

# Informações para quem está em *home office* devido à pandemia do novo coronavírus

Considerando o poder de disseminação da COVID-19, doença provocada pelo novo coronavírus (SARS-COV2), o *home office* tem sido uma das alternativas utilizadas em todo o mundo visando conter a rápida propagação da doença.

O *home office* é uma modalidade de teletrabalho, regime em que o trabalho é desempenhado de maneira remota através da utilização intensiva de tecnologias de informação e comunicação (TIC).

A literatura especializada aponta diversos benefícios da realização do teletrabalho, tanto para os trabalhadores e suas famílias, quanto para as organizações e a comunidade em geral. Contudo, há também desafios, que não devem ser negligenciados, sob pena de perda de produtividade e de adoecimento físico e emocional do trabalhador.

Ainda, vale lembrar que a situação vivenciada é extraordinária. As crianças, sem aulas, estão em casa, e muitos trabalhadores passaram também a trabalhar a distância sem preparação prévia. O colaborador terá que se organizar, portanto, em uma situação excepcional, de grande tensão, com a família reunida em casa, e rotinas abruptamente alteradas.

Nesse sentido, o Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, por meio da Secretaria Nacional da Família e do seu Departamento de Equilíbrio Trabalho-Família, de modo a fomentar boas práticas de *home office*, disponibiliza as seguintes orientações:

- Defina um local de trabalho silencioso, bem iluminado e ventilado, e com acesso aos recursos tecnológicos necessários ao desempenho de sua atividade profissional.
- Se não houver um horário de trabalho previamente acordado com a chefia, estabeleça seu horário de trabalho.
- Evite distrações e interrupções desnecessárias.
- Defina e respeite igualmente os momentos de pausa e de intervalo.
- Vista-se para o trabalho, optando por roupas confortáveis e que o possibilitem participar de videoconferências ou atender a um chamado de emergência, se necessário.
- Cuide da ergonomia, dando preferência a móveis e equipamentos que o auxiliem a manter a postura adequada.
- Mantenha hábitos saudáveis de alimentação, hidratação, sono e prática de exercícios físicos.
- Estabeleça rotinas de trabalho, prezando pelo cumprimento das metas e dos prazos pactuados.
- Mantenha uma comunicação de qualidade com seus chefes e colegas, utilizando as ferramentas convencionadas entre a equipe.
- Comunique aos demais membros da casa seu horário de trabalho.
- Crie, em conjunto com os membros da família, uma rotina para todos. A quarentena ou o isolamento social não é um período de férias.
- No intervalo das refeições, aproveite para reunir a família. Interaja, desconecte. Ouça as demandas dos filhos, companheiro, pais ou familiar que esteja aos seus cuidados nesse período.
- Ao pactuar metas e prazos juntamente à chefia, apresente de forma clara, se for o caso, os desafios de equilíbrio trabalho-família que você tem enfrentado no período, como, por exemplo, o desempenho constante de atividades domésticas e de cuidado a crianças, idosos, pessoas com deficiência etc. Envolver-se com o trabalho, mas evite assumir mais compromissos do que aqueles que poderá cumprir.
- Mas, atenção! As tarefas domésticas podem ser realizadas de modo mais eficaz quando toda a família participa. Cada um faz a sua parte, todos colaboram e isso fortalece o gosto por estar juntos.

Em resumo, crie condições para favorecer seu desempenho e sua qualidade de vida tanto no âmbito familiar quanto profissional.

E lembre-se: vivenciamos uma situação grave e imprevista, com sérias consequências tanto para os trabalhadores quanto para os empregadores. É preciso, portanto, buscar conjuntamente soluções de equilíbrio entre o trabalho e a família, prezando pelo respeito e compromisso mútuos.