



SwitchOff

Supporting worker's well
being during remote work

Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734

SwitchOff programa
de formação para profissionais



Cofinanciado pela
União Europeia



CC-BY-NC-SA



Este documento pode ser copiado, reproduzido ou modificado de acordo com as regras acima referidas. Além disso, deve ser claramente referenciado o reconhecimento dos autores do documento e todas as partes aplicáveis do aviso de direitos de autor.

Todos os direitos reservados.

© Direitos de autor 2023 SWITCHOFF

Responsável pela entrega e editor: Instituto de Desenvolvimento, Evie Michailidis
Parceiros contribuintes: Crea360, Universidade de Verona, Mindshift, Cardet, Ahe, Hapsy
Data: 15/05/2023
Nível de difusão:

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. Projeto número 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734.



Programa de formação

Módulo 3

Desafios dos trabalhadores remotos



Módulo 3	
Módulo 3	Desafios dos trabalhadores remotos – CARDET
Breve descrição	<p>O objetivo deste módulo é apresentar aos formandos os vários desafios que os trabalhadores remotos enfrentam, com destaque para os desafios que impedem os trabalhadores de se desligarem mentalmente do trabalho. Nesta formação, exploram os desafios dos trabalhadores remotos e compreendem como esses desafios podem levar ao esbatimento das fronteiras entre a suas vidas profissional e pessoal. Depois de participarem na formação, são capazes de aprender a alcançar um equilíbrio saudável entre as vidas profissional e pessoal e a desligar-se do trabalho, aplicando estratégias de gestão para o equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal. Por fim, será apresentado um estudo de caso em que lhes será pedido que identifiquem os principais desafios e que apresentem soluções e sugestões para os mesmos. No final, são avaliados através de diferentes métodos, tais como perguntas de escolha múltipla, perguntas de verdadeiro ou falso e perguntas abertas.</p>
Resultados de aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> - identificar os principais desafios que os trabalhadores remotos enfrentam para o equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal e para se desligarem do trabalho; - listar as implicações psicológicas e comportamentais da falta de equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal; - aplicar estratégias para o equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal no trabalho remoto.
Unidades de aprendizagem	<p><i>Unidade de aprendizagem 1:</i> Desafios dos trabalhadores remotos para o equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal</p> <p><i>Unidade de aprendizagem 2:</i> Implicações psicológicas e comportamentais da falta de equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal</p> <p><i>Unidade de aprendizagem 3:</i> Estratégias para o equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal no trabalho remoto</p> <p><i>Unidade de aprendizagem 4:</i> Estudo de caso: desafios do trabalho remoto</p>

Recursos formativos	Unidade de aprendizagem	Recurso formativo
	1. Desafios dos trabalhadores remotos para o equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal	Texto e artigo online.
	2. Implicações psicológicas e comportamentais da falta de equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal	Texto, artigos e vídeos online.
	3. Estratégias para o equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal no trabalho remoto	Texto, artigos e vídeos online e atividade prática.
	4. Estudo de caso: desafios do trabalho remoto	Estudo de caso.
Método de avaliação	Unidade de aprendizagem	Método de avaliação
	1. Desafios dos trabalhadores remotos para o equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal	Perguntas de escolha múltipla e perguntas abertas.
	2. Implicações psicológicas e comportamentais da falta de equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal	Perguntas abertas e perguntas de verdadeiro ou falso.
	3. Estratégias para o equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal no trabalho remoto	Perguntas de escolha múltipla.
Tempo estimado	120 min repartidos da seguinte forma: - 90 min para as unidades de aprendizagem, incluindo o estudo dos artigos fornecidos; - 30 min para atividades de avaliação.	
Autor/es	Evie Michailidis, CARDET	

UNIDADE DE APRENDIZAGEM 1. DESAFIOS DOS TRABALHADORES REMOTOS PARA O EQUILÍBRIO ENTRE AS VIDAS PROFISSIONAL E PESSOAL

O trabalho remoto oferece muitas vantagens, incluindo a flexibilidade e a redução das deslocações, mas também apresenta desafios únicos quando se trata delimitar a vida profissional e a vida pessoal e de se desligar do trabalho. De acordo com Charalampous et al. (2018), alguns dos **principais desafios que os trabalhadores remotos** enfrentam a este respeito incluem:

Desafio	Descrição
Falta de separação física	Quando o seu espaço de trabalho é também o seu espaço pessoal, pode ser difícil separar mentalmente os dois.
Dificuldade em desligar	Sem o ato físico de sair do escritório, é fácil continuar a trabalhar até ao fim da tarde, o que leva ao esgotamento.
Horários de trabalho indefinidos	Os trabalhadores remotos podem dar por si a trabalhar em horários irregulares, incluindo noites e fins-de-semana, para se adaptarem a diferentes fusos horários ou cumprirem prazos.
Isolamento	O trabalho remoto pode levar ao isolamento, especialmente se o trabalhador viver sozinho. A solidão e a falta de interação social podem levar a uma tendência para trabalhar em excesso, uma vez que o trabalho se torna uma forma de preencher o vazio de ligações sociais.
Distrações em casa	A realização de tarefas domésticas, a prestação de cuidados a membros da família ou o barulho dos vizinhos podem prejudicar a produtividade e dificultar a concentração durante o horário de trabalho.
Pressão para a constante disponibilidade	Alguns trabalhadores remotos sentem-se pressionados a estar constantemente disponíveis, o que leva a uma mentalidade de estar “sempre conectado” e dificulta o relaxamento durante o tempo fora do horário de trabalho.
Dificuldade em estabelecer limites	Comunicar e impor limites aos colegas, a clientes ou a supervisores pode ser difícil no trabalho remoto. Pode ser difícil dizer “não” a trabalho adicional ou a reuniões fora do horário de trabalho.
Sobrecarga tecnológica	O trabalho remoto implica muitas vezes uma grande dependência da tecnologia, o que pode tornar difícil desligar-se do trabalho. As notificações constantes e a tentação de verificar emails ou mensagens podem perturbar o tempo pessoal.
Falta de deslocação	O facto de não ter de se deslocar para o trabalho é uma vantagem do trabalho remoto, mas também significa que os trabalhadores perdem o amortecedor que o trabalho remoto proporciona. As deslocações diárias costumavam servir como um período de transição entre o trabalho e a vida pessoal, e a sua ausência pode dificultar a separação mental.

Desafio	Descrição
Espaços de trabalho inadequados	Alguns trabalhadores remotos podem não ter acesso a um espaço de trabalho específico e ergonómico. Esta situação pode provocar desconforto e tensão física, tornando mais tentador deixar o equipamento de trabalho instalado em áreas comuns e continuar a trabalhar fora do horário de trabalho.

Para completar esta unidade de aprendizagem, leia o seguinte artigo online:

- Charalampous, M., Grant, C. A., Tramontano, C., & Michailidis, E. (2019). *Systematically reviewing remote e-workers' well-being at work: A multidimensional approach*. *European journal of work and organizational psychology*, 28(1), 51-73. Link: pure.coventry.ac.uk/ws/portalfiles/portal/21773783/Binder7.pdf

UNIDADE DE APRENDIZAGEM 2. IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS E COMPORTAMENTAIS DA FALTA DE EQUILÍBRIO ENTRE AS VIDAS PROFISSIONAL E PESSOAL

A diluição das fronteiras entre as vidas profissional e pessoal pode ter várias implicações psicológicas e comportamentais nos indivíduos (Kreiner *et al.*, 2009). Enquanto alguns indivíduos podem optar intencionalmente por esbater estas fronteiras para obter maior flexibilidade, outros podem sofrer consequências que afetam o seu bem-estar e produtividade. Em seguida, são apresentadas as várias formas como a indefinição das fronteiras pode afetar um trabalhador, tanto ao nível psicológico como comportamental.

