



# Separar os problemas do trabalho dos problemas domésticos



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by  
the European Union



# Índice

- Introdução
- Objetivos de aprendizagem
- Recursos primários para este inimigo
- Impactos e perigos
- Como lidar com este inimigo
- Exemplos de sucesso
- Referências



Co-funded by  
the European Union

---



# Introdução

Os empresários têm frequentemente dificuldade em encontrar um equilíbrio entre a sua vida pessoal e profissional. Mesmo que gerir um negócio possa ocupar todo o seu tempo, é crucial distinguir entre questões pessoais e profissionais. A maioria dos empresários acha isso muito difícil e até opta por ignorar esta realidade crucial. No entanto, os proprietários de empresas que não mantêm a sua vida pessoal e profissional separada têm mais probabilidades de falhar. O objetivo deste guia é fornecer aos empresários conselhos úteis e pragmáticos que os ajudem a equilibrar as suas preocupações. Além disso, destaca o valor de manter um equilíbrio, identifica riscos potenciais e oferece conselhos sobre como lidar com essas situações com sucesso. Este manual apresenta potenciais soluções para prováveis problemas que podem vir a desenvolver-se, ao mesmo tempo que serve de motivação e assistência aos empresários na construção de uma base sólida para os seus negócios.





# Objetivos de Aprendizagem

- ✓ Compreenda o conceito de equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada e compreenda claramente o que significa equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada e porque é essencial para o bem-estar geral.
- ✓ Reconhecer o impacto negativo do desequilíbrio entre a vida profissional e pessoal e aprender as consequências de uma dinâmica desequilibrada entre a vida profissional e a vida privada. Tomar consciência dos efeitos negativos na saúde física e mental, nos relacionamentos e na satisfação geral.
- ✓ Identificar estratégias para estabelecer limites e explorar várias técnicas e abordagens para criar fronteiras entre o trabalho e a vida pessoal. Isso inclui gerenciamento de tempo, limites, uso de tecnologia e comunicação eficaz.





## RECURSOS PRIMÁRIOS PARA ESTE INIMIGO

- ✓ Livros de negócios e de autoajuda, que abordam o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal e os desafios
- ✓ Artigos e artigos de investigação de revistas académicas que exploram o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal e o seu impacto nos empresários
- ✓ Estudos de caso e histórias de sucesso de empreendedores que geriram eficazmente o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal e alcançaram a realização pessoal e profissional
- ✓ Fóruns e comunidades em linha para empresários onde se realizam debates sobre a conciliação entre a vida profissional e a vida familiar e temas conexos
- ✓ Recursos em linha, como blogues, vídeos e sítios Web, que dão algumas informações sobre o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal



## IMPACTOS E PERIGOS



**Aumento do nível de stress:** Quando questões relacionadas com o trabalho o acompanham para casa, pode ser difícil relaxar e descontraír, levando a um aumento dos sentimentos de ansiedade e stress. Isso também pode levar a problemas de saúde física, como dores de cabeça, dores nas costas e fadiga. A exposição prolongada ao stress pode também aumentar o risco de desenvolvimento de problemas de saúde mais graves, como doenças cardiovasculares e depressão. O alto nível de estresse também pode levar a uma sensação de sobrecarga e incapacidade de se desconectar totalmente e relaxar durante o tempo de lazer. Não ser capaz de mitigar o stress também pode levar à insatisfação no trabalho.



**Oportunidades perdidas:** Se não separar a vida profissional da vida pessoal, pode perder oportunidades de progredir na sua carreira ou de passar tempo de qualidade com pessoas queridas. Pensar constantemente sobre problemas de trabalho durante o tempo pessoal pode levar à perda de oportunidades de relaxamento, autocuidado e oportunidades de crescimento e desenvolvimento pessoal, como buscar hobbies ou outros interesses fora do trabalho. Da mesma forma, se você traz problemas pessoais para o trabalho e não consegue se concentrar em suas tarefas, você pode perder oportunidades de se destacar em seu trabalho e avançar em sua carreira.

## IMPACTOS E PERIGOS



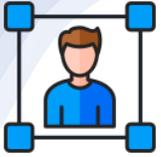
**Diminuição da produtividade:** Permitir que o trabalho interfira com o seu tempo pessoal pode afetar negativamente a sua produtividade. Estender o horário de trabalho pode resultar na redução da sua eficiência e no aumento da probabilidade de erros. Estar preocupado com questões pessoais durante o horário de trabalho pode, portanto, diminuir a produtividade e afetar a qualidade do trabalho. Por conseguinte, trabalhar mais não significa fazer mais coisas. Da mesma forma, o oposto pode ocorrer quando questões de trabalho permeiam sua vida pessoal. Pode tornar-se difícil concentrar-se em qualquer outra coisa que não seja o trabalho, tornando difícil manter um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal.



