

# 8 Dicas para trabalhar de casa sem perder a produtividade



# 8 Dicas para trabalhar de casa sem perder a produtividade

O mundo mudou. E rápido. Atualmente, o trabalho remoto é uma realidade para boa parte dos brasileiros -- e deve ser cada vez mais comum nos anos que estão por vir.

Mais empresas oferecerão empregos que permitem o trabalho de casa -- seja parcial ou total, enquanto profissionais buscarão cargos que tenham flexibilidade.

São vários os desafios de quem faz essa transição do escritório para casa. Reunimos algumas dicas para ajudar no momento de adaptação ao trabalho, fora do escritório -- desde como montar um ambiente confortável, a como conversar com a família. Afinal, é importante manter a produtividade, sem deixar de lado a saúde mental e física.

Dica nº 1

# Comporte-se como se estivesse no trabalho. Porque você está

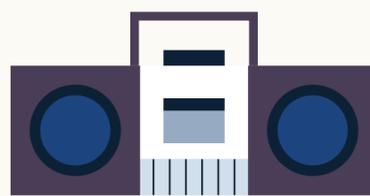
Sim, trabalhar em casa é um desafio, mas seguir uma rotina similar a de um dia normal no escritório é essencial para que a sua produtividade se mantenha alta. Tire um tempo para se preparar pela manhã: sair do pijama e tomar café. O local de trabalho? Defina um espaço que seja o seu escritório em casa -- evite ficar na cama ou no sofá. Procure um ambiente confortável e bem iluminado para que possa se concentrar, além de usar uma mesa e uma cadeira preferencialmente ergonômicas.



# Estabeleça uma rotina e encontre o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal

Não deixe que sua vida profissional se entrelace com a vida pessoal. Tente cumprir sua carga de trabalho normal, com pausas e intervalos. Em casa, é mais importante ainda cuidar da saúde física e mental -- tente tomar um ar fresco e incorporar exercícios na sua rotina, como meditação.

Não exija tanto de si mesmo. Alguns dias podem ser mais difíceis do que outros, mas manter o diálogo aberto com sua família e compartilhar ideias com sua rede de contatos pode definitivamente tornar a experiência um pouco mais fácil. Não foque em uma busca incessante pela produtividade: tente adaptar ao máximo a sua rotina para que, com o tempo, tudo se torne o mais próximo do normal.



# Trabalhe em equipe: encontre caminhos para estar junto, mesmo longe

Como trabalhar em equipe se estou sozinho? O trabalho remoto está associado a uma liberdade individual, mas aumenta a responsabilidade da autogestão e administração do time. Aqui, o foco é nos detalhes para que todos fiquem na mesma página e a comunicação seja a mais clara possível. Atitudes como criar um repositório de informações em que todos do time (ou até da empresa) possam acessar informações são aliadas de um trabalho remoto em equipe. Outra ideia é manter uma sala de videoconferência sempre ativa -- em que integrantes possam entrar e sair quando quiserem. Ajuda a trazer as pessoas para perto e dá a sensação de coletividade -- mesmo com cada um em sua casa.

## Ferramentas que podem ajudar:

- Microsoft Teams
- Slack
- Google Drive
- Sharepoint



Dica nº 4

# Prefira as videoconferências aos e-mails e redobre a atenção com o texto escrito

Bater papo cara a cara faz falta. Mesmo. Comunicar-se, ainda que por videoconferência, é o caminho a seguir para manter a produtividade de todo o time. E-mails e mensagens também funcionam, mas podem ser menos precisos. Ah, e fique atento: textos escritos podem gerar interpretações equivocadas. Leia tudo o que está escrevendo antes de enviar e releia o que foi enviado para você antes de responder.

## Ferramentas para videoconferência:

- Skype
- BlueJeans
- Zoom
- Google Hangouts



Dica nº 5

# Pais - Conversem e interajam com as crianças, essa situação é novidade pra elas também

Ajude-os a entender que, por mais que esteja em casa, você está no trabalho e precisa se concentrar. Explicar porquê eles não podem incomodar -- a não ser em emergências -- pode tornar tudo mais fácil para os dois lados. A conversa é essencial para evitar que os pequenos fiquem confusos ou preocupados e, com o tempo, eles podem até se interessar ao descobrir o que exatamente os pais fazem em seus empregos.

Ainda assim, é muito importante mostrar que você está ali para as crianças. Busque, durante e fora do horário de trabalho, intervalos regulares para passar um tempo junto com elas, como almoçar, tomar lanche da tarde, brincar e se divertir com algum jogo. E se for fazer uma videoconferência ou ligação com os filhos ao lado, avise antecipadamente para alertar sobre possíveis ruídos ou interrupções. A pessoa vai entender.

