



FREEPIK

### HOME OFFICE

## CONCILIAR O COTIDIANO PROFISSIONAL COM A DINÂMICA DAS CRIANÇAS

A coordenadora de Educação Infantil do Colégio Marista Santa Maria, Ana Paula Detzel, ressalta que, especialmente no caso de crianças pequenas, é interessante que alguns horários, como o do sono e das refeições, sejam mantidos. Porém, isso não impede que sejam feitas programações diferentes, como escolher um dia para ver um filme até tarde, ou dormir na cama dos pais.

“É bom manter uma rotina dentro do que for possível. A criança pequena precisa desse hábito para se organizar, quando ela não tem uma programação fixa acaba ficando sem os limites que ajudam na organização do dia a dia”, explica a coordenadora.

Ela orienta também que mesmo com a suspensão das aulas, é possível realizar atividades que trazem informação e aprendizado de uma forma divertida. “Realizar atividades com as crianças reforçam a convivência social e estimulam a aprendizagem prazerosa. Como os pequenos estão descobrindo o mundo, tudo vira fonte de conhecimento”, lembra.

Veja algumas ideias para aproveitar o tempo em casa sem deixar de aprender:

**1 Cozinhar** – Preparar receitas fáceis com a ajuda das crianças é uma boa oportunidade de integrá-las às atividades de casa. Os filhos podem participar desde a escolha do que fazer, passando pela seleção dos ingredientes, até pôr a mão na massa para fazer biscoitos, sanduíches, pizzas e o que mais a imaginação permitir.

**2 Fazer piquenique** – Ao invés de parques, use o jardim de casa ou do prédio em horários sem movimento. Montar uma cesta com frutas e coisas gostosas para aproveitar um pouco do tempo fora de casa ajuda a distrair e criar momentos que podem

Diante das mudanças na rotina pelas quais o mundo está passando, é importante adequar comportamentos e atividades para manter a segurança e bem-estar de todos.



mistura em casa e confeccionar moldes com arame ou barbante para fazer bolhas gigantes. Se não for possível sair, vale brincar da janela mesmo.

**5 Inventar um brinquedo** – Reaproveitando materiais que todos têm em casa, como papéis, rolos de papel higiênico, retalhos de tecido e garrafas pet é possível criar os mais variados brinquedos. Uma boa chance de exercitar a criatividade e o talento manual para dar forma à imaginação.

**6 Escrever um livro** – Com algumas folhas de sulfite dobradas ao meio e grampeadas, é possível criar um pequeno livro em branco que pode ser colorido, desenhado e escrito pelo seu filho.

ficar na lembrança de todos. Se não for possível usar as áreas comuns fora de casa, vale explorar outros cômodos. Fazendo uma cabana com lençol, o lanche já ganha ares de aventura.

**3 Plantar** – Mesmo para quem mora em apartamento, é possível preparar uma horta na varanda, por exemplo. As crianças adoram mexer com a terra e ter uma plantinha para cuidar ensina sobre responsabilidade e cuidado.

**4 Fazer bolinhas de sabão** – Outra atividade ao ar livre que sempre faz sucesso são as bolinhas de sabão. Além das tradicionais, que já vem prontas, dá pra fazer a

Se a criança ainda não souber escrever, a família pode ajudar colocando no papel o texto da história.

**7 Contar histórias** – Crianças adoram ouvir histórias. Como parte da rotina, dá para incluir um momento do dia para a contação de histórias. Além da leitura de livros, a mãe e o pai podem narrar aventuras da sua própria infância, lembrando de fatos divertidos para compartilhar com os filhos.

**8 Dar banho nos brinquedos** – Que tal aproveitar o calor para brincar com água? Especialmente nesses dias, as crianças podem usar bacias para lavar os brinquedos. Além de ser uma atividade que elas gostam muito, ensina sobre responsabilidade com os seus objetos e pode ser uma oportunidade para reforçar atitudes que evitam o desperdício de água.

**9 Acampar dentro de casa** – Fazer cabaninhas de lençol, com almofadas no chão, é o ambiente perfeito para uma brincadeira que entretém as crianças por bastante tempo.

**10 Visitar locais online** – Conhecer museus no mundo inteiro se tornou possível com o avanço da tecnologia e da internet. Basta fazer uma pesquisa rápida para achar dezenas de locais que oferecem visitas virtuais e conhecer acervos sem gastar nada.

