

DICAS APDC

TELETRABALHO

N.º 13

Fonte: Diário da República n.º 30/2009, Série I de 2009-02-12; Revista Exame (abril, 2020)

Como resultado da pandemia em que vivemos, muitos/as de nós foram obrigados/as a trabalhar a partir de casa. Partilhamos algumas sugestões para o bom funcionamento do trabalho à distância:

- ✓ Adoção de **ferramentas internas de comunicação**, escrita e videochamada, e **plataformas de documentação** que disponibilizem os documentos a todos os colaboradores;
- ✓ Realização de **videochamadas** matinais com toda a equipa. Estas devem ser breves e permitem avaliar a perspetiva de trabalho;
- ✓ Elaboração de um **registo das tarefas** realizadas. Para além de medir a produtividade também permitem transmitir as expectativas em relação ao próprio trabalho;
- ✓ **Delimitação das horas** de trabalho. É natural que os limites sejam quebrados e comece a trabalhar horas extraordinárias, podendo resultar em níveis elevados de exaustão e *burnout*. As pausas também são muito importantes para relaxar um pouco e aumentar a produtividade.



Consulte a subsecção V do código de trabalho de forma a conhecer as normas vigentes (os seus direitos, deveres e alterações contributivas).

A APDC deseja-lhe um Bom Trabalho!