**Relações tensas:** Combinar problemas profissionais e pessoais pode causar uma tensão nas relações profissionais e pessoais, resultando em conflitos, tensão e potenciais consequências negativas. Quando o stresse relacionado com o trabalho e os problemas pessoais se sobrepõem, pode ser difícil envolver-se plenamente e desfrutar de atividades e relações pessoais. Isso pode levar a uma diminuição na satisfação geral com a vida e potencialmente prejudicar as relações pessoais e profissionais.

## COMO LIDAR COM ESTE INIMIGO

**Estabeleça limites claros:** Em primeiro lugar, é importante estabelecer limites claros para a sua vida privada e profissional. Portanto, estabeleça horários de trabalho específicos e, mais importante, também se atenha a eles. Comunique essas horas agendadas com colegas e clientes para que eles saibam quando você está disponível. Quando essas horas acabarem, evite verificar e-mails de trabalho ou atender chamadas de trabalho. Para garantir que não verifica as contas de trabalho, você pode usar a tecnologia com sabedoria.



**Use a tecnologia com sabedoria:** Os usos corretos da tecnologia podem ajudá-lo muito a separar as questões de trabalho da vida privada. Portanto, recomenda-se usar contas separadas e, se possível, até mesmo dispositivos separados. Portanto, você pode limitar a distração ativando ou silenciando seu gadget. Ao seguir esta abordagem, pode evitar distrair-se com e-mails e notificações relacionados com o trabalho durante o seu tempo livre, o que ajudará a reforçar a separação entre a sua vida profissional e pessoal. Além disso, quando tiver problemas para se concentrar, pode desligar as notificações, o que o ajudará a manter o foco.





## COMO LIDAR COM ESTE INIMIGO

**Crie um espaço de trabalho dedicado:** Ter uma área designada para o trabalho pode ajudá-lo a separar mentalmente o trabalho de casa. Especialmente, hoje em dia, onde trabalhar em casa é um lugar comum, você deve criar diferenças entre o seu trabalho e o espaço privado. Criar um espaço de trabalho dedicado é uma forma eficaz de estabelecer uma fronteira física entre a sua vida profissional e pessoal. Pode ser uma sala separada, um canto específico na sua sala de estar ou até mesmo apenas uma mesa ou mesa designada. A chave é criar um espaço que seja exclusivamente para tarefas e atividades relacionadas com o trabalho. Isto irá ajudá-lo a mudar mentalmente para o modo de trabalho quando estiver nesse espaço e voltar ao modo pessoal quando sair. Por fim, tente manter seu espaço de trabalho livre de itens pessoais ou distrações, como tarefas domésticas ou entretenimento.





## Exemplos de sucesso

Com uma compreensão das desvantagens associadas a não separar problemas profissionais e pessoais, bem como as estratégias para mitigá-los, agora você pode desenvolver sua abordagem personalizada.

Por exemplo:

Faça duas contas no seu telefone, onde você pode mudar dependendo se você está no trabalho ou não

Reduzir a quantidade de tempo gasto a trabalhar a partir de casa ou estabelecer um espaço de trabalho dedicado exclusivamente para tarefas relacionadas com o trabalho.

Comunicação clara e aberta sobre o seu horário de trabalho com amigos, familiares e colegas.





# Referências

Collatz A., Gudat K. (2011) Work-Life-Balance. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG

Lockwod N. (2003) Work/Life Balance Challenges and Solutions. SHRM Research. HR Content Expert.

Kaiser, S., Ringlstetter, M. J., Eikhof, D. R., & Pina e Cunha, M. (2011). Creating Balance. Heidelberg: Springer Berlin.

Crosbie, T., & Moore, J. (2004). Work-life Balance and Working from Home. Social Policy & Society, 3(3), 223-233. DOI: 10.1017/S1474746404001733.

Teamly. Separate Work from Personal Life. <https://www.teamly.com/blog/separate-work-from-personal-life/>

Forbes Human Resources Council. (2022). The Importance of Separating Work and Personal Life in a Remote Environment. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/forbeshumanresourcescouncil/2022/01/18/the-importance-of-separating-work-and-personal-life-in-a-remote-environment/?sh=7e28e39646c8>

Confident Life. 5 Ways to Separate Work and Home Life. Confident Life. <https://www.confidentlife.com.au/5-ways-separate-work-home-life/>

---