



DICAS

Stress em Teletrabalho

Numa altura de adaptação a novas formas de trabalho, como o Teletrabalho, partilhamos consigo algumas informações da DGS sobre como cuidar da sua saúde mental.

Trabalhar a partir de casa protege a nossa saúde e a saúde de todos. No entanto, impõe também um conjunto de desafios, exigências e necessidades de adaptação. No sentido de **facilitar o ajustamento a novas rotinas de trabalho e reduzir a probabilidade de desenvolvimento de problemas de Saúde Psicológica**, sugere-se que:

- ➔ Reconheça as dificuldades de adaptação ao regime de trabalho a partir de casa/teletrabalho;
- ➔ Saiba que é natural sentir-se *stressado*, cansado, frustrado e sobrecarregado;
- ➔ Aceite e compreenda que a produtividade em regime de trabalho a partir de casa/teletrabalho não é igual à produtividade em regime presencial;
- ➔ Reorganize as suas tarefas;
- ➔ Estabeleça e cumpra objetivos e limites;
- ➔ Planeie um ritual simples para começar e terminar o seu dia de trabalho;
- ➔ Respeite os momentos de pausa e a necessidade de autocuidado;
- ➔ Não se isole, reforce o contato com colegas;
- ➔ Valorize o seu trabalho.





DICAS

Stress em Teletrabalho

Se por um lado, para alguns, há um ritmo que abranda no que respeita às deslocações diárias para o trabalho, por outro lado, para outros, esse ritmo parece acelerar pela necessidade de resposta imediata, de uma adaptação aos novos canais de comunicação que se utilizam e às dificuldades psíquicas exigidas pelos diferentes papéis representados.

As adaptações às respostas quotidianas a nível profissional, familiar, pessoal e o limite ténue entre cada uma delas poderá afetar a saúde psíquica.

As relações interpessoais profissionais habitualmente sentidas noutra espaço, são agora sentidas, no imediato e com quem se vive diariamente.

Levanta-se a questão: **Teremos todos de ser mais resilientes?**

Se cada um considerar que ser resiliente é uma combinação de fatores que propiciam condições para enfrentar e superar as adversidades e que o êxito dessa superação dependerá entre outros, dos traços da personalidade, das relações sócio familiares, dos fatores culturais do indivíduo e de respostas institucionais, então pode dizer que é resiliente.

No entanto, quando esta combinação de fatores não é simples de conseguir, é importante lembrar que não estamos sós!



(Fonte: DGS - 2020)

#Fiquealerta #Estamosjuntos

2ª página de 2

e-mail: clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt

Tel. internos - Delegação Norte: 7040070 | Delegação Sul: 7131020
Calçada de Palma de Baixo, 6A (Edif. Palma) • 1600-176 LISBOA • Tel. 211 131 020 • Fax. 211 101 234
Rua Sá da Bandeira, 135 • 4000-433 PORTO • Tel. 220 040 070 • Fax. 220 023 992

www.clubemillenniumbcp.pt