



women**home**working

Guia da mãe que trabalha em casa

Autores: Centro de Investigação e Educação SYNTESIS, CHPRE

2024



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do Projeto: 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Conteúdo

Introdução	4
Objetivo do Guia	4
Vantagens de trabalhar a partir de casa	5
Flexibilidade: A derradeira mudança de jogo	5
Mais tempo com a família: Construir laços mais fortes	5
Melhoria do equilíbrio entre a vida profissional e pessoal: Encontrar a harmonia	6
Superar desafios: Uma irmandade de apoio	6
Equilíbrio entre trabalho e família	7
Estabelecer limites	7
Comunicar o horário de trabalho à família	8
Criar uma separação clara entre o trabalho e o tempo em casa	8
Ergonomia no trabalho	9
Equilíbrio entre trabalho e família	11
Tempo de qualidade com as crianças	12
Programar intervalos regulares para passar com as crianças	12
Planeamento de atividades para crianças durante o horário de trabalho	13
Delegação de responsabilidades	14
Contratação de ajuda, se necessário	15
Autocuidado e saúde mental	16
Manutenção da saúde física	18

Comer refeições saudáveis e manter-se hidratado	18
Dicas de saúde mental	19
Encontrar tempo para passatempos e interesses pessoais	20
Procurar apoio	21
Utilização de aconselhamento profissional, se necessário	22
Produtividade	22
Comunicação eficaz	22
Manter-se concentrado	24
Melhoria contínua	24
Sugestão de horário diário	26
Ferramentas recomendadas	28
Checklist de Trabalho a partir de Casa	29
Conclusão	30
Considerações finais	31
Lista de Referências	32



Introdução

Bem-vindas, mães fantásticas, ao guia definitivo para equilibrar o belo caos da maternidade com as exigências profissionais do trabalho a partir de casa! Quer seja uma trabalhadora remota experiente ou uma recém-chegada a este terreno, este guia foi concebido para a capacitar, inspirar e apoiar em cada passo da sua viagem. Abrace esta fase transformadora da sua vida com confiança e compaixão, sabendo que não está sozinha.

Ao explorar as dicas deste guia, lembre-se de que manter os seus filhos ocupados com atividades ou aderir a sinais na parede é adaptado a determinados grupos etários. Estas estratégias destinam-se a facilitar a sua vida e não se destinam a ser implementadas de uma só vez. A situação de cada mãe é única e é importante adaptar estas sugestões com base nas suas circunstâncias específicas e nas necessidades dos seus filhos. Este guia destina-se a fornecer-lhe soluções práticas e a assegurar-lhe que é possível encontrar o seu próprio equilíbrio.

Objetivo do Guia

Este guia tem como objetivo fornecer às jovens mães **dicas práticas, conselhos sinceros e estratégias motivacionais** para as ajudar a prosperar na sua dupla função. Foi concebido para a ajudar a encontrar a harmonia entre as suas responsabilidades profissionais e os momentos inestimáveis da maternidade. Aqui, celebramos a força, a resiliência e a criatividade das mulheres que estão a redefinir o significado de trabalhar a partir de casa.



Vantagens de trabalhar a partir de casa

Flexibilidade: A derradeira mudança de jogo

Uma das vantagens mais significativas de trabalhar a partir de casa é a flexibilidade sem paralelo que oferece. Longe vão os dias dos horários rígidos das 9 às 5 e das longas deslocações. O trabalho remoto permite-lhe adaptar o seu dia às suas necessidades e responsabilidades específicas, proporcionando uma sensação de autonomia que muitas vezes não existe nos ambientes de trabalho tradicionais.

Imagine começar o seu dia de trabalho à hora que mais lhe convém, fazer pausas quando precisa delas e estruturar as suas tarefas em função das suas horas de maior produtividade. Quer seja um madrugador que se desenvolve nas horas calmas da madrugada ou uma coruja noturna que encontra inspiração sob as estrelas, trabalhar em casa permite-lhe conceber o seu dia de trabalho ideal.

Para as mães, esta flexibilidade é especialmente valiosa. Significa que pode participar em eventos escolares, gerir as consultas médicas e estar presente nos momentos insubstituíveis da vida do seu filho sem sacrificar as suas responsabilidades profissionais. A flexibilidade também permite um melhor autocuidado, uma vez que pode integrar exercício, práticas de atenção plena e descanso adequado na sua rotina diária, o que conduz a um melhor bem-estar geral.

Mais tempo com a família: Construir laços mais fortes

Um dos benefícios mais apreciados do trabalho a partir de casa é a oportunidade de passar mais tempo com a família. Para as mães, isto significa estar presente para os seus filhos de uma forma que anteriormente era difícil quando estavam presas ao horário de expediente e às deslocações.

Os momentos preciosos da infância passam rapidamente e o trabalho remoto permite-lhe estar mais presente nessas experiências fugazes.

Imagine a alegria de estar em casa quando o seu filho regressa da escola, pronto para partilhar consigo as aventuras do dia. Imagine a paz de espírito de saber que pode cuidar rapidamente do seu filho se ele não se sentir bem, sem o stress de arranjar um serviço de acolhimento de emergência. Estar fisicamente presente fomenta uma ligação emocional mais profunda com os



seus filhos, criando um ambiente estimulante que contribui para o seu desenvolvimento e bem-estar.

O aumento do tempo em família também se estende ao seu parceiro e à família alargada. A capacidade de equilibrar o trabalho e as tarefas domésticas de forma mais harmoniosa pode fortalecer a sua relação com o seu cônjuge, uma vez que ambos os parceiros podem partilhar as responsabilidades domésticas de forma mais equitativa. Significa também ter mais tempo para participar em atividades familiares, tradições e criar memórias duradouras em conjunto.

Melhoria do equilíbrio entre a vida profissional e pessoal: Encontrar a harmonia

O equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada é mais do que uma mera palavra de ordem; é uma componente vital de uma vida plena e saudável. Trabalhar a partir de casa pode melhorar significativamente este equilíbrio, permitindo-lhe gerir as suas responsabilidades profissionais e pessoais de forma mais eficaz. Em vez de se sentir constantemente dividido entre as exigências do trabalho e da família, o trabalho à distância permite uma abordagem mais integrada da vida quotidiana.

