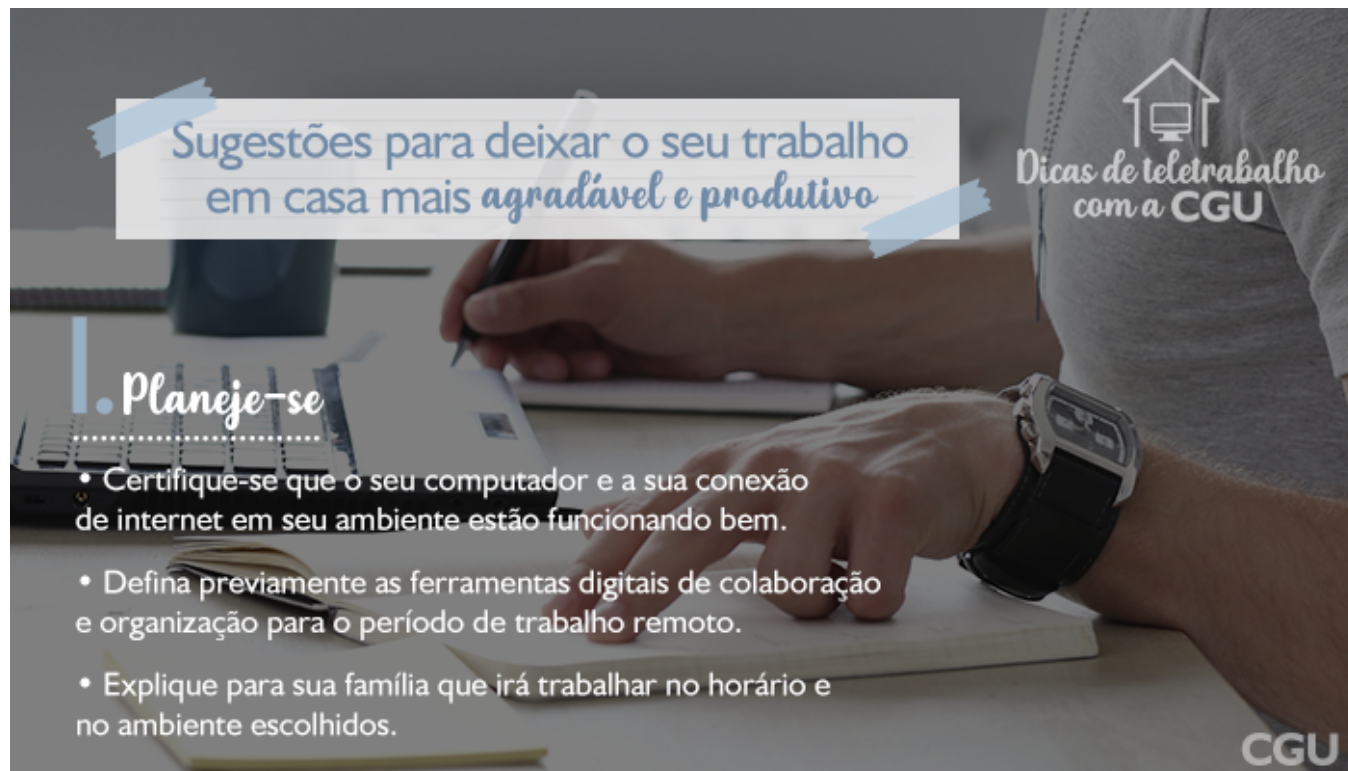


**Planejamento, rotina, ferramentas digitais, ambiente agradável, metas e pausas são os destaques**



Controladoria-Geral da União (CGU) lançou, nesta sexta-feira (27), nas redes sociais do órgão, campanha “Dicas de Teletrabalho com a CGU”. A iniciativa contém dicas e orientações para as pessoas que estão trabalhando em casa, em função da emergência em saúde pública provocada pela pandemia de coronavírus.

Planejamento, definição de ferramentas digitais para utilização, criação de um ambiente agradável, estabelecimentos de metas e pausas periódicas são alguns dos passos sugeridos nas peças da campanha para tornar o período de teletrabalho mais eficiente e o dia a dia mais leve.

A campanha também lembra que a CGU é uma das pioneiras na implementação de teletrabalho na Administração Pública, tendo recebido, em 2019, o Prêmio de Inovação Pública da Enap, pelo trabalho desenvolvido nessa área.

As peças serão publicadas no Facebook, Instagram, Twitter e LinkedIn do órgão, até a próxima semana.

### **Planejamento**

É importante que antes de iniciar o teletrabalho, certifique-se de que o computador que irá utilizar durante o período, bem como a conexão da internet estão funcionando bem. Além disso, defina previamente as ferramentas digitais de colaboração e organização para o período de trabalho remoto, bem como avise a família sobre o horário de trabalho escolhido.

### **Ambiente favorável**

Para a realização do teletrabalho, é preciso um local organizado, com boa iluminação e que favoreça a concentração.

## **Rotina**

Vale estabelecer um horário específico para realização do trabalho remoto, isso ajuda a manter o foco. Faça pausas, por exemplo, a cada 50 minutos. É importante beber água e alongar-se. Após o horário estabelecido de teletrabalho, desconecte-se e relaxe.

## **Produtividade**

Mantenha a boa comunicação com a chefia e os colegas de trabalho. O estabelecimento de metas parciais e diárias que devem ser cumpridas são importantes para evitar o acúmulo de trabalho e o stress. Além disso, o feedback da chefia é fundamental para que seja esclarecido o que pode ser melhorado.

## **Aproveitamento**

O teletrabalho traz muitos ganhos, como redução do tempo de deslocamentos. Aproveite isso para praticar atividade física e curtir o tempo com a família, bem como dormir bem.

**Fonte:** CGU, em 27.03.2020