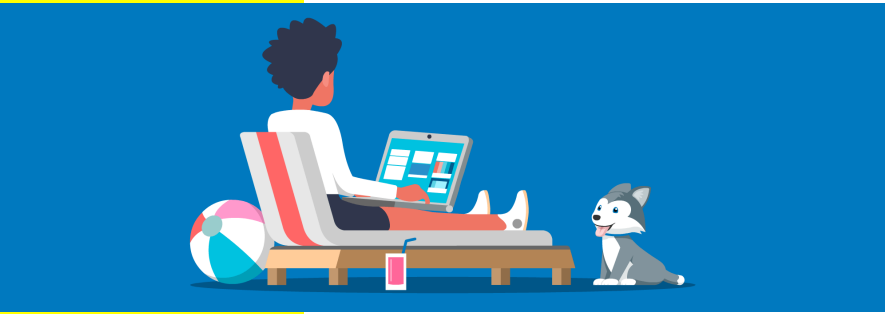
Manual para trabalho remoto

Como aumentar a produtividade trabalhando à distância



BASIC
COMUNICAÇÃO E PRODUÇÃO

O trabalho remoto é uma das frentes da transformação digital que vivemos no mundo. A prática do trabalho em casa, além de trazer benefícios para as pessoas e empresas, é um passo importante no avanço e evolução das relações profissionais, que hoje são orientadas para buscar a conexão entre o propósito das empresas e seus funcionários.

Trabalho remoto traduz a confiança entre os gestores e suas equipes, dentro e fora do escritório.

O objetivo deste manual é fornecer informações essenciais para os colaboradores e gestores que irão vivenciar esse novo modelo de atuação. Aqui você encontra regras, dicas de produtividade, direitos, deveres e todas as diretrizes necessárias para o bom andamento do seu trabalho e equipe.

Nós da Basic, oferecemos nossa expertise em comunicação interna e nas relações entre pessoas e empresas, de todos os segmentos, para ajudá-los neste momento que desafia a todos.

Time BASIC.

BASIC
COMUNICAÇÃO E PRODUÇÃO

O Trabalho remoto no Brasil

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta que o trabalho no método home office ou até mesmo em outros espaços, como o coworking, cresceu 21,1% entre os anos de 2017 e 2018. Já a maior empresa de currículos on-line do país, o site Catho, afirma que 37% dos brasileiros fazem ou já fizeram home office em algum momento de suas carreiras.

Cenário atual

Seis em 10 brasileiros estão em home office, registra pesquisa recente, realizada em março de 2020. Seis em dez (59,9%) brasileiros aderiram ao regime de home office – quando se trabalha em casa – por conta do novo **coronavírus**, revela pesquisa da empresa de monitoramento de mercado Hibou, em parceria com a plataforma de dados Indico.

NÚMEROS DO HO

- 130 EMPRESAS DE TI NO BRASIL ADOTARAM 100% DE HOME OFFICE;
- CISCO ENTREGA WEBEX DE GRAÇA PARA O GOVERNO POR 90 DIAS;
- 45% DOS GESTORES CONSIDERA O GERENCIAMENTO DE PESSOAS À DISTÂNCIA COMO O MAIOR DESAFIO.

BASIC
COMUNICAÇÃO E PRODUÇÃO

Economia e sustentabilidade

O trabalho remoto pode ser bom para você, empresas, e também para pessoas que você nem conhece. Imagine a quantidade de carros a menos circulando nas ruas. Pense também nos gases de efeito estufa – altamente poluentes – que deixarão de ser emitidos quando mais trabalhadores aderirem ao trabalho à distância. Isso é sustentabilidade, uma forma de pensar na vida de todos, incluído as próximas gerações.

Veja o exemplo da empresa americana de tecnologia Dell: além de economizar U$ 12 milhões por ano em custos imobiliários, foi a responsável por deixar de produzir 35 mil toneladas de gases de efeito estufa, já que os colaboradores da Dell deixaram de circular por 200 milhões de quilômetros anualmente (fonte: CNN).

90% das pessoas viverão em cidades, ou seja, seremos ainda mais urbanos.

Menos deslocamento + uso da tecnologia a nosso favor + ocupação cada vez menor de grandes espaços = economia de recursos e vida mais sustentável.