Sem a necessidade de se deslocar diariamente, ganha horas valiosas que podem ser reinvestidas em atividades que lhe proporcionam alegria e descontração. Isto pode significar mais tempo para passatempos, exercício físico ou simplesmente para descontrair com um bom livro. A redução das deslocações pendulares também diminui o stress e aumenta a produtividade geral, uma vez que começa o dia fresco e concentrado, em vez de esgotado pelo trânsito ou pelos transportes públicos.

Além disso, a flexibilidade do trabalho à distância permite uma melhor gestão do tempo. Pode programar as tarefas profissionais em função das atividades familiares e vice-versa, assegurando que nenhum dos aspetos da sua vida é negligenciado. Este equilíbrio é crucial para a saúde mental, reduzindo o esgotamento e promovendo um sentimento de realização e satisfação tanto na esfera pessoal como profissional.

Superar desafios: Uma irmandade de apoio

Embora as vantagens de trabalhar a partir de casa sejam inúmeras, é essencial reconhecer os desafios e encontrar formas de os ultrapassar. O isolamento social e as fronteiras ténues entre a

vida profissional e a vida doméstica podem ser obstáculos, mas não são insuperáveis. A criação de uma rede de apoio de colegas que trabalham à distância, especialmente outras mães, pode fornecer informações e encorajamento inestimáveis.

Mantenha-se ligado aos colegas através de reuniões virtuais regulares e de ferramentas de colaboração para manter um sentido de comunidade e de envolvimento profissional. Estabelecer limites claros, como espaços de trabalho designados e horas de trabalho específicas, pode ajudar a separar o trabalho do tempo pessoal, evitando o esgotamento e garantindo que se mantém produtivo sem se sentir sobrecarregado.



Equilíbrio entre trabalho e família

Estabelecer limites

Na paisagem em evolução do trabalho a partir de casa, estabelecer limites torna-se uma competência crucial para manter a produtividade e o bem-estar pessoal. Para muitas mulheres, especialmente as mães, estabelecer esses limites pode ser um desafio, mas imensamente gratificante. Este guia foi concebido para inspirar e motivar a comunicar eficazmente o seu horário de trabalho à sua família e criar uma separação clara entre o tempo de trabalho e o tempo de casa, promovendo uma vida equilibrada e harmoniosa.

Os limites são essenciais para delinear as linhas entre o trabalho e a vida pessoal. Sem eles, as exigências de ambos podem misturar-se num borrão avassalador, levando ao stress, ao esgotamento e à redução da produtividade. Estabelecer limites claros ajuda a gerir o tempo de forma eficaz, garantindo que está totalmente presente tanto para as suas responsabilidades profissionais como para a sua família.



Comunicar o horário de trabalho à família

Definir expectativas claras

Comece por ter uma conversa aberta com a sua família sobre o seu horário de trabalho. Explique por que razão é importante respeitar essas horas para manter a sua produtividade e cumprir os seus compromissos profissionais. Certifique-se de que todos compreendem que, durante essas horas, não deve ser incomodado, exceto em caso de emergência. Utilize um calendário para apresentar visualmente o seu horário de trabalho para facilitar a consulta.

Sinais visuais

Utilize sinais visuais para indicar quando está a trabalhar. Uma porta fechada, um sinal de "Não incomodar" ou um indicador luminoso podem ser eficazes para comunicar a sua disponibilidade. Para as crianças mais pequenas que possam não compreender os sinais, utilize cores ou símbolos que elas reconheçam. Explique-lhes que, quando o sinal está levantado, a mamã está a trabalhar e precisa de tempo de silêncio.

Envolver as crianças mais velhas

Se tiver filhos mais velhos, envolva-os na criação e respeito pelo seu horário de trabalho. Explique-lhes que uma porta fechada significa que têm de bater primeiro e que um sinal de "Não incomodar" significa que devem esperar até estar livre. Incentive-os a ajudar os irmãos mais novos a compreender estas regras, promovendo um ambiente familiar cooperativo.

Criar uma separação clara entre o trabalho e o tempo em casa

Designar um espaço de trabalho

Ter um espaço de trabalho dedicado é fundamental para criar uma fronteira física entre o trabalho e a casa. Escolha um espaço livre de distrações e, idealmente, separado das principais áreas de estar. Isto ajuda-o a alternar mentalmente entre o modo de trabalho e o modo de casa. Certifique-se de que o seu espaço de trabalho está organizado e equipado com tudo o que precisa para trabalhar de forma eficiente.



Manter uma rotina



Seguir uma rotina consistente pode reforçar a separação entre o trabalho e a casa. Comece o dia com uma rotina matinal que o prepare para o trabalho, como vestir-se, tomar o pequeno-almoço e preparar o seu espaço de trabalho. No final do dia de trabalho, desenvolva um ritual que signifique o fim do trabalho, como desligar o computador, arrumar a secretária e vestir roupa mais informal.

Utilizar ferramentas de programação

Utilize ferramentas digitais para controlar o seu horário de trabalho e o seu tempo pessoal. Os calendários partilhados podem ajudar a sua família a saber quando está disponível e quando não está. Defina lembretes para as pausas e para as tarefas do fim do dia, para garantir que não excede o seu horário de trabalho.



Ergonomia no trabalho

Os diagramas abaixo mostram a configuração perfeita para secretárias sentadas e de pé, e também destacamos as principais características a procurar numa cadeira de escritório.

Eis como o fazer corretamente:

- ✓ Mantenha a cabeça e as orelhas diretamente acima dos ombros, bem niveladas.
- ✓ Os seus olhos devem estar alinhados com a primeira linha de escrita, a cerca de 18-21 polegadas de distância.

