

MULHERES NA QUARENTENA

Uma brincadeira recorrente nos grupos de mães dos colégios era que, com as crianças em casa, em um mês uma mãe iria descobrir a cura para o novo Coronavírus! Tudo isso, porque com as medidas de contenção da COVID-19, como a suspensão de aulas e a exigência de que famílias fiquem em casa, têm deixado muitas mulheres ainda mais sobrecarregadas.

Segundo dados de 2019 do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), mulheres dedicam em média 18,5 horas semanais aos afazeres domés-

ticos e cuidados de pessoas, na comparação com 10,3 horas semanais gastas nessas atividades pelos homens.

Outro desafio que surgiu com a pandemia foi, em muitos casos, equilibrar o regime de home office com as milhares de tarefas da chamada jornada dupla.

Com isso em mente, fomos ouvir algumas mulheres, representantes da ABRADIT, da Rede de Concessionárias, da Toyota e do Banco Toyota e saber quais estão sendo as dores e delícias desse período tão desafiador.

ROSIMERI DE SOUZA, UM FILHO DE 7 ANOS LÍDER KAIZEN DE SERVIÇO NA CAR HOUSE SAPUCAIA DO SUL - PORTO ALEGRE - RS

Trabalho em Porto Alegre, mas moro em Sapucaia do Sul e estamos num momento de bandeira vermelha, o qual exige mais restrições. Somente os serviços essenciais estão em funcionamento. Em meados de março nos ausentamos das atividades devido às exigências Governamentais. Tirei férias em abril e em maio retornei com a suspensão de contrato.

Não foi nada fácil lidar com esta realidade, pois em meio ao caos, vários abalos aconteceram: desde o financeiro ao emocional, juntando sentimentos conflitantes. Esse momento me trouxe grandes desafios. Ter que mudar a rotina radicalmente, bem como, adotar condutas nunca vividas antes, ajustar os meus estudos para o método on-line, aumentando a minha ansiedade já que estou em fase conclusiva de minha primeira e tão sonhada graduação. Outro desafio foi ter que rapidamente me transformar na professora do meu filho.

Aqui em casa já tínhamos o hábito de dividir as tarefas. Eu ainda estudo e pratico atividade física. Já para nosso filho, está sendo mais difícil, pois mexeu na rotina dele, a qual era cuidado pela avó materna desde os quatro meses. Ele tem um amor enorme por ela. Mas procuramos agir com



cautela e explicando sobre a realidade. Sempre fui uma profissional focada e exigente em todo e qualquer trabalho que vou realizar, me cobro muito pela perfeição. Creio, ter sido este um dos pontos que me transformaram Líder Kaizen.

Com essa nova realidade, estou podendo ver o mundo com outros olhos, valorizando ainda mais a vida e reclamando menos dela; aprendendo com as dificuldades e seguindo em frente ao propósito de superação dos medos e inseguranças vividos durante esta pandemia”.

A MELHOR EXPERIÊNCIA, UM DESAFIO OU UMA CONQUISTA NESSE PERÍODO?

“Poderia citar várias coisas, mas vou focar, no que há de mais positivo para o atual momento: minha a tão sonhada graduação!”

**ROBERTA RISSATO, UM FILHO DE 5 ANOS
GERENTE PÓS-VENDA NA TOYOTA
COLLECTION MOTORS
SÃO PAULO – SP**

“Aqui em São Paulo, desde março estamos em quarentena, e em casa levamos muito a sério. Meus pais têm mais de 65 anos, por isso, estão isolados na casa deles e não vemos o restante dos familiares há mais de 70 dias. Faço todas as compras de mercado on-line e quando chegam higienizamos tudo.

Na Concessionária tivemos que nos adaptar a esta nova realidade, então alteramos o layout de atendimento de forma que os consultores e clientes mantenham distanciamento, estamos agendando apenas 2 carros por horário, implementamos o serviço de “Leva e Traz” para clientes que morem até 12km da Collection.