Até 2050, a Terra será habitada por cerca de 12 bilhões de pessoas – quase o dobro do que temos hoje.

Empresas sustentáveis são melhores avaliadas pelo mercado e opinião pública.

Os modelos de negócios, a mobilidade, o estilo de vida... tudo isso deverá mudar para o bem da nossa própria sobrevivência e dos nossos filhos.

Trabalhar ou não remotamente? Eis a questão!

Trabalho remoto não é para todos. Cada um têm as próprias realidades, estilo de vida e concepções sobre trabalho. Afinal, o que seria do mundo se todos fossem iguais, não é mesmo?

Há quem prefira trabalhar em casa e evitar horas de deslocamento no trânsito. Mas há quem precise de uma rotina corporativa – seja por alguma questão no ambiente doméstico, ou simplesmente por um gosto pessoal.

Mas, em tempos de COVID-19 não podemos optar, por isso, é importante adaptar-se.

O papel do gestor

O sucesso do trabalho remoto depende muito do gestor. Em sintonia com o comprometimento dos colaboradores, ele é o protagonista desse novo jeito de trabalhar!

Mantenha contato frequente com seu colaborador.

Lembre-se: ele não está de folga!

A gestão é sua

Acompanhe as entregas do colaborador, assim como você já faz no escritório. Faça a gestão da sua equipe independentemente do local onde todos se encontram.

Tenha sempre em mente que a gestão do colaborador é sua responsabilidade.

Comunique-se!

O que você precisa fazer?

- Dispor de uma internet banda larga, no mínimo 5 MB, no local do trabalho remoto;
- Garantir uma infraestrutura física ergonomicamente compatível com o trabalho remoto (cadeira, mesa, iluminação e materiais de escritório). Vamos falar sobre isso em detalhes mais adiante;
- Utilizar apenas os recursos tecnológicos da empresa, como notebook, para realização das suas atividades;
- Cumprir sua jornada de trabalho;
- Seguir as normas e recomendações estabelecidas pelas áreas de Segurança da Informação e Compliance;
- Comparecer ao local de trabalho caso seja solicitado pelo gestor;
- Zelar pelos equipamentos, informações e materiais entregues a você;
- Seguir as orientações de vestimentas dispostas no Código de Conduta. Não se trata só de estilo: essa prática é importante, pois sua imagem diz muito sobre você. Mas calma: vamos falar sobre isso lá na frente;
- Realizar reportes periódicos ao gestor imediato das atividades exercidas remotamente.

O kit trabalho remoto

Para os que aderem ao trabalho remoto, as empresas disponibilizam um kit de recursos que pode ser composto por:

- Notebook
- Acesso a VPN
- Telefone integrado ao notebook (com headset)
- Skype

Atenção: aos custos com energia elétrica, telefone, internet e outros recursos decorrentes da rotina de teletrabalho ficarão a cargo do colaborador.

Em caso de dúvidas ou dificuldades, procure sempre o suporte técnico da empresa.

Serviços comuns da área de TI:

- Desktops e/ou Notebooks;
- Acessos e Suporte à Sistemas;
- Suporte VPN;
- Reset de Senha de Rede e Sistemas;

Outros - consultar sua empresa

Ambiente nota 10

Quem opta por trabalhar remotamente deve cuidar do ambiente como se estivesse no escritório. É importante para a sua produtividade e mais ainda para a sua saúde. Defina um espaço, mesmo que pequeno, com móveis e equipamentos apropriados.

Cadeira

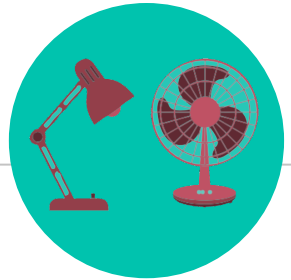
Em caso de mesas com altura fixa, ajuste a cadeira para que os braços fiquem apoiados corretamente, com os cotovelos formando um ângulo aproximado de 90 graus. Relaxe ombros e punhos. Cadeiras com regulagem são ideais.

Mesa

Deve ser profunda o suficiente para você colocar os cotovelos no tampo, junto com o teclado e o monitor. O tampo deve estar à altura dos cotovelos.