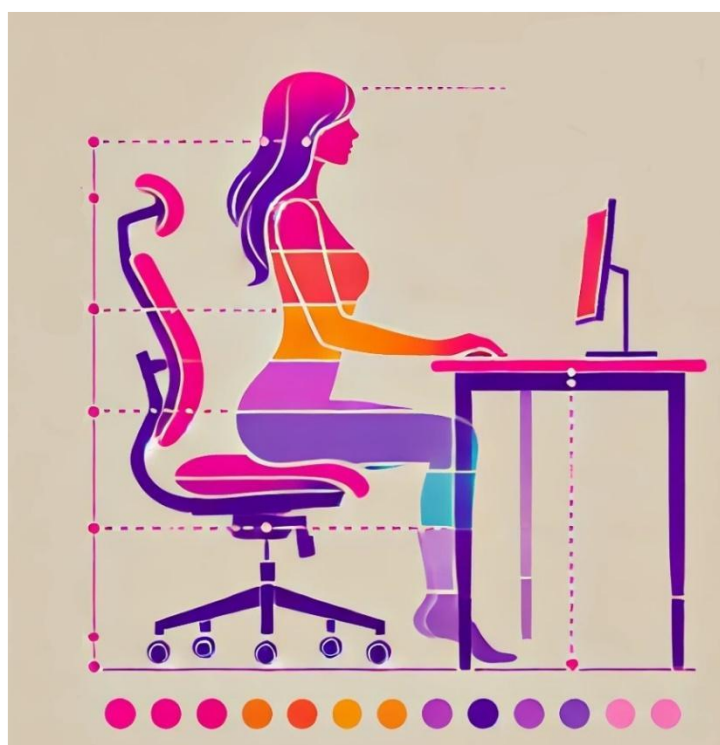


Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do Projeto: 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

- ✓ Relaxe os ombros para trás e para baixo.
- ✓ Certifique-se de que a parte inferior das costas é apoiada pela cadeira ou por um apoio lombar adicional.
- ✓ Os cotovelos devem estar a 90 graus confortáveis e apoiados nos apoios de braços.
- ✓ Manter os pulsos apoiados e numa posição neutra.
- ✓ As ancas e os joelhos também devem estar a 90 graus.
- ✓ Mantenha um espaço de 5 cm entre os joelhos e a cadeira.
- ✓ Os pés devem estar apoiados no chão ou num apoio para os pés.
- ✓ Mantenha os objetos de secretária frequentemente utilizados a uma distância conveniente de 2 pés.

Sinta-se bem e trabalhe melhor com estas dicas ergonómicas! ☀



Equilíbrio entre trabalho e família

Planear o tempo em família

Tal como programa as tarefas de trabalho, programe tempo dedicado à família. Quer seja durante as pausas para almoço, depois do trabalho ou aos fins-de-semana, certifique-se de que tem tempo de qualidade reservado para a sua família. Isto ajuda os seus filhos a compreenderem que, embora haja alturas em que tem de se concentrar no trabalho, também há alturas dedicadas só a eles.

Ajustes flexíveis



A vida é imprevisível e, por vezes, as necessidades profissionais ou familiares podem exigir flexibilidade. Esteja preparado para ajustar o seu horário conforme necessário, mas comunique claramente essas alterações à sua família. Por exemplo, se tiver uma tarefa de trabalho urgente que se prolongue para além do seu horário normal, informe a sua família com antecedência e compense-a com tempo adicional em família mais tarde.



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do Projeto: 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Tempo de qualidade com as crianças

Como mãe trabalhadora, o desafio de equilibrar os compromissos profissionais com tempo de qualidade para os seus filhos pode muitas vezes parecer esmagador. No entanto, com um pouco de planeamento, criatividade e compaixão por si própria, é possível criar um ambiente gratificante onde tanto a vida profissional como a vida familiar prosperam. Eis como pode gerir o seu tempo de forma eficaz, envolver os seus filhos de forma significativa e manter um equilíbrio saudável.



Programar intervalos regulares para passar com as crianças

Uma das estratégias mais eficazes para garantir que passa tempo de qualidade com os seus filhos é programar intervalos regulares ao longo do seu dia de trabalho. Isto não só o ajuda a recarregar energias, como também permite que os seus filhos saibam que são uma parte importante do seu dia.

Definir tempos de pausa específicos

Planeie momentos específicos durante o dia em que se pode afastar do trabalho para estar com os seus filhos. Podem ser pequenas pausas de 15 minutos ou pausas mais longas para o almoço. Utilize este tempo para se envolver em atividades rápidas de que os seus filhos gostem, quer seja ler um livro, jogar um pequeno jogo ou simplesmente conversar sobre o dia deles.

Criar uma rotina

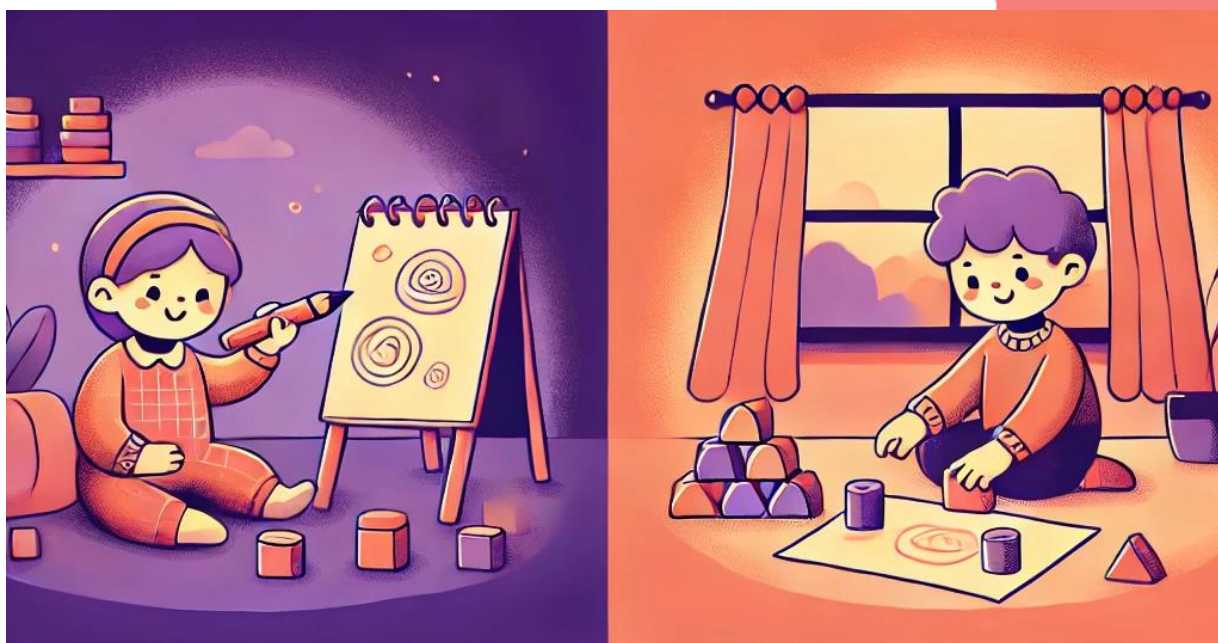
Ter uma rotina diária consistente ajuda as crianças a perceberem quando podem contar com toda a sua atenção. Por exemplo, um intervalo a meio da manhã pode ser dedicado a um lanche e a uma história, enquanto um intervalo à tarde pode ser passado a fazer um pequeno projeto de artesanato em conjunto.

