Como equilibrar vida pessoal e profissional no home office

Pesquisa realizada pela FGV mostrou que a maior parte dos profissionais tem problemas para conciliar vida pessoal e profissional no home office; veja como solucionar essa situação.

A rotina do home office na pandemia do COVID-19 revelou novos dilemas no mundo do trabalho

Ou tornou mais comum alguns que sempre existiram, como a dificuldade de equilibrar a vida profissional e a pessoal.

Uma pesquisa realizada pela Escola de Administração de Empresas da FGV, Fundação Getúlio Vargas, mostrou que, dos 464 entrevistados, 56% deles tem problemas em conciliar os dois universos, e quase metade dos profissionais disseram que a carga de trabalho aumentou durante a quarentena.

Apesar das dificuldades, um outro estudo, da consultoria Marz, mostra que a maioria dos profissionais (58,2%) afirma que conseguiu manter a produtividade ou até aumentá-la no trabalho remoto.

Os impactos dessa nova rotina estressante ainda estão sendo assimilados pelas empresas. “Sintomas de ansiedade, depressão, insônia e irritabilidade passaram a ser cada vez mais relatados às equipes de RH”, afirma Fabio Pecequilo, sócio da Mazars.

Ainda segundo o levantamento da consultoria Marz, 86% das empresas brasileiras colocaram equipes inteiras, ou parte delas, para trabalhar de casa.

Trabalho remoto exige disciplina e organização

Em meados de março, o Banco Pine colocou todos os seus 402 funcionários em home office. Segundo a superintendente de RH da empresa, Jussara Penhalbel, a produtividade das equipes superou as expectativas. Atualmente, apenas 10% dos funcionários voltaram presencialmente ao ambiente de trabalho da empresa.

“Acabou funcionando bem. As reuniões se tornaram mais curtas, pontuais e produtivas. Mas, para que o modelo dê certo, organização e disciplina se tornaram competências fundamentais.”

Profissional da área de investimentos do banco, Maria Claudia Prado, 36 anos, estreou no trabalho remoto durante a pandemia e logo descobriu que, sem muita organização doméstica, não conseguiria dar conta do recado.

Casada e mãe de uma criança de dois anos, que deixou de ir para a escola, ela dispensou diarista e babá e precisou organizar o tempo, levando em conta a agenda do marido. “Tenho horários definidos para cada tarefa profissional e pessoal. Mas nem sempre funciona muito bem. Afinal, há dias caóticos”. Mas conciliar os afazeres domésticos e profissionais não foi o único problema trazido pelo trabalho remoto.

Para manter um home office produtivo, é preciso ter um ambiente propício para trabalhar

Pesquisa interna do Banco Pine demonstrou, por exemplo, que a maioria dos colaboradores enfrentava dificuldades com a internet doméstica de baixa velocidade.

Segundo a superintendente de RH, foi preciso fornecer ajuda de custo provisória de R$ 100 para que todos melhorassem os pacotes de dados, além de desenvolver uma cartilha com dicas de produtividade.

“Ensinamos que tipo de mesa e cadeira usar, como é importante trocar a roupa antes de começar a trabalhar e como usar ferramentas de gestão à distância”, diz Penhalbel.

Não foi diferente nas empresas de pequeno porte. Dono de um escritório de arquitetura com 15 funcionários, o arquiteto Bruno Moraes, 34 anos, pôs toda e equipe em trabalho remoto em meados de março, tão logo começou a quarentena.

A infraestrutura tecnológica estava pronta. “Já tinha toda a operação online, das compras à gestão financeira, e os funcionários tinham acesso por meio de um aplicativo. Esta parte foi fácil”, conta.

Mas, para boa parte da equipe, espaços domésticos adequados para trabalhar era o que faltava. Para resolver o problema, Moraes emprestou cadeiras do escritório e permitiu que todos levassem os respectivos computadores.

A medida foi fundamental para que a arquiteta Mariam Ayde, 37 anos, cumprisse suas funções de forma remota. Mas isso não quer dizer que foi fácil.