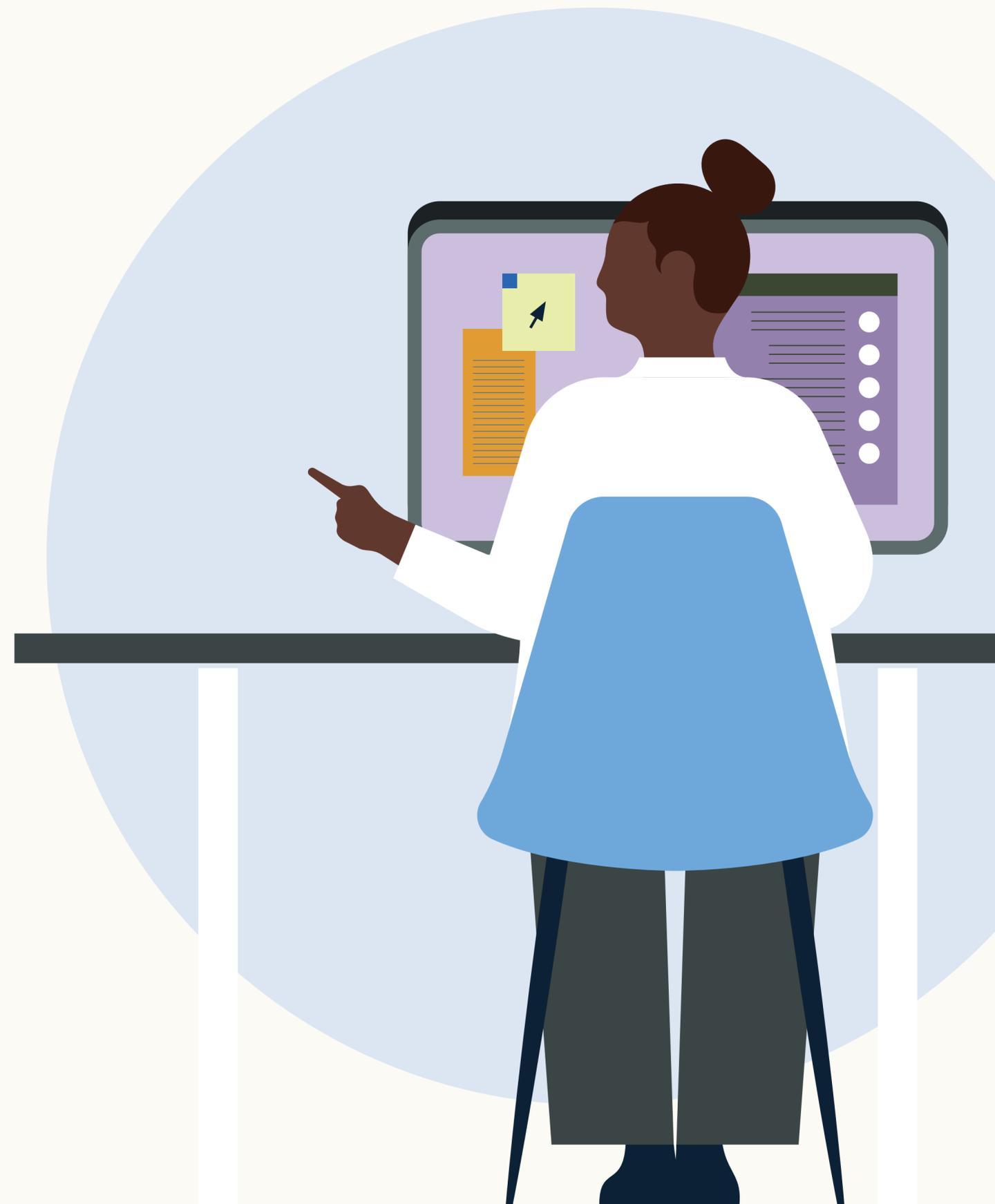


Dica nº 6

# Use a sua rede de conexões para trocar experiências

O trabalho remoto já era realidade para muitos profissionais antes do panorama que vivemos hoje. Por isso, existem muitas pessoas que já estão acostumadas com esse ritmo de videoconferências, alta quantidade de e-mails e todo o contexto de trabalhar de casa.

Tire proveito da sua rede e troque dicas e boas práticas. Compartilhe suas experiências com trabalho remoto no feed do LinkedIn: ao estimular um bate-papo nos comentários, você pode conversar com quem vive uma rotina parecida com a sua, como ter crianças da mesma faixa etária em casa ou até quem mora sozinho. As dicas podem ser valiosas e você pode até repassar para o seu time.



# Aproveite este tempo para aprender algo novo ou aprimorar e desenvolver habilidades

Durante este tempo em casa, uma boa ideia é buscar cursos online para aprimorar ou desenvolver uma habilidade específica. Procure cursos que possam ser valiosos para o seu ramo de atuação ou que sejam de interesse pessoal, mas tome cuidado para não se sobrecarregar.

O próprio LinkedIn oferece uma ampla variedade de cursos de capacitação por meio do LinkedIn Learning. Lá você encontra materiais feitos por especialistas com recursos didáticos, testes e certificados, que podem ser absorvidos em 30 minutos ou até períodos mais extensos.

Seja curioso e procure outras formas de aprender à distância. Utilize as ferramentas de transmissões ao vivo das redes sociais para treinar a fala em público. Aproveite os livros digitais gratuitos disponíveis para se capacitar e faça novas conexões com pessoas de sua área, de outras empresas e de outros países.

**Dicas de cursos do LinkedIn Learning:**

- Trabalho Remoto: Colaboração, foco e produtividade
- Como superar os desafios e se reinventar em tempos difíceis



# Fique atento às notícias falsas e se abasteça com conteúdo de credibilidade

Você vai encontrar informações de todos os lados, em todas as redes sociais. Fique atento às informações falsas: elas podem gerar estresse e medo desnecessário. Mais do que isso, notícias inverídicas podem trazer informações prejudiciais à sua saúde e de sua família. Não compartilhe artigos de fonte questionável e se abasteça com conteúdos de credibilidade.

Em tempos em que informações podem salvar vidas, os editores do LinkedIn criaram um **ambiente** em que separam postagens de fontes com credibilidade sobre saúde, economia e trabalho. Além disso, você também pode se informar por meio do **boletim** diário, que traz uma curadoria das notícias mais relevantes do dia.