Envolver as crianças no planeamento das férias

Deixe que os seus filhos tenham uma palavra a dizer sobre a forma como querem passar os intervalos consigo. Isto não só torna o tempo mais agradável para eles, como também os ajuda a esperar ansiosamente por estes momentos, tornando-os menos propensos a interromper o seu trabalho fora destas alturas.

Planeamento de atividades para crianças durante o horário de trabalho

Manter os seus filhos ocupados enquanto trabalha é crucial para manter a produtividade e um agregado familiar harmonioso. Planear uma variedade de atividades pode ajudar a gerir o seu tempo e a reduzir as interrupções.



Espaços de atividade

Crie diferentes espaços de atividades em sua casa com uma variedade de brinquedos, puzzles, livros e materiais artísticos. Alterne estas estações periodicamente para manter as coisas interessantes para os seus filhos.

Ferramentas educativas

Utilize ferramentas e recursos educativos, como aplicações educativas, aulas em linha e brinquedos interativos que promovam a aprendizagem. Isto não só mantém os seus filhos ocupados, como também contribui para o seu desenvolvimento.



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do Projeto: 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Atividades para o tempo de silêncio

Incentive atividades que exijam uma supervisão mínima e crie um ambiente tranquilo. Atividades como desenhar, construir com blocos ou brincar com massa de modelar podem ser simultaneamente interessantes e tranquilas.

Gestão do tempo de ecrã

Embora o tempo de ecrã possa ser uma ferramenta útil, equilibre-o com outros tipos de atividades. Utilize o tempo de ecrã de forma judiciosa, garantindo que é de alta qualidade e educativo, e tente reservá-lo para quando precisa de se concentrar no trabalho sem interrupções.

Delegação de responsabilidades

A partilha das responsabilidades domésticas e de cuidados com os filhos pode reduzir significativamente o stress de conciliar a vida profissional e familiar. Uma delegação eficaz implica uma comunicação e colaboração claras com o seu parceiro e, eventualmente, com a família alargada.



Tarefas partilhadas com o parceiro

Sente-se com o seu parceiro para discutir e dividir as tarefas domésticas e as responsabilidades de cuidar dos filhos. Estabelecer uma divisão justa do trabalho garante que ambos os parceiros contribuem de forma igual, reduzindo o fardo de uma só pessoa.

Criar uma tabela de tarefas

Uma tabela visual de tarefas pode ajudar a manter o registo das responsabilidades e garantir que todos sabem quais as tarefas que lhes competem em cada dia. Também pode incluir tarefas pequenas e adequadas à idade das crianças, promovendo um sentido de responsabilidade e envolvimento.

Controlos regulares

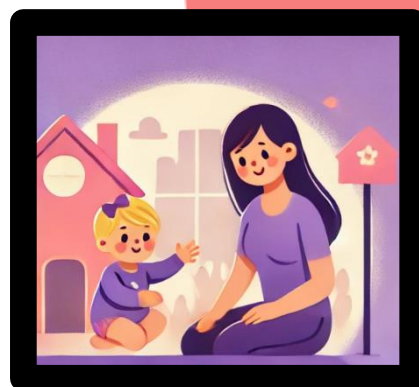
Faça controlos regulares com o seu parceiro para discutir o que está a funcionar e o que precisa de ser ajustado. Uma comunicação aberta ajuda a gerir as expectativas e a resolver prontamente quaisquer problemas.

Contratação de ajuda, se necessário

Por vezes, não é possível gerir tudo sozinha e torna-se necessário procurar ajuda externa para manter o equilíbrio e o bem-estar.

Serviços de acolhimento de crianças

Se estiver dentro do seu orçamento, considere contratar uma ama ou inscrever o seu filho numa creche durante algumas horas por dia. Isto permite-lhe dedicar tempo ao trabalho e garante que o seu filho está num ambiente seguro e divertido.



Ajuda na limpeza

A contratação de um serviço de limpeza ou de uma empregada doméstica a tempo parcial pode reduzir significativamente o tempo e o esforço que tem de despendar nas tarefas domésticas, libertando mais tempo para a sua família e para si próprio.

Apoio à família

Não hesite em pedir ajuda aos membros da família alargada. Os avós, as tias e os tios podem muitas vezes dar um apoio inestimável e criar oportunidades adicionais para os seus filhos criarem laços com a família.



