

# Home office: saiba como lidar com esse novo modelo de trabalho

Até bem pouco tempo parecia impossível pensar em **trabalhar em casa** já que o modelo tradicional do trabalho- que quase todos estamos acostumados- é aquele em que você precisava estar na empresa para executar suas tarefas.

Com as novas [tecnologias](#), surgimento de outras profissões e até as mudanças no sistema previdenciário, o mercado se deu conta das vantagens dessa nova modalidade. Entendeu também que a produtividade independe da presença do colaborador na organização.

Na ponta do lápis, esses funcionários custam metade dos que trabalham de forma presencial. Mas como toda novidade é preciso estabelecer padrões para o trabalho valer a pena, tanto para os funcionários, como para a organização.

Ficou interessado no assunto? Então, continue a leitura e confira os prós e contras do trabalho **home office** em sua empresa.

## Tendência no Brasil

Com as mudanças no sistema previdenciário brasileiro, muitas empresas estão aderindo aos prestadores de serviço, sendo boa parte para **trabalho remoto**.

Segundo a última pesquisa da Sociedade Brasileira do de Teletrabalho e Teleatividade, 45% das corporações participantes têm colaboradores nesse **modelo de trabalho** e outros 15% pensam em implantar **essa rotina**. A medida representa economia de gastos cortando pela metade as despesas com pessoal.

## Vantagens

Outra pesquisa do professor de economia da Universidade de Stanford, Nicholas Bloom, defende que **esse** deveria ser o modelo padrão de trabalho.

Analisando uma empresa de viagens na China ele concluiu que os funcionários que **atuavam remotamente** estavam mais satisfeitos, produziam 13% mais e adoeciam menos. O estudo lista ainda vantagens como a redução do trânsito e da poluição.

## Controle do fluxo de trabalho

Um dos desafios do **trabalho off-line** para a empresa é controlar o fluxo de trabalho. Mas nada que um bom planejamento não resolva. Com tantos canais disponíveis a comunicação fica mais fácil.

O ideal é que o primeiro contato profissional seja presencial para discutir detalhes como definição de tarefas, fluxo de produção, meios de entrega, calendários e questões financeiras. Depois **tudo** pode ser acompanhado pelos canais digitais, sem qualquer prejuízo e, em caso de necessidade, marcar encontros pontuais.

## Controle de tempo

Já para quem estava acostumado com a ida ao escritório, fazer a transição para as **atividades em casa** exige uma boa dose de disciplina. Lidar com o tempo, quando não temos um cartão de ponto, exige organização.

O ideal é estabelecer um horário de trabalho, mas também reservar uma pausa para descanso. Fazer um planejamento do dia e até da semana também é uma boa dica para quem está começando.

## Home office x Saúde mental

É importante lembrar que o trabalho off-line prejudica a socialização, pois o ambiente de trabalho é um meio de convivência onde passamos a maior parte do tempo. Quem **não precisa ir à empresa** está sempre sozinho.

Por isso é importante manter contato com o meio externo através de outros grupos. Escolher um lugar fora de casa para trabalhar também é uma ótima ideia: ao ar livre, num coworking. Atividades físicas também ajudam. O importante é não se isolar para prevenir doenças como a depressão.

## Como se planejar para comer bem com o fim do home office?

Uma alimentação saudável pode trazer muitos benefícios para sua vida. Sendo assim, precisamos incentivar esses ganhos voltando ao trabalho presencial também!

## Tomar um bom café da manhã

O café da manhã é uma das principais refeições do dia. É nela que quebramos o jejum de várias horas de sono, permitindo começar o dia com energia e disposição necessárias para os compromissos rotineiros. Por isso, é fundamental escolher bem os alimentos que serão ingeridos nesse momento.

**Esqueça totalmente alimentos ricos em açúcar e gorduras de má qualidade, como:**• Frituras;• Refrigerantes;• Embutidos;• Doces.

Dê preferência a alimentos ricos em fibras e outros nutrientes como proteínas, carboidratos complexos e gorduras saudáveis, como:

• Pães integrais;• Ovos;• Aveia;• Frutas;• Iogurte;• Queijos magros, dentre outros.

Dessa forma, você começará bem o dia com níveis de disposição e concentração nas alturas e realizará todas as suas atividades diárias com melhor desenvoltura.

## Levar o almoço de casa

Na rotina é comum os almoços em restaurantes próximos ao trabalho. Nesses locais, a ingestão de calorias costuma ser alta e as escolhas se tornam mais desregradas.

Isso leva a uma nutrição inadequada e traz prejuízos ao longo do dia, como sonolência e falta de disposição. Por isso, o ideal seria levar seu almoço de casa, assim você pode escolher melhor os nutrientes, incluir carnes magras e legumes na refeição, caprichar nas cores e no delicioso sabor da sua marmitta.

## RESTAURANTES SELF-SERVICE/QUILO

**Atenção ao peso do seu prato.** Evite: ultrapassar 400 a 500 gramas. Comece com a salada, inclusive folhas. Lembre-se: se deixá-las para o final, pode ser que não haja lugar pra elas. Atenção: não coma tudo o que estiver disponível no mesmo dia.

**Escolha somente uma preparação:** arroz, feijão e carne; ou arroz com estrogonofe. Sobretudo evite no mesmo prato: arroz + feijão + frango + estrogonofe + batatas.

**Evite as frituras:** pasteizinhos, bolinhos etc Prefira: Carnes sem gordura aparente, sem pele, sem molhos e sem recheios. Sobremesa: frutas.

## RESTAURANTES À LA CARTE

**Evite:** couvert; ou, ao realizar seu pedido evite arroz, massas, batatas, risotos, ou seja, lembre-se de que já comeu o carboidrato no couvert. Couvert como manteiga, pães, croissants, pães de queijo merecem cuidado. Prefira pickles, legumes e azeitonas (atenção à quantidade, pois 2 azeitonas = 45 calorias).

**Escolha de saladas:** cuidado com molho rosé, maionese, e até mesmo a salada ceasar.

**Prefira molhos:** iogurte, shoyu, aceto balsâmico, mostarda. Cuidado com o azeite (gordura de boa qualidade, mas 1 colher de chá = 45 calorias)

**Preparações:** à la creme, gratinado, à piemontese; empanados; na manteiga; à belle munière... são mais gordurosos. Prefira: Purés, legumes sautéés; vegetais.

**Sobremesa:** prefira frutas, salada de frutas.

**Cuidado com sobremesas duplas:** sorvete com bolo, sobremesas com muito creme.

**Beber muita água:** manter-se hidratado é fundamental para que o corpo funcione de maneira correta. É ideal manter uma garrafa de água sobre a mesa e não procrastine idas ao bebedouro ou filtro.

Ter opções de lanches saudáveis para comer entre as refeições. Entre uma refeição e outra, pode bater aquela fome. E é aí que mora o perigo. Nesses momentos o ideal é sempre contar com alimentos benéficos, por exemplo: • Frutas; • Oleaginosas (castanhas, nozes etc); • Iogurtes naturais, dentre outros.

Assim, a nutrição será completa e se manterá firme durante o dia.

Você já conhecia os prós e contras do trabalho home office citados no artigo de hoje? Então, se você gostou desse conteúdo, não deixe de compartilhá-lo em suas [redes sociais](#)! Com certeza ele será interessante para vários de seus amigos.

Texto: [Luciana Cavalcante](#)