

Um guia prático para  
impulsionar o negócio  
de sua cooperativa  
durante a pandemia.



COVID-19

# Home office:

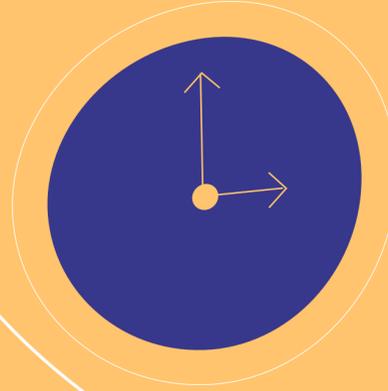
## dicas para uma adaptação positiva

Como organizar sua rotina, manter  
a saúde e o foco no trabalho



# Aspectos humanos

## em momentos de isolamento



# VOCÊ SABE DIFERENCIAR quarentena, isolamento e distanciamento social?

Quarentena, isolamento e distanciamento social não são sinônimos.

## VAMOS VER O QUE É CADA UM.

**Quarentena:** é a separação e restrição à circulação de pessoas que tenham sido potencialmente expostas a uma doença contagiosa. A finalidade é averiguar se estão, efetivamente, doentes. Isso reduz o risco de contaminação de outras pessoas

**Isolamento:** é a separação de pessoas já diagnosticadas com uma doença contagiosa para preservar a integridade daquelas que ainda não estão doentes

**Distanciamento social** é a diminuição da interação social de membros de uma comunidade afim de conter a transmissão de um vírus





## POR QUE SÃO NECESSÁRIOS?

São medidas de saúde pública necessárias para reduzir os impactos causados por uma doença transmissível.



**Confira este material** caso tenha interesse em saber mais sobre quarentena.

Assim como um remédio amargo, mas necessário, a quarentena também tem efeitos colaterais. Em medidas ainda não possíveis de serem calculadas, afeta a economia nacional e de todo o planeta. Além disso, se alguns cuidados forem negligenciados, pode acarretar em impactos psicológicos e físicos às pessoas. Neste guia vamos ver como isso ocorre e como evitar os efeitos potencialmente negativos dessas medidas.

## IMPACTOS FÍSICOS

Ao mesmo tempo em que preserva a saúde clínica das pessoas, a quarentena pode prejudicar a saúde física e psicológica. A questão física é um pouco mais simples de ser entendida. Afinal, com a restrição à circulação, há menos espaço disponível para a prática de exercícios físicos, mesmo que sejam simples caminhadas. Logo, as pessoas ficam sujeitas a todas as consequências do sedentarismo, como ganho de peso e perda de força muscular.

Além disso, nem todas as pessoas que estão trabalhando em casa contam com equipamentos adequados para isso, como cadeiras e mesas que preservam a postura. Com isso, estão mais sujeitas a dores nas costas e a todo tipo de problemas que a posição inadequada de trabalho pode causar.

**Caso tenha interesse de se aprofundar neste tópico relacionado aos efeitos físicos da quarentena, confira [este material](#).**

Além disso, ao ficar mais tempo em casa, as pessoas, principalmente crianças e idosos, estão sujeitos a acidentes domésticos. Confira algumas [dicas dos Bombeiros](#) sobre como evitar.

## IMPACTOS PSICOLÓGICOS

Com relação aos efeitos psicológicos, a questão é um pouco mais complexa até mesmo porque ainda não se sabe quais são as consequências possíveis. Entretanto, já há pesquisas que indicam que sentimentos de medo e solidão têm sido recorrentes entre pessoas em quarentena. Outros efeitos comumente registrados são estresse pós-traumático, confusão, raiva, culpa e ansiedade.

Dentre as causas para tais efeitos, estão a impossibilidade de saber quanto tempo durará a quarentena, o medo de infecção, frustração, tédio, falta de suprimentos básicos ou de informações inadequados, possíveis perdas financeiras e que, ao sair, fiquem com o estigma da doença.



**Confira esta reportagem** da BBC caso queira saber mais sobre os potenciais efeitos psicológicos da quarentena.

## COMO SE MANTER SAUDÁVEL

Independentemente de quais sejam os efeitos decorrentes da quarentena, ela é necessária. E nós não temos controle sobre isso. Por isso, o ideal é concentrar esforços naquilo que está a nosso alcance e adotar estratégias para manter a saúde mental. Este manual tem como proposta ajudar as pessoas a cultivar bons hábitos que as auxiliem a se manterem saudáveis em todos os aspectos em qualquer momento da vida. Vamos conferir?