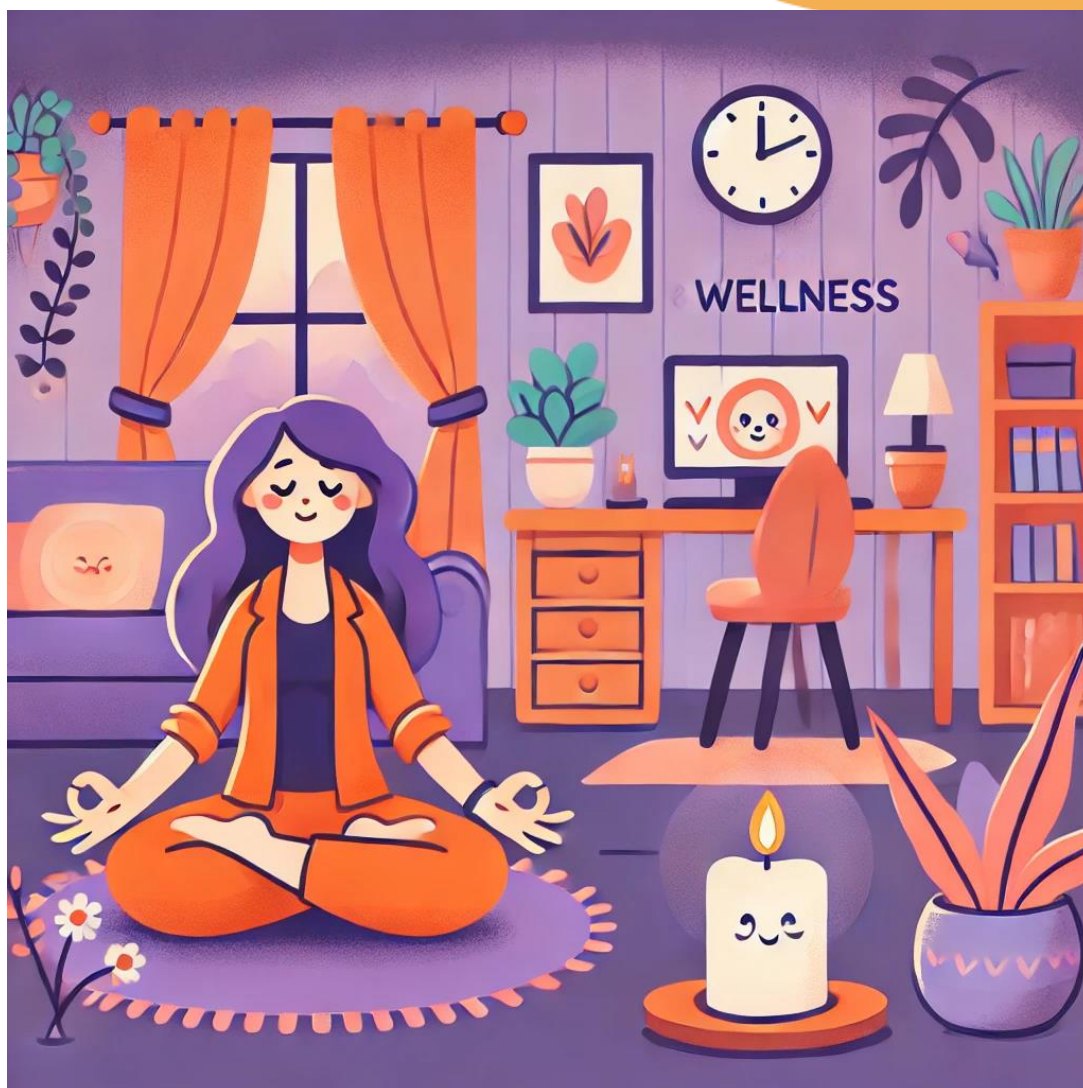
Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do Projeto: 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118



Autocuidado e saúde mental

Na paisagem em constante evolução do trabalho moderno, a mudança para o trabalho remoto ofereceu uma flexibilidade sem paralelo e a preciosa oportunidade de passar mais tempo com as nossas famílias. No entanto, para muitas mulheres, especialmente para as que têm de fazer malabarismos com os papéis duplos da maternidade e das responsabilidades profissionais, esta mudança pode também introduzir desafios significativos. Equilibrar o trabalho, a família e o bem-estar pessoal requer um esforço intencional e estratégias. Este guia tem como objetivo fornecer conselhos práticos e compassivos para manter a saúde física e mental enquanto se trabalha a partir de casa.



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do Projeto: 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Manutenção da saúde física

Integrar o exercício no seu dia

A saúde física é uma pedra angular do bem-estar geral e a incorporação do exercício na sua rotina diária pode ter um impacto profundo nos seus níveis de energia, humor e produtividade. A atividade física regular ajuda a combater o stress, melhora a saúde cardiovascular e promove um sono melhor. Utilize os seus intervalos para fazer alongamentos ou um treino rápido. Atividades como ioga, pilates ou até mesmo dançar com os seus filhos podem ser divertidas e eficazes.



Comece com pouco e seja consistente

Comece com sessões de exercício curtas e fáceis de gerir. Mesmo uma caminhada de 10 minutos pode fazer a diferença. Aumente gradualmente a duração e a intensidade à medida que se sentir mais confortável.

Torná-lo um assunto de família

Incentive os seus filhos a juntarem-se a si em atividades físicas. Passeios de bicicleta em família, caminhadas ou mesmo um jogo de apanhada podem ser excelentes formas de se manterem ativos em conjunto.

Comer refeições saudáveis e manter-se hidratado



A nutrição desempenha um papel fundamental na manutenção dos níveis de energia e da saúde em geral. Comer refeições equilibradas e manter-se hidratado pode melhorar a sua capacidade de gerir as exigências do trabalho e da vida familiar.

Planear e preparar refeições

Passe algum tempo todas as semanas a planear as suas refeições e a preparar os ingredientes. Isto pode poupar tempo e reduzir a tentação de optar por opções menos saudáveis.

Foco na nutrição equilibrada

Assegure-se de que as suas refeições incluem uma mistura de proteínas, gorduras saudáveis, hidratos de carbono e muitas frutas e legumes. Snacks saudáveis como frutos secos, iogurte ou fruta podem mantê-lo abastecido ao longo do dia.

Mantenha-se hidratado

Mantenha uma garrafa de água na sua secretária e procure beber água regularmente. Os chás de ervas ou a água com infusão podem ser alternativas refrescantes à água pura.

