

TRABALHO REMOTO E GESTÃO FAMILIAR

Estamos vivendo uma crise global de saúde em função do COVID-19, em que o isolamento social é recomendado pela Organização Mundial de Saúde. Nesse contexto, o trabalho remoto acontece de maneira diferente, posto que não houve tempo de adaptação familiar.

Algumas dicas para essa nova fase

CONVERSA, NEGOCIAÇÃO E ACORDOS

Também na família é preciso negociar e estabelecer acordos em que todos estejam disponíveis e comprometidos em contribuir.

Cronograma e planejamento de ações apenas funcionam por esse caminho.



TEMPO DEFINIDO PARA A FAMÍLIA

As crianças e os idosos, principalmente, terão maior dificuldade em compreender o isolamento social e o trabalho remoto. Assim, estabelecer pausas para a família vai contribuir com uma maior harmonia familiar, e consequentemente, o trabalho remoto fluirá melhor.



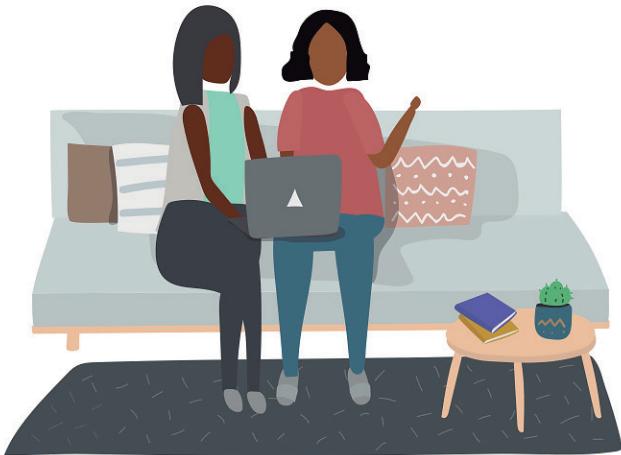
TRANQUILIDADE + ORGANIZAÇÃO + PLANEJAMENTO = GESTÃO DE TEMPO

Na perspectiva da saúde, gerir o tempo não significa fazer mais coisas em menos tempo. E sim fazer escolhas e se dedicar às escolhas feitas.



SEPARAR O TRABALHO DA VIDA PESSOAL?

O trabalho faz parte da vida. Para a família, será importante o diálogo sobre o que o trabalho significa, a necessidade deste para o sustento, a satisfação e o desenvolvimento pessoal e profissional. Assumir o trabalho como algo ruim no ambiente familiar pode gerar resistências da família ao seu trabalho.



INCERTEZAS E ANGÚSTIAS

Se a conversa com os familiares for uma extensão das incertezas e angústias pessoais, o processo será doloroso para todos. Portanto, se não consegue organizar uma rotina, planejar suas atividades e tranquilizar os membros de sua família, busque ajuda.

Dúvidas e orientações podem ser buscadas pelo seguinte e-mail: psicologia.sgp@unilab.edu.br

