



Como trabalhar
de casa com mais

eficiência
e qualidade de vida.

 Qualicorp



Trabalhar em casa não é uma tarefa fácil.

Em tempos de pandemia e distanciamento social, milhões de pessoas trocaram o escritório pelo trabalho de casa. O famoso “home office”. Se por um lado essa possibilidade gera uma alguma comodidade, por outro lado muita gente está trabalhando além do horário comercial e de forma menos saudável em diferentes sentidos.

Para ajudar você a se adaptar melhor a essa rotina, preparamos um material com dicas básicas para que seu trabalho remoto seja realmente benéfico para você e sua empresa.



Dicas para trabalhar em casa com eficiência.

1. Cuide do seu ambiente de trabalho.

Você não precisa ter um verdadeiro escritório em casa. Afinal, nem todo mundo tem espaço e condições financeiras para montar um ambiente completo.

Mas, se seguir algumas dicas importantes, seu local de trabalho será mais adequado:

- Evite ambientes barulhentos
- Mantenha o local limpo e higienizado
- Tenha por perto os acessórios que pode precisar, como caneta, impressora, entre outros.



2. Atenção à ergonomia.

Dores nas costas, nos cotovelos e distúrbios osteomusculares (DORTs) são muito comuns em quem passa horas em frente ao computador. Principalmente em quem trabalha em posições “desleixadas” e condições inadequadas.

A longo prazo, a falta de ergonomia pode inclusive levar a problemas mais sérios, como lombalgia, cervicalgia e hérnia de disco.



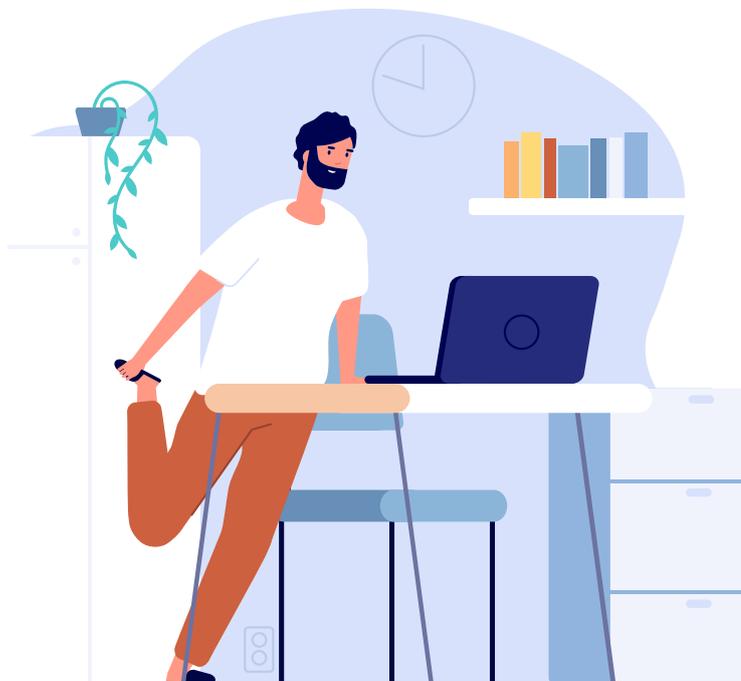
Dicas para trabalhar em posturas e posicionamentos adequados ao seu corpo:

- Pés apoiados no chão ou superfície sólida, com os joelhos dobrados a cerca de 90°.
- Coluna ereta, apoiada de preferência em encosto adaptado à sua curvatura.
- Cotovelos apoiados em descanso de braço da cadeira.
- Olhar para frente. A tela do seu computador deve estar na altura dos seus olhos. Se usar notebook, tenha um suporte regulável de altura.
- Regule o brilho da tela e a luz do ambiente. Jamais trabalhe no escuro.



3. Não confunda trabalhar de casa com morar no seu trabalho.

Trabalhar de casa não significa trabalhar por menos tempo ou com menos eficiência. Na verdade, se provou o contrário: as pessoas passaram a trabalhar por um período maior.



O que não faz bem para a saúde mental.

Ao ter o ambiente de trabalho a poucos passos do sofá e da cama, o tempo de expediente costuma extrapolar o horário comercial. Apesar de a produtividade ser geralmente maior no trabalho remoto.

Reuniões de trabalho, que antes aconteciam em salas da empresa com horários pré-determinados, ou naturalmente interrompidas pela hora de ir embora ou almoçar, se tornaram virtuais, com longas horas de duração.

É preciso se impor algumas regras para evitar trabalhar em tempo integral. Também é importante que seja um esforço coletivo de todos do seu grupo de trabalho.



