



Covid-19: Desafios do teletrabalho em tempos de pandemia

Em pesquisa realizada pelo IBGE, na semana de 21 a 27 de junho, estimou-se que cerca de 8,6 milhões de brasileiros estavam trabalhando de forma remota. Em 2018, esse número era de 3,8 milhões. A razão desse aumento é creditada à necessidade do distanciamento social recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) na tentativa de conter o avanço da pandemia do coronavírus.

Resguardando a manutenção das atividades essenciais da instituição, a Polícia Civil de Minas Gerais (PCMG) também vem adotando a modalidade de teletrabalho em alguns setores, aliada ao revezamento de pessoal, preservando assim a saúde dos servidores e respeitando as normas sanitárias previstas para o período.

Novidade para muitos, o teletrabalho vem se mostrando um desafio, tanto para chefes quanto para funcionários. E como em outras esferas da vida, sobretudo em relação às adaptações impostas pela pandemia, é possível identificar vantagens e desvantagens relacionadas ao tema.

O trabalho remoto traz alguns benefícios para os funcionários, como o ganho de tempo com o fim do deslocamento, maior proximidade com a família e uma possibilidade de aumento na produtividade. As organizações também ganham com esse tipo de trabalho, já que há redução de gastos estruturais e operacionais.

“Nesse momento único, encontramos possibilidades inovadoras de otimização de processos e custos, melhor qualidade de vida e produtividade dos servidores, pois permite um autogerenciamento da rotina, amplia a convivência familiar, além de tornar possível o trabalho em um ambiente confortável e evitar o desgaste com deslocamentos”, pontua a psicóloga do Hospital da Polícia Civil (HPC), Aline Souza Braga.

Ainda que as tecnologias da informação e da comunicação contribuam para o trabalho remoto, algumas questões ainda podem ser problemáticas, como alterações psicológicas relacionadas à falta de contato com colegas, o excesso de trabalho, ou mesmo a dificuldade em conciliar atividades da casa e do serviço.

Aline ressalta que “é imprescindível o estabelecimento de uma rotina de trabalho com horários estabelecidos e acordados com a equipe, gestão e com sua família para evitar a sobrecarga de trabalho, bem como distrações com atividades domésticas que podem causar interferências no ritmo e na produtividade do trabalho. Lembre-se: flexibilidade requer autogerenciamento e disciplina”.

Dicas

A psicóloga Aline Souza Braga orienta sobre formas de tornar o teletrabalho mais organizado e eficiente:

- Planejamento é fundamental, portanto organize os documentos, arquivos e verifique o acesso às ferramentas e sistemas necessários para seu trabalho;
- Converse com sua família e informe seu horário de trabalho;
- Estabeleça com a gestão, equipe e familiares o seu horário de trabalho e busque cumpri-lo;
- Mantenha sua rotina: troque de roupa e prepare-se para iniciar sua jornada de trabalho;
- Defina ferramentas e comunique-se frequentemente com sua gestão e seus pares;
- Organize encontros e reuniões virtuais com a equipe;
- Atente-se para os horários das refeições e busque manter uma alimentação saudável;
- Inclua pequenas pausas para exercícios de relaxamento e alongamentos.

Dedique-se ao trabalho, sem perder qualidade de vida!