Também tivemos que organizar a rotina do meu filho, Guga, porque ele ficava em horário integral na escola, remanejamos nossos horários para poder acompanhar as aulas on-line, sempre que possível, e adaptei meu horário de trabalho, entrando um pouco mais tarde e saindo mais cedo. Antes o tempo que tínhamos com ele era todo para lazer, mas agora me preocupo em ter brincadeiras que envolvam um pouco de aprendizado para tentar compensar essa falta da escola.

Um lado positivo é que antes da pandemia, por ter tudo a mão, com fácil acesso eu não dava tanto valor para algumas coisas. Essa reflexão é interessante pois acredito que o nosso, o meu consumo



pelo menos, será mais consciente. É interessante como podemos não perceber certas coisas por estar no “piloto automático” e com a quarentena, por não sair mais tanto de casa, percebi que tinha tanta coisa que eu comprava na correria, por não me planejar. Sem falar que estando mais tempo em casa, passei a fazer sempre um inventário na dispensa e lista de compras, com isso tenho economizado muito no mercado.”

A MELHOR EXPERIÊNCIA, UM DESAFIO OU UMA CONQUISTA NESSE PERÍODO?

“Hoje, eu sei que a quarentena fez com que eu descobrisse mais coisas do que pensava sobre mim. A primeira delas, sem dúvida, que dou conta de mais coisas do que eu achava que poderia.”

**REGINA SALLES, SEM FILHOS.
GERENTE DE VENDAS DE VEÍCULOS NOVOS NA T-LINE SÃO PAULO - SP**

“Na T-Line estamos com uma liminar, abrindo normalmente, com exceção de domingos e feriados, mas tive uma redução salarial de 50%, como não tenho filhos, está sendo mais tranquilo organizar minha rotina. Sou muito disciplinada e não tive muita dificuldade de adaptação. Um grande aprendizado é o trabalho focado no CRM e a prospecção, principalmente on-line.

A MELHOR EXPERIÊNCIA, UM DESAFIO OU UMA CONQUISTA NESSE PERÍODO?

“Superar, aprender e desenvolver a resiliência nesse momento inédito do planeta”.



**KEYLA VIEIRA BISOGNINI, DOIS FILHOS DE 3 E 9 ANOS.
CHEFE DE DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO DE VENDAS NA TOYOTA
SÃO BERNARDO DO CAMPO – SÃO PAULO**

“Estou em São Bernardo do Campo, SP, e estamos na fase laranja com o início da flexibilização no dia 15 de junho e abertura parcial do comércio. Na Toyota tivemos a jornada reduzida, com isso, trabalhamos só meio período às segundas e sextas.

Todos fomos pegos de surpresa, no começo fiquei mais ansiosa com a situação, risco com a saúde e preocupação com a família e amigos, depois parei de ver notícias e fui me adaptando. Hoje, sabemos que a situação é grave, temos que nos cuidar, mas não fico tão apreensiva com tudo.

Tem dias mais tranquilos e outros que parecem o caos, até porque as crianças também ficam entediadas e não tem onde gastar a energia, então querem atenção, querem brincar. No começo eu ficava com o computador ligado a qualquer hora e tentava responder a todas as demandas do trabalho, agora quando concluo o que tenho planejado para o dia, desligo meu micro e vou dar atenção para eles e fazer as tarefas de casa.

Sempre fui a favor do home office e estimei minha equipe a fazer no ano passado, quando iniciamos o piloto, sinto nosso Grupo mais unido que antes para enfrentar essa situação.