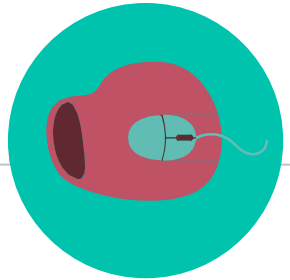
Monitor

Seus olhos devem estar na mesma altura da margem superior do monitor. Mantenha a tela a uma distância de 60 ou 70 centímetros do seu rosto. Com notebooks, o ideal é usar um suporte, com teclado separado.



Iluminação e Ventilação

Misture a luz fria do ambiente com uma quente, portátil, que permita variações de intensidade e foco. Mantenha uma boa ventilação no ambiente.



Mouse pad e apoio de punho

Cuidado para que eles não limitem seus movimentos. O importante é variar a posição dos pulsos e relaxar os braços.

Ambiente nota 10

Rede elétrica

Evite ligar muitos equipamentos na mesma tomada.
Água? Prefira um squeeze ou copo com tampa, para evitar acidentes.
Da mesma forma, alimente-se fora do espaço destinado ao trabalho remoto, para não danificar os equipamentos.

O mínimo de distração

A rotina das outras pessoas não vai mudar por causa do nosso trabalho remoto.
Escolha uma área reservada e longe de barulhos e distrações.

Cada coisa em seu lugar

Mantenha os materiais de escritório em um local específico e fácil de mexer, longe de itens domésticos. Isso ajuda na organização. Acabou a jornada de trabalho? Guarde tudo. É hora de dizer ao seu cérebro que o expediente se encerrou.

Ambiente nota 10

DENTRO E FORA DO ESCRITÓRIO: OLHA A POSTURA!

ERRADO

Escorregar na cadeira e se sentar sobre o osso sacro, para aliviar o cansaço. A pressão sobre os discos vertebraispode causar dores com o tempo.

Projetar o corpo para a frente, com os ombros levantados. Com a repetição, surgem lesões irreversíveis.

CERTO

Manter os braços apoiados sobre o encosto da cadeira, em um ângulo de 90 graus sobre o teclado do computador.

Faça pausas regulares para exercitar braços, pernas e pescoço.

Torne-se um amigo do relógio

Nem de mais, nem de menos. Assim como evitar distrações é importante, fugir de se tornar um workaholic é fundamental.
Fique conectado durante sua jornada de trabalho, sem ultrapassar seus horários ou trabalhar quando deveria descansar e ficar com a família.
Surgiu um imprevisto doméstico? Uma conta para pagar no banco? Pense no que você faria se estivesse no escritório. Sua atitude deverá ser exatamente a mesma.

Dress code

Trabalhar fora do escritório de pijamas ou com uma roupa de academia, pode? Talvez não pareça, mas a roupa errada pode ser um tiro no pé da sua produtividade.
Você sabia que, quando acordamos e fazemos algum ritual (como abrir a janela, arrumar a cama ou escovar os dentes), enviamos uma mensagem ao cérebro de que a noite terminou? Da mesma forma, usar roupas desse tipo pode ter efeito contrário, e você acaba dizendo ao cérebro que é hora de relaxar.
Além disso, pode ser que seu gestor peça sua presença no escritório ou, ainda, que você faça alguma vídeo chamada com alguém do trabalho ou com um cliente – sua aparência profissional deve ser mantida no home office, mesmo que de uma forma mais casual.

Produtividade dentro e fora do trabalho remoto

Continue fazendo suas rotinas diárias, com metas para cada dia da semana. Crie rituais para simbolizar o começo e o fim da jornada de trabalho. Se você costuma tomar um espresso depois das 18h, permita-se fazer o mesmo onde estiver.

Divida suas tarefas em blocos, não se esquecendo dos intervalos. Estabeleça prazos para suas atividades de forma tangível.

E o trabalho do seu corpo, como anda?

Cuide da alimentação, beba pelo menos 2 litros de água por dia e faça pausas para descanso.

No seu intervalo de almoço, opte por alimentos saudáveis.

Ah: e desconecte-se. Deixe o notebook e o celular de lado para saborear sua comida, sentir a textura e o sabor de cada alimento. Você vai sentir uma diferença enorme – para melhor.

Não descuide de você mesmo, onde quer que você trabalhe!

BASIC
COMUNICAÇÃO E PRODUÇÃO

#VEM PRA BASIC

BASIC

COMUNICAÇÃO E PRODUÇÃO

www.basic.inf.br