Implicações psicológicas:

- aumento do *stress*: os trabalhadores podem ter dificuldade em desligar-se das preocupações relacionadas com o trabalho durante o tempo pessoal. A constante acessibilidade ao trabalho pode levar ao esgotamento e a níveis elevados de ansiedade;
- ambiguidade de papéis: quando os papéis profissionais e pessoais estão misturados, os trabalhadores podem sentir alguma ambiguidade relativamente à incerteza sobre as expectativas e responsabilidades associadas a cada papel. Esta ambiguidade pode levar ao sofrimento psicológico e a uma sensação de sobrecarga;
- redução da satisfação no trabalho: a existência de fronteiras demasiado ténues pode reduzir a satisfação profissional, uma vez que os trabalhadores podem sentir que estão sempre de prevenção, o que dificulta a desconexão do trabalho, mesmo durante o tempo livre. Isto pode levar a sentimentos de insatisfação no trabalho;
- conflito e culpa: a indefinição das fronteiras pode resultar em conflitos entre as responsabilidades profissionais e pessoais, levando a sentimentos de culpa quando os trabalhadores não conseguem dedicar-se totalmente a qualquer um dos domínios. Por exemplo, faltar a eventos familiares devido a compromissos profissionais pode induzir culpa, tal como negligenciar tarefas profissionais devido a obrigações pessoais.

Questão para reflexão: pense noutros possíveis desafios que os trabalhadores remotos enfrentam durante o trabalho e que os podem impedir de se desligarem do trabalho.



Implicações comportamentais:

- diminuição da produtividade: a indefinição das fronteiras pode levar a uma diminuição da produtividade, uma vez que os trabalhadores podem ter dificuldade em concentrar-se nas tarefas profissionais durante o horário de trabalho. As interrupções constantes de assuntos pessoais podem dificultar a concentração;
- impacto negativo nas relações: quando o trabalho se intromete no tempo pessoal, pode afetar as relações com a família e os amigos. As interrupções frequentes para tarefas relacionadas com o trabalho ou a indisponibilidade emocional durante o tempo pessoal podem conduzir a conflitos e à insatisfação nas relações pessoais;
- consequências para a saúde física: o prolongamento do horário de trabalho devido à indefinição das fronteiras pode ter consequências para a saúde física, como a privação do sono, os maus hábitos alimentares e a diminuição da atividade física, o que pode levar a problemas de saúde a longo prazo;
- erosão da identidade profissional: para alguns, o esbatimento excessivo das fronteiras pode corroer a sua identidade profissional, uma vez que podem ter dificuldade em desligar-se das preocupações relacionadas com o trabalho e manter um sentido de si próprios fora do seu trabalho;
- dificuldade em desligar-se da tecnologia: a indefinição de fronteiras envolve frequentemente a utilização constante da tecnologia (por exemplo, *smartphones* ou computadores portáteis) para gerir tarefas profissionais durante o tempo pessoal. Este comportamento pode levar a tendências de dependência, como a verificação compulsiva de emails ou mensagens de trabalho, mesmo durante as horas de descanso.

É importante notar que **nem toda a diluição de fronteiras é inerentemente negativa**. Algumas pessoas podem optar por esbater essas fronteiras para obter maior flexibilidade e integração das vidas profissional e pessoal e, para elas, isso pode conduzir a resultados positivos. No entanto, o equilíbrio é crucial. Alcançar um equilíbrio saudável entre as vidas profissional e pessoal, quando as fronteiras são geridas de forma adequada, é essencial para atenuar as implicações psicológicas e comportamentais negativas acima referidas. Muitas vezes, tal implica a definição de limites, a gestão do tempo e uma comunicação eficaz com os supervisores e os colegas de trabalho.

Questão para reflexão: Reserve algum tempo para pensar na sua situação pessoal. Tem tendência para diluir as fronteiras entre a sua vida profissional e pessoal? Toma medidas para gerir a diluição dessa fronteira?

Para completar esta unidade de aprendizagem:

- visualize o seguinte vídeo: "Your 3-step guide to setting better boundaries at work | The way we work, a TED series". Link: www.youtube.com/watch?v=4SCrXqbhmCY
- leia o seguinte artigo: Kreiner, G. E., Hollensbe, E. C., & Sheep, M. L. (2009). *Balancing borders and bridges: negotiating the work-home interface via boundary work tactics*. *Academy of management journal*, 52(4), 704-730. Link: journals.aom.org/doi/abs/10.5465/AMJ.2009.43669916



UNIDADE DE APRENDIZAGEM 3. ESTRATÉGIAS PARA O EQUILÍBRIO ENTRE AS VIDAS PROFISSIONAL E PESSOAL NO TRABALHO REMOTO

Definir o equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal

Ellen Ernst Kossek é uma investigadora de renome no domínio do equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal. O trabalho de Kossek *et al.* (1998) sublinha a ideia de que o equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal é um **conceito dinâmico e multifacetado que envolve a obtenção de harmonia e satisfação, tanto na vida profissional, como na vida pessoal.**