Fonte e mais informações: ([www.colegiosmaristas.com.br](http://www.colegiosmaristas.com.br)).

### EMPREENDEDORES COMPULSIVOS

## #tenhacatrizes

### O trabalho pode ser produtivo com home office, para você não surtar

Renato Martinelli (\*)

Diversas empresas pelo mundo já haviam adotado a prática do trabalho em casa em alguns dias da semana. A prática é percebida com maior frequência em setores ligados a Serviços e Tecnologia, como consultorias, assessorias, desenvolvedores de soluções técnicas, bem como atividades administrativas que podem ser feitas à distância, como vendas, finanças, suporte técnico e tantas outras aplicações. Trabalhar em casa pode ter vários significados, como liberdade, comodidade, motivação, autogestão.

Nem sempre o home office está ligado à produtividade. Na minha primeira experiência de trabalho remoto, tive dificuldades de me adaptar e trabalhar bem. A casa convivia para não trabalhar, se você não tiver disciplina. Espaços de lazer, TV e internet, momentos como almoço e pausas que podem ter um tempo muito maior do que o habitual e outros ladrões de tempo podem interferir bastante no foco e no resultado gerados.

Em tempos de isolamento social por questões de pandemia, o home office ganha novos contornos e realidades. Para quem pode trabalhar remotamente, o desafio é ainda maior porque muitas iniciativas em outras esferas sociais (escolas, cinemas, shopping, treinamentos, eventos) estão fechadas. Além disso, tem as questões do convívio intenso familiar – que significa para quem tem filho como eu – que entre e-mails, zaps e leituras, tem os momentos de “desce daí, filho”, ou “abaixa o volume da TV e só mais 10 minutos”, ou “daqui a pouco o papai brinca com você, deixa só eu terminar uma coisinha aqui”.

Por isso, compartilho aqui um conjunto de dicas - baseadas em experiência própria e em referências que li nesses dias - para que você consiga lidar bem com o home office, não surtar e buscar um mínimo de produtividade no seu trabalho remoto:

#### 1) Estabeleça uma rotina produtiva

Rotina: trabalhar em casa requer método e principalmente disciplina. É preciso adotar uma nova rotina e aprender a separar o home do office. Acorde nos mesmos horários, determine seus horários de trabalho e de outras atividades (brincar com as crianças, cozinhar, limpar a casa, fazer exercícios e pausas) para que as tarefas sejam cumpridas. E, no final do dia, ter um senso de realização acima da média para o período.

Distrações: na hora do trabalho, evite ao máximo as dispersões - como redes sociais, pedidos da família (pode fazer tal coisa...?), ligações que podem ser feitas depois. O convívio social com amigos pode ser feito por aplicativos e redes sociais, mas defina um tempo para isso, como final do dia ou à noite. Claro que você deve se informar a respeito do que está acontecendo no mundo também, mas cuidado com tanta informação (verdadeira, sem contar as fake news) pois pode fazer você ficar tão ou mais preocupado que não consegue voltar a trabalhar.

Cabeça e postura no trabalho: você está em casa, mas está trabalhando. Deixe o pijama de lado, coloque uma roupa confortável e ponha seu foco no que precisa ser feito. O comportamento que você teria no trabalho deve ser mantido no home office, mesmo compreendendo que ter foco nesse momento de pandemia é mais desafiador.

#### 2) Faça combinados com as outras pessoas na casa

Esquema de trabalho: seu escritório em casa não é apenas aquele “cantinho”, ou o espaço do papai ou da mamãe para trabalhar. Se por acaso você tiver filho(s), combine com o(a) companheiro(a) como funcionará o esquema de trabalho. Pode ser necessário reaver funções para que cada pessoa tenha o seu tempo dedicado ao lado profissional e também para as questões pessoais, como cuidar da comida, do filho, etc. Minha jornada de trabalho diária tem sido de 4h a 6h nesses primeiros dias de isolamento social. Minha esposa também procura manter a rotina dela de psicóloga, atendendo os pacientes remotamente. E quando um trabalha, ou outro cuida do filho. Mas na hora do trabalho, faça um combinado com você mesmo: trabalhe!

Alinhamento: é muito importante, para o funcionamento mínimo de uma rotina profissional, que você invista tempo para promover conversas e alinhar combinados. Além de ser bom para você e para as outras pessoas que convivem com você, será importante para o seu planejamento e organização da rotina, pensando também que outras pessoas do seu contexto profissional e prazos de entrega dependem dessa organização.

