



MATERNIDADE NAS EMPRESAS

EM REVISTA: **EDIÇÃO ESPECIAL QUARENTENA** MAR/2020



HOME SWEET HOME OFFICE:

Quarentena: Primeiros aprendizados de executivos, empreendedores e empresas na prática de home office com as crianças em casa.





HOME SWEET HOME OFFICE: #COMOFAZ?



O Coronavírus virou nossas vidas de cabeça para baixo. Família e trabalho, agora mais juntos do que nunca, mostrando que realmente não dá para falar em vida pessoal e vida profissional de forma dissociada. O fato é que, apesar do caos instaurado em poucos dias, o corona está nos fazendo refletir e aprender. Desde que a imprevisibilidade se implantou por aqui de vez, veio com ela novas formas de enxergar o mundo e lidar com os desafios.

E pensando em desafios, o home office está dando o que falar entre nossos clientes, amigos, parceiros e até mesmo entre nós mesmas, que já estávamos adaptadas a este modo de trabalho, só que dentro de uma “ordem estabelecida” e “previsível”.



Na quarentena, trabalhar de casa, além de um privilégio absurdo, se faz uma grande novidade pois traz consigo novos significados e demandas extras como: cuidar das crianças e da família, exercer as tarefas domésticas, ficar “preso” dentro de casa - o que nos priva de muitas atividades que nos dão prazer, como a academia, por exemplo. E não podemos esquecer de todas as demandas psicológicas que vêm com a complexidade, além de que devemos ainda, bater as metas! Puxado, não?

Para sobrevivermos frente à essa nova ordem (ou desordem?) e transformar o nosso lar num “home sweet home office”, precisamos urgentemente nos reenergizar. E nós, da Maternidade nas Empresas, acreditamos que toda essa energia vem de nós mesmos e da nossa rede de apoio, que inclui: família, entes queridos, amigos, colegas de trabalho e também as empresas, que ocupam um papel ainda mais relevante neste período incerto.

Acreditamos que compartilhando nossas experiências, todos teremos muito a aprender e a evoluir. Por isso esperamos que aproveite este material que foi preparado com todo carinho e a colaboração de tantos profissionais e empresas que acreditam que podemos ser instrumentos de solidariedade e amor frente ao mundo imprevisível e complexo.



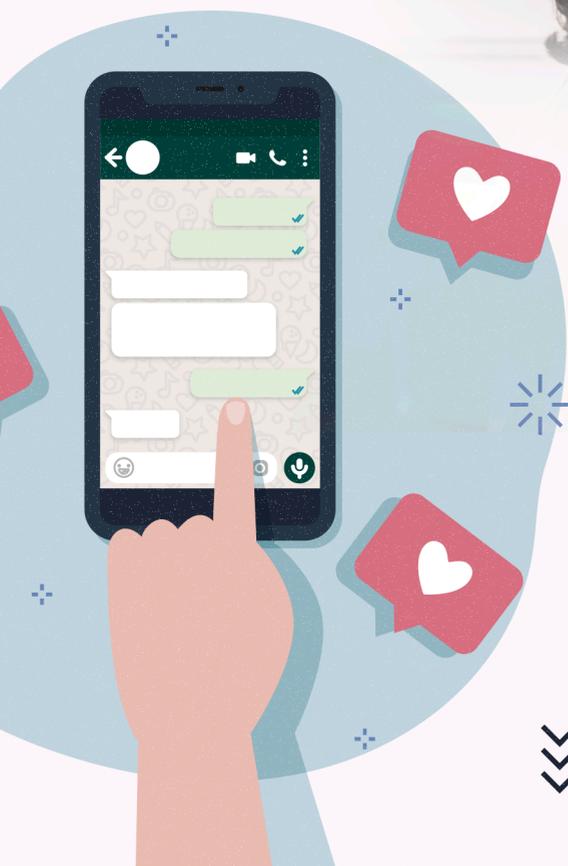
Que possamos neste período de tamanha incerteza nos conectar com nossa essência, encontrar propósito em nossas ações, praticar a escuta ativa, estarmos plenamente presentes em vários momentos e contribuir com o coletivo pelos nossos pequenos gestos. Só assim sairemos desta fase ainda mais fortes, mentalmente equilibrados e saudáveis!

Muito afeto e leveza em nossos dias!

Com carinho,

Luciana e Susana

(fundadoras da consultoria
Maternidade nas Empresas)



APRENDENDO JUNTOS

Convidamos executivos de sucesso, empreendedores e empresas a compartilharem conosco algumas dicas para um home office mais produtivo, em tempos de casa cheia e outras distrações por perto. Recebemos a maioria das mensagens via WhatsApp, em meio à correria e sobrecarga do momento.