Algumas dicas para ter mais qualidade de vida em tempos de trabalho remoto:



Procure manter um horário de início e fim de expediente, com foco no seu horário comercial, para não deixar pendências. Tem coisas demais para fazer? Deixe para o dia seguinte, como faria no escritório.



Respeite seus horários de refeições, lazer e tempo com a família. Só porque você trabalha de casa, não precisa levar o trabalho para todos os momentos.



Saiba dizer não. Por exemplo, se marcaram uma reunião em horário de almoço ou depois do horário comercial.



Durma bem. Não leve o trabalho para a cama.



4. Use com moderação os grupos do trabalho em aplicativos.

No trabalho remoto, a interação do escritório foi em parte substituída por grupos da empresa em aplicativos como Whatsapp e Telegram. O que é muito útil para saber de demandas urgentes e enviar arquivos de forma ágil, por exemplo.

Mas, se não usar com moderação, esses aplicativos se tornam uma espécie de “tornozeleira eletrônica” e podem até causar problemas emocionais e mentais, como ansiedade, ou evoluir para doenças mais graves como síndrome de burnout, depressão etc.

Saiba mais: [Como cuidar da saúde mental durante a pandemia.](#)





Dicas para o bom uso dos aplicativos de mensagens no trabalho:

- **Em horário comercial**, atenção às mensagens de trabalho e cuidado para não se distrair nos grupos com amigos e familiares.
- **Fora do horário comercial**, evite entrar no grupo do trabalho, para não dormir com os problemas da empresa na cabeça.
- **“Mas é só uma mensagem”**. Não é não. Responder grupo de trabalho, também significa trabalhar. Novamente, foco no horário comercial
- **Silencie grupos**, assim como e-mails e ligações, em horários inoportunos. Hoje em dia, a maioria dos celulares tem a função “não perturbe”, que você pode regular de acordo com seus horários e dias de trabalho.
- **Não seja você o “workaholic” da equipe**. Não incomode os outros fora do horário de trabalho combinado. Faz bem pra saúde mental de todo mundo.





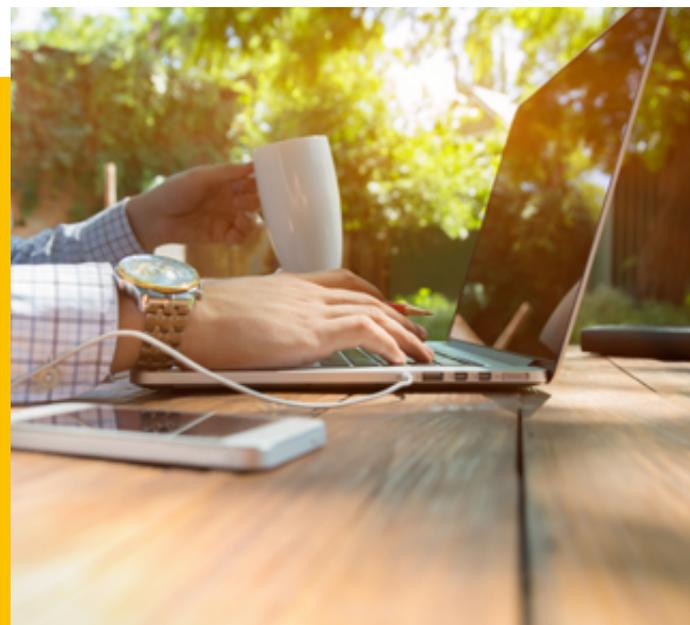
5. Tire férias da sua casa.

Falando em saúde mental, não tem nada melhor do que ter flexibilidade e mobilidade. Então, aproveite que trabalho remoto não significa trabalhar sempre da sua própria casa.

Dicas para fazer um bom trabalho remoto de bases diferentes:

- Pesquise hospedagens de temporada. Geralmente, por quanto mais tempo você reserva um local, melhor é o custo-benefício.
- Atenção às fotos, comentários e detalhes do local, com foco nos tópicos explicados acima, como ergonomia e um bom ambiente de trabalho.
- Internet rápida e estável é essencial. Tire todas as suas dúvidas com o hotel ou anfitrião antes de embarcar. E evite locais muito afastados, como cidades muito pequenas ou na zona rural, onde o sinal de internet costuma ser ruim.
- Vá com antecedência, para preparar o local e solucionar contratempos. Por exemplo, se trabalha de segunda a sexta, procure chegar ao destino até o sábado de manhã.

Não tem condições ou tempo para viajar? Você também pode variar de “escritório”. Por exemplo, reserve uma casa de temporada na sua própria cidade. Ou sugira uma troca de casa com algum amigo ou familiar.





www.qualicorp.com.br

Telefones: **4004-4400** (Capitais e regiões metropolitanas)

0800 016 2000 (Demais regiões)