Aproveitamos para recomendar que você também leia o [guia com cuidados para saúde mental desenvolvido pela OMS \(Organização Mundial da Saúde\)](#).

**Dicas para**

a rotina e bons  
hábitos



# Cuide de você

## NOVA ROTINA EM CASA

Se o dia a dia mudou, é importante criar uma nova rotina em família dentro das possibilidades existentes. Em qualquer que seja o momento, ao organizar e manter uma rotina a ansiedade diminui, pois as pessoas já sabem quando cada atividade ou tarefa vai acontecer. Por este mesmo motivo, a rotina também reduz a quantidade de decisões a serem tomadas diariamente, o que preserva energia.



**Confira este texto** para entender a importância de repetir comportamentos e ter horários fixos para cada atividade.

## COMO INICIAR

Vamos dar algumas dicas para organizar a rotina em casa, mas é fundamental entender que cada família funciona de um jeito. E, mais ainda, que há particularidades pessoais que precisam ser respeitadas. Algumas pessoas se adaptam mais facilmente a mudanças enquanto outras levam mais tempo ou são mais resistentes a alterações.



## PASSOS PARA ORGANIZAR SUA ROTINA

Então, o primeiro passo para entender como vamos suprir as novas demandas, especialmente se houver crianças na casa, é olhar para nossas próprias demandas. Como é muito difícil dar conta de todas as tarefas todos os dias, o recomendável é montar um organograma com os dias da semana e definir quais tarefas e prioridades acontecerão em cada um.

Além disso, é importante saber o que se espera alcançar. Ou seja, ter claro como deve ser a rotina e o que se pretende fazer e qual o tempo a ser dedicado a cada item. Após o levantamento inicial, o ideal para a organização é colocar tudo no papel, indicando o horário de cada atividade e quanto tempo será gasto.

A seguir, um breve guia para orientar a construção de uma rotina saudável e funcional.



### DEFINA HORÁRIOS PARA AS ATIVIDADES

Defina quando sua jornada de trabalho começa e termina, determine momentos para o lazer, para falar com amigos, para estudar e descansar. O ideal é fazer as atividades sempre no mesmo horário



### CRIE UMA ROTINA PARA AS CRIANÇAS

A falta de previsibilidade pode gerar frustração e aumentar a demanda por atenção por parte da criança. Um bom início é definir horários para os quatro pilares da rotina: acordar, almoçar, jantar e dormir



### MANTENHA OS HORÁRIOS DE DORMIR E DAS REFEIÇÕES

Isso ajuda a manter a imunidade e na própria criação da rotina. Se possível, separe um tempo para praticar exercícios também.



### **SEJA PACIENTE**

Uma rotina não se desenvolve do dia para a noite, pois o cérebro precisa de um tempo para se adaptar aos novos hábitos. Você não deve se pressionar para que a nova rotina seja incorporada mais rapidamente, pois isso causa ansiedade e frustrações.



### **LISTA DE TAREFAS**

Faça uma lista de tarefas no início do dia e enumere as prioridades. Termine o que você começou a fazer antes de começar uma nova tarefa.



### **MANTENHA O FOCO**

Durante seus momentos produtivos, evite ficar próximo de fontes de distração. Entretanto, para não negligenciar o contato social e a necessidade de entretenimento, reserve e respeite os horários determinados para assistir TV, acessar a internet e olhar redes sociais. Distrações desse tipo, em especial o celular, consomem tempo e, em geral, fazem perder o foco, pois o cérebro demora a se readaptar à atividade que estava sendo feita antes da distração.



### **PREVEJA PAUSAS**

A cada uma hora, no máximo, levante, ande, alongue e movimente seu corpo. E não esqueça de beber água.



### ADMINISTRE A EXPECTATIVA

Acima de tudo, para evitar a frustração por não conseguir eleger prioridades e estabelecer uma rotina, procure alinhar expectativas sobre o que é possível fazer. Sobretudo, tenha paciência, pois construir uma rotina leva tempo.



### MANTENHA CONTATO

Telefone ou faça chamadas de vídeo para amigos e família. Estar com pessoas, mesmo que virtualmente, faz você se sentir mais apoiado e pode ajudar a aliviar sentimentos tristes ou ansiosos.



### APRENDA ALGO NOVO

Aproveite para estudar algo ao qual você nunca teve tempo ou oportunidade para dedicar tempo, como um novo idioma, um instrumento ou culinária. Aproveite para trocar informações com amigos sobre estes novos aprendizados.



