

TELETRABALHO:

uma alternativa segura durante a pandemia

Com o objetivo de manter preservada a saúde dos servidores, o teletrabalho ganhou espaço nas relações de trabalho.

Em tempos de propagação do novo Coronavírus (Covid-19), o teletrabalho é a possibilidade legal de manter o seu trabalho em dia, sem colocar a sua saúde em risco.

Com o desenvolvimento das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), além da introdução das telecomunicações nas atividades do dia a dia, o teletrabalho ganha cada vez mais espaço nas relações de trabalho, transformando o modo como as atividades profissionais são realizadas.

O que é o teletrabalho?

É a atividade profissional realizada distante do local oficial de trabalho. Para isso, é importante que o responsável pelas atividades adote as tecnologias que estão ao seu alcance e se organize de maneira que ele não perca o seu rendimento de produção e de comunicação. O teletrabalho é classificado em quatro conceitos distintos:



Home Office ou o “trabalho em casa”

É uma modalidade bastante divulgada nos meios de comunicação. É o trabalho realizado na própria casa da pessoa ou em espaços alternativos que não sejam o local oficial de trabalho.

Centro Compartilhado

Desenvolvido em locais distantes da sede principal da empresa. Podem ser centros compartilhados ou comunitários.



Trabalhador de campo

Prática em que os colaboradores podem realizar suas atividades em qualquer lugar, como em um automóvel, quarto de hotel, entre outros locais.

Teletrabalho em equipes transacionais

Aqui as atividades são praticadas de forma conjunta, envolvendo equipes multidisciplinares com o objetivo de definir ou solucionar demandas, ou executar projetos específicos.



Como se organizar diante do teletrabalho?

Saiba separar

Separe o trabalho da vida pessoal. O ideal é ter um espaço, no local onde você reside, dedicado somente à atividade profissional.

Escolha a roupa adequada

Vista-se normalmente como faz em seu ambiente de trabalho. Sabia que isso ajuda? É como se fosse sair de casa. Trocar de roupa faz nosso cérebro mudar automaticamente para o modo “trabalho”.



Defina seus horários

Tenha um horário para começar, pausar e terminar. Pode apostar que irá render bons frutos!

Mantenha o ambiente organizado

Deixe o seu espaço de trabalho sempre organizado. Mantê-lo arrumado fará com que seu trabalho renda mais porque você terá seu foco onde precisa.



Tenha uma boa noite de sono

Durma bem. Não é porque você trabalha em casa que ficará acordado madrugada afora diariamente. Pense que com a saúde em dia, o trabalho também estará em dia.



Priorize seu bem-estar

Invista em recursos e equipamentos adequados para o seu ambiente de trabalho e esteja atento às condições necessárias, tais como iluminação, temperatura, sonoridade e ventilação. Você precisa trabalhar confortavelmente. Vale o investimento!

Resista à tentação de voltar ao trabalho

Vamos nos cuidar. Sabe aquela frase clichê: “é melhor pecar pelo excesso do que pela falta”? O trabalho é um local onde infecções respiratórias, como a Covid-19, têm grande potencial de multiplicação. Estamos em um momento de resguardo e de cuidados essenciais com a nossa saúde.

Beba água

Coloque uma moringa ou garrafa com água em sua mesa para não esquecer. Afinal, a gente já sabe que hidratação é saúde.

Mãos à obra!

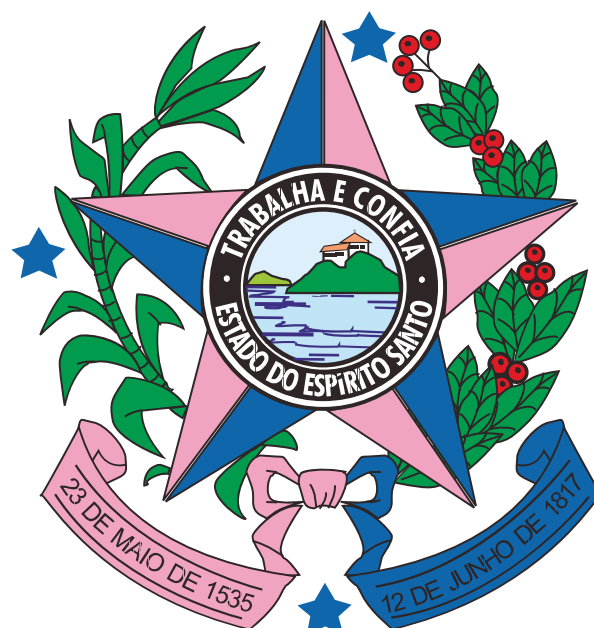


Tenha um direcionamento

Aprenda a estabelecer prioridades para executar todas as suas tarefas.

Bom trabalho!

Texto: Tatiana Toniato
(Com informações seguras do jusbrasil.com)



**GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO**

*Secretaria da Agricultura,
Abastecimento, Aquicultura e Pesca*