Dicas de saúde mental

Praticar a atenção plena e técnicas de relaxamento

Manter a saúde mental é tão importante como a saúde física. A atenção plena e as técnicas de relaxamento podem ajudar a gerir o stress, melhorar a concentração e promover uma sensação de calma no meio de uma agenda preenchida.

Meditação Mindfulness

Comece com apenas alguns minutos por dia. Encontre um espaço tranquilo, concentre-se na sua respiração e permita-se estar presente no momento. Aplicações como *Headspace* ou *Calm* podem oferecer sessões guiadas para o ajudar a começar.

Exercícios de respiração profunda



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do Projeto: 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Exercícios simples de respiração podem ser feitos em qualquer lugar e sempre que se sentir sobrecarregado. Experimente inspirar profundamente quando contar até quatro, manter a respiração durante quatro e expirar durante quatro.



Criar uma rotina de relaxamento

Reserve tempo todos os dias para atividades que o ajudem a descontrair, como ler, ouvir música ou tomar um banho quente.

Encontrar tempo para passatempos e interesses pessoais

Equilibrar a vida profissional e familiar não deve significar sacrificar os seus interesses pessoais. A prática de passatempos pode ser uma ótima forma de recarregar energias e trazer alegria à sua rotina diária.



Dar prioridade aos seus interesses

Faça uma lista das atividades de que gosta e dê-lhes prioridade na sua agenda. Quer seja pintar, fazer jardinagem ou tricotar, arranje tempo para se dedicar ao que o faz feliz.

Combinar passatempos com tempo para a família

Participe em atividades que possam incluir os seus filhos. Cozinhar, fazer bolos ou trabalhos manuais em conjunto pode ser gratificante tanto para si como para os seus filhos.

Programar o "tempo para mim"

Trate o seu tempo pessoal como um compromisso importante. Mesmo 15 minutos de tempo sem interrupções podem fazer uma diferença significativa.

Procurar apoio

Estabelecer contactos com outras mães que trabalham a partir de casa

É fundamental criar uma rede de apoio. O contacto com outras mães que compreendem os desafios únicos que enfrenta pode proporcionar conforto, conselhos e um sentido de comunidade.

Participar em comunidades em linha

Plataformas como o *Facebook*, *Reddit* ou fóruns especializados oferecem grupos para mães que trabalham a partir de casa. Estes espaços podem ser valiosos para partilhar experiências e dicas.

Agendar encontros virtuais

As videochamadas regulares com amigos ou grupos de apoio podem ajudar a manter as ligações sociais e proporcionar uma saída muito necessária para partilhar preocupações e sucessos.

Participar em workshops e webinars

Procure eventos virtuais centrados no equilíbrio entre a vida profissional e familiar, na parentalidade e nos cuidados pessoais. Estes podem oferecer novas perspetivas e estratégias para gerir as suas responsabilidades.



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do Projeto: 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Utilização de aconselhamento profissional, se necessário

Por vezes, é necessária ajuda profissional para lidar com as complexidades da vida profissional e doméstica. O aconselhamento pode oferecer ferramentas e técnicas para gerir o stress, a ansiedade e outros problemas de saúde mental.

Reconhecer quando precisa de ajuda

Se se sente constantemente sobrecarregado, ansioso ou deprimido, talvez seja altura de procurar apoio profissional. Reconhecer esta necessidade é um passo vital para melhorar a saúde mental.

Explorar as opções de Terapia Online

Muitos terapeutas oferecem sessões online, proporcionando flexibilidade e comodidade. Plataformas como a BetterHelp e a Talkspace podem pô-lo em contacto com profissionais licenciados.



Tirar partido dos recursos do empregador

Alguns locais de trabalho oferecem Programas de Assistência aos Empregados (EAPs) que incluem serviços de saúde mental. Não hesite em utilizar estes recursos se estiverem disponíveis.

Produtividade

Comunicação eficaz

Um dos principais componentes para manter a produtividade quando se trabalha a partir de casa, especialmente como mãe, é uma comunicação eficaz. Isto não só ajuda a manter-se em contacto com a sua equipa, mas também a garantir que todos estão em sintonia em relação à sua disponibilidade e ao progresso do trabalho.

Utilizar as ferramentas de colaboração de forma eficaz



A utilização de ferramentas como o Slack, o Zoom e o Microsoft Teams pode transformar a forma como trabalha remotamente. Crie canais dedicados para diferentes projetos ou equipas no Slack para simplificar a comunicação e reduzir a confusão de e-mails. Utilize o Zoom para reuniões presenciais, o que pode ajudar a manter uma ligação pessoal com a sua equipa. Familiarize-se com as funcionalidades avançadas destas

ferramentas, como o agendamento de reuniões, a definição de estados e a integração de outras aplicações de produtividade, para melhorar o seu fluxo de trabalho.

Manter um contacto regular com a sua equipa

As reuniões regulares com a sua equipa podem ajudá-lo a manter-se em sintonia com os seus colegas e supervisores. Agende videochamadas semanais para discutir projetos em curso, partilhar atualizações de progresso e abordar quaisquer preocupações. Estas reuniões também podem ser uma oportunidade para debater ideias e manter a motivação. Além disso, não hesite em contactar-nos através de mensagens instantâneas para questões rápidas ou atualizações. Esta abordagem proactiva garante que a comunicação flui sem problemas e que todos estão cientes das suas responsabilidades e prazos.



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do Projeto: 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118



Manter-se concentrado

Manter a concentração ao mesmo tempo que se concilia o trabalho e as responsabilidades familiares pode ser um desafio, mas certas técnicas e estratégias podem ajudá-lo a manter-se no caminho certo.

Técnicas para minimizar as distrações

A técnica *Pomodoro* é um método eficaz para aumentar a produtividade. Esta técnica consiste em trabalhar em intervalos de 25 minutos, seguidos de uma pausa de 5 minutos. Após quatro intervalos, faça uma pausa mais longa de 15-30 minutos. Esta abordagem ajuda a manter níveis elevados de concentração e evita o esgotamento. Além disso, utilize aplicações como *Freedom* ou *StayFocused* para bloquear websites e aplicações que distraem durante o horário de trabalho.