#### 3) Organize o espaço dedicado ao home office

Organização: ter um local preparado e arrumado é essencial para o home office, pois um local bagunçado só atrapalha o andamento do trabalho. Portanto, invista em gavetas, nichos e prateleiras para acomodar os materiais e arquivos de trabalho.

Praticidade: tenha a mão tudo o que precisar, como lápis, caneta, papel, post-its e outras coisas que podem te ajudar a permanecer mais tempo no local sem sair (lembre-se de tomar água com frequência, deixando garrafa e copo pertinho de você). Isso lhe dará praticidade e produtividade.

Personalidade: montar um escritório em casa não significa que ele deve ser básico, sem personalidade, como costumam ser os convencionais. Muito pelo contrário. Deixe-o com a sua cara, escolha acessórios que darão um toque especial no local.

#### 4) Cuide da infraestrutura para viabilizar suas atividades profissionais

Mesa e cadeira: Tenha uma mesa de espaço adequado e uma cadeira confortável, que permita sentar-se com a postura correta.

Tecnologia: além do computador pessoal, um dos itens mais importantes é ter uma boa internet e uma impressora. Conexão com web é fundamental para não perder tempo com transmissão de arquivos e acesso remoto. Se for possível, veja se a banda larga atende suas necessidades ou aumente o pacote. E um equipamento multifuncional de pequeno porte pode atender sua demanda. Mas lembre-se de ter cartuchos e verificar seu funcionamento.

Materiais: por incrível que pareça, o que mais quebra o ritmo de quem trabalha em casa é a falta de suprimentos de escritório ou informática. Por isso, faça uma lista de todo o material necessário, veja o que já tem e vá as compras somente se for muito necessário para montar seu escritório em casa. Se não tiver esses recursos, procure adaptar o que já tem da melhor maneira possível.

Iluminação: considere a luz natural (janelas, entradas de luz do Sol) e a luz artificial (lustres, luminárias, etc.) que tem no seu cômodo para planejar a iluminação mais adequada. Se for indireta, por exemplo, causa sombreamento e força a visão. Aposte na iluminação direta.

#### 5) Aproveite para repensar suas verdades

Crenças limitantes: pode ser que você tenha até bastante experiência em fazer home office, ou a situação possa ser uma novidade para você. Contudo, o isolamento social e a necessidade de trabalho remoto que vivenciamos em 2020 pode contribuir para questionar nas suas crenças, que podem ser limitantes. Será que uma reunião só funciona se estiverem todos na mesma sala? Será que o trabalho remoto é improdutivo? Vai ser mais difícil alinhar o trabalho da equipe e ver resultado nisso? Podemos ter várias surpresas positivas nesse cenário, onde eu,



Renato Martinelli

você e milhões de pessoas estão se autoavaliando e percebendo os ajustes necessários para a boa prática do trabalho remoto.

Amplie seu conhecimento: muitas instituições de ensino estão abrindo gratuitamente suas plataformas online para dar acesso ilimitado para milhões de pessoas. Pode ser uma ótima oportunidade de investir no seu autodesenvolvimento, pesquisar e conhecer mais referências sobre temas de especialidade. E, quem sabe, ampliar sua visão de mundo, considerando outros pontos de vista para o mesmo assunto.

Um novo você: essa experiência de pandemia está mexendo com todo mundo nesse planeta. Que você continue vivo, saudável, seguindo as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e que tire lições desse momento na sua trajetória de vida e carreira. Você será uma pessoa diferente após tudo isso, inevitavelmente. Convido você a abrir novos horizontes, deixar fluir e contribuir para que seu resultado seja mais produtivo, desde o início, e que você se torne uma versão melhor de si mesmo.

(\*) É membro dos Empreendedores Compulsivos, Trainer de Comunicação, Propósito e Performance, e tem como foco ajudar pessoas a desenvolverem competências de comunicação para potencializar engajamento e resultados com equipes e clientes. Possui mais de 20 anos de carreira, agrega experiências e conhecimentos em empresas nos setores de Agronegócio, Automotobilístico, Alimentos e Bebidas, Comércio, Construção, Farmacêutico e Químico, Financeiro e Seguros, Papel e Celulose, TI e Telecom, Varejo. É especialista em temas relacionados à Comunicação, Liderança, Gestão de Equipes de Alto Desempenho e Gestão de Conflitos, Vendas, Negociação e Articulação de Soluções.