Para mim, no começo foi bem corrido, porque também foi o início das aulas on-line do meu filho mais velho, então manter tudo no ritmo foi bem complicado. Depois, meu marido passou a trabalhar apenas na parte da tarde e ajuda com a

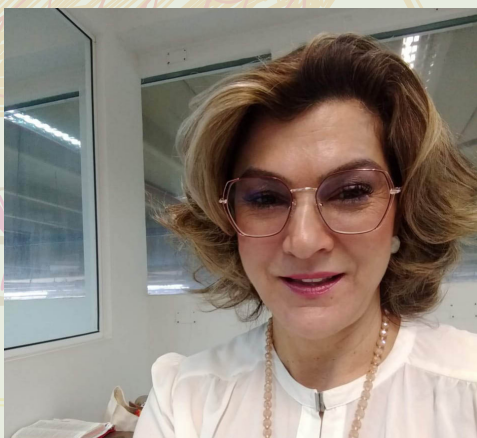


escola, assim ficou tranquilo. De ponto positivo, passei a dar mais valor as coisas simples, como poder reunir a família e amigos e ficar perto das pessoas que são importantes. Fica também nosso reconhecimento para as professoras, não é fácil educar uma criança e não estávamos preparados para isso em casa”.

**A MELHOR EXPERIÊNCIA, UM DESAFIO
OU UMA CONQUISTA NESSE PERÍODO?**

“Acho que foi perceber o quanto podemos nos adaptar, foi drástico, mas no final nos adaptamos rapidamente e depois de alguns dias a vida estava fluindo normalmente, só que de uma outra forma”.

**SANDRA GALDINA TORRES FAVARIN,
DUAS FILHAS DE 23 E 32 ANOS.
GESTORA REGIONAL COMERCIAL DE
VENDAS E PÓS-VENDA DA RODOBENS
SÃO JOSÉ DO RIO PRETO – SÃO PAULO**



“Atualmente estamos na cor laranja na região, com abertura de 4 horas em nossas lojas, intercalando o home office com presencial e jornada reduzida em 25%.

Fomos surpreendidos por uma nova realidade, abruptamente, não existia nenhuma referência para que pudéssemos buscar alguma resposta para o momento, inicialmente foi muito difícil pois ainda sem entender tudo tivemos o comércio fechado todos home office aplicar

esta cultura e treinar a equipe para esta nova realidade era um desafio urgente, por outro lado tivemos o Pós-Venda enquadrado como essencial e os colaboradores começaram a interrogar, Nós não corremos risco? O medo do desconhecido (morte) imperou por alguns dias e o desafio foi trabalhar individualmente com cada Consultor de Pós-Venda e Técnico sobre a importância de seu trabalho para o nosso negócio. Conseguimos reverter esse sentimento, a equipe de Pós-Venda se sentiu privilegiada e segura quanto as medidas tomadas para preservar sua segurança.

Em casa todos continuamos a trabalhar, cada um tentando se reinventar em seu segmento o que nos consome muito mais e no final de semana, dividimos todo o trabalho da casa por fazer, roupa, preparar refeições etc, porque dispensamos nossa diarista que está conosco há 12 anos para preservar a saúde dela.

Nunca havia trabalhado home office, como a demanda era grande não conseguia parar para o almoço, quando percebia o dia já estava ter-

minando e a impressão era que havia muito por fazer. Entender o momento e a rotina foi fundamental para estipular prioridades, urgências e assim trabalhar de forma produtiva e ordenada.

Estabeleci como prioridade pessoas, entender suas particularidades, dores da grande maioria para, a partir daí, criar uma solução, de acordo com seu perfil e potencial.

Um aprendizado que fica é a velocidade de adaptação e transformação que todos nós passamos, que nos deixa a certeza de que o Ser Humano é uma obra de Deus Incrível, que é possível sim, tudo mudar da noite para o dia”.

A MELHOR EXPERIÊNCIA, UM DESAFIO OU UMA CONQUISTA NESSE PERÍODO?

“A melhor experiência foi conviver diariamente 24 horas com minhas filhas, pois desde o nascimento delas não tínhamos todo esse tempo juntas. Desafio organizar as finanças para uma nova realidade. Conquista conhecer melhor minha família”.

REGIANE DOS SANTOS, DUAS FILHAS DE 18 E 12 ANOS. COORDENADORA DE VENDAS DIRETAS NO BANCO TOYOTA SÃO PAULO – SP

“Moro em São Bernardo, onde iniciaram a flexibilização e no Banco tenho trabalhado em regime de home office com jornada integral, muitas vezes vou além do horário de trabalho.

