

**INSTITUTO
FEDERAL**
Baiano

Qualidade de vida no trabalho em tempos da Pandemia, é possível?



Apresentação

O IF Baiano em consonância com as diretrizes nacionais e internacionais em função da Pandemia da COVID-19 emitiu Orientação Normativa nº 20/2020 que estabelece **orientações às unidades do IF Baiano, quanto às medidas de proteção para o enfrentamento da emergência de saúde pública.**

O distanciamento social provocado por esse novo cenário ocasionou, em grande parte, o deslocamento do contexto de trabalho para as residências dos(as) servidores(as). Nesta perspectiva, **é imperativo considerar as diversas configurações familiares e condições socioeconômicas dos(as) trabalhadores(as) para promover qualidade de vida no trabalho** nesta nova conjuntura.

Cabe ressaltar que os(as) trabalhadores(as) efetivos(as) e/ou terceirizados(as) que necessitam atender as atividades essenciais da instituição, comparecendo ao local de trabalho **devem atentar para as medidas de prevenção e proteção recomendadas pela OMS e órgãos de saúde nacional e local.**

Planejar as atividades laborais com agendamento de tarefas semanal e diária;

Estabeleça um horário para desenvolvê-las e combine com seu chefe e colegas a entrega.



Quando não for possível cumprir com todas as demandas, **evitar a autocobrança, exercitar a autocompaixão ao reconhecer seus limites;**

Compartilhar e replanejar com sua equipe de trabalho.



Preparar mobiliário e local que lhe assegure um conforto no momento do trabalho remoto, atentando para o sigilo profissional e a privacidade do ambiente doméstico.



Caso haja indisponibilidade de equipamentos eletrônicos, acesso à internet, ou se **julgar despreparado para o uso de ferramentas tecnológicas, dialogue com o seu chefe.**



O(a) servidor(a) com deficiência que necessitar de tecnologia assistiva para realização das atividades no trabalho remoto deverá formalizar a demanda perante a chefia.



Qualidade de vida no trabalho em tempos da Pandemia, é possível?

Garantir pequenos intervalos para ingestão de líquidos e alongamento;



Observar horários e qualidade das refeições, descanso e sono;



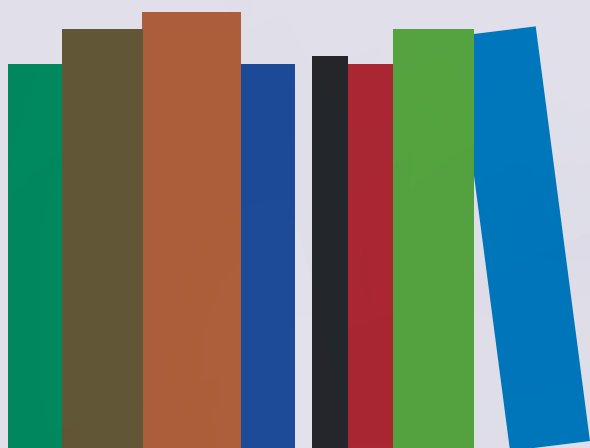
Se no convívio familiar existir criança, converse com elas sobre a situação atual imposta, respeitando o seu nível de compreensão.



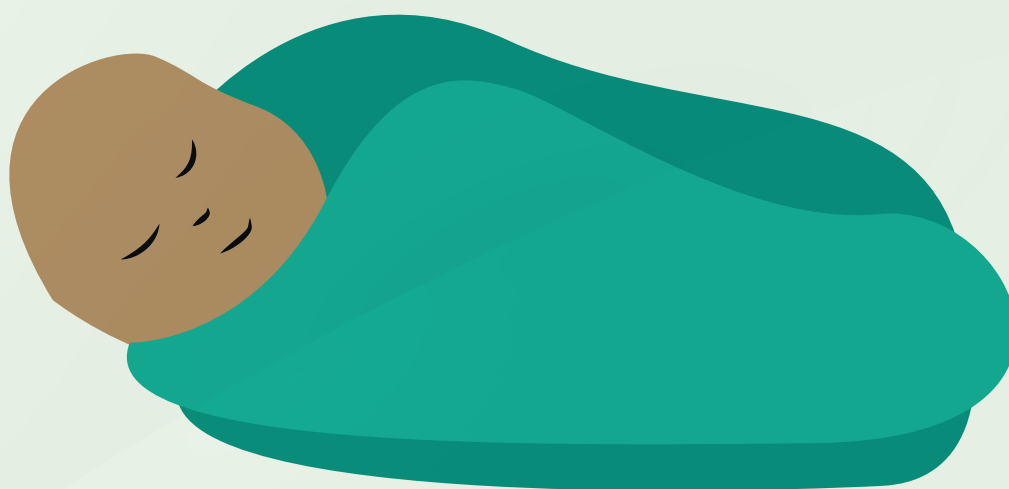
Redistribuir as responsabilidades domésticas entre os membros da família, incluindo as crianças em atividades compatíveis com a sua capacidade.



Reservar momentos com as crianças, se as tiver, estabelecendo horários de estudo, higiene pessoal e da casa, alimentação, lazer e sono.



**Em caso de bebês,
conciliar a realização
das atividades laborais
com os seus horários
de descanso.**



Havendo idosos e pessoas na família que necessitem de auxílio ou cuidados mais específicos, **organizar rotina de forma a acomodar seu trabalho a essas demandas.**



Organizar momentos de lazer, exercitar a empatia, apoiar as pessoas próximas, **mas não se esqueça de reservar momentos para desfrutar da sua própria companhia.**



Para cuidar melhor dos outros, **atente-se ao cuidado consigo e ao compartilhamento das suas emoções com familiares e amigos**, e se precisar procure ajuda profissional.



Qualidade de vida no trabalho em tempos da Pandemia, é possível?

Se necessitar acesse a equipe multiprofissional de saúde/NUPROS/COASQ/DGP:

psicologia.sias@ifbaiano.edu.br;

servicosocial.sias@ifbaiano.edu.br

Comunicação, flexibilidade e solidariedade são palavras-chave nesse período atípico

Texto elaborado pelas profissionais da Equipe Multiprofissional de Saúde

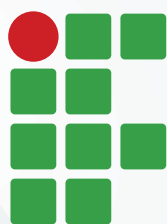
Edna de Santana Melo e Silva

PSICÓLOGA

Zildeni Martins de Oliveira

ASSISTENTE SOCIAL

REALIZAÇÃO: DGP/COASQ



**INSTITUTO
FEDERAL**
Baiano