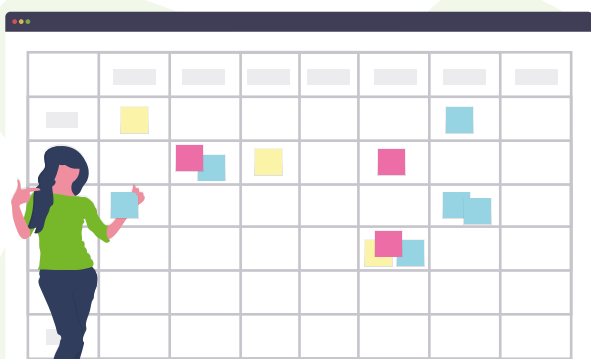
Para quem tem filhos em idade escolar, esta situação torna-se ainda mais desafiante. O arranque de mais um período letivo trouxe consigo novas obrigações e obrigou a uma reformulação dos dias, que decorrem agora a um ritmo ainda mais atípico e assim se deverão manter pelos menos durante mais dois meses.

Com ou sem crianças em casa, e ainda que por estes dias seja declarado o fim do Estado de Emergência, ninguém sabe quando poderá retomar as suas rotinas habituais. É a pensar naqueles que, mesmo com o levantamento de algumas regras, continuarão a trabalhar a partir de casa que reunimos algumas dicas que ajudarão a tornar os dias mais leves e o trabalho mais fácil.

1. Defina horários!

Na impossibilidade de manter as suas rotinas habituais, é fundamental manter o horário organizado. Alguma flexibilidade é importante, mas manter as rotinas estruturadas é uma grande ajuda na gestão dos dias.

- > Defina uma hora para acordar e uma hora para se deitar, garantindo o período necessário de descanso para corpo e mente.
- > Esquematize os seus dias, de forma a garantir os momentos de trabalho, os momentos de apoio aos filhos, as refeições e alguns momentos de pausa, para relaxar ou pequenos momentos de lazer.
- > Liste as suas tarefas diárias, o que o ajudará a sentir-se mais produtivo e motivado. Se a carga de trabalho é insustentável, defina prioridades e objetivos com a sua chefia.



2. Melhore o seu espaço de trabalho!

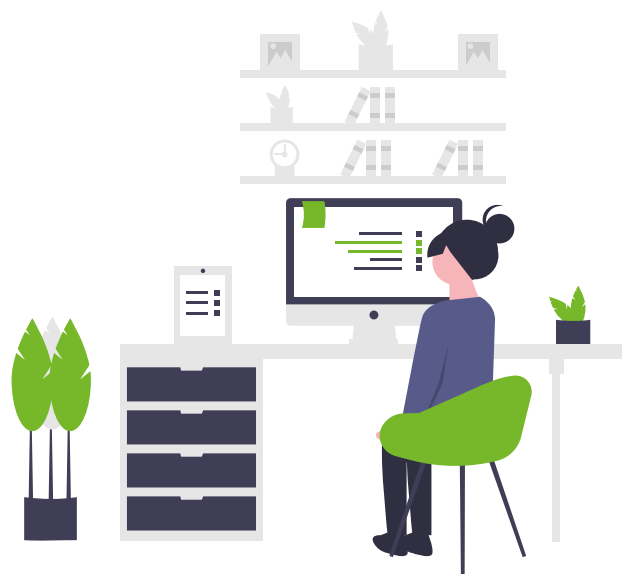
Para aumentar a produtividade, é importante que o seu espaço de trabalho ajude à concentração e lhe permita desligar-se ao final do dia.

> Opte por uma zona tranquila, sem distrações, arejada e, de preferência, com bastante luz natural. Idealmente, o seu posto de trabalho deverá ser instalado numa divisão da casa da qual possa sair após a jornada de trabalho.

> Garanta que a luz, seja ela natural ou artificial, não incide diretamente sobre o ecrã do computador, reduzindo o cansaço visual. No caso de estar junto a uma janela, esta não deve ficar nem atrás, nem à frente da secretária, mas sim perpendicularmente.

> Mantenha o seu espaço de trabalho funcional, limpo e arrumado.

> Ajuste o mobiliário e os equipamentos de trabalho de forma a garantir uma postura correta e um maior conforto.



3. Cuide do seu corpo!

A alteração de rotinas pode levar a que se abandonem alguns hábitos saudáveis que, nesta altura, se tornam ainda mais importantes.

> Tenha cuidado com a sua alimentação. Não salte refeições e privilegie pratos variados e equilibrados.

> Evite snacks hipercalóricos, com alto teor de sal, açúcar e gordura, mesmo em situações de maior stress emocional ou tristeza. Opte por comer uma peça de fruta ou snacks mais saudáveis.

> Hidrate-se! Tenha uma garrafa de água no seu posto de trabalho, beba chá ou infusões ao longo do dia.

> Faça alguma atividade física. Pode recorrer a vídeos online para obter ideias de exercícios para fazer em casa. Ao longo do dia deve ainda fazer alguns alongamentos, ajudando ao conforto.



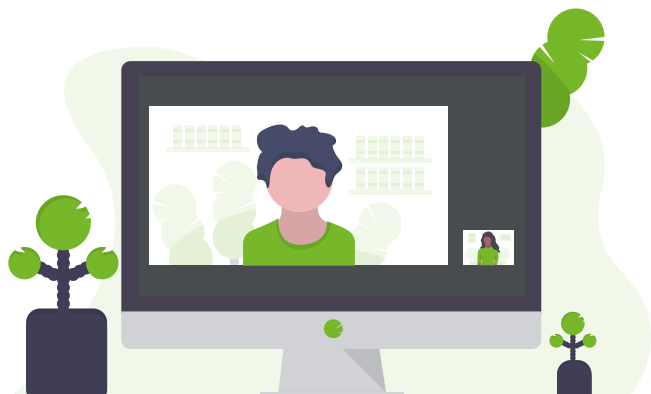
4. Cuide da sua saúde mental e do seu bem-estar emocional!

Ainda que confinados, é importante mantermo-nos ligados à nossa rede social de suporte e ao que se passa à nossa volta.

> Escolha as fontes de informação oficiais para se manter a par da evolução da epidemia. Os rumores, as notícias falsas e as publicações alarmistas apenas contribuirão para aumentar a ansiedade e a preocupação.

> Mantenha o contacto, ainda que à distância, com os seus amigos, familiares e até colegas de trabalho. Faça-o com um simples telefonema ou recorrendo às novas tecnologias e às plataformas digitais.

> Reserve um momento do seu dia para o seu hobby favorito ou para atividades que lhe dão prazer. Pode ainda aproveitar a disponibilização online e gratuita de diversas atividades culturais, como visitas virtuais a museus, concertos, peças de teatro e outros espetáculos.



5. Conte com a Fermabe!

O distanciamento social, a incerteza quanto ao futuro, a mudança repentina nas nossas rotinas e a sensação de termos a nossa vida em suspenso podem refletir-se não só em sentimentos e emoções negativos, mas também em sintomas de dor ou desconforto.

Se estes sintomas persistirem e interferirem com a sua atividade profissional, informe-se e aconselhe-se com o serviço de Segurança e Saúde no Trabalho da sua empresa.



OS NOSSOS SERVIÇOS:

Medicina no Trabalho



Segurança no Trabalho



Segurança Alimentar



Medidas de Autoproteção



Formação à Medida

Rua Vitorino Fróis, n.º 27-D
2500-256 Caldas da Rainha
T. (+351) 262 840 340

www.fermabe.pt
fermabe@fermabe.pt

 fermabe.pt

 company/fermabe