No início foi um pouco desafiador, mas agora estou adaptada, equilibrar cuidados da casa, família, trabalho e ainda cuidar da mente e do corpo, é um dos desafios. Nunca havia trabalhado em home office. Me organizei, aproveitando o tempo que ficaria no trânsito (1h40) para cuidar da casa ou deixar a refeição “no jeito” para não perder tempo. Me preocupo em entregar tudo com agilidade e qualidade. Acredito que o fato de não estar fisicamente presente, nos faz ter a necessidade de mostrar que estamos ali, prontos e a postos para contribuir com a empresa.

Para me adaptar, foi essencial planejar as tarefas previamente, aproveitando o tempo que estaria no trânsito cuidando da casa e da família. Minhas filhas já estão em uma idade em que posso delegar algumas tarefas, então definimos algumas responsabilidades e isso me ajudou no relacionamento com elas, conseguindo respeitar meu horário de trabalho.

Esse contato com as minhas filhas está sendo muito positivo, desde que elas nasceram nossa convivência acontecia mais às noites e aos finais de semana. Estar presente no dia a dia delas, par-



ticipando das atividades escolares está sendo muito gratificante. O grande aprendizado é que somos pessoas que podemos evoluir, mudando e melhorando a forma de realizarmos as coisas, sendo criativos e positivos com a vida”.

A MELHOR EXPERIÊNCIA, UM DESAFIO OU UMA CONQUISTA NESSE PERÍODO?

“Foi aprender a administrar o meu trabalho, a minha casa e a minha família de maneira eficaz e harmoniosa”. ➡

**MARÍLIA RIBEIRO, SEM FILHOS
GERENTE DE INOVAÇÃO DIGITAL E CRM NA KURUMÁ (ES) E OSAKA (MG)
VITÓRIA - ES**

“Aqui na região a recomendação é de isolamento total, no momento, mas alguns estabelecimentos estão funcionando em dias e horários restritos. Estou em home office, com uma jornada mais longa para mim e jornada reduzida para a equipe que está em layoff. Já estávamos adaptados ao digital, com plataformas e dados em nuvem.

O grande desafio, além de equilibrar cuidados com a casa, porque dispensei minha diarista, é conseguir tempo para outras atividades como estudos, leitura e atividades físicas em casa. Sempre estabeleci as prioridades por grau de urgência e importância, então, não foi um problema para mim, essa mudança de rotina.

No início, o volume de trabalho e mudanças constantes (decretos de abertura e fechamento de lojas) impactaram muito, porque temos Concessionárias em diferentes estados. Uma definição agora, mudava no minuto seguinte, isso teve algum impacto, mas considero que o desempenho e o rendimento foram positivos. Nunca produzimos tanto nem com tantas mudanças em períodos tão curtos.

Um ponto positivo é que não existe o desgaste com o tempo de deslocamento e o grande aprendizado é que planejamento é extremamente importante. Precisamos estar aptos a nos adaptar e aprender com muita agilidade, o tempo todo e ao mesmo tempo, essa adaptação precisa ser estratégica para não perdermos qualidade nos resultados. Comunicação, atenção, confiança e empatia com a equipe também são pontos primordiais, porque temos realidades muito diferentes em um mesmo grupo. Pre-

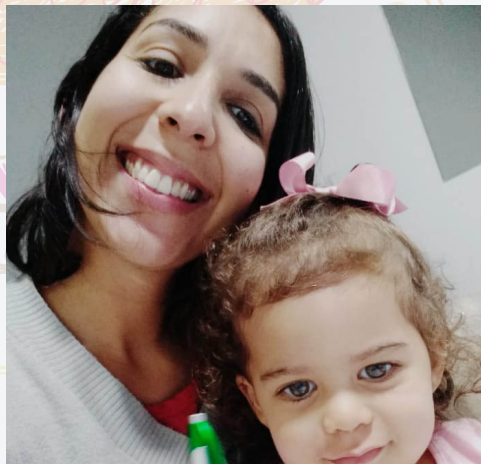


cisamos orientar, dar autonomia e confiar que todos estejam conectados ao mesmo objetivo/resultado”.