Compilamos por aqui as nossas pesquisas sobre o tema e as dicas recebidas. Fique à vontade para replicar tudo que fizer sentido para você e também para compartilhar com quem possa se beneficiar dessas dicas Nós já adotamos várias delas! Veja só:



#ANDRESSA GIONGO

**SUPERINTENDENTE DE RECURSOS
HUMANOS DA UNIMED**

Andressa Giongo destaca a importância da parentalidade ativa: fundamental para um maior equilíbrio entre os gêneros e para a sanidade mental de toda família:

"Tem sido um desafio. Me considero privilegiada por ter apoio. Mas acredito que ter um bom apoio do marido, alternar "escala" de trabalho em casa, pode ser uma boa prática."

#Divisão de tarefas





#VAHID SHERAFAT

CEO CLASSAPP

Vahid destaca a importância de se arrumar para o trabalho em home office e dá uma dica valiosa em relação ao tempo que seria gasto com o deslocamento até o escritório:

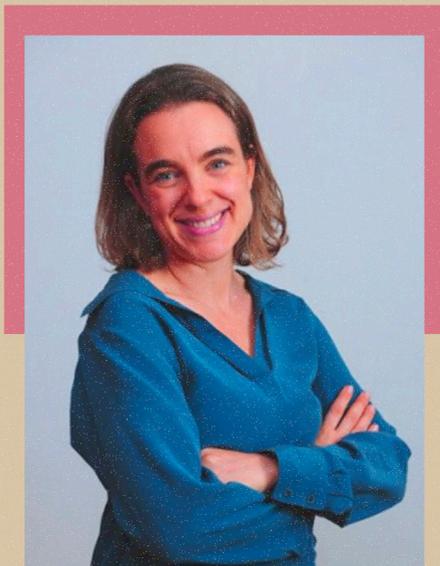
"Antes de começar a trabalhar, vale a pena se arrumar como se fosse sair para começar o expediente. Ficar de pijama trabalhando pode não ser tão produtivo quanto se espera. Além disso, ao manter esse ritual colocando as roupas típicas do trabalho, meus filhos reconhecem o traje e fica mais fácil entender o home office. No fim do dia, uso o tempo economizado com o traslado para o escritório para fazer atividades especiais com as crianças. Outro dia, decidimos plantar umas mudas no jardim."

#Roupa de trabalho #Atividades em família
#Criatividade para as atividades



#PATRICIA FELICIANO

SÓCIA DE TALENT
& ORGANIZATION
NA ACCENTURE



Patrícia reforçou a importância de uma comunicação clara com as crianças:

"Eu hoje tenho meu espacinho em casa e combino com as crianças os horários. Assim elas sabem quando estou à disposição delas e quando eu estou trabalhando!"

#Espaço de trabalho definido #Combinado com as crianças





#SUSANA ZAMAN

COFUNDADORA
DA CONSULTORIA
MATERNIDADE
NAS EMPRESAS

A Susana reforçou a importância do autoconhecimento e de reconhecer a rotina da casa como forma de conciliar as diversas demandas neste novo cenário:

"Sabemos que cada caso é um caso, e principalmente que cada família e cada filho são diferentes. Por isso, minha dica é parar e fazer uma avaliação. Avalie dentro desse novo cenário como se comporta a rotina da sua casa, das crianças e qual o momento do dia que você se sente mais produtivo. Eu sou uma pessoa diurna, e desde que estabeleci a rotina da manhã, tenho conseguido conciliar melhor as minhas demandas. Nessas últimas semanas tenho acordado todos os dias às 6h, e aproveito que a casa está calma para colocar todas as minhas atividades em dia e logo cedo deixar o meu dia organizado. Outra coisa que me ajuda muito é traçar uma lista de tarefas que precisam ser concluídas por dia e também por semana. Com maior clareza do que precisa ser feito, é mais fácil se organizar e conseguir alcançar os objetivos."

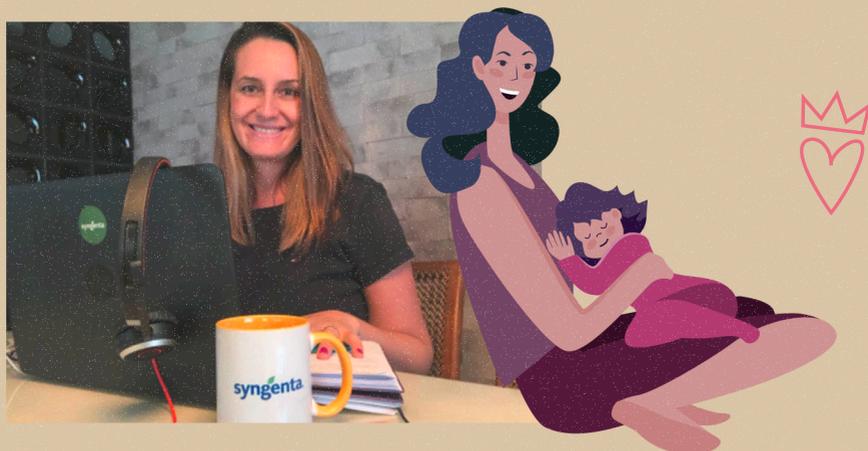
#Acordar mais cedo #Lista de
atividades #Planejamento



#ELISANDRA CASAROTI

LÍDER DO GRUPO DE AFINIDADE DE MULHERES DA SYNGENTA (COMUNICAÇÃO INTERNA NA SYNGENTA)