### MANTENHA O PENSAMENTO POSITIVO

Converse sobre seus sentimentos com entes queridos, faça uma lista diária de motivos para sentir gratidão e pratique atividades de atenção e relaxamento. Para ajudar, evite o bombardeio de informações sobre o mundo externo. Não se trata de ficar alienado, mas de filtrar a quantidade e a qualidade das informações absorvidas.

Confira [este link](#) para mais dicas sobre como criar e adaptar uma rotina que atenda às suas necessidades pessoais. Neste [outro material](#) você pode entender como a constância é benéfica para o ganho de produtividade decorrente de uma rotina bem acertada.

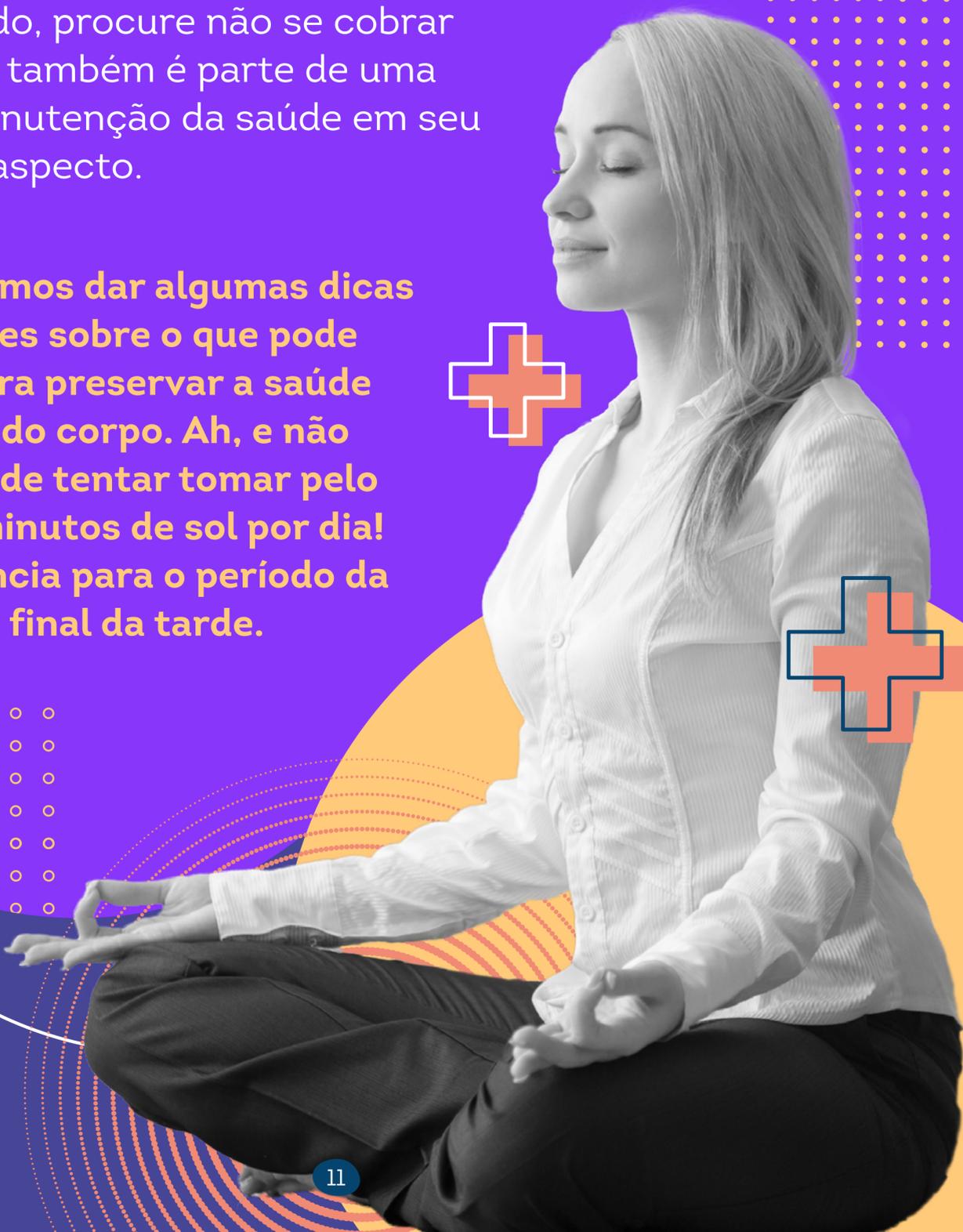
# Cuide do corpo e da mente

Nem sempre é possível, mas pode ajudar muito manter uma rotina de cuidados específicos com o corpo e a mente. As frentes de organização pessoal e saúde mental e física são interligadas. Isso significa que uma rotina bem organizada proporciona mais tempo para exercícios e meditações, por exemplo.

Em contrapartida, dedicar tempo a tais atividades tem potencial de reduzir a ansiedade e, conseqüentemente, tornar as horas de trabalho mais produtivas. Logo, sobraria mais tempo para cuidar de si mesmo e das pessoas ao redor.

De qualquer maneira, o mais importante é ter consciência sobre as possibilidades que existem e tentar fazer o que for de fato relevante. E isso depende de cada pessoa, não há fórmula pronta que atenda a todo mundo. Acima de tudo, procure não se cobrar demais. Isso também é parte de uma rotina de manutenção da saúde em seu mais amplo aspecto.

**A seguir, vamos dar algumas dicas e orientações sobre o que pode ser feito para preservar a saúde da mente e do corpo. Ah, e não se esqueça de tentar tomar pelo menos 15 minutos de sol por dia! Dê preferência para o período da manhã ou o final da tarde.**





## MEDITAÇÃO

Em qualquer fase da vida, especialmente em momentos difíceis, a meditação ajuda a aliviar sensações de medo, pânico, raiva, tristeza e melancolia. Sem dúvida, a meditação é uma ferramenta valiosa e que já está no cotidiano de muitas pessoas. Além dos benefícios que proporciona, a meditação é grátis e pode ser feita em qualquer lugar da sua casa.

Tudo o que é necessário para meditar é sentar em uma posição confortável, fechar os olhos e não se prender a nenhum dos pensamentos que lhe ocorrerem.

Isso pode ser um pouco difícil caso você nunca tenha praticado meditação. Por isso, pode ser interessante usar aplicativos ou vídeos com meditações guiadas.

Há estudos que indicam que a meditação ajuda a diminuir os níveis de ansiedade e estresse, além de ser benéfica para o fortalecimento do sistema imunológico. Afinal, como dissemos anteriormente, quando a nossa mente vai bem, o corpo também fica mais forte.



**Confira alguns apps** que ajudam a meditar e também **vídeos com meditação guiada** que controlam o tempo e ajudam na iniciação dessa prática.



## RESPIRAÇÃO

A respiração é afetada por emoções como o estresse e pode acabar se tornando mais curta e superficial. Respirar profundamente ajuda em problemas como insônia, estresse e até dores lombares.

## PARA MELHORAR SUA RESPIRAÇÃO, CONFIRA TRÊS TÉCNICAS PARA FAZER EM CASA:

- 1** Deitado, coloque as mãos no abdômen, na altura do umbigo e respire um pouco mais profundamente, sentindo que o abdômen move as mãos, soltando o ar devagar. Repita cerca de dez vezes e volte a respirar livremente.
- 2** Sentado de forma confortável e com a coluna ereta, realize inspirações profundas seguidas de expirações profundas, totalizando 10 respirações seguidas de ritmo respiratório normal.
- 3** Sentado de forma confortável, respire pelas duas narinas, mantendo a palma da mão esquerda relaxada no colo, e deixando a mão direita para abrir e fechar as narinas. Coloque o indicador e dedo médio entre as sobrancelhas, quando for respirar, feche a narina direita e solte pela esquerda; depois puxe pela esquerda, e solta pela direita, intercalando sempre. Repita oito vezes.



Para saber mais sobre os benefícios da respiração, confira **[este conteúdo que selecionamos para você.](#)**



## ALIMENTAÇÃO

Há um ditado que diz que “você é o que você come”. Por isso, a alimentação é uma das principais aliadas para a obtenção de uma vida mais saudável tanto no aspecto físico quanto emocional. É sabido, por exemplo, que os alimentos influenciam nos humores, interferindo também no trato intestinal.

## ALGUNS DOS BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL SÃO:

- + Controle de peso
- + Redução do risco de doenças diversas, como câncer, problemas cardíacos e de circulação, diabetes, dentre outros
- + Ossos e dentes mais fortes
- + Melhoria do sono e da memória

Confira 10 passos para uma alimentação saudável, divulgados por meio do [Guia Alimentar](#) para a População Brasileira, disponível no site do Ministério da Saúde. Confira:

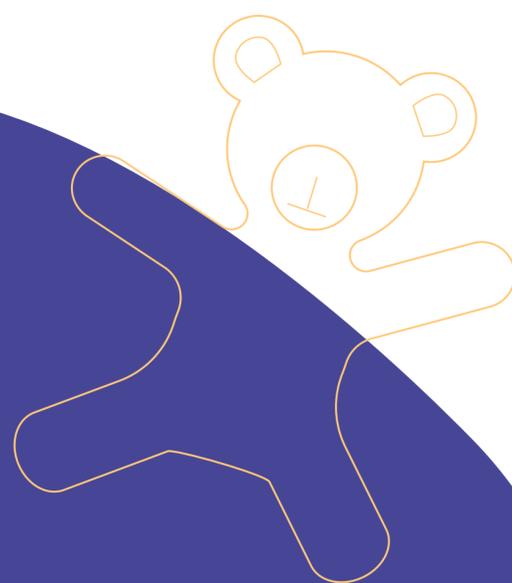
- 1 Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
- 2 Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- 3 Limitar o consumo de alimentos processados.
- 4 Evitar o consumo de alimentos ultra processados.
- 5 Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
- 6 Fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
- 7 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

- 8 Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
- 9 Dar preferência, quando fora de casa, à locais que servem refeições feitas na hora.
- 10 Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.



Para saber mais sobre os benefícios de uma alimentação saudável, bem como entender a importância de cada tipo de alimento e sua contribuição para a saúde humana, confira **este material**.

## Cuidados com as crianças



A saúde mental das crianças também merece atenção, pois a percepção sobre as mudanças são compartilhadas por elas. Dentre os impactos estão a ruptura com o ambiente escolar e com entes queridos, como avós e tios, por exemplo. O ponto mais importante é manter o diálogo, procurando mantê-los informados. Isso os ajuda a lidar com a ansiedade e com a preocupação.

**Veja este material** para entender como as crianças são impactadas.

A seguir, dicas para organizar a rotina das crianças. Para um roteiro mais completo, **confira este conteúdo**.

## **ROTINA DA CRIANÇA**

Qualquer pessoa sem rotina sofre com a frustração decorrente da falta de previsibilidade. No caso de uma criança, isso desencadeia uma demanda ainda maior por atenção. Por isso, estabeleça horários para acordar, almoçar, tomar banho, jantar e dormir. Reforce essa rotina sempre para que a criança não fique ansiosa.

## **TAREFAS DOMÉSTICAS**

Analise quais tarefas precisam ser feitas diariamente e quais podem ser acumuladas para dias específicos. A partir daí, determine dias fixos para cozinhar e fazer outras atividades essenciais, como lavar roupas e fazer a limpeza da casa. A depender da idade da criança, é possível e até recomendável inseri-la no planejamento. Com isso, a criança ganha a oportunidade de desenvolver senso de responsabilidade e participação.

## **JORNADA DE TRABALHO**

O trabalho em home office exige horários para início e fim da jornada. Além disso, é recomendável prever pausas breves, de 20 a 30 minutos, tanto para fazer refeições quanto para atender demanda por cuidados e atenção do seu filho.

## **ATENÇÃO PARA O FILHO**

Não é necessário passar horas com a criança para que ela se sinta acolhida. Um tempo dedicado e de qualidade por 20 minutos entre uma tarefa e outra já é suficiente para uma brincadeira rápida, jogo simples ou até mesmo apenas para oferecer colo e presença. Comunique claramente que se trata apenas de uma pequena pausa para evitar a frustração quando retomar o trabalho.

## **DIÁLOGO E ACOLHIMENTO**

Dedique algum tempo para conversar e ouvir seu filho e o ajude a nomear o que sente. Você pode, por exemplo, criar um quadro das emoções com emojis para expressar felicidade, tristeza, cansaço, irritação, saudades, dentre outros. Procure falar das suas próprias emoções para seu filho e pedir que ele escolha as dele. Sentimentos nomeados e expressos diminuem a sobrecarga emocional.

## **ENTENDA E ACEITE OS PROCESSOS**

Sem outras crianças por perto, seu filho terá de brincar sozinho, eventualmente. Mas isso está longe de ser um problema. Pelo contrário. Brincar sozinho ajuda muito no desenvolvimento da criança, pois é nesta situação que ela desenvolve a imaginação e a criatividade.

## **USE A TECNOLOGIA COMO ALIADA**

Para amenizar a saudade, converse sobre esse assunto e promova encontros virtuais com colegas da escola, familiares e amigos.

# **Cuidados com os idosos**

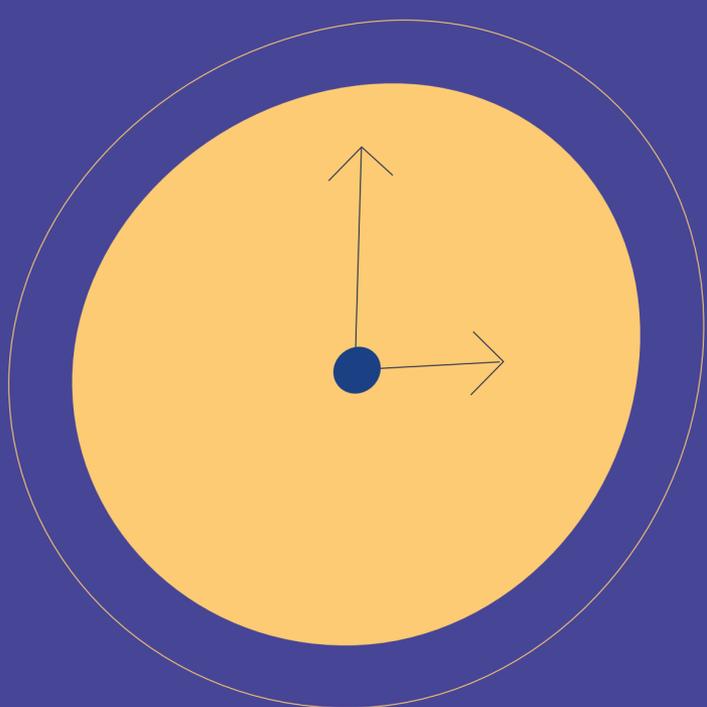
Idosos também sentem falta da interação social. Isso pode levar a sentimentos de tristeza e ansiedade. Listamos algumas dicas para dar a assistência necessária a pessoas idosas:

- 
- 1** Pergunte e converse sobre histórias antigas e reveja fotos de momentos importantes, que tragam boas recordações. Isso ajuda a dar sentido positivo às experiências.
  - 2** Jogos de mesa, como damas ou dominó, são uma forma de distração e ajudam a tirar o foco de notícias negativas.
  - 3** Mesmo a distância, assistam aos mesmos filmes ou programas juntos para ganhar assuntos para comentar depois.
  - 4** Ensine e estimule o uso da tecnologia para fazer ligações e chamadas de vídeos. Isso melhora muito o dia de quem está se sentindo sozinho.
  - 5** Reforce a importância do isolamento assim como seu caráter temporário, salientando que em pouco tempo será possível sair e encontrar amigos e familiares novamente. Isso transmite uma mensagem de segurança e acolhimento.
  - 6** Incentive-os a cuidar do corpo e fazer atividades que gostam, como dançar, cozinhar, ler, ouvir música, cultivar plantas ou tocar um instrumento. Busque na internet exercícios leves que podem ser feitos dentro de casa, como alongamentos e aulas de yoga.
  - 7** Se houver um quintal ou varanda, é interessante tirar alguns minutos do dia para tomar sol, aproveitar para absorver vitamina D e tentar relaxar. Os horários mais indicados são antes das 10h e após as 16h.
  - 8** Ajude-os a criar uma rotina, com horários definidos para cada tarefa. Isso regula o relógio biológico e aumenta a sensação de bem-estar.
  - 9** Não infantilize o idoso, pois isso afeta sua autoestima. É importante permitir a todas as pessoas expressar desejos e opiniões e manter a autonomia. Mostre-se disponível e ofereça ajuda quando for necessário.



Para mais dicas sobre como dar assistência aos idosos, confira **este material**.

# Dicas para o home office



Boa parte da tranquilidade pessoal vem da estabilidade profissional. Dessa maneira, é imprescindível organizar também a rotina de trabalho. Isso vale para qualquer momento, mas certamente tem um efeito ainda mais significativo no caso do home office.

Afinal, exige muita disciplina conciliar as diversas demandas domésticas com as tarefas profissionais. Por isso, vamos listar algumas dicas para alcançar níveis satisfatórios de produtividade ao mesmo tempo em que o equilíbrio entre aspectos pessoais e profissionais é preservado.



## Como se organizar para trabalhar de casa

- + Comece o dia como se o trabalho fosse externo, tome um banho e vista uma roupa específica para trabalhar. Ao manter a rotina você informa ao seu corpo - e também às pessoas que moram com você - que está indo para o trabalho, mesmo que esse seja no cômodo ao lado.
- + Mesmo que não exista um cômodo específico para servir de escritório, escolha um local no qual seja possível manter a postura e evite lugares confortáveis, como o sofá.
- + Não deixe a televisão ligada e fuja de tudo que possa servir como distração, como o celular e a geladeira.
- + Defina e respeite os momentos para as refeições. Isso ajuda a reduzir as pausas e a evitar comer o tempo todo.

- + Sempre planeje o dia e inclua os momentos com a família de acordo com a agenda. Você irá aproveitar mais a proximidade com os familiares se estipular momentos específicos para estar com eles, sem estar com a cabeça presa no trabalho.
- + Faça um planejamento para entender a rotina. Assim é possível diminuir interrupções, melhorar a produtividade e aproveitar melhor o tempo.
- + Classifique as atividades por ordem de prioridade de acordo com os objetivos que você deve atingir naquele dia.
- + Não trabalhe o tempo todo. Determine um horário para encerrar o expediente, desligue o computador e, se possível, o celular corporativo, e viva sua vida em família.



Para mais dicas sobre como conciliar o home office com as demandas da casa e da família, confira [\*\*este artigo\*\*](#).

## Competências e perfil profissional

Em momentos mais desafiadores, é normal vir à tona a questão das características pessoais e profissionais das pessoas. Dentre as características que costumam ser valorizadas está a resiliência. Esta é uma propriedade que foi tomada emprestada da física e cujo conceito remete à capacidade dos materiais de resistir a grandes impactos e deformações e depois voltar à sua forma original.

Então, profissionais resilientes são aqueles capazes de entender o contexto de uma situação, especialmente crises, e não deixar que isso mine sua autoconfiança e capacidade de resolver problemas.

## SÃO CARACTERÍSTICAS DE PROFISSIONAIS RESILIENTES:

- Capacidade de promover mudanças quando necessário para atingir seus objetivos e os da cooperativa.
- Firmeza de propósito, ou seja, vão até o fim na execução de tarefas.
- Facilidade de antecipar crises e se preparar para elas.
- Superação de obstáculos, por mais traumáticos que sejam.
- Tranquilidade para ouvir “não”.
- Controle das emoções.
- Uso das críticas a seu favor.
- Fácil administração de situações desconfortáveis.
- Facilidade para encontrar as causas dos conflitos.
- Aprendem continuamente com as experiências de vida.

## ASSIM, COMO DICAS PARA SE TORNAR MAIS RESILIENTE PODEMOS CITAR:

- 1 Procure administrar suas emoções.
- 2 Fortaleça a autoconfiança.
- 3 Procure o lado positivo das mudanças.
- 4 Cultive e mantenha boas relações.
- 5 Explore ao máximo a empatia e a criatividade.



Para saber mais sobre resiliência pessoal e profissional, confira **este material**.

Além da resiliência, um conceito que vem ganhando força no que diz respeito à inteligência emocional é a antifragilidade. O conceito de pessoa e profissional antifrágil consiste em uma característica pela qual as adversidades não são superadas pela reação, mas pela aceitação.

Entretanto, aceitar não significa permanecer resignado perante um problema, mas entender o contexto em torno de um imprevisto e aprender com isso. Dessa maneira, o antifrágil procura antes entender o que se passou e aceitar a sua condição para, a partir disso, aprender com seus erros e evoluir.

Então, a antifragilidade é a resposta mais indicada para lidar com situações que fogem à compreensão ou são complexas demais para entender. É um novo parâmetro comportamental e estratégico cuja premissa é não rejeitar o imprevisto, mas abraçá-lo quando ele aparecer.

## PARA DESENVOLVER CARACTERÍSTICAS INERENTES À ANTIFRAGILIDADE, SEGUEM ALGUMAS DICAS:

- + Procure receber e dar feedbacks constantes às pessoas, sempre de forma direta.
- + Tente agir mesmo temendo os erros advindos em situações de baixo risco, já que eles servem de aprendizado.
- + Jamais se sinta confiante ou confortável demais quando as coisas vão bem. Afinal, é nesse momento que as ameaças ocultas se estabelecem.
- + Não se deixe intimidar por ameaças, lembrando sempre da segunda recomendação desta lista.
- + Procure assimilar novos conhecimentos sobre desafios pelos quais esteja passando para saber o que fazer, valendo-se da experiência de terceiros.
- + Jamais deixe para resolver os problemas depois. Tenha-os sempre como uma fonte de aprendizado que você levará para o futuro, na vida e na carreira.



Entenda muito mais sobre a antifragilidade **neste material**.



## Novas oportunidades

Ao partir do conceito de antifrágil, é possível identificar oportunidades que nascem com uma crise, seja ela qual for. Dentre elas, podemos citar, por exemplo, a facilidade de conexão que temos desenvolvido.

Se até algum tempo atrás uma conversa mais séria exigia presença física, hoje esse conceito mudou e toda e qualquer interação pode ser a distância. Logo, é de se esperar que negócios possam ser fechados e contratos negociados virtualmente.

Como podemos ver, uma nova dinâmica pessoal e profissional se cria e o tempo poderá demonstrar novas oportunidades decorrentes da reorganização social. Outra possibilidade que se mostra no horizonte é a da informalidade estratégica para o ambiente de trabalho.

As cada vez mais recorrentes reuniões virtuais expuseram o lado humano das relações profissionais, com o ambiente doméstico exposto para colegas de trabalho. Se antes era preciso separar totalmente a vida pessoal da profissional, é de se esperar que uma nova convergência de valores surja. E, com ela, por que não apostar em ambientes corporativos mais humanos, em que seja possível ter mais tempo com a família.

Há estudos que indicam que as organizações precisarão de cada vez mais empatia para enfrentar cenários desafiadores. Isso porque os colaboradores têm dado preferência a empregadores que mostre responsabilidade com todos, não apenas acionistas e investidores.

Nesse sentido as cooperativas estão bem a frente, pois o maior capital das organizações cooperativas são as pessoas. Cuidar do capital humano, cooperados, empregados e familiares e garantir o bem estar psicológico destas pessoas num momento como esse está no DNA e na razão de ser das cooperativas. Isso sem perder de vista a necessidade de garantir seus resultados e metas ambientais, sociais e de governança.

Todas essas questões já muito recorrentes no ambiente do cooperativismo por meio de seus princípios. Por isso, podemos acreditar num futuro do trabalho cada vez mais voltado ao modelo cooperativista, com mais democracia e liberdade econômica.

Afinal, os aprendizados que vão ficar deste momento já estão relacionados ao que as cooperativas fazem desde sua criação.



Para saber mais sobre as tendências para o futuro do trabalho, confira **[esta reportagem](#)**.

# O futuro do trabalho e as *soft skills*

O contexto de isolamento que vivemos hoje deixará muitos legados. Além do home office, das reuniões por videoconferência, do recrutamento à distância, das capacitações online e do uso de tecnologia nos processos de trabalho, muitas das transformações nos comportamentos dos profissionais também serão mantidos.

O cenário de constantes transformações permanecerá mantendo a demanda por profissionais que tenham *soft skills* para lidar com incertezas. Diferente das *hard skills* que focam nas capacidades técnicas das pessoas, as *soft skills* são as habilidades humanas, comportamentais que as pessoas têm para lidar com os desafios diários e na interação com outras pessoas. São aptidões emocionais e sociais.

Diante de um mercado de trabalho competitivo muitas vezes são as *soft skills* que vão diferenciar um profissional de outro. Não adianta o profissional ser ótimo tecnicamente, se ele não consegue se comunicar com sua equipe ou trabalhar sob pressão.



Segundo a **Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional (Sbie)**, em momentos de incertezas, pressão e instabilidade, algumas habilidades comportamentais são essenciais para garantir resultados positivos. Eles citam algumas competências como decisivas para o presente e futuro das instituições:

- 1 Comunicação:** característica fundamental para o sucesso de uma negociação, liderança e trabalho em equipe.
- 2 Tomadas de decisão:** habilidade para gerenciar os riscos e ganhos que podem acontecer em contextos dinâmicos e ágeis.
- 3 Resiliência:** como falamos acima, é a capacidade de se adaptar a mudanças sem deixar a pressão controlar a situação.
- 4 Empatia:** habilidade de se colocar no lugar do outro para melhorar relacionamento e gestão nas equipes.
- 5 Pensamento crítico:** capacidade de pensar com visão crítica e criativa diante de cenários de incertezas.

Conheça a série de guias práticos que o Sistema OCB tem feito para auxiliar as cooperativas a criarem novas soluções, buscarem outros caminhos e impulsionarem seus negócios neste contexto que estamos vivendo:

**[Marketing digital em momentos de crise](#)**

**[Como criar aulas on-line](#)**

**[Como vender pela internet](#)**

**[Como realizar assembleias digitais](#)**

ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS  
PARA CONHECER OS PRÓXIMOS!

inova **coop**



f |  |  |  | sistemaocb



Conteúdo desenvolvido em parceria com

**coonecta**  
COOPERATIVISMO E INOVAÇÃO