“Moro em uma casa pequena de três dormitórios, com meus pais, um casal de irmãos e três cachorros. Com todos trabalhando em casa, fizemos uma escala para dividir os ambientes, mas foi um mico só. Como sou a caçula, ficava movendo o computador de um lado para outro”. Assim que o escritório reabriu, em julho, Mariam devolveu a cadeira e passou a alternar dias de trabalho remoto e presencial, sempre levando o computador embaixo do braço. Mas ela não pretende deixar de fazer home office, pelo contrário.

“Quero morar sozinha para montar uma estrutura melhor e passar a trabalhar mais em casa. Como levo 40 minutos para chegar ao escritório, vou aproveitar esse tempo.”

A rotina do trabalho remoto pode ser desgastante para alguns, mas para muitos é visto como uma “salvação”, já que não é mais necessário perder horas do dia no trânsito e, com isso, temos mais tempo para fazer outros tipos de atividades, como Ioga, por exemplo.

Mas, nem sempre isso é verdade, visto que muitas vezes extrapolamos as horas de trabalho e não conseguimos conciliar todos os afazerem. E isso tudo é normal, afinal, estamos no meio de uma pandemia, isolados do mundo externo, do contato físico e dos nossos amigos e familiares, e tendo que aprender a conviver 24h com as mesmas pessoas. E, por isso, o trabalho remoto pode ser mais estressante do que gratificante.

Ainda assim, é importante equilibrar vida profissional e pessoal de forma leve e tranquila, para passarmos por esse momento conturbado da melhor maneira possível. E, para isso, selecionamos algumas dicas para melhorar o dia a dia em casa.

Dicas para equilibrar o Home Office de forma saudável:

1. Técnica Pomodoro: trabalhe em ciclos de 25 minutos, com 5 de descanso

Essa técnica pode te ajudar a conciliar os afazeres domésticos com os do trabalho. Ela funciona da seguinte maneira: escreva todas as suas demandas do dia em um papel, tendo 25 minutos para finalizar cada uma delas. Por isso, foco!

A cada tarefa finalizada (25 minutos), você tem um intervalo de 5 minutos para descanso, momento ideal para olhar seus filhos, comer alguma coisa, beber um café, etc. Caso uma tarefa demore mais que o previsto, tenha descansos maiores, de 15 a 20 minutos. Para saber mais detalhes dessa técnica, é só clicar aqui.

2. Estipule horários para trabalho e para lazer

Durante o Home Office é muito comum extrapolarmos os horários estabelecidos para trabalhar, pois não tem problema "ficar só mais 5 minutos para acabar". Mas, de 5 em 5 minutinhos, quando nos damos conta já passamos mais de 10h trabalhando, sem direito a folgas.

Por isso, é importante estipular um horário certo para trabalhar, e se comprometer a não extrapolá-lo. Afinal, para a mente e o corpo estarem saudáveis, é preciso ter horas de descanso e lazer.

3. Não vire um robô

Não perca todo o seu tempo do dia de semana apenas trabalhando. Foque em atividades prazerosas para fazer durante o tempo livre. Por exemplo: faça uma loga, um treino funcional, ou até mesmo uma meditação... e se você não for dos esportes, tudo bem! Leia seu livro preferido, veja uma série ou filme que distraia, ou até mesmo curta seus familiares e filhos. Afinal, lembre-se: para eles também não está sendo fácil. Estamos todos (quase) no mesmo barco.

4. Tenha um lugar organizado para trabalhar

A organização é fundamental quando trabalhamos remotamente, principalmente se dividimos o espaço com mais gente. Por isso, é importante separar uma cadeira confortável e um lugar onde consiga dispor todos os seus pertences: caderno, caneta/lápis, e computador.

5. Não se cobre mais que o normal

Muito se fala de trabalho, produtividade, entregas e mais entregas... e às vezes esquecemos que, tudo bem, tem dias que não é possível produzir mais do que estamos acostumados.

Nem todos os dias você vai ser 100% produtivo. E, tudo bem. Nesses dias mais caóticos, foque na parte do trabalho que você não precisa pensar tanto, algo mais operacional, para não se desgastar.

Fonte: https://www.selecoes.com.br/superdicas/como-equilibrar-vida-pessoal-e-profissional-no-home-office/

Gestão das Relações do Trabalho
Texto disponível na INTRANET/GRT/Matérias sobre Gestão de Pessoas