



**COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL**

**MESMO QUE DISTANTES  
ESTAMOS SEMPRE JUNTOS  
A TRABALHAR EM PROL DO MOVIMENTO OLÍMPICO**

# **ORIENTAÇÕES PARA O TELETRABALHO**

# ENQUADRAMENTO

## CONCEITO DE TELETRABALHO:

*“Considera-se teletrabalho a prestação laboral realizada com subordinação jurídica, habitualmente fora da empresa e através do recurso a tecnologias de informação e de comunicação”*



Os desafios que atravessamos no presente contexto colocam-nos perante uma situação sem precedentes no desenvolvimento das organizações, nas dinâmicas de trabalho e familiares, e bem assim na **valorização dos colaboradores e equipas**.

Neste propósito, o Comité Olímpico de Portugal sintetiza um conjunto de orientações para que **TODOS** possamos melhorar os processos de trabalho e minimizar os fatores de risco na adaptação a esta nova realidade profissional e familiar.

# PRINCÍPIOS ORIENTADORES

As circunstâncias externas que atravessamos impõem o recurso ao regime de teletrabalho, o qual, no contexto de fortes restrições decretadas pelo atual Estado de Emergência, coloca novos desafios na gestão das responsabilidades do trabalho e da vida privada e familiar de cada um, pelo que **o Comité Olímpico de Portugal tem vindo a procurar encontrar soluções que:**

- Melhor se adequem às circunstâncias;**
- Garantam a prestação do trabalho com a qualidade e exigência técnica que se impõe à organização; e**
- Mantenham os padrões de eficácia e qualidade no serviço prestado pelo COP aos seus membros e parceiros institucionais.**



O Comité Olímpico de Portugal acompanha e pretende continuar a acompanhar a evolução do presente contexto excecional, minimizando o impacto das restrições impostas ao trabalho presencial e melhorando o recurso às tecnologias de informação e comunicação, **de modo a que a organização desenvolva a sua atividade com o mínimo de perturbações, de uma forma tão eficiente e produtiva quanto possível**, envidando esforços para que o colaborador possa sentir-se enquadrado e próximo das dinâmicas de trabalho existentes até então. **O sucesso deste desígnio depende de todos.**

## OBJETIVOS

Considerando que as condições de cada colaborador e a sua agilidade para trabalhar com estas ferramentas variam, e tendo em vista a adequação das expectativas para a qualidade da atividade realizada face ao exercício das respetivas funções por teletrabalho, **o presente documento pretende assinalar um conjunto de recomendações e boas práticas para a melhor eficiência e produtividade de todos os colaboradores do COP** que a circunstância excecional que atravessamos nos confina.



# RECOMENDAÇÕES

## DEFINA O LOCAL DE TRABALHO E LIGUE-SE

**Identifique um local calmo e reservado**, onde possa colocar permanentemente o computador, se possível num espaço que não seja comum à família e junto a uma janela para aproveitar a luz natural.

Proceda à **montagem do equipamento e sistemas de apoio à atividade**, verificando a ligação à Internet e a instalação de todas as aplicações e sistemas necessários.

**Privilegie o descarregamento antecipado dos documentos e ficheiros** necessários para um disco externo que possa transportar, em vez de aceder à *Virtual Private Network* (VPN), evitando a sobrecarga do servidor e permitindo o livre acesso às unidades orgânicas com aplicações a correr através desta ligação.

# RECOMENDAÇÕES

## DEFINA O LOCAL DE TRABALHO E LIGUE-SE

**Recorra ao apoio do nosso técnico informático** para resolução de problemas – [xxxxxxxx@xxxxx.pt](mailto:xxxxxxxx@xxxxx.pt) -, reportando também a situação ao Diretor-Geral.

**Seja paciente**, pois toda a equipa se encontra em adaptação a novos procedimentos e recursos. Todos estamos também, naturalmente, a aprender.



# RECOMENDAÇÕES

## ESTABELECEM HORÁRIOS E MANTER ROTINAS

Defina um **plano de tarefas**, com objetivos a atingir muito claros, que permita manter o foco e apresentar resultados.

**Programe pausas**, mantendo o mais possível as rotinas de trabalho e compromissos familiares no ajustamento que a atual conjuntura obriga, procurando evitar a sobreposição e multiplicação de tarefas entre os diferentes âmbitos.

**Continue a investir na sua formação** e valorização de competências, através de plataformas digitais de ensino e cursos *online* ajustados às suas necessidades e disponibilidade.



# BOAS PRÁTICAS

**Estabelecer contactos frequentes com os colegas e chefias**, mantendo os momentos habituais de comunicação, utilizando, sempre que possível, as videoconferências na aplicação do *Microsoft Teams*. Esta ferramenta pode ajudar a poupar tempo face à troca de *e-mails*, especialmente em assuntos que necessitem de maior interação e troca de ideias no momento.

**Redefinir a agenda de trabalho e tarefas que não foram possíveis concretizar em contexto presencial**, aproveitando para atualizar informação em áreas relevantes nas tarefas a cargo, bem como para debater, rever e melhorar conteúdos de trabalho com colegas e chefias.

**Partilhar dicas e soluções** para pequenos e grandes problemas do dia-a-dia profissional e procurar adaptar os conteúdos desenvolvidos para formação presencial à realidade emergente de *e-learning* e visitas virtuais que emergem da presente conjuntura.

**Criar um grupo na aplicação *Teams* ou *Whatsapp*** com todos os membros da equipa, que permita acompanhar os projetos e as atividades em curso.



# BOAS PRÁTICAS

**Criar uma diretoria de documentos partilhada** por todos os elementos da equipa, de forma a que o acesso e a gestão de atividades e recursos seja feita sem constrangimentos.

Não esquecer que o recurso ao teletrabalho é, para muitos, uma experiência nova, com desafios de comunicação, de coordenação e até de concentração, pelo que **a tolerância é essencial**.

**Manter o foco na realização das tarefas**, pois os colegas e parceiros confiam no nosso profissionalismo e competência.

**Confiar na gestão de cada um dos colegas** e lembrar que as pessoas podem não estar a trabalhar em escritórios instalados em casa, mas sim em espaços improvisados, e em interação com crianças, outros familiares e animais de estimação em seu redor.



**NÃO ESQUECER QUE  
SOMOS UMA EQUIPA...**

# MESMO QUE DISTANTES ESTAMOS SEMPRE JUNTOS A TRABALHAR EM PROL DO MOVIMENTO OLÍMPICO



+351 213 617 260



correio@comiteolimpicoportugal.pt

[www.comiteolimpicoportugal.pt](http://www.comiteolimpicoportugal.pt)

