



*DIVERSIDADE E
INCLUSÃO*



Home Office, Híbrido ou Presencial?

**NÚCLEO DE
APRENDIZAGEM
PROFISSIONAL E DE
ASSISTÊNCIA SOCIAL**

Tendências para o trabalho Home-Office, Híbrido e Presencial.

- **Caminhos do Trabalho**
- **Trabalho Colaborativo**
- **Mudanças e Tendências**
- **Trabalho Presencial**
- **Trabalho Híbrido**
- **Home – Office e Trabalho Remoto**
- **Tipos de Trabalho Home-Office**
- **7 Fatos do Home-Office**
- **Dicas para Home Office**



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

“Pensar é o trabalho mais difícil que existe. Talvez por isso tão poucos se dediquem a ele”.

Henry Ford

https://www.ebiografia.com/henry_ford/



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

Caminhos do Trabalho

A união entre o conforto do trabalho em casa e a convivência com colegas de equipe é o que grande parte dos brasileiros espera do **futuro do trabalho** segundo uma pesquisa inédita realizada pelo Google Cloud, podendo assim, entender os rumos da colaboração nas empresas brasileiras em meio à pandemia da COVID-19.

Realizado entre dezembro de 2020 e janeiro de 2021 com 897 colaboradores de grandes empresas que atuam no país, o estudo aponta que **43% dos entrevistados** afirmam que o modelo híbrido de trabalho já foi definido pelas empresas onde trabalham como padrão após a pandemia.



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

Caminhos do Trabalho

O modelo híbrido é o mais desejado pela maioria das pessoas que ainda não sabem como será a rotina corporativa no pós-pandemia. Nas empresas que ainda não decidiram o modelo (33%), **59% dos entrevistados afirmaram que desejam um modelo híbrido**, mesclando o home office com a ida regular ao escritório. Entre a parcela mais jovem (**18 a 21 anos**) desse grupo o desejo é ainda mais acentuado: **76% querem uma rotina de trabalho híbrido.**

*"A pandemia provocou em todo o mundo uma grande mudança na cultura de colaboração no ambiente de trabalho e as empresas tiveram de tornar este modelo possível de uma hora para a outra", afirma **Marco Bravo, head do Google Cloud** no Brasil. "A tecnologia foi o que manteve as pessoas conectadas, num primeiro momento, mas agora está ajudando-as a serem mais produtivas no dia a dia. Prova disso é que três em cada quatro entrevistados declararam que se sentem melhor e mais produtivos trabalhando à distância."*



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

TRABALHO COLABORATIVO

Além de compreender como as pessoas têm vivenciado o trabalho neste ano de pandemia e como enxergam o futuro, outro aspecto da pesquisa realizada pelo **Google Cloud** abordou como a tecnologia ajuda o trabalho colaborativo a acontecer, além do impacto do uso das ferramentas do Google Workspace, suite de aplicativos de produtividade que inclui **Gmail, Docs, Drive, Calendar, Meet e outros.**

Três em cada quatro pessoas que costumam criar documentos compartilhados disseram manter-se facilmente conectadas a seus pares, equipes e demais áreas da empresa no último ano e **87%** notaram maior velocidade de resposta das empresas durante a pandemia por conta do uso desse tipo de tecnologia. O compartilhamento de documentos também teve impacto na velocidade de mudança do modelo presencial para o remoto: **72% afirmaram se sentir capacitados a trabalhar remotamente desde o primeiro dia de trabalho remoto e 85% descobriram mais recursos e novas formas de usar a ferramenta durante a pandemia.**



Mudanças e Tendências

Além da preferência pelo modelo híbrido, vantagens e preocupações do home office, a pesquisa também revelou outros dados:

- **44% dos entrevistados** trabalham em empresas que já trabalham no modelo híbrido e **9%** em empresas que já decidiram seguir com o modelo **100% remoto** no pós-pandemia;
- **43% das pessoas** trabalham em companhias que já definiram o modelo de trabalho no pós- pandemia e que ele será híbrido e **47% se sentem confiantes trabalhando dessa forma;**
- **41% dos entrevistados** se sentem mais produtivos durante a pandemia, por conta do uso da tecnologia;
- Economia de tempo com o transporte é o principal benefício do home office para **67% dos entrevistados;**
- O café com os colegas de trabalho é um dos hábitos que os entrevistados mais sentem falta ao trabalhar em home office, citado por **50% dos participantes.**

Trabalho Presencial

Os desafios para fazer a **transição do trabalho remoto para o presencial** são grandes, especialmente pela responsabilidade que está nas mãos dos gestores. Quando se trata da saúde física e mental dos colaboradores, não se pode aceitar falhas.

Além disso, os riscos de contaminação não se limitam aos espaços de trabalho e, se as premissas de segurança não forem seguidas com rigor, a população como um todo fica exposta ao contágio. Sendo assim, o protocolo de retorno deve seguir ordens científicas fornecidas pelas entidades sanitárias, e os gestores que não estiverem atentos a essas normas podem ser penalizados.

Para manter o presencial, as empresas têm que deixar o ambiente bem ventilado, evitar aglomerações, dividir a equipe no espaço, e incentivar o funcionário a cumprir as normas e ficar em casa, se necessário.



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

TRABALHO PRESENCIAL

Veja abaixo os maiores desafios neste momento de retomada das atividades presenciais:

- **Testagem em massa dos Colaboradores**
- **Limpeza adequada dos Ambientes**
- **Reorganização das Mesas**
- **Adoção do modelo de Trabalho Híbrido**
- **Retorno gradual**
- **Motivação dos colaboradores**
- **Clima Organizacional adequado**
- **Garantia de Bem-Estar Mental**
- **Mural ou Informativos Diários**



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

TRABALHO HÍBRIDO

Trabalho Híbrido: uma mescla entre Home Office e Presencial

O **Trabalho Híbrido** é caracterizado pelo fato de as empresas darem autonomia para os seus profissionais escolherem como, onde e quando realizam suas atividades da melhor maneira possível. Por meio desse modelo de trabalho, os funcionários podem escolher entre realizar suas atividades no Home Office, na sede da empresa ou em escritórios flexíveis, **Coworkings**, por exemplo.

Nesses novos tempos, o que prevalece é o local onde as pessoas se sentem mais produtivas, criativas e felizes. De um lado, a quantidade de horas trabalhadas perde força; de outro, os resultados apresentados serão cada vez mais essenciais para o sucesso dos colaboradores dentro das organizações. Ainda existem muitas dúvidas sobre a validade do **Trabalho Híbrido**. Mas, em um primeiro momento, vale destacar que o conforto e a flexibilidade vieram para ficar.



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

TRABALHO HÍBRIDO

Vamos conhecer algumas vantagens do Trabalho Híbrido:

Redução dos atrasos

A adoção possibilita a minimização do tempo gasto no trânsito, no percurso entre a casa do colaborador e a empresa.

Otimização das tarefas

O híbrido requer que as companhias revejam a maneira como seus processos são executados para adequá-los a um ambiente online. No trabalho híbrido é necessário integrar o offline e digital com o intuito de fazer com que as atividades sejam devidamente cumpridas.

Descentralização hierárquica

A horizontalização da hierarquia se trata de uma mudança que modifica a atuação da liderança e assegura uma maior autonomia aos colaboradores.

Melhora na gestão do tempo

A melhoria na gestão do tempo não é algo específico ao trabalho, mas ao ganho de bem-estar e qualidade de vida, isso porque quem passa menos tempo durante o deslocamento pode administrar melhor o tempo que tem para si.



HOME-OFFICE e TRABALHO REMOTO

De acordo com uma pesquisa do site **BeerorCoffee**, **42% das pessoas** que passaram a trabalhar de casa em função do isolamento pretendem continuar nesse regime. Para algumas funções, locais de trabalhos tradicionais estão **trocando o Presencial para Home Office**. A tendência é que esses ambientes se adaptem às necessidades das pessoas com a ajuda da tecnologia. Com a liberdade de escolher como, onde e em quais horários trabalhar.

Em geral, o **Trabalho Remoto** compreende três formatos:

Teletrabalho: realizado por funcionários contratados por uma organização

Empresário home based: aquele que abre uma empresa com sede na própria residência

Freelancer ou autônomo: conduzido por profissionais liberais que fazem as tarefas em casa.



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

HOME-OFFICE e TRABALHO REMOTO

Outra caminho para o futuro é a capacitação da mão de obra por meio do **EAD. Home Office** é o modelo de trabalho que permite com que os profissionais adquiram competências teóricas e técnicas no conforto dos seus lares. Como podem fazer o próprio horário de estudos, a tendência é que se qualifiquem em menos tempo e possam investir em vários cursos ao mesmo tempo.

Porém, vale ressaltar a **capacidade de autogestão**. Profissionais que apresentem disciplina, foco e determinação para se manter no **Home Office** largam na frente dos demais. A avaliação será um processo dinâmico, natural e feito em tempo real. Os colaboradores terão mais autonomia e responsabilidade para controlar o seu próprio desempenho.



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

HOME-OFFICE e TRABALHO REMOTO

Veja abaixo algumas vantagens do Home Office:

- Maior flexibilidade;
- Mais qualidade de vida para o trabalhador;
- Alimentação planejada e saudável;
- Ganho do tempo que seria gasto no transporte até a empresa;
- Maior equilíbrio entre vida pessoal e carreira;
- Menor desgaste físico e mental;
- Redução do estresse;
- Economia para a empresa, que não precisa arcar com a estrutura de um posto de trabalho;
- Economia do valor gasto para transporte;
- Aumento da produtividade, o profissional pode trabalhar no horário mais conveniente;
- Retenção de talentos;
- Favorece o empoderamento e autonomia do funcionário.



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

HOME-OFFICE e TRABALHO REMOTO

Mas tudo na vida tem seus prós e contras, os pontos desfavoráveis ao Home Office são:

- Sensação de isolamento;
- Dificuldade para estabelecer uma rotina de trabalho;
- Grande quantidade de distrações – filhos, barulho de vizinhos, visitas inesperadas, compromissos para manutenção da casa, etc;
- Ausência de um local silencioso que sirva como posto de trabalho;
- Maior distância de colegas que poderiam sanar dúvidas e trocar experiências;
- Falta de suporte imediato caso haja problemas com equipamentos, programas e internet;
- Falta de horários fixos para as refeições ou para encerrar a jornada de trabalho.



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

TIPOS de TRABALHO HOME-OFFICE

Algumas profissões conseguem ficar em regime remoto com maior facilidade que outras. Seja pela conectividade inerente à atividade ou a fácil adesão pela modalidade. Confira algumas:

E-commerce – Segundo o portal E-commerce Brasil, as vendas online cresceram 20% em 2020, sendo essa a melhor performance desde 2007. As opções são variadas: dropshipping (internacional ou nacional), marketplaces ou mesmo um site próprio são algumas das vertentes disponíveis;

Trabalho artístico – A internet e o trabalho remoto abre margem para produção, marketing, venda, feedback, tudo online e rápido. Além disso, já existe produções feitas 100% online, criando uma nova vertente para a criatividade dos artistas;

Marketing digital – Bom, como o próprio nome já diz, ele é ligado à internet. De acordo com uma pesquisa do portal E-commerce Brasil, espera-se um aumento de **61,4%** no investimento em marketing digital no mundo até 2024. Então, as expectativas para o futuro próximo para quem trabalhar nessa área são das mais promissoras;



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

TIPOS de TRABALHO HOME-OFFICE

Design – Ligado ao marketing digital, essa profissão pode ser muito bem realizada pelo home office. Já existem sites como o **Behance** para criar portfólio e atrair clientes;

Consultoria – A internet e as redes sociais abriram um vasto terreno para quem tem conhecimento e pode ajudar pessoas e empresas a solucionar problemas por meio de consultoria;

Aulas particulares – As plataformas **Google Meet, Zoom, Microsoft Teams**, entre outras foram muito otimizadas durante o isolamento social. Por conta disso, quem ministra cursos, aulas de reforço e palestras ganharam mais um lar;

Personal Trainer – Da mesma forma que o anterior, treinos virtuais podem ser realizados sem que precise ir à academia.

Delivery de alimentos - Outro segmento que vem registrando crescimento com a pandemia é o de delivery de alimentos, através de empreendedores sem restaurante físico, como as cozinhas comunitárias **DARK KITCHEN's**.



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

7 FATOS do HOME-OFFICE

Embora tenha muitas vantagens, o home office pode se transformar em um pesadelo ou, pelo menos, em uma enorme confusão se não houver disciplina e organização. Tarefas domésticas (cozinhar, limpar, compras, cuidar dos filhos), visitas, ruídos e outras interrupções podem **consumir seu tempo** – e acabar com a produtividade. **Para não cair em armadilhas**, esteja ciente dos fatos a seguir:

1. Home office não é folga

Já que está em casa, você pode acordar, puxar o notebook para a cama e começar a trabalhar, certo? Errado! Você precisa da mesma **concentração e dedicação** que teria se trabalhasse em um escritório, consultório ou qualquer outra organização, o que requer um local apropriado. Então, esqueça a ideia de passar o dia todo na cama.

2. Você terá de lidar com mais distrações

Em uma empresa, todo o ambiente costuma ser pensado para favorecer as relações profissionais, sendo **silencioso**, com mesas e equipamentos que facilitam a realização de tarefas.

Já em casa, a dinâmica é completamente diferente, pois ela serve para momentos em família e de relaxamento. Isso significa que, ao permanecer no conforto do lar, você estará sujeito a mais distrações do que se estivesse na empresa. Nessas horas, é vital **ser uma pessoa focada e disciplinada** para manter o ritmo de trabalho.

7 FATOS do HOME-OFFICE

3. Nem todos vão entender que você está Trabalhando

Tanto amigos e vizinhos quanto familiares podem não entender que você está em horário de trabalho e que, mesmo executando suas tarefas de casa, **obedece a prazos** determinados pelo chefe ou cliente. Essa questão pode levar a diversos problemas, desde interrupções constantes até pedidos para fazer atividades domésticas durante o seu expediente. O cenário se agrava se você tiver filhos pequenos. Será necessário explicar que não pode interagir com eles durante a jornada de trabalho. Caso contrário, será difícil **concluir suas demandas** a tempo.

4. Você pode se sentir Solitário

Isso faz todo o sentido, afinal, estará **longe dos colegas** e do dia a dia da empresa. Por isso, se o relacionamento pessoal diário é essencial para você, talvez o home office não seja a escolha ideal pelo menos, não em tempo integral. Caso queira experimentar o trabalho remoto, prefira vagas que disponibilizem **home office parcial**, em apenas alguns dias da semana.

Assim, você não se sentir tão isolado da sua equipe.



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

7 FATOS do HOME-OFFICE

5. Você vai precisar criar uma Rotina

Dependendo do seu perfil profissional, pode ser tentadora a ideia de não obedecer a uma rotina. De fato, o home office possibilita uma **vida mais livre**, sem aquele compromisso de acordar cedo todos os dias, enfrentar o transporte público ou congestionamentos, ter hora para chegar e sair da empresa. Porém, com o tempo, você vai perceber que é necessário criar uma rotina, até mesmo um **período de trabalho** em casa. Caso contrário, a tendência é extrapolar as 8 ou até as 10 horas de trabalho, com consequências ruins para sua saúde e qualidade de vida.

6. O Home Office pode aumentar a Produtividade

Quando existe **autoconhecimento e planejamento**, trabalhar remotamente leva ao aumento na produtividade. Mais horas de sono, menor rigidez para os horários das refeições e alimentação caseira são alguns fatores que contribuem para potencializar os resultados, já que elevam a qualidade de vida do trabalhador. Além disso, é provável que haja **menos estresse**, seja pela ausência de cobranças pessoalmente, de horas gastas no trânsito, afastamento de ambientes muito competitivos, entre outros fatores.



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

7 FATOS do HOME-OFFICE

7. O trabalho é mais Intenso

Ao contrário do que muita gente pensa, o **trabalho home office** não é, necessariamente, mais leve que aquele desenvolvido dentro de uma empresa. A tendência, principalmente para os funcionários que têm horário de trabalho rígido, é que as atividades se tornem mais intensas.

Isso porque, de forma remota, você se compromete a estar inteiramente disponível para sanar dúvidas, resolver problemas e produzir durante aquelas horas, sem parar para conversar com colegas ou pegar um café.

Engana-se quem imagina que o **trabalho à distância**, não exige dedicação.



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

DICAS para realizar seu HOME-OFFICE

Apesar dos desafios, é possível trabalhar em casa com qualidade e produtividade. Mas, se você não sabe por onde começar, fique tranquilo. Abaixo teremos algumas dicas certeiras para transformar o trabalho remoto em uma **experiência prazerosa** e bem-sucedida.

- **Avalie se o home office é uma boa opção para você**

Portanto, antes de aceitar uma vaga nesse formato ou começar a captação de clientes, reflita sobre **seu perfil profissional**, suas prioridades e peça o feedback de colegas e amigos.

Por fim, avalie, de forma honesta, se o trabalho remoto é uma escolha correta e alinhada ao seu perfil.

Caso precise ser cobrado com frequência, valorize muito o contato entre colegas pessoalmente ou tenha **dificuldades para se concentrar**, repense a decisão pelo home office. Talvez valha a pena trabalhar por algum tempo alocado, **adquirir experiência e autonomia** e, mais tarde, investir no home office.



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

DICAS para realizar seu HOME-OFFICE

- **Monte uma Estação de Trabalho**

Nessa etapa é útil **ter um local organizado**, onde possa trabalhar com tranquilidade.

Que tal adaptar aquela escrivaninha antiga ou a mesinha da sala para que se torne um posto de trabalho confortável? Aposte em **cadeiras ergonômicas**, se possível, e faça adequações para que não precise se inclinar na hora de usar o computador. O ideal é que seu espaço fique fixo no cômodo mais silencioso da casa, afastado da entrada e de locais de grande circulação. Em alguns casos, pode ser vantajoso **comprar fones de ouvido** e trabalhar escutando músicas instrumentais, que costumam ajudar a manter o foco e proporcionam isolamento dos ruídos em redor.

- **Respeite sua jornada de trabalho**

Trabalhando em casa, é comum que você se envolva com as atividades e **deixe compromissos pessoais de lado**, dedicando o dia todo às tarefas profissionais. Só que isso não é saudável e, após algum tempo, pode até levar à queda na produtividade, estresse e exaustão.

Portanto, estabeleça – e cumpra – um **horário de trabalho**, todos os dias.



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

DICAS para realizar seu HOME-OFFICE

- **Programe Pausas e Folgas**

Sabe aquela parada para o cafezinho e conversa com os colegas na empresa?

Em casa, você não pode conversar pessoalmente com os colegas, mas pode parar e tomar um café, dar uma volta, ouvir uma música, conversar rapidamente via WhatsApp.

Fazer **pausas periódicas e rápidas** é essencial para manter seu engajamento no trabalho, favorecer a criatividade e descansar a mente nos dias mais estressantes.

- **Mantenha uma imagem Profissional**

Durante alguns dias, você poderá usar aquela roupa mais confortável. No entanto, sempre haverá o **dia de reunião** via **Skype, Google Meet** por exemplo, ou chamada de vídeo no **WhatsApp**.

Para não ser pego desprevenido, a dica é **se arrumar** para o home office, usando o que você vestiria para ir à empresa.

E sempre que ocorrerem as chamadas de vídeo, **abra a sua câmera em sinal de respeito** com os outros profissionais da reunião.



Tendências para o trabalho Home-Office, Híbrido e Presencial

Ao longo deste texto, explicamos sobre as tendências para o trabalho Home-Office, Trabalho Híbrido e Trabalho Presencial, apontando seus benefícios e desvantagens, incluindo dicas para quem deseja investir ou se adaptar nessas modalidades e formatos de trabalho.

Aprimorando seu **foco, disciplina e concentração**, é possível trabalhar no conforto da sua casa, sem deixar de lado a **eficiência e a produtividade**.



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

“Existem muitos aspectos positivos do trabalho remoto, especialmente quando você está se deslocando menos e fazendo o bem ao planeta. Eu diria que a educação e mostrar os estudos de caso do mundo real são o caminho a percorrer para convencer o resto do mercado. Os funcionários já estão exigindo flexibilidade de trabalho remoto, mas as empresas precisam se sentir confortáveis com isso e precisam entender quais são os benefícios para elas antes de adotá-lo”.

Iwo Szapar, Remote How.

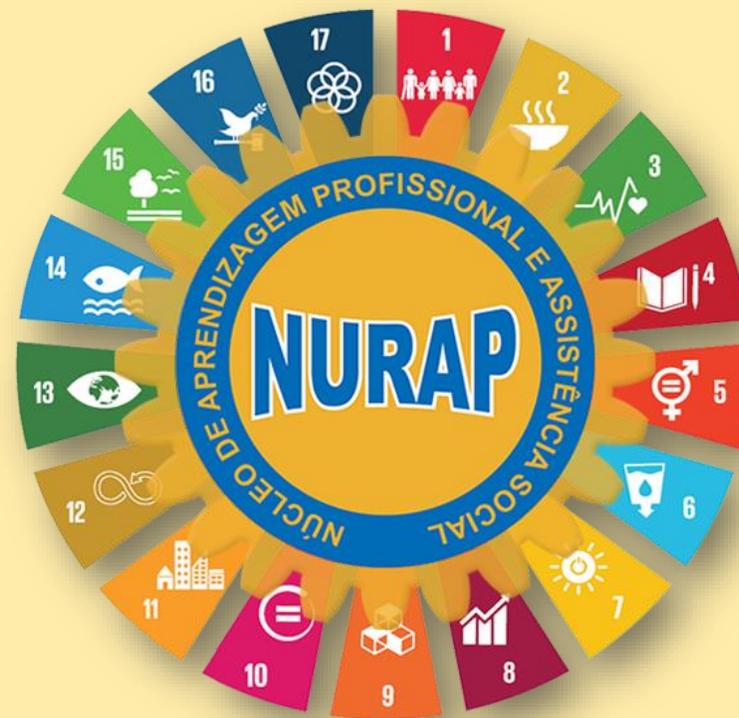
Dicas para seu Home-Office

<https://www.youtube.com/watch?v=yikOb1tbN9w>



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

NURAP



DIVERSIDADE E INCLUSÃO