



## DICAS

## Teletrabalho

### 5 Estratégias para ser Produtivo

por **João Ferreira** (Chief Technology Officer (CTO) da [Skoach](#))

O Teletrabalho constitui para muitos, senão mesmo para a maioria das pessoas, um novo desafio decorrente da Pandemia, com o qual se confrontaram sem qualquer preparação prévia. João Ferreira, *coacher digital* de recursos humanos da *startup* Skoach, no seu artigo publicado em 25 de março, no Sapo, indica as 5 estratégias que se devem adotar para implementar o Teletrabalho sem perda de produtividade.

#### 1. Escolher um espaço da casa dedicado ao trabalho

– Criar um espaço da casa preparado só para o trabalho, separado do espaço de lazer, contribui para uma maior concentração. Na ausência de um escritório, é fundamental preparar uma pequena secretária na sala ou, em último caso, um canto na mesa de jantar, evitando sempre o sofá. Os outros espaços ficam assim destinados à vida pessoal, ao descanso e ao tempo passado em família.

#### 2. Evitar distrações com companhia em casa

– Havendo vários membros da família com trabalho e aulas remotas, é fundamental assegurar espaços de trabalho separados e clarificar os respetivos períodos laborais. Caso haja crianças, há que definir as disponibilidades de cada um para tomar conta delas. É também importante definir um «sinal» que indique se é possível ou não ser-se interrompido num determinado momento. Em espaços de trabalho partilhados, sugere-se que as chamadas ou reuniões virtuais se realizem noutra local da casa.

#### 3. Criar horários bem definidos

– A gestão autónoma do tempo e concentração é essencial. É importante definir-se um horário de trabalho e evitar-se ao máximo outras atividades durante esse tempo. João Ferreira menciona nomeadamente a técnica do Pomodoro, que permite distribuir o trabalho em intervalos razoáveis de tempo, com uma pequena pausa programada no final. Convém não esquecer as pausas de 30 minutos recomendadas por vários autores.

#### 4. Comunicar regularmente com a equipa

– A comunicação, desempenha um papel determinante no sucesso de uma equipa remota. É necessária mais proatividade para esclarecer dúvidas ou pedir informações, pelo que todas as decisões tomadas devem ser comunicadas em canais acessíveis por todos. Torna-se necessário fazer videochamadas para discussões em tempo real e para a organização de tarefas.

#### 5. Manter a ligação humana

– Em teletrabalho é essencial “alimentar” espaços e canais de comunicação informais onde se pode e deve falar de assuntos não relacionados com o trabalho. Antes ou depois de reuniões por videochamada, podem ser também dedicados alguns minutos para *chit-chat*, ou até mesmo fazer uma videochamada semanal facultativa especificamente para este propósito.

**Votos de muito bom Teletrabalho!**

Adaptado – In SAPO, *LifeStyle*, 25-03-2020