



HOME OFFICE E FILHOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Ter mais momentos perto dos filhos é, para muitos, um desejo constante, porém impossível de conciliar com as obrigações diárias, que envolvem trabalho, escola, atividades domésticas, exercício físico, momentos com a família extensa... Ufa! Deu até um cansaço só em pensar.

Nesse período de trabalho remoto, finalmente, este desejo pôde ser realizado, porém, a realidade acabou não sendo exatamente como o idealizado. Afinal, as linhas sociais e espaciais que separavam o trabalho e a casa sumiram. E com isso, ficou a grande dificuldade de conciliar trabalho e filhos no mesmo espaço!

Sabendo deste malabarismo diário, que tem gerado estresse, irritação e frustração para muitos trabalhadores, a Coordenação de Desenvolvimento Social separou algumas reflexões e orientações para lhe auxiliar neste momento.

ESTABELECIMENTO DE ROTINA

Estabelecer uma rotina é fundamental. Ela não precisa ser igual a do período de trabalho presencial nem em formato, nem em quantidade de horas, mas essa rotina acaba por balizar as atividades a serem realizadas diariamente.

A rotina deve ser pensada e acordada por todos os moradores da casa, evitando choques de horário e desentendimentos. Você pode incluir as crianças na construção dessa rotina se elas já forem capazes de compreender.

A programação diária ou semanal pode ser escrita em papel e colocada em local visível para todos os moradores da casa. No caso das crianças não alfabetizadas ou que estão começando a ler agora, a programação pode ter desenhos e gravuras, que vão auxiliar na compreensão.

Você já viu o nosso informativo sobre organização da rotina? Ele pode te ajudar nesse quesito.

FOCO NA FLEXIBILIDADE

Organizar o dia a dia é importante, mas a rigidez pode trazer frustração e sofrimento. Já são muitas regras e cuidados a serem seguidos, como os cuidados com a higiene e o distanciamento social, o rigor e a exigência exacerbada consigo e com os outros tendem a trazer mais tensão.

Deste modo, exija menos de si e dos filhos, pois todos estão vivenciando a mesma situação, só que eles com menos capacidade de entendimento e autonomia do que os adultos.

Vão ter dias que o jantar será macarrão instantâneo, que as crianças passarão muito tempo em frente à televisão ou ao videogame, que eles só vão escovar os dentes no fim do dia e dormirão sem tomar banho.

Está tudo bem! Amanhã, você terá a oportunidade de fazer diferente.



DIVISÃO DE TAREFAS

Divida as tarefas da casa com todos os moradores. Todos terão responsabilidades individuais, seja com o trabalho, com a escola ou mesmo com a brincadeiras, no caso das crianças. Mas todos podem e devem dividir as obrigações da casa.

Mesmo crianças pequenas podem auxiliar dentro de suas limitações, seja organizando os brinquedos ou apenas não atrapalhando no momento da organização do lar.

O cuidado com os filhos também deve ser dividido entre a família nuclear. Neste momento de trabalho remoto, a sobrecarga mental e física sobre as mães está maior. Não hesite em requerer a divisão.

Esta pode ser a oportunidade para os homens exercerem a paternidade ativa, em que há não somente a divisão dos cuidados dos filhos entre os genitores, como também promove o desenvolvimento e o fortalecimento do vínculo pai-filho. Quer saber mais sobre paternidade ativa? A gente sugere os links a seguir: [Podcast Tricô Talks](#), [Paizinho Vírgula](#) e [Movimento HeforShe](#). Mas, sinta-se à vontade para pesquisar sobre o tema em outras fontes.

Mães e pais solos, ou seja, mães ou pais que não contam com a divisão dos cuidados com os filhos com o outro genitor, e que não têm acesso à rede de apoio nesse período de distanciamento social, tentem informar sua situação à sua chefia. O momento é novo e difícil para todos, mas existem particularidades que devem ser levadas em consideração na divisão e organização do trabalho.

IDADE X ATIVIDADE

Abaixo estão algumas sugestões de atividades que podem ser realizadas pelas crianças a partir de sua idade.

2-3 anos – organizar os brinquedos.

4-5 anos – regar as plantas e ajudar a arrumar a cama.

6-8 anos – estender e juntar roupas do varal e lavar louças simples.

9-11 anos – organizar as compras do supermercado, tirar o pó dos móveis e limpar o próprio quarto.

Acima de 12 anos – cozinhar preparos básicos, ajudar a passar as roupas e lavar roupas simples.

Fontes: <https://www.dentrodahistoria.com.br/blog/casa-e-cotidiano/tarefas-domesticas-criancas-podem-ajudar-em-casa/> e <https://leiturinha.com.br/blog/tarefas-domesticas-como-as-criancas-podem-e-devem-ajudar/>

PRIORIZE O DIÁLOGO

A conversa franca pode ser o melhor caminho no encontro de soluções e ajustes diários. E esse diálogo deve ser com todas as pessoas e instituições envolvidas no cotidiano: família nuclear, família extensa, chefia, colegas de trabalho e a escola.

As famílias e pessoas são diferentes em suas potencialidades e dificuldades, não tem como o outro saber os seus obstáculos e limites se isso não ficar claro.

O diálogo também deve incluir os filhos. Questionar como eles estão se sentindo, quais as suas dificuldades e também quais os pontos positivos desse momento.

Na conversa com os filhos é preciso estar atento à maturidade do desenvolvimento deles e encontrar a forma de estabelecer esse diálogo.

LEMBRE-SE

Bebês, crianças e adolescentes ainda estão em processo de organização das emoções. Quanto mais novos, mais desorganizados estão os sentimentos. Então, se nós adultos, neste momento de pandemia e trabalho remoto, temos momentos de confusão interna, não se pode exigir equilíbrio emocional dos filhos o tempo todo.

Como vai você?

Nós queremos saber como você está. Clique no link abaixo e nos fale um pouco.

[Formulário CDS](#)

Coordenação de Desenvolvimento Social - CDS
Telefone e Whatsapp: (92)99318-2983
E-mail: cdsprogesp@ufam.edu.br