**A MELHOR EXPERIÊNCIA, UM DESAFIO OU
UMA CONQUISTA NESSE PERÍODO?**

“Acho que posso citar um case nacional digital que ganhamos, também o crescimento nos negócios digitais, algumas especializações que aproveitei para fazer e dois eventos 100% on-line que fizemos pela primeira vez: um estratégico com gestores, diretores e acionistas do grupo (que acontece anualmente de forma presencial com gestores de vários estados do Brasil) e uma festa junina on-line com minha equipe, que também foi uma experiência diferente e muito divertida”.

**CAROL PROFETA SANTANA, UMA FILHA DE 1 ANO E 7 MESES
SUPERVISORA DE PÓS-VENDA NA CONCESSIONÁRIA DIAMANTINA
VITÓRIA DA CONQUISTA - BA**



Aqui na minha cidade, atualmente, já aconteceu a reabertura do comércio no início de junho, com flexibilização de horários, porém para pessoas do grupo de risco, a recomendação é que fiquem em casa. Estou trabalhando pela manhã em home office e a tarde presencialmente.

A nova realidade foi bastante difícil, num primeiro momento. Tudo mudou de uma maneira radical, muito rapidamente. Minha filha ficava na creche, então saiu o decreto da prefeitura da cidade informando que ela iria ser fechada. Na hora veio um desespero, pois não sabia o que fazer. Consegui um familiar para ficar com ela enquanto estava no trabalho, por um período de 15 dias, meu esposo já trabalha em casa e isso ajudou bastante

também. Passando os dias fomos nos adaptando a nova rotina.

Está sendo desafiador, pois é um cenário de incertezas, o fluxo de clientes na área de serviço teve uma queda, a minha renda sofreu com esse impacto, então tivemos que rapidamente analisar financeiramente como seria passar por esse período.

Acordo todos os dias cedo, 7 horas, organizo umas coisas em casa e faço o café da manhã. A partir das 8 horas já ligo o notebook, para acesso de e-mails e do sistema. Separo para esse período da manhã atividades como confecção de relatórios, porém mantenho contato com a equipe através de um grupo de trabalho por WhatsApp e por telefone. Conciliar tudo e ainda cuidar de uma filha pequena não é tarefa fácil, as vezes preciso parar um pouco para dar uma atenção, preparar um lanchinho, mas sempre estou conectado com

a equipe de trabalho.

Realizamos também videoconferências. A tecnologia é uma grande aliada para a realização de home office e a empresa foi muito compreensiva, o que me ajudou também. Ter um planejamento bem definido foi fundamental.”

A MELHOR EXPERIÊNCIA, UM DESAFIO OU UMA CONQUISTA NESSE PERÍODO?

“Poder estar mais próxima da minha filha, antes deixava ela cedo na creche e buscava no fim do dia, esse período de isolamento, sem dúvida, proporcionou estarmos mais ao lado das pessoas que amamos, em especial nossa família. O grande aprendizado acredito que vai ser a empatia, a importância de cuidar do outro. Conseguimos enxergar o que realmente é importante para nós, valorizar os momentos, e na minha vida, aprendi que podemos viver com menos.”

MARCILÉIA CARVALHO, UMA FILHA, 16 ANOS. GERENTE DE PÓS-VENDA DA UMUARAMA IMPERATRIZ - MA

“No meu caso, estou trabalhando na jornada normal, alguns colaboradores da equipe tiveram jornadas reduzidas e as funções administrativas de Pós-Venda entraram em home office. Acredito que estar ao lado da equipe neste momento é muito importante, passa segurança para eles. Até mesmo para que entendam, que independente de função, estamos no mesmo barco.

Ninguém estava esperando que as coisas mudassem tão rápido. A sobrecarga neste momento vem tanto do cuidado com os familiares e com a casa, quanto do próprio trabalho e colegas de equipe.

Tem sido muito difícil. Foi necessário me readaptar a uma série de coisas. Precisei afastar minha filha de casa para resguardá-la, uma vez que não estou tendo isolamento, quando minha filha precisa ir para casa, durante a semana, eu não vou almoçar. E ela vai para casa somente nos finais de semana, quando eu não vou me expor ao contágio e podemos ficar próximas.

O fator mais difícil, foi tentar dar o apoio necessário para todos os colaboradores da equipe que passaram diretamente pelo drama da COVID-19 com familiares ou até mesmo eles. Nesse momento, percebi o quanto eu precisava ser forte e ter controle emocional para poder ajudar todos, sem me deixar abalar.



Estabeleci como prioridade número 1 a saúde dos familiares, colaboradores e clientes e entender que não poderíamos realizar nossas atividades sem ter a certeza de que estávamos tomando todas as medidas necessárias para a proteção de todos nós.

O maior aprendizado é a importância do trabalho em equipe, a união e o amor ao próximo.

A MELHOR EXPERIÊNCIA, UM DESAFIO OU UMA CONQUISTA NESSE PERÍODO?

“O desafio é o próprio vírus, principalmente por se tratar de um inimigo do qual não tínhamos ideia do tamanho. Tem sido muito triste a cada notícia que recebemos de que alguém não resistiu ao vírus. E saber que ainda podemos perder muito mais pessoas queridas.”

**VIVIANE MANSI, UM FILHO DE 10 ANOS.
DIRETORA DE COMUNICAÇÃO E SUSTENTABILIDADE PARA AMÉRICA LATINA E
CARIBE E PRESIDENTE DA FUNDAÇÃO TOYOTA DO BRASIL
SÃO PAULO – SP**

“Para mim, o trabalho em si não foi um problema. Eu já vinha de empresas com uma forte cultura de home office, portanto, foi apenas uma retomada. O que deu um pouco mais de trabalho foi equilibrar demandas extras, que antes eu não tinha, como ajudar meu filho no “home schooling” e cozinhar. As demais tarefas da casa, como limpá-la, lavar e passar roupa ficam por conta do meu marido. Ele também ajuda o Guilherme com as demandas da escola. Estamos simplificando o que dá.

Enxergo que há dois grandes desafios. O primeiro é “doméstico”, ajustando a nova rotina. O outro, tão importante quanto, é garantir saúde emocional para o time. Nem todo mundo está acostumado com home office, gosta ou tem condições de trabalhar em casa com conforto. Estar atenta às necessidades do time também requer atenção constante.

Minha adaptação foi relativamente fácil. Eu passava quase 3 horas por dia dirigindo. De repente, minha semana se “alongou”. Sem tanto tempo dedicado a deslocamento, estou tendo tempo de fazer mais coisa do que antes. Começo a trabalhar no mesmo horário, mas acabo ficando até um pouco mais tarde porque paro mais vezes ao longo do dia. Porém, o saldo ainda é muito positivo: Voltei a estudar, faço ginástica todos os dias, aprendi a cozinhar e estou até me divertindo com isso, perdi peso, fico mais com meu filho e meu marido, meu sono tem mais qualidade. Mas é engraçado que alguns outros hábitos mudaram. Eu gosto bastante de ler, mas li pouco (quase nada) desde que entrei nessa nova jornada de trabalho.”



**A MELHOR EXPERIÊNCIA, UM DESAFIO OU
UMA CONQUISTA NESSE PERÍODO?**

“Esse momento tem trazido muitas reflexões importantes, para além do trabalho. Estamos mais conscientes em muitas questões. Comprei até uma composteira (rs).

Eu tenho aproveitado esse tempo também para escrever. Eu tenho uma coluna na revista HSM Management que fala sobre liderança e o tema tem sido sempre este: pandemia. Também escrevo para o LinkedIn (tenho uma coluna que se chama “Vá com tudo, vá por inteiro!” onde também tenho escrito sobre isso. <https://www.revistahsm.com.br/columnists/viviane-mansi> <https://www.linkedin.com/pulse/estamos-zero-dias-sem-acidente-emocional-viviane-mansi>”



A dança “Tentando desbloquear o telefone com máscara”

@ newmomcomics

IMAGENS: ACERVO PESSOAL

**JESSICA MONTEIRO, SEM FILHOS
COORDENADORA ADMINISTRATIVA FINANCEIRA E RH DA ABRADIT SÃO PAULO - SP**

“Estou em São Paulo, estamos na fase laranja com o início da flexibilização prevista para o dia 15 de julho e abertura parcial do comércio, minha jornada de trabalho continuou a mesma das 8h às 18h00 de segunda a sexta-feira.

Nunca tinha trabalhado em “home office”, para isso trouxe do escritório meu computador e uma impressora, além de ter que me organizar no meu apartamento, que é pequeno. Utilizo a mesa da sala para montar o meu espaço de trabalho, toda sexta-feira desmonto para poder utilizar a mesa no final de semana, e domingo monto novamente. No começo foi até tranquila essa rotina, mas confesso que estou com saudade de trabalhar no escritório. Como não tenho filhos e meu esposo está saindo para trabalhar, acredito que tenha facilitado um pouco. Ele me ajuda na organização da casa nos finais de semana, uma vez que dispensamos nossa diarista, mesmo mantendo seu pagamento regularmente. No domingo preparo as refeições da semana, assim consigo organizar melhor os meus horários durante a semana.

Tive que organizar minha rotina de trabalho e a da minha assistente, Gabriela e hoje, com quase 4 meses de quarentena, conseguimos nos organizar como se estivéssemos no escritório. Regularmente realizamos reuniões dos coordenadores da ABRADIT para dividir os resultados dos trabalhos. Desde o início, eu estabeleci que tenho que seguir os meus horários como se estivesse no escritório, televisão desligada, horários de café, assim sigo na minha rotina diária. Continuo fazendo exercícios aeróbicos em casa, assisto lives de exercícios, comprei



uma corda e com isso consigo me manter ativa. Nessa quarentena aprendi a valorizar mais meu emprego, minha família, amigos, e a importância que tem um abraço. Tenho certeza de que vou sair fortalecida”.

A MELHOR EXPERIÊNCIA, UM DESAFIO OU UMA CONQUISTA NESSE PERÍODO?

“A melhor experiência que levo desse período é que uma equipe unida faz toda diferença e que juntos somos mais fortes.

Minha conquista nesse período é saber que sou capaz de me adaptar a qualquer mudança”.

**JULIANA SOARES, UMA FILHA DE 8 ANOS.
GERENTE DE SERVIÇOS DA XAPURI
RIO BRANCO - AC**

“Estamos trabalhando presencialmente e esse período tem sido de grandes desafios porque estamos em constante adaptação, sendo tolerantes e flexíveis a cada nova situação que enfrentaremos daqui em diante.

Como prioridade, tento ao máximo reduzir as chances de contaminação para manter-me saudável e continuar trabalhando. Tem sido complexo, também conciliar trabalho, serviços de casa, ser professora da minha filha. No início, tivemos algumas dificuldades em casa, na adaptação das aulas on-line e outras atividades que sofreram alterações. O lado positivo é a quebra de paradigmas e a valorização das coisas simples que custam pouco. O aprendizado é que precisamos estar prontos para começar do zero a cada amanhecer. Reconstrução diária, se necessário for.”



A MELHOR EXPERIÊNCIA, UM DESAFIO OU UMA CONQUISTA NESSE PERÍODO?

“Foi perceber a força da união das pessoas e o maior desafio, nascer de novo todos os dias”.

**GABRIELA CARVALHO, SEM FILHOS
DIRETORA COMERCIAL DA NEWLAND
FORTALