

Conciliar a vida familiar e profissional nesta fase que estamos a viver é um desafio que nenhum de nós pensou que pudesse ser uma realidade, tanto mais que temos de estar confinados a um só espaço durante 24h/7dias. A ACADEMIA AMA, tendo feito algumas pesquisas sobre o tema da conciliação e refletido um pouco sobre este desafio, preparou este Guia para a Conciliação da Vida Familiar e Profissional com sugestões e alertas que esperamos serem úteis para todos.

## 01. COMPROMETA-SE COM A CONCILIAÇÃO

O compromisso com a conciliação da vida familiar e profissional é essencial desde o dia 1 em que se inicia o teletrabalho nesta fase do COVID-19. Só o respeito por ambas permitirá que continue a ter uma vida em pleno, com a devida atenção a si e aos seus, e considerando, igualmente, as necessidades profissionais dos vários elementos adultos do agregado familiar.



## 02. ESTABELEÇA METAS E PRIORIDADES (E CUMPRE-AS)

Defina metas alcançáveis para o seu trabalho, saúde e vida familiar. Pense sobre as tarefas que são mais importantes para si para alcançar um equilíbrio saudável entre a vida profissional e a vida pessoal/familiar e priorize-as. Torne o seu dia de trabalho o mais produtivo possível, implementando estratégias de gestão de tempo, analisando a sua lista de atividades e cortando tarefas que têm pouco ou nenhum valor. Identifique em que altura do dia é mais produtivo e bloqueie esse tempo para as atividades mais importantes ou exigentes. Evite verificar os e-mails e o telemóvel a cada poucos minutos pois estas são tarefas que desperdiçam tempo e inviabilizam a sua atenção e a sua produtividade. Estruturar o seu dia pode aumentar o seu desempenho e resultar em mais tempo livre para relaxar e dar atenção à sua família.



## 03. INTERCALE OS MOMENTOS BONS E MENOS BONS AO LONGO DO DIA/SEMANA

Tanto na vida profissional como pessoal/familiar temos momentos mais agradáveis e motivantes como momentos mais cansativos ou chatos. É difícil gostarmos de todos os aspetos do nosso trabalho ou mesmo de todas as atividades em casa, pelo que uma boa estratégia é definir um plano de trabalho e de atividades caseiras equilibrado ao longo da semana e em cada dia, em que possa alternar o que gosta com o que menos gosta, de acordo também com o seu próprio relógio biológico.



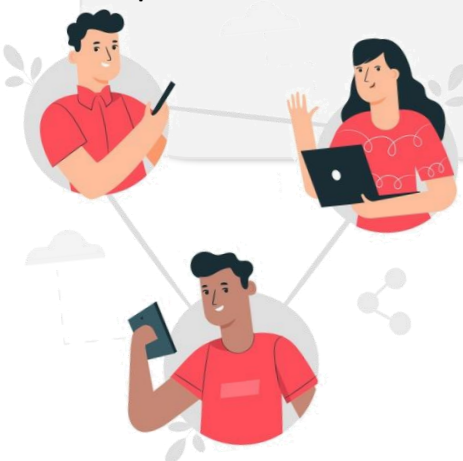
## 04. DÊ PRIORIDADE À SUA SAÚDE

A sua saúde física, emocional e mental geral deve ser a sua principal preocupação para poder responder aos desafios profissionais mas também, muito importante, para estar ativamente presente na vida da sua família. Programe momentos para meditação ou apenas para si próprio/a, para exercício físico, individual ou mesmo em família, ou simplesmente momentos para jogos em família e recuperar, por exemplo, todas aquelas atividades e brincadeiras que a falta de tempo e a correria do dia-a-dia nos fez perder ao longo dos anos.



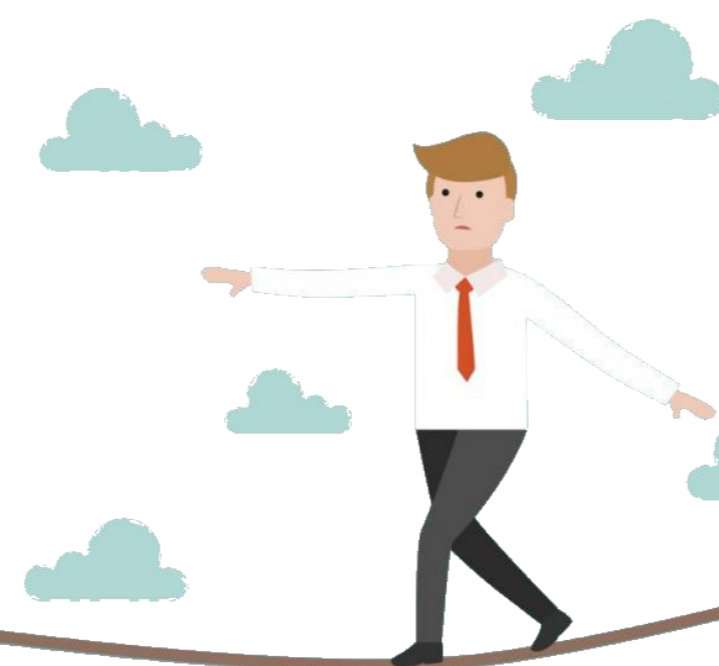
## 05. FAÇA UMA BOA GESTÃO DO ISOLAMENTO DO TELETRABALHO

Uma das coisas mais atraentes do teletrabalho também pode ser uma das coisas mais desagradáveis. Se viver sozinho/a, sentimentos de solidão e isolamento podem ser um grande problema. Se for esse o seu caso, e se o seu trabalho for muito individual e que requiera pouca ou nenhuma interação com outras pessoas, estabeleça períodos do dia para se conectar com colegas, família ou amigos, de preferência em videoconferência em que possa ver e ser visto pelos seus interlocutores.



## 06. ACEITE QUE NÃO HÁ UM EQUILÍBRIO VIDA-TRABALHO PERFEITO

Quando pensamos no equilíbrio entre vida profissional e pessoal/familiar normalmente imaginamos ter logo no início do teletrabalho um dia extremamente produtivo durante o horário de trabalho e depois passar para a outra metade do dia para estar totalmente com a nossa família e amigos (mesmo que via online). Por vezes é melhor lutar por um horário realista e não por um horário perfeito, para não nos sentirmos frustrados. O equilíbrio será alcançado ao longo do tempo, à medida que nos formos ajustando à nova realidade, sendo que a avaliação constante entre o que consegue em cada dia *versus* os seus objetivos e prioridades poderá ser um catalisador para encontrar o seu equilíbrio mais rapidamente.



## 07. NÃO TENHA RECEIO DE DESCONETAR

Quando terminar a sua jornada de trabalho, não tenha receio de desligar todas as plataformas de comunicação com os seus colegas e chefia. Se os horários forem definidos em conjunto e todos respeitarem o mesmo esta será uma tarefa ainda mais fácil e sem sentimentos de “culpa” ou de “não vestir a camisola”. Todavia, para tal, todos devem dar também o seu melhor e serem proativos durante a jornada de trabalho, para uma boa e justa distribuição das atividades e responsabilidades. Para uma vida pessoal e familiar sã, deve igualmente cortar laços com o mundo das redes sociais, de tempos em tempos, de forma a ter tempo de qualidade com os seus. Aproveite esta fase para promover mais a sua rede familiar, a que está perto e a que, infelizmente, só podemos contactar agora via online.