Criar um ambiente produtivo

A criação de um espaço de trabalho dedicado é crucial. Escolha um canto sossegado da sua casa onde possa trabalhar sem interrupções. Certifique-se de que este espaço está equipado com todas as ferramentas e tecnologias necessárias e mantenha-o organizado e sem desordem. Personalize o seu espaço de trabalho com objetos que o inspirem e motivem, como fotografias, plantas ou citações motivacionais. Estabelecer uma fronteira clara entre o trabalho e a vida pessoal pode ajudá-lo a desligar-se do modo de trabalho no final do dia.

Melhoria contínua

Para se manter competitivo e eficiente na sua função, a melhoria contínua é essencial. Isto implica procurar feedback, fazer os ajustes necessários e manter-se atualizado em relação às tendências e competências do sector.



Procurar feedback e fazer ajustamentos

O feedback regular dos seus colegas, supervisores e até mesmo da família pode fornecer informações sobre as áreas que precisam de ser melhoradas. Crie uma cultura de comunicação aberta, em que as críticas construtivas sejam bem recebidas e tidas em conta. Reserve tempo todas as semanas para refletir sobre o que funcionou bem e o que não funcionou, e faça os ajustes necessários ao seu fluxo de trabalho e estratégias.

Manter-se atualizado com as tendências e competências do sector

A natureza dinâmica da maioria das indústrias significa que é crucial manter-se atualizado com as últimas tendências e competências. Reserve tempo para o desenvolvimento profissional, participando em *webinars*, cursos em linha e conferências do sector. Plataformas como o LinkedIn Learning, Coursera e Udemy oferecem uma vasta gama de cursos que o podem ajudar a melhorar as suas competências. Além disso, siga blogues, podcasts e canais de redes sociais do sector para se manter informado sobre novos desenvolvimentos e melhores práticas.



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do Projeto: 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Sugestão de horário diário

Tem dificuldade em descontraír? Manter uma rotina diária pode ajudá-lo a dedicar tempo suficiente ao trabalho, ao relaxamento e ao lazer. Ajuste esta sugestão de horário de acordo com as suas preferências pessoais.

SUGESTÃO DE HORÁRIO DIÁRIO	
07:00	Acorda! 😊
07:15	Experimente um pouco de ioga, uma caminhada de lazer ou alongamentos.
07:45	Tomar duche e vestir-se.
08:15	Pequeno-almoço.
08:45	Defina as suas tarefas diárias e escreva as suas listas de afazeres .
09:00	Iniciar o trabalho.
11:00	Pequena pausa para uma bebida e/ou um lanche saudável! Envie "Bom dia" a alguém da sua equipa de trabalho e ponha a conversa em dia!
11:30	De volta ao trabalho.
13:00	Pausa para o almoço! É altura de se afastar do seu espaço de trabalho. Se for seguro, vá lá para fora para apanhar ar fresco. Se não, fique em casa e mergulhe num bom livro, prepare um almoço saudável ou dedique-se a um passatempo de que goste.

	Dê a si próprio 30 a 60 minutos para deixar a sua mente e o seu corpo rejuvenescerem. Merece-o!
14:00	De volta ao trabalho.
15:30	Que tal fazer uma pequena pausa para o chá ? Também pode enviar uma mensagem rápida a um colega ou passar alguns minutos a carregar a máquina de lavar loiça ou a dobrar alguma roupa. É uma ótima maneira de se refrescar e de fazer um <i>reset</i> rápido! ☀️
15:45	De volta ao trabalho.
16:30	É altura de começar a relaxar durante o dia. Tente evitar iniciar novas tarefas que possam ser complexas ou demoradas. Dê a si mesmo a oportunidade de relaxar e entrar na noite! 🌸
17:30	Se receber novas mensagens de correio eletrónico, marque-as para amanhã . Dessa forma, pode começar a trabalhar com eles de manhã. Aproveite sua noite sabendo que tudo está pronto para um ótimo começo amanhã! ☀️ 📧
18:00	Está na altura de terminar o dia de trabalho. Feche o seu computador portátil ou feche a porta do escritório. Que tal dar um passeio refrescante, ligar a televisão ou jogar um jogo divertido para descontrair? Também pode experimentar um passatempo relaxante, telefonar a um amigo ou ouvir a sua música favorita. Aproveite esse tempo para relaxar e recarregar as energias! ☀️ 🚶 🎮 📺



Ferramentas recomendadas

As ferramentas certas podem fazer uma diferença significativa na gestão eficiente do seu trabalho, assegurando ao mesmo tempo que tem tempo para a sua família. Eis algumas ferramentas essenciais que podem ajudar a otimizar as suas tarefas e aumentar a produtividade.

Software de gestão de projetos

Ferramentas como o Trello e o Asana são inestimáveis para organizar as suas tarefas de trabalho. Estas plataformas permitem-lhe criar quadros para diferentes projectos, definir prazos e atribuir tarefas. Fornecem uma visão geral do seu volume de trabalho, ajudando-o a definir prioridades e a manter-se no caminho certo. Com funcionalidades como listas de verificação de tarefas e anexos de ficheiros, pode manter tudo o que precisa num único local, reduzindo o tempo gasto na procura de informações.

Ferramentas de controlo de tempo

Ferramentas como o Toggl e o Clockify ajudam-no a monitorizar o tempo que gasta em várias tarefas. Ao monitorizar o seu tempo, pode identificar as áreas em que pode ser menos eficiente e fazer os ajustes necessários. Estas ferramentas também ajudam a estabelecer limites, garantindo que não trabalha em excesso e que tem tempo suficiente para a sua família. O controlo do tempo é particularmente útil para os freelancers que precisam de faturar as horas aos clientes com precisão.

