



# DICAS PARA TRABALHAR REMOTAMENTE



## DISTÂNCIA SOCIAL E TRABALHO REMOTO

apresentam novos desafios para todos nós, desde a dinâmica de um diferente ambiente de trabalho até a adaptação a um novo estilo de engajamento de nossos colegas. Para uma boa adaptação, é importante manter uma boa saúde física, emocional e mental. Confira abaixo as melhores práticas e recursos para ajudar você nesse contexto.



### 1 MANTENHA A REGULARIDADE DE HORÁRIOS.

Leve em consideração a sua rotina diária. Algumas pessoas praticam exercícios físicos de manhã antes de ir para o escritório ou participar de reuniões com suas equipes e clientes. Em situações de trabalho remoto, os tempos de deslocamento podem variar quando trabalhamos remotamente.

- **COMO AGIR:** Coloque no papel a sua agenda do dia, tendo em conta o seu horário de trabalho, que deve ser o mesmo do escritório (8h - 17h30). Você pode realizar alguns ajustes de acordo com as circunstâncias em que você se encontra. Crie uma lista de afazeres e objetivos diários. Recorde-se de se desconectar ao final do expediente. Isto será de grande ajuda do cumprimento de seus afazeres diários durante essa condição de trabalho temporária.



### 2 FAÇA PAUSAS E DESCANSE SUA MENTE.

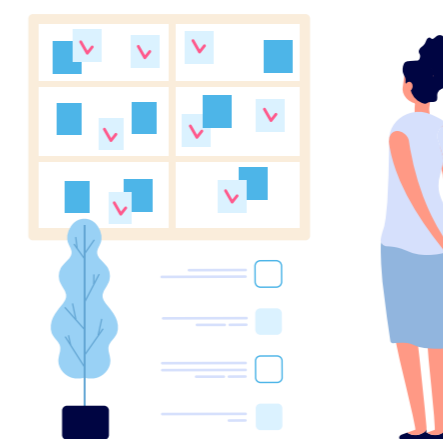
Faça pausas e almoce no horário de sempre. Leve em consideração o horário de almoço que você faz no escritório, ou seja, uma hora por dia. Se você costuma fazer uma pausa para o café com seus colegas de escritório, chame eles no Skype ou no Teams! Esta é uma parte muito importante da produção de sua saúde mental e de todos.

- **COMO FAZER:** utilize sua pausa para o café para sair de perto da sua mesa, inclusive do celular. Dê uma volta de 10 minutos, faça alguns exercícios de alongamento ou yoga, medite, tome uma xícara de café ou chá, etc

### 3 CRIE UM AMBIENTE DE TRABALHO.

Ao trabalhar de casa, nós costumamos ter algumas limitações de espaço e algumas distrações ao nosso redor. Estabelecer um espaço apenas para trabalhar irá te ajudar a manter o foco e diferenciar as atividades de cunho pessoal e profissional.

- **COMO FAZER:** Se você não tem um escritório em casa, separe um lugar para acomodar seu notebook, telefone, documentos do trabalho, etc. Esse espaço pode ser uma mesa na cozinha, uma pequena mesa em uma sala mais isolada, etc. Após definir o local, mantenha os materiais de escritório à mão. Seja criativo! Seus colegas podem te ajudar com algumas ideias.



### 4 SOCIALIZE, E TENHA UMA REDE DE AMIGOS.

A Alltech apoia uma cultura mais interpessoal, como acontece com nosso time de vendas, que está regularmente na estrada, indo visitar clientes. Ao trabalharmos de maneira remota, algumas pessoas podem se sentir sozinhas ou desconectadas. Isso pode ser um desafio quando o assunto é a interação entre os membros da equipe, especialmente para os gerentes conseguirem engajar suas equipes.

- **COMO AGIR:** utilize as tecnologias disponibilizadas pela empresa para construir grupos de conversa, como o Microsoft Teams. O WhatsApp também é um ótimo recurso que é utilizado por muitos colegas ao redor do mundo. Muitos de vocês já estão conectados pelas mídias sociais, que incluem opções de trocas de mensagens. Relembre seu fuso horário. Seja proativo e criativo. Tome um café durante uma conversa de vídeo. Fale com seus amigos que também estão trabalhando remotamente e, caso conheça alguém que trabalhe sempre de maneira remota, troque experiências e compartilhe as respostas com os demais amigos.

### 5 ESTEJA CONECTADO E FILTRE O BARULHO.

A evolução do cenário da COVID-19 pode ser acompanhada pelos veículos de imprensa e mídias sociais. Acompanhar as novidades pode parecer irresistível, mas é importante buscar informações de fontes confiáveis e de boa reputação. Além disso, é importante ter consciência sobre o que você irá postar ou compartilhar nas mídias sociais.

- **COMO FAZER:** identifique duas ou três fontes de informação e assista-escute-leia periodicamente ao longo do dia. Se você quiser postar ou compartilhar informações nas mídias sociais, por favor, pense bem nas palavras e nas pessoas que estão conectadas a você. Algumas pessoas vivem essa situação de forma mais intensa do que outras. Por favor, seja consciente e responsável.