A investigação mostra que os trabalhadores remotos estão a trabalhar durante mais tempo, a despende mais tempo em reuniões e a ter de acompanhar mais canais de comunicação (Bloomberg, 2021). Cerca de 70% dos profissionais que transitaram para o trabalho remoto devido à pandemia afirmam que agora trabalham aos fins-de-semana e 45% afirmam que trabalham regularmente mais horas.

Muitos trabalhadores remotos têm dificuldade em **desligar-se do trabalho**, uma vez que as fronteiras entre as vidas profissional e pessoal podem tornar-se pouco nítidas quando se trabalha remotamente.

Questão para reflexão: O que significa para si o equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal?

O controlo das fronteiras entre as vidas profissional e pessoal é fundamental para o seu equilíbrio

Kreiner *et al.* (2009) introduziu as seguintes quatro táticas que podem ajudar os trabalhadores a gerir eficazmente as fronteiras entre as vidas profissional e pessoal:

- **temporal:** a gestão das fronteiras temporais envolve o controlo e a gestão do tempo para criar uma separação clara entre o trabalho e a vida pessoal. O controlo temporal permite aos indivíduos assegurar que o trabalho não invade o tempo pessoal e vice-versa. Ajuda a manter uma rotina diária estruturada;

Exemplos:

- estabelecer horários de trabalho rigorosos e cumpri-los para garantir uma hora de fim de dia de trabalho;
- utilizar ferramentas ou aplicações de programação para atribuir blocos de tempo específicos para tarefas de trabalho e atividades pessoais;
- dar prioridade e dedicar tempo aos cuidados pessoais, à família e às atividades de lazer para manter um horário equilibrado;
- discutir e negociar o horário de trabalho e as expectativas com os supervisores para garantir o alinhamento com os compromissos pessoais;
- configurar respostas automáticas de email fora do horário de trabalho para gerir as expectativas em relação aos tempos de resposta;
- comunicar com os membros da família sobre a importância do tempo de trabalho sem interrupções durante horas específicas.

- **físico:** a gestão de fronteiras físicas envolve a utilização de áreas ou configurações físicas para criar uma separação entre o trabalho e os espaços pessoais. Os limites físicos ajudam os trabalhadores a distanciarem-se fisicamente dos estímulos relacionados com o trabalho quando precisam de se concentrar em assuntos pessoais;

Exemplos:

- designar uma divisão ou área específica da casa como um espaço dedicado a tarefas relacionadas com o trabalho;
 - estabelecer limites físicos, como uma secretária ou um espaço de escritório separado, para assinalar o início e o fim do dia de trabalho;
 - utilizar objetos físicos ou símbolos (por exemplo, fechar um computador portátil, desligar dispositivos relacionados com o trabalho) para se desligar visualmente do trabalho.
- **comunicativo:** a gestão comunicativa das fronteiras envolve a comunicação e a gestão eficazes das expectativas com os colegas de trabalho, os supervisores e os familiares para estabelecer limites bem definitivos. As táticas de comunicação garantem que todos estão cientes dos seus limites e respeitam a sua necessidade de equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal;
 - **comportamental:** a gestão comportamental de fronteiras envolve a negociação ativa e o ajustamento das fronteiras, conforme necessário, com base na alteração das circunstâncias ou das preferências pessoais. As táticas comportamentais permitem que os trabalhadores se mantenham adaptáveis e respondam à evolução das exigências profissionais e pessoais, preservando simultaneamente o equilíbrio geral.

Exemplos:

- adaptação flexível do horário de trabalho às responsabilidades pessoais ou às necessidades familiares;
- discutir e renegociar os limites com colegas ou supervisores quando o volume de trabalho ou as circunstâncias pessoais se alteram;
- estar aberto a ajustamentos nas estratégias de gestão de fronteiras para manter um equilíbrio dinâmico.

Atividade prática 1.

Anote três ações para cada tática de gestão de fronteiras entre as vidas profissional e pessoal, utilizando a tabela fornecida.

Por exemplo, pode dedicar horas específicas exclusivamente ao trabalho. Isso significa informar os colegas de que não devem esperar uma resposta a qualquer email fora do horário de expediente.

Táticas	Ações
Temporal	1. 2. 3.
Físico	1. 2. 3.
Comunicativo	1. 2. 3.
Comportamental	1. 2. 3.

Para completar esta unidade de aprendizagem, é necessário:

- ler o seguinte artigo: Kreiner, G. E., Hollensbe, E. C., & Sheep, M. L. (2009). *Balancing borders and bridges: negotiating the work-home interface via boundary work tactics*. *Academy of management journal*, 52(4), 704-730. Link: journals.aom.org/doi/abs/10.5465/AMJ.2009.43669916
- visualizar o seguinte vídeo: *Work-life research*. Professor Ellen Kossek. Link: www.youtube.com/watch?v=dp7pYUWw_Y

UNIDADE DE APRENDIZAGEM 4. ESTUDO DE CASO: DESAFIOS DO TRABALHO REMOTO

Instruções:

Em seguida, é-lhe apresentado um estudo de caso de uma trabalhadora remota, a Sara Godinho. Leia o estudo de caso com atenção e responda às seguintes perguntas:

1. que desafios enfrenta atualmente a Sara enquanto trabalhadora remota?
2. como é que estes desafios afetam as suas vidas profissional e pessoal?
3. que sugestões daria à Sara? que mudanças é que poderia fazer para conseguir um melhor equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal?

Sara Godinho, é uma gestora de *marketing* de uma grande empresa de tecnologia. Trabalhar remotamente parecia ser um sonho tornado realidade para Sara – uma oportunidade de eliminar as deslocações diárias, trabalhar no seu confortável escritório em casa e passar mais tempo com a família. No entanto, à medida que o tempo passa, torna-se evidente que o trabalho remoto trouxe consigo um conjunto de desafios.

Sem uma separação clara entre a sua casa e o seu local de trabalho, Sara deu por si a trabalhar mais horas do que antes. Os dias de trabalho de Sara estendem-se muitas vezes até à noite e aos fins-de-semana, pois tem dificuldade em estabelecer limites claros entre a suas vidas profissional e pessoal. A acessibilidade dos seus dispositivos de trabalho e o fluxo constante de email e mensagens dificultavam a sua separação. Dá por si a verificar os emails durante o jantar, a responder a pedidos urgentes durante a noite e a sentir-se culpada sempre que tenta desligar-se do trabalho.

A Sara tem várias tarefas domésticas para realizar diariamente e os seus membros da família distraem-na constantemente. A sua produtividade foi afetada e tem dificuldade em manter-se concentrada. O impacto psicológico em Sara foi notório. Os seus níveis de *stress* aumentaram à medida que se debatia com uma sensação persistente de estar “de serviço” 24 horas por dia, 7 dias por semana. O esgotamento é evidente, uma vez que tem de conciliar as exigências do trabalho com as da família. Começou a sentir sintomas físicos como dores de cabeça e insónias.

As relações de Sara também sofreram. O tempo que passava com o marido e os filhos era frequentemente ocupado por preocupações relacionadas com o trabalho. A sua família começou a sentir-se negligenciada, o que deu origem a conflitos e a tensão constante. Sara apercebeu-se de que está presa num círculo vicioso que corrói tanto a sua vida profissional como o seu bem-estar pessoal.

Referências:

Charalampous, M., Grant, C. A., Tramontano, C., & Michailidis, E. (2019). *Systematically reviewing remote e-workers' well-being at work: a multidimensional approach*. European journal of work and organizational psychology, 28(1), 51-73.

Kreiner, G. E., Hollensbe, E. C., & Sheep, M. L. (2009). *Balancing borders and bridges: Negotiating the work-home interface via boundary work tactics*. Academy of management journal, 52(4), 704-730.

Ernst Kossek, E., & Ozeki, C. (1998). *Work-family conflict, policies, and the job-life satisfaction relationship: a review and directions for organizational behavior-human resources research*. Journal of applied psychology, 83(2), 139.

www.switchoffthework.eu



SwitchOff

Supporting worker's well
being during remote work

Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734



Cofinanciado pela
União Europeia