Ferramentas de comunicação

Uma comunicação eficaz é crucial quando se trabalha à distância. O Microsoft Teams e o Zoom são excelentes para reuniões virtuais e colaboração entre equipas. Estas plataformas oferecem videoconferência, funções de chat e partilha de ficheiros, facilitando a ligação com a sua equipa. Os check-ins regulares e as reuniões virtuais ajudam a manter um sentido de comunidade e a garantir que todos estão alinhados com os objetivos do projeto.

Sítios Web e comunidades úteis

Fazer parte de uma comunidade de apoio pode fazer uma diferença significativa, especialmente para as mães que trabalham e que, por vezes, se sentem isoladas. Eis alguns sítios Web e comunidades que oferecem recursos, apoio e oportunidades de trabalho em rede.

Fóruns e grupos de apoio em linha para mães trabalhadoras

Sítios Web como *Working Mother* e *Mamapedia* oferecem fóruns onde as mães podem partilhar experiências, procurar conselhos e oferecer apoio. Estas comunidades são um tesouro de informação, oferecendo dicas sobre tudo, desde gerir o equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal até lidar com as birras dos bebés. Participar nestes fóruns pode ajudá-la a sentir-se menos sozinha e mais capacitada para enfrentar os desafios de trabalhar a partir de casa.

Checklist de Trabalho a partir de Casa



Trabalhar a partir de Casa

CHECKLIST

- ☐ Reivindique o seu espaço de trabalho
- ☐ Estabeleça uma rotina
- ☐ Verifique frequentemente
- ☐ Mantenha o equilíbrio
- ☐ Use videochamadas
- ☐ Mova-se com frequência
- ☐ Continue a evoluir
- ☐ Celebre as suas conquistas!



Conclusão

Trabalhar em casa como mãe é um percurso cheio de desafios e triunfos. A transição para este estilo de vida, especialmente na sequência da pandemia global, demonstrou **a resiliência e a adaptabilidade das mulheres em todo o mundo.** Equilibrar as responsabilidades profissionais com as exigências da maternidade não é tarefa fácil, e é essencial reconhecer e celebrar todas as conquistas, por mais pequenas que sejam.

O percurso de uma mãe trabalhadora é marcado por um conjunto único de desafios. Desde a gestão de prazos apertados e reuniões virtuais até à satisfação das necessidades das crianças e à manutenção de um lar, o ato de equilibrar exige imensa força e perseverança. É crucial reconhecer estes desafios e lembrar-se de que não há problema em lutar e procurar apoio quando necessário. Todos os dias, não está apenas a cumprir os seus deveres profissionais, mas também a cuidar da sua família, o que é um feito notável.

Reconheça que o facto de, por vezes, se sentir sobrecarregado não diminui as suas capacidades ou dedicação. É uma reação natural ao malabarismo com vários papéis. Em vez de se concentrar no que não correu como planeado, celebre a sua capacidade de continuar a avançar apesar dos obstáculos. A resiliência que demonstra diariamente é um testemunho da sua força e empenho.

Para criar uma experiência de trabalho a partir de casa equilibrada e gratificante, é essencial cultivar um ambiente de apoio, tanto a nível profissional como pessoal. Contacte com outras mães trabalhadoras através de comunidades online e grupos de apoio onde pode partilhar experiências, trocar dicas e oferecer encorajamento. Estas ligações podem proporcionar uma sensação de camaradagem e um lembrete de que não está sozinha nesta viagem.

É fundamental estabelecer limites claros entre a vida profissional e a vida doméstica. Comunique as suas horas de trabalho à sua família e crie um espaço de trabalho específico para minimizar as distrações. Utilize sinais visuais para indicar quando está a trabalhar e envolva os seus filhos na compreensão destes limites. Isto ajudará a criar um ambiente estruturado que respeita as suas necessidades profissionais, permitindo-lhe estar presente para a sua família.

Ao continuar esta viagem, lembre-se de que está a dar um exemplo poderoso aos seus filhos. Eles veem a sua dedicação, trabalho árduo e capacidade de equilibrar vários papéis, o que os pode inspirar a perseguir as suas paixões com determinação e resiliência.

Considerações finais

Enquanto navega nesta viagem, continue a inspirar e a apoiar outras mulheres à sua volta. Juntas, podemos criar uma irmandade de apoio que se capacita mutuamente para prosperar tanto a nível profissional como pessoal. Continue a avançar com confiança e compaixão, sabendo que é capaz de alcançar grandes feitos.

Lembre-se, cada pequeno passo que dá para equilibrar o trabalho e a maternidade é uma vitória significativa. Celebre estes momentos, mantenha-se flexível e aprecie o belo caos desta viagem. Tu consegues!



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do Projeto: 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Lista de Referências

1. Capital One. (2024). Como trabalhar em casa com crianças. Recuperado de: <https://shorturl.at/Ysj2R>
2. Comcare. (2024). Working from home: guidance for employers. Governo australiano.
3. Cook, J. (2024). The ultimate guide to working from home. Carreiras. Recuperado de: <https://shorturl.at/zxukh>
4. Heine, A. (2023). Guia do trabalho em casa: 25 dicas para ser produtivo. De facto. Recuperado de: <https://shorturl.at/DD6jW>
5. Hubstaff. (2024). Um guia para trabalhar em casa com crianças: Como o fazer corretamente. Retirado de: <https://shorturl.at/qpiih>
6. Minhas, F. (2024). O trabalho remoto é uma vitória para as mães - e para a sociedade em geral. Analyst News. Recuperado de: <https://tinyurl.com/2zcek3nu>
7. NSPCC. (2024). Guia definitivo para trabalhar em casa com crianças. Retirado de: <https://tinyurl.com/4eyuhk4a>
8. Schilthuis-Ihrig, K. (2023). O guia definitivo para trabalhar a partir de casa. HubSpot. Recuperado de: <https://shorturl.at/PpX7P>
9. Quiroprática Stuart. (2024). O guia do trabalho a partir de casa.
10. Walters, R. (2024). The Ultimate Guide to working from home: As melhores dicas e estratégias essenciais para o sucesso. Uma empresa do Grupo Robert Walters.