

Teletrabalho. Como trabalhar a partir de casa com filhos



Dinheiro Vivo 17 de março de 2020

À medida que escolas fecham e empresas implementam planos de contingência devido à pandemia, as famílias enfrentam o trabalho remoto, filhos incluídos

É um dos maiores desafios desta atualidade de urgência que se vive hoje, devido aos efeitos da pandemia de Covid-19 que se faz sentir em Portugal e no mundo. Com milhões de famílias a terem de ficar isolados em casa, o ambiente familiar pode ficar pesado entre entreter as crianças, trabalhar e fazer as tarefas típicas do dia a dia.

Tentamos dar alguns conselhos de seguida para que tudo possa correr de forma mais tranquila, mesmo sabendo que não há milagres quando tem de fazer da sua casa escritório, escola e jardim e cada caso é um caso.

1. Combine com quem possa ficar com eles

Dependendo da sua situação, cuidados infantis alternativos podem ser a melhor maneira de aliviar a sua carga horária. Entre em contacto com vizinhos de confiança ou familiares que tenham já estado em contacto com a família nos últimos dias (há sempre uma dose de risco se forem pessoas de idade mais avançada ou com doenças crónicas). Veja se alguém

está disponível para o ajudar em casa ou a tomar conta das crianças. Mantenha a comunicação clara, a casa desinfetada e controle possíveis sintomas.



2. Fale com o seu chefe

Os escritórios são hoje locais pouco aconselhados por aglomerarem várias pessoas, portanto, tente falar com o seu chefe para trabalhar em casa, se for possível. Se não for, lembramos alguns artigos recentes que são úteis e podem fazer a diferença na hora de exigir trabalhar de casa ou até, se for preciso,

A Harvard Business Review sugere que funcionários e empregadores falem com frequência e cheguem a um entendimento mútuo, numa altura em que todos devem dar prioridade à segurança e à saúde. Procure compreender as expectativas de seu chefe e chegar a uma solução que funcione para todos.

3. Comunique também com o seu parceiro

Comunique de forma franca com o seu parceiro para garantir que as responsabilidades domésticas são compartilhadas de maneira uniforme, para que possa concluir com êxito todas as tarefas de trabalho. As dicas incluem a criação de zonas de trabalho separadas ou o trabalho em turnos alternados, que será a solução mais prática para que haja sempre alguém de olho nas crianças. Os padrões devem ser compreensivos para com esta flexibilidade que os tempos exigem.

4. Esteja consciente das expectativas

É importante perceber que o seu escritório e a sua casa são ambientes completamente diferentes e que o seu trabalho será inquestionavelmente afetado. Enquanto uma caminhada até do escritório até ao quarto ou à varanda pode ser um alívio para as tarefas



diárias, uma caminhada até a cozinha pode apenas lembrá-lo de que a louça da noite anterior está por lavar e o almoço ainda precisa de ser feito. Seja realista sobre como o seu dia se poderá desenrolar e planeie-o adequadamente.

Para almoço há agora vantagens, já que serviços como Uber Eats e EatTasty removeram as taxas de entrega e estão a entregar refeições a todos os domicílios das áreas onde operam.

5. Tenha um plano saudável

Dependendo da idade do seu filho e das suas condições de vida, limites físicos ou relacionais podem ser necessários para uma situação de trabalho remota. Isso pode significar trabalhar num espaço com uma porta que pode ter de estar fechada. Quaisquer que sejam as suas expectativas para o comportamento do seu filho, verifique se elas são claras.

6. Crie um espaço de trabalho

Na medida do possível, crie um espaço de trabalho, onde possa se concentrar nas suas tarefas, sem estar muito longe dos seus filhos. Seja um quarto de hóspedes ou um canto da sua sala ou cozinha, escolha um local onde possa minimizar distrações ou interrupções.

Esta situação também traz vantagens para conseguir separar melhor na sua mente o trabalho da vida pessoal, uma das missões mais difíceis nesta nova realidade.

7. Crie uma rotina para si e para os seus filhos

Mantenha o dia a dia da criança o mais rotineiro e programado possível. Use o almoço ou o intervalo para brincar ou ler com o seu filho. Ter uma rotina definida também fará bem, pois cria ordem no seu dia. Defina os seus próprios prazos, com a intenção de cumpri-los. No entanto, reconheça que nem tudo corre como planeado e que ajustes podem ser necessários.

8. Tranquilize-os

As crianças podem estar assustadas ou confusas com o novo coronavírus. Podem também questionar o porquê das suas escolas estarem fechadas. Diga que todas estas medidas são preventivas e que as autoridades estão a trabalhar para impedir a propagação do vírus e parte do esforço também é da família.

9. Monitorize o tempo que passam nos ecrãs

A quarentena pode tornar os ecrãs e outros dispositivos eletrónicos o remédio mais simples para crianças exigentes enquanto trabalha. Varias associações recomendam que crianças entre 2 e os 5 anos tenham apenas uma hora de ecrã por dia. Embora não haja restrições semelhantes para crianças de 6 anos ou mais, recomenda-se que os pais estabeleçam os seus próprios limites e designem horários e zonas para a consulta de todo o tipo de multimédia em casa.



10. Faça pausas

Quando o trabalho está parado e a sua frustração está no auge, faça uma pausa com os seus filhos. Respire um pouco de ar fresco por um minuto. Afaste-se do seu trabalho para aliviar o stress.

11. Esteja focado e evite distrações

Use os momentos de menores distrações e interrupções e faça o possível para realizar o trabalho necessário nessa altura. Quando o dia ficar particularmente difícil, lembre-se de que tudo leva mais tempo como pai.

E... não entre em stress

Para não entrar em paranoia ou não ter excesso de ansiedade: foque-se no que controla e não no que não controla. “Respire fundo, seja confiante e veja o lado positivo da situação difícil em que temos de estar”. Quem o diz é Maria José Chambel, investigadora de Psicologia da Universidade de Lisboa. Em altura de isolamento em casa, “não devemos estar sempre a pensar no modelo de vida antigo, o normal e que temos há muito”.

Chambel explica que é preciso deixar a mente “readaptar-se ao modelo de vida atual”, mesmo que seja passageiro. “Devemos procurar as coisas positivas, achamos que temos pouco tempo e temos de correr, agora devemos aproveitar ao máximo o que a situação nos pode dar e isso ajuda a afastar mais o stress”.

Para evitar a ansiedade dos momentos em que temos de sair de casa, “o melhor é focarmos na missão que temos quando saímos e não estar sempre em resistência ou em comparação com o que tínhamos”.

Estar informado sobre o que se passa de fontes seguras é fulcral, mas a investigadora indica que “não devemos estar sempre à procura de informação excessiva de muitas fontes, uma ou duas vezes por dia chega bem”. Isso além do stress que as redes sociais podem provocar. “Não vale a pena estar sempre nas redes sociais à procura de informação, até porque é frequente haver fontes erradas e ficarmos demasiado tempo concentrados no que é negativo”.

Daí que falar com os familiares sobre outros temas, criar projetos diversificados mesmo por videoconferência ou fazer jogos podem ser bons auxílios diários.