opusdei.org

8 ideias para tele-trabalhar melhor

Muitos estamos a trabalhar em casa, e ainda nos estamos a adaptar. Estas 8 ideias práticas podem ajudar a trabalhar melhor, a colaborar com os colegas e a crescer na união com Deus. Lembremo-nos que Jesus também trabalhou durante 30 anos e há muito a aprender d'Ele.

13/11/2020

1. Horário: começar cedo para acabar antes

Começar o dia é um grande desafio. Desenhe o horário como se estivesse no lugar de trabalho e esse horário lhe fosse indicado. Pense que o tempo não é só seu e que precisa também de dedicar mais tempo à família e ao descanso. Assim dará exemplo em casa e aos colegas. Além disso, cumprir o horário é um grande exercício de penitência quaresmal: *penitência é o cumprimento exacto do horário que te fixaste, mesmo que o corpo resista ou a mente pretenda evadir-se com sonhos quiméricos*(Amigos de Deus n. 138).

2. Vista como se estivesse no trabalho

O estilo faz parte da nossa personalidade. A palavra elegância (do latim, relacionada com *eligere*, escolher) tem a ver com saber escolher o mais adequado para cada ocasião. A responsabilidade no nosso trabalho pode também começar no modo como nos vestimos, no nosso

dress code, mesmo sem vídeo-chamadas. Vestir como se fosse um dia normal de trabalho, marcar os mesmos padrões de exigência dos nossos deveres normais.

3. O espaço de trabalho não é indiferente

Alguns estudos recomendam ter um espaço exclusivo para o trabalho, embora isso possa ser difícil nestas circunstâncias. Tente criar um espaço independente, limpo e arrumado. Também para o espaço virtual: todos temos experiência como ajuda ter os ficheiros bem arrumados no computador. Já agora, pode ser bom ter nalgum lugar discreto (real ou virtual) um crucifixo ou imagem de Nossa Senhora que ajude a ter presença de Deus.

4. Desligue as notificações das redes sociais

Procure desligar as redes sociais, se não forem imprescindíveis para o trabalho. Limite também as consultas à “internet” e ao e-mail. Facilita, para isso, usar um endereço de correio eletrónico estritamente profissional. Também se desaconselha consultar continuamente as notícias sobre a evolução da epidemia, embora devamos estar informados. Seremos mais eficazes se nos focamos no que fazemos.

5. Previna a família sobre os momentos mais importantes do seu trabalho

Os dias de trabalho não têm todos a mesma intensidade nem se fazem todos os dias as mesmas tarefas. Avise a família previamente quando precisar de mais silêncio para vídeo-chamadas, quando houver dias de trabalho mais intenso em que não pode interromper por nenhum

motivo. Por outro lado, aproveite as pausas naturais do trabalho para esticar as pernas e estar com as crianças. E ajuste o horário de trabalho em função das refeições em família.

6. Comunicação virtual com colegas reais: algumas dicas

Caridade: é a primeira das virtudes. É fácil sentir-se dispensado de viver a caridade com os colegas nestes dias de trabalho à distância. Mas talvez seja mais necessário do que nunca: telefonar aos outros colegas de equipa, à chefia ou aos subordinados. Humanizar a comunicação nestes momentos é saber desdramatizar as limitações próprias de um trabalho à distância, ser positivos ao encarar todas as questões, ter empatia com situações de doença, procurar ser corretos no tom de uma chamada ou na correção ortográfica de um e-mail, evitar

cingir-se ao contacto escrito, privilegiando formas de comunicação emocionalmente mais ricas.

7. Esforço por adaptar-se a uma nova tecnologia

É muito provável que esteja a estrear uma nova aplicação ou programa informático que a sua empresa cede aos colaboradores. Num primeiro momento, poderíamos resistir e não querer aprender a trabalhar com outras ferramentas colaborativas, que permitem maximizar o trabalho da sua equipa. Dedique algum tempo a dominar bem com algum manual ou *tutorial*. Este tempo investido terá o seu retorno. E ajude os colegas a tirarem todo o proveito destas aplicações.

8. Não se esqueça: Deus é o protagonista, ofereça-Lhe o seu trabalho

Uma coisa torna-se sagrada na medida em que é oferecida a Deus. As coisas deste mundo já pertencem a Deus, mas, através da nossa liberdade, elas adquirem uma nova dimensão. Com a nossa liberdade, o próprio trabalho, incluindo os seus aspetos materiais, pode tornar-se santo, tornando-se assim mais de Deus. (Mons. Fernando Ocariz, 20/10/2017)

Ver também:

- Algumas ideias para humanizar o trabalho

- Ideias práticas para aproveitar o tempo

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de https://opusdei.org/pt-pt/article/8-ideias-teletrabalho/ (12/12/2025)