A Eli reforçou que momentos de dificuldades podem ser oportunidades para boas surpresas. Enxergar a metade cheia do copo é fundamental para minimizar as incertezas:



"Eu sou bem disciplinada para fazer home office e já estou acostumada com isso - **tenho meu espaço para trabalhar com infraestrutura adequada para esses dias.** Neste período de pandemia, só estou trabalhando remotamente e confesso que está sendo um grande desafio porque tenho dois filhos que não estão indo para a escola. Passo grande parte do dia em reuniões, mas também preciso dar atenção a eles nas tarefas, na alimentação, nas brincadeiras e até mesmo nas brigas! E meus pais não podem ficar com os meus filhos por fazerem parte do grupo de risco. **O que estou conseguindo é ampliar a minha rede de apoio aqui no condomínio para que consiga lidar melhor com a demanda das crianças.** E isso tem isso uma grata surpresa!"

#Espaço de trabalho definido

#Rede de apoio





#ERASMO VIEIRA

PLANEJADOR FINANCEIRO,
AUTOR E PALESTRANTE

Erasmus comenta sobre a evolução do trabalho remoto e relaciona o trabalho em casa com o trabalho no escritório. Além disso, ele toca num tema fundamental: fazer o que se gosta.

"Há mais de 20 anos trabalho em casa e posso dizer que hoje, com toda tecnologia disponível, essa tarefa ficou muito mais fácil! Antigamente, tinha que lidar com telefones fixos, aparelhos de fax e conciliava o trabalho com uma filha pequena. Aproveitei bem o crescimento dela e cresci também no meu trabalho. Para ter sucesso trabalhando de casa, é importante estabelecer rotinas, assim como acontece em um escritório. Se concentrar, apesar dos barulhos de vizinhos, parentes e animais se torna uma obrigação. Tenha horário para começar e finalizar o expediente e busque trabalhar com algo que você goste. Trabalhar em casa fazendo uma atividade que você não gosta (trabalhando somente por dinheiro) pode gerar outros problemas. A quarentena pode ser oportunidade valiosa para se pensar nisso."

#Tecnologia #Estabelecimento da rotina

#Concentração

#Horário de início e fim

#Paixão pelo que faz





#CRIS VAZ

GERENTE EXECUTIVA
DE PESSOAS, CULTURA
E ESTRATÉGIA DA
SAQUE PAGUE

O desafio da Cris é manter a
integração do time, ela conta
como está lidando com isso:

“Até agora criamos alguns mecanismos no time para maior integração e alinhamento. Combinamos de nos falar diariamente e estamos enviando áudios para atualização dos avanços ao final do dia. Em casa, meu filho maior está se organizando com uma lista de tarefas, atividades on-line do colégio e brincando mais. Ainda é cedo, com certeza novos desafios virão e com eles, novos aprendizados”.

#Integração e Alinhamento #Tecnologia #Atividades crianças



#CARLA FABIANA SANTOS

HEAD DE DIVERSIDADE E INCLUSÃO DA GERDAU



Carla revela seu macete para iniciar bem o dia e dá dicas interessantes para se sentir produtiva frente aos imprevistos com as crianças:

"Aqui em casa meus filhos sabem que se estou trabalhando na sala, eles podem me interromper para qualquer necessidade. Se estou no escritório, eles não podem. Uso o escritório para calls ou trabalhos que exigem concentração. Funciona super bem! Já aconteceu até de enviarem bilhete embaixo da porta para não precisar interromper a mamãe! Outra dica que funciona para mim é acordar uns 40/60 minutos antes do horário que meus filhos acordam. Neste tempo, eu preparo o café (que sempre tomamos juntos), tomo banho e me arrumo (não consigo trabalhar de pijama!). Depois faço um "check" em minha agenda do dia e uma lista das entregas e objetivos. Assim, na hora que eles acordam, eu já estou pronta e podemos tomar o café com calma - o que ajuda a começar bem o dia!

#Combinado com as crianças #Espaço de trabalho definido #Acordar mais cedo que as crianças #Roupa de Trabalho #Lista das entregas





#SAMANTHA MACEDO

SÓCIA DIRETORA DA
EQUILIBRIUM LATAM

Samantha traz dicas pessoais para evitar distrações trabalhando de casa e também conta o que a sua empresa está fazendo no sentido de proporcionar o trabalho remoto para todos os colaboradores:

"Para fazermos nosso home office mais produtivo, sugiro que o dia comece de uma forma "profissional", mesmo estando em casa. Trocar de roupa, se arrumar, ter um cantinho para trabalhar, independente do restante da casa, ajudam a manter o foco. Para me organizar, costumo fazer uma agenda do dia, com as atividades e prazos para realização. É importante evitar distrações com as atividades domésticas, caso isso não seja possível, reserve um horário para elas e respeite essa divisão para dar conta de tudo. Outra dica é usar fone de ouvido para se concentrar! Conversar com as crianças e explicar que a mamãe está trabalhando, criando com elas uma rotina de atividades é importante para que tenham responsabilidades."

#Roupa de trabalho #Espaço de trabalho definido #Lista das entregas
#Horário para tarefas domésticas #Fone de Ouvido #Combinado com as
crianças #Atividades crianças

Em relação à empresa, garantimos a estrutura para que todos pudessem trabalhar de casa e digitalizamos alguns processos para que continuemos produzindo de forma segura.





#VAHID POURKHESALY

DATA CENTER COMPUTE EXECUTIVE
NA DELL COMPUTADORES

Vahid reforça a importância da autodisciplina e conta como tem feito para se concentrar em meio a casa cheia: com a esposa, duas crianças e um bebê.



"Sem escola e atividades externas, as crianças ficam bastante inquietas e demandam atenção com mais frequência. Agora mesmo, para escrever esse parágrafo, já fui interrompido quatro vezes! :D Nessa situação, tenho revezado o cuidado das crianças com a esposa, que também está em home office. Na minha opinião, pensando que as crianças estão em casa, é essencial um local de trabalho reservado. Encontrar um cômodo que possa ser "promovido" a escritório, permitindo um maior isolamento do movimento do lar e concentração nas atividades de trabalho é fundamental. Também é muito importante estabelecer regras de interação com os membros da família e funcionários da casa durante o horário de trabalho. As crianças a partir de 3 anos já entendem essas regras e são capazes de cumpri-las com algum treino. Uma premissa adicional para um home office bem sucedido é a autodisciplina. Concentrar-se nas tarefas em um cômodo sozinho poderá ser mais produtivo do que num escritório tradicional, com várias pessoas e distrações. Para isso acontecer, os pensamentos devem estar realmente focados no trabalho e não no andamento do almoço, na entrega dos correios ou na disputa das crianças. Haverá oportunidade para tratar todos os seus assuntos pessoais nas pausas naturais que seriam feitas em um escritório, mas é preciso disciplina para aceitar isso."

#Divisão de tarefas #Espaço de trabalho definido
#Combinado com as crianças #Autodisciplina





#FLAVIA OLIVEIRA

ENGENHEIRA E LÍDER DO GRUPO DE DIVERSIDADE E INCLUSÃO DO CENTRO DE TECNOLOGIA EM LAVANDERIA (CTL) DA WHIRLPOOL

A Flávia já é bem acostumada a realizar home office e apesar de ainda não ser mãe, ela dá uma dica incrível para as famílias com crianças que adoram Harry Potter e até mesmo a Mulher Maravilha:

"Para se trabalhar em home office, sugiro algumas dicas que funcionam para mim: realizar pausas para um cafezinho ou para tirar os olhos da tela por alguns minutos, assim como fazemos na empresa, é bem importante. Na minha opinião, fazer alguns combinados com os integrantes da casa para que não interrompam a rotina de trabalho é essencial. Sobre o local de trabalho, procurar uma cadeira e mesa confortáveis e, se possível, adquirir um segundo monitor para acoplar ao notebook (caso já use isso no escritório), ajudam a manter a mesma produtividade. E para quem tem pets, gatinho no colo é uma delícia! Uma ideia para trabalhar com filhos por perto é criar uma 'capa da invisibilidade' do Harry Potter ou da Mulher Maravilha e o discurso com as crianças pode ser este: "sempre que a mamãe / papai estiver usando essa capa, estaremos invisíveis e vocês não conseguirão nos ver" para que assim, continuem trabalhando."

#Pausas #Espaço de trabalho definido #Combinado com a família
#Pets #Criatividade





#HELENA BARROS



ESPECIALISTA EM GESTÃO
DE TALENTOS NA GYMPASS

A Helena acredita que cuidar da saúde física e mental é excelente recurso para nos mantermos saudáveis e produtivos:

"Pensando no bem-estar para avançarmos neste período de incerteza, estamos organizando com alguns parceiros aulas "ao vivo" (lives) no Instagram da @Gympass e focando na participação dos nossos colaboradores. Pra você ter uma ideia, uma professora de yoga, de um estúdio parceiro, deu uma aula em horário de trabalho e incentivamos a participação de todos.

Nosso time de "Learning & Development" criou algumas trilhas de desenvolvimento dentro da nossa plataforma de cursos online com os temas: como ser mais produtivo, gestão à distância, como trabalhar de casa, dentre outros. E o nosso time de "Employee Value Proposition", que cuida da experiência dos colaboradores, criou uma campanha interna: o "Positive Collective" em que apresenta um desafio divertido a cada dia para os colaboradores. Dentre esses desafios está o compartilhamento de fotos das pessoas trabalhando com seus animais, filhos, fotos do "ambiente de trabalho" e por aí vai! Enfim, está sendo super bacana, o pessoal se "puxando". Uma prova de que pequenas campanhas podem fazer bastante diferença!"



#ALEXANDRE CARDOSO

VALLOUREC MIDDLE EAST



Alexandre Cardoso trabalha em Dubai, sempre no escritório e até então, não teve experiência trabalhando de casa. Abrir espaço para uma conversa sincera, expor as vulnerabilidades e imaginar os desafios de forma colaborativa é uma prática para integrar o time, minimizar as dores e aumentar a confiança entre todos:



"Quando a empresa anunciou o home office, eu chamei o time e preparei uma apresentação interativa, perguntando as dificuldades que eles imaginavam enfrentar trabalhando de casa. Foi legal, foi uma sessão de conversa aberta: o que disseram que será mais difícil é estar trabalhando com os pequenos em casa... Frases como "as crianças me verão mas não estarei disponível", "meu rendimento poderá cair", "quero poder voltar para o escritório assim que possível" e até mesmo: "eu não tenho monitor de tela de apoio", foram algumas contribuições. Mas por enquanto, apenas uma previsão. Precisamos ter fé e fazer aquilo que acreditamos ser o certo."

#Conversa com o time #Exposição das dificuldades
#Transparência #Credibilidade





#PATRÍCIA SANTOS

CEO E FUNDADORA DA EMPREGUEAFRO



A Patrícia é especialista em carreira e mercado de trabalho e tem 4 filhos! Ela traz dicas valiosas para um home office mais produtivo com as crianças em casa. Olha só:

*“Para se trabalhar em home office, **planejamento é essencial**: comece pensando nas atividades que precisa realizar, **fazendo uma lista para o dia, semana ou até mesmo para o mês**. Isso vai contribuir para a organização e realização das tarefas. Outra coisa é pensar nos recursos necessários para que o trabalho possa fluir de uma maneira bacana, exemplo: **wifi, computador, fone de ouvido para as reuniões, além de softwares para reuniões online**. Vale pesquisar as ferramentas disponíveis! No meu caso, que tenho 4 filhos, é fundamental fazer um combinado com eles: **“o horário de trabalho da mamãe é o horário de estudo de vocês**; enquanto a mãe trabalha, vocês precisam estudar e ficar quietinhos”. Para mim, **o grande segredo é a disciplina e organização**. Organize suas atividades de trabalho entre 9h e 18h; mais que isso pode ser desgastante e acabar afetando a saúde emocional. Uma iniciativa bacana que tenho visto é que alguns grupos de mães de escolas que não oferecem atividade online para as crianças estão se organizando: **as próprias mães estão revezando para “inventar” o dever de casa**. Dessa forma, as crianças podem estudar e realizar tarefas neste período de quarentena. Pode ser uma boa dica!”*

#Planejamento #Lista das entregas #Infraestrutura #Disciplina
#Combinado com as crianças #Atividades Crianças





#FLAVIA VALADARES

DIRETORA DE GESTÃO DE PRODUTOS
PARA AMÉRICA LATINA NA DELL
COMPUTADORES

A Flávia já tem grande experiência trabalhando com seu time em home office. Neste momento, o que ela procurou fazer foi tentar aumentar a humanidade das relações e para isso traz dicas simples que podem fazer diferença:

"Neste contexto de aflição e de mudança de paradigma, em que todos estão muito ansiosos, resolvi sugerir para o meu time gerenciar o que chamamos de "WorkLife Balance", ou seja, que durante o dia eles escolham duas horas para estarem de fato com suas famílias, plenamente presentes e aproveitando o tempo juntos com atividades que lhes dão prazer. Sugeri para aqueles com crianças em casa, que brinquem com elas, que se divirtam juntos! Deixei claro que as pessoas podem agendar as reuniões de acordo com a sua conveniência para aproveitar da melhor forma as atividades prazerosas, minimizando o stress do momento. Essa prática gerou tranquilidade no time, além de agregar mais confiança. Outra prática que adotei nas reuniões à distância, foi pedir para que todos habilitem o vídeo, para humanizar um pouco mais este momento de isolamento. A ferramenta Zoom (para conferências) ainda permite que o usuário customize a sua imagem de fundo / background. Assim, quem não quer mostrar o contexto da casa, muitas vezes em desordem, pode aplicar um fundo específico. É interessante!

Além das reuniões, mantemos um grupo do WhatsApp do time em que tento compartilhar mensagens para aliviar a pressão. Para este momento, acredito que devemos ser ainda mais humanos em nossas relações e me sinto grata pois vejo um movimento grande em toda Dell para que isso aconteça.

#Work Life Balance #Atividades em Família
#Presença Plena #Video Habilitado
#Mensagens Motivadoras



#RAQUEL STEIN

ADVOGADA,
SÓCIA DO
ESCRITÓRIO
DE ADVOCACIA
SOUTO CORREA
E FUNDADORA DA
WOMEN IN LAW
MENTORING



Raquel acredita na importância da divisão do tempo e revela seu segredo para render no trabalho em meio ao caos:

"Meu marido e eu estamos 100% em home office. Por isso, tento organizar a agenda por "blocos de tempo" (1h ou 30 min), em que nos alternamos para cuidar das crianças e executar as tarefas de trabalho. Depois que coloco as crianças para dormir, em torno das 21h / 21:30h, trabalho até perto das 23h: é um tempo "mágico" para mim, mesmo estando cansada, consigo um tempo ininterrupto para as minhas atividades. Outra dica, aprendi com uma colega: acordar com o despertador ainda na madrugada para conseguir render e só depois, às 6h da manhã, voltar a dormir."

#Separação do Tempo #Divisão de tarefas
#Trabalho Horários Alternativos



#CAROL PORTELLA

DIRETORA
DA MARCA
RESERVA
MINI



Carol se considera uma pessoa organizada, mas a nova rotina tem exigido novos olhares, mais flexibilidade e menos cobrança:

*“Tenho um filho de 8 anos, o nome dele é Pedro. Nós dois desenhamos a nossa agenda do dia: a minha está super concentrada no trabalho e a dele em continuar com uma rotina de estudos. Gostaria de conseguir fazer mais atividades com ele durante o dia, mas **estou sendo extremamente empática comigo mesma nesse período, aceitando que estou sendo a melhor mãe que posso ser neste momento.** A utilização de tablets, celulares, jogos etc foi flexibilizada aqui em casa. Parei de me culpar quando preciso que ele se distraia um pouco, para que eu consiga entregar as coisas do trabalho. Aprendi que podemos deixar fitas coloridas na porta para que as crianças entendam momentos de trabalho e de pausa: fita vermelha para “mamãe está trabalhando” e fita verde para “pode entrar sem bater”. **A meditação nunca foi tão importante na minha rotina como agora. É preciso estarmos conectados para entender o que o vírus veio nos mostrar.** Estar vulnerável e mostrar suas dificuldades só vai aproximar mais as pessoas de você!*”

#Paciência #Aceitação do Momento
#Flexibilização
#Meditação





#RODRIGO TREVISAN

COFUNDADOR E CEO DA
ZOOMA INC. | CONSUMER
EXPERIENCE



O Rodrigo compartilha com a gente a sua experiência trabalhando com times que colaboram entre si no Brasil e em Portugal e mostra como a cocriação, de forma remota, é possível!

“Na Zooma estamos em home office desde o dia 16/3 e todas as pessoas da equipe seguem trabalhando nos horários em que normalmente estariam nos escritórios de Porto Alegre e Lisboa. Fazemos uma espécie de “check-in” em nosso grupo interno de WhatsApp, a fim de sinalizar quando se está “on” e também fazemos um check-out. Não temos presencialmente nenhum tipo de controle de horário rígido, mas em home office essas formalidades são não só saudáveis, como produtivas. Um aspecto que certamente nos preparou para uma maior produtividade via home office é o fato de que temos como nosso “modus operandi” a constante troca entre as equipes do Brasil e de Portugal de forma online. Além disso, temos como forma de trabalho a colaboração constante entre os profissionais: muitas vezes, análises e reports são cocriados via ferramentas online / em nuvem, permitindo que todos os envolvidos daquele projeto possam visualizar, comentar e colaborar no que os demais estão fazendo. Em home office apenas seguimos no mesmo formato.”

#Check-in e Check-out

#Colaboração Entre os Times

#Tecnologia Suportando a Cocriação





#LUCIANA CATTONY

COFUNDADORA
DA CONSULTORIA
MATERNIDADE
NAS EMPRESAS



De acordo com a Luciana, se sentir produtiva no trabalho e manter as pessoas queridas sempre por perto pode fazer toda a diferença:

“Para me sentir produtiva trabalhando em casa, costumo desmembrar algumas demandas em micro tarefas e ir marcando o cumprimento de cada uma delas à medida que vou avançando. Às vezes, o fato de estarmos confinados em casa não nos permite a real visibilidade de tudo que está sendo feito. Essa prática me faz sentir mais eficiente! Procuo explicar algo do meu trabalho para o meu filho que tem 8 anos: às vezes até mostro pra ele, nas vídeo conferências, os outros participantes da reunião. Assim ele entende melhor o contexto, se interessa e aprende que é possível, mesmo estando em casa, tratar de assuntos importantes do trabalho de maneira efetiva. Acredito que, sobretudo neste momento, devemos cultivar nossas redes de apoio. Fizemos outro dia um “happy hour virtual” com as amigas e foi super divertido (utilizamos a ferramenta zoom). Pessoas queridas por perto, mesmo que virtualmente, ajudam a manter a sanidade mental. Inclusive, estou por aqui disponível, caso alguém tope um café virtual! Bora? :)”

#Negociação #Micro Tarefas #Entendimento do trabalho da mãe pelo filho
#Rede de apoio





#VINICIUS LEÃES

DIRETOR GLOBAL
DE ENGENHARIA
NA WHIRLPOOL
CORPORATION



Vinicius conta como a experiência madura na prática do home office tem contribuído para superar os desafios impostos pela pandemia:

"Pensando no momento que estamos vivendo, propus com as pessoas do time, que se localizam em vários países, um momento de descontração. Pedi para que cada um listasse as vantagens e desvantagens do trabalho de casa em tempos de crise, podendo ou não apresentar algumas imagens do seu espaço de trabalho. Foi uma prática bem interessante pois permitiu, em tempos da privação do contato social, uma volta ao mundo virtual, além da reflexão sobre o que podemos tirar de bom de tudo isso. Para mim, trabalhar de casa me fornece combustível mental, foco, maior convivência em família e também economia de tempo. Tenho economizado, em média, 100 minutos por dia com deslocamentos e tenho aproveitado esse "tempo extra" para incluir momentos que possam me reenergizar. Almoçar com a minha família, 20 minutos de "siesta" depois do almoço, ouvir música quando (raramente) não estou em call e me exercitar ao final do dia são práticas que só consigo realizar trabalhando de casa. Felizmente, em casa, também posso contar com uma excelente estrutura de trabalho, o que inclui, graças ao meu filho, uma cadeira "gamer" e também um segundo monitor. Para tornar o home office mais efetivo, faço algumas pausas para descansar os olhos e os ouvidos. Acredito que enxergar os pontos positivos e sermos gratos facilita o trabalho, a convivência com o time e também com a família e nos faz enxergar todos os valiosos aprendizados desta fase."

#Conversa com o Time #Momentos para Reenergizar
#Pausas no Trabalho #Espaço de Trabalho Definido #Gratidão





#DENISE HILLS



DIRETORA GLOBAL DE
SUSTENTABILIDADE
NA NATURA



Neste período de confinamento, é fundamental envolver as crianças em atividades que possam desenvolver a sua criatividade, imaginação e outras habilidades. A Denise nos enviou uma lista de links que podem ser usados com os filhos para que este período difícil seja o mais leve e tranquilo possível para as crianças e também para os adultos.

Narração de estórias no Instagram:

@FafaConta - 10h30 (seg, qua, sex) e 16h30 (ter e qui)

@Maequele - 11h (todos os dias)

@Carollely - 11h30 (todos os dias)

@Marinabastoshistorias - 12h30 (todos os dias)

@Camila.genaro - 15h (todos os dias)

@Umcantoqueconta - 17h (todos os dias)

@Marianebigio - 18h (todos os dias)



Atividades em família e descobertas:

Nat Geo Kids Brasil: bit.ly/NatGeoKidsBrasil 

Manual do Mundo: bit.ly/DicaMNE_ManualdoMundo 

Tempo Junto: www.tempojunto.com 

Matific: www.matific.com 

Acrescentamos por aqui outros links:

Cursos de desenho online - Faber Castell: bit.ly/cursosonlinefaber-castell 

Mamãe Cria e Brinca - Disciplina Positiva e Brincadeiras com as Crianças: [@raquelmamaecriaebrinca](https://www.instagram.com/raquelmamaecriaebrinca) 

Humor materno e ilustrações infantis: [@maurenveras](https://www.instagram.com/maurenveras) 





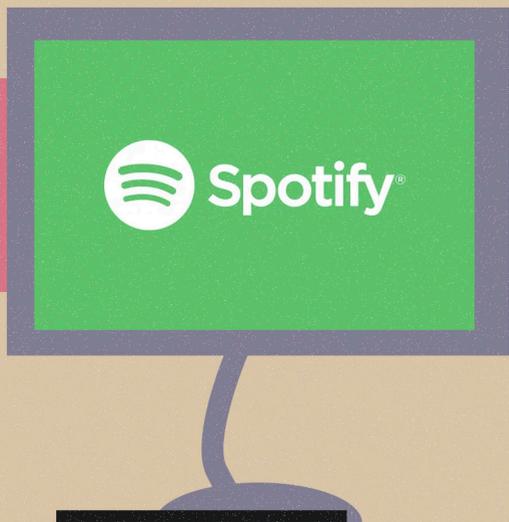
#SUZI PIRES

ATRIZ, AUTORA, EMPREENDEDORA
SOCIAL E FUNDADORA DO
INSTITUTO DONA DE SI



Segundo a Suzi, nosso maior ativo é a nossa saúde física e mental. Pensando nisso, ela traz dicas sobre como podemos enfrentar este momento difícil de uma maneira mais suave e sobre como transformar prejuízos em um lucro ainda maior. Dá uma olhada neste vídeo que ela gravou especialmente pra gente:





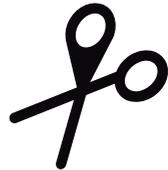
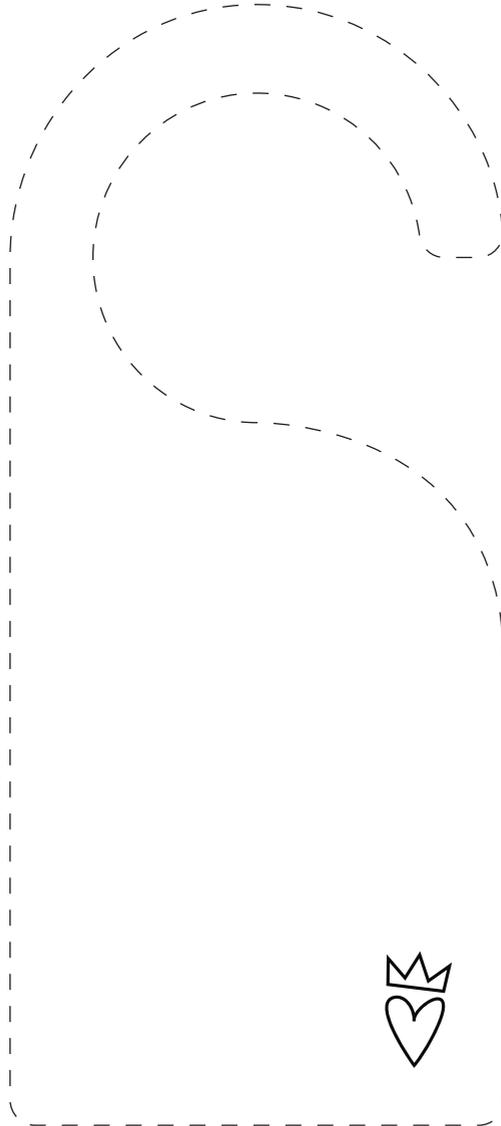
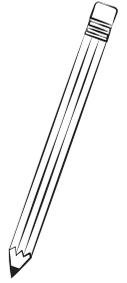
#SOLTA O SOM!

PENSANDO QUE A MÚSICA
TEM O PODER DE NOS CONECTAR,
CRIAMOS UMA PLAYLIST ESPECIAL
PARA ESTE MOMENTO. AGARRE
SEU FONE DE OUVIDO E VEM
COM A GENTE!





**COLORA ESSA PLAQUINHA COM A SUA
CRIANÇA E IDENTIFIQUE O CÔMODO EM
QUE ESTIVER TRABALHANDO**



MATERNIDADE NAS EMPRESAS



Somos a primeira consultoria para equidade de gênero com foco em um dos principais fatores que atualmente impedem a evolução profissional das mulheres: a maternidade. A gente ajuda as empresas no alcance de estratégias de negócios assertivas para atrair, engajar e apoiar seus talentos femininos. Nossa atuação está relacionada à temática da equidade de gênero, maternidade e tudo o que vêm com ela: filhos, pais, desafios de conciliar maternidade e carreira, preparação da liderança etc.

SE VOCÊ SE INTERESSA POR ESSE ASSUNTO,
ENTRE EM CONTATO COM A GENTE!
VAMOS TOMAR UM CAFÉ VIRTUAL?

DÁ UM FOLLOW! INSTA E FACEBOOK:
[@MATERNIDADENASEMPRESAS](#)

LINKEDIN: [MATERNIDADENASEMPRESAS](#)
YOUTUBE: [MATERNIDADE NAS EMPRESAS](#)





SUSANA ZAMAN

LUCIANA CATTONY

QUEM SOMOS

Susana é engenheira de produção e especialista em RH. Com MBA em Gestão Estratégica de Pessoas, Susana consolidou a carreira em desenvolvimento humano e de negócios, apoiando e conduzindo processos de mudança organizacional em empresas como Grupo RBS, Sicredi e Accenture. Viajando por todo país, conseguiu direcionar a carreira de mais de mil pessoas.

É professora do MBA de Diversidade da UnilaSalle e do MBA de Gestão de Pessoas da Uniritter. Susana também é mestranda pela UFRGS com foco na estruturação de práticas e políticas organizacionais para fomentar a equidade de gênero no ambiente organizacional.

Luciana é publicitária, designer gráfica e user experience designer. Já trabalhou em empresas como ADP, W3haus, Gerdau, Agência Click ISOBAR. Possui participação em projetos estratégicos para grandes clientes como Kraft Foods, Lacta, Fila, Tryon, O Boticário, Alphaville, Club Social, Gerdau, JWT, Sky, Fiat, Visa, Editora Abril, Nestlé, Sadia, Bradesco, Lancome, Gillete, Unibanco e Petrobrás.

É professora do MBA de Diversidade da UnilaSalle e do Negócios Digitais da Uniritter. Ela é também mestranda em Design Estratégico e seu projeto tem o objetivo de gerar bem estar para as mães e todos os atores envolvidos (gestores, recrutadores, colegas...) no contexto da maternidade nas empresas. Luciana é idealizadora do Real Maternidade, um projeto que reúne mais de 250 mil pessoas em suas redes sociais.





POR QUE INVESTIR NO TEMA MATERNIDADE NA SUA EMPRESA?

Assista ao vídeo via QR Code:





CLIENTES



syngenta

Sicredi

RENNER



Whirlpool

WIZ



Microsoft

Discovery



GERDAU

Lebes

dLL

AGCO
Your Agriculture Company

FRESSEN





obrigada

SE VOCÊ SE INTERESSA
PELO TEMA, VEM TOMAR
UM CAFÉ **VIRTUAL** COM A GENTE!

luciana@maternidadenasempresas.com.br

susana@maternidadenasempresas.com.br



DÁ UM FOLLOW! INSTA E FACEBOOK:
@MATERNIDADENASEMPRESAS

LINKEDIN: MATERNIDADENASEMPRESAS
YOUTUBE: MATERNIDADE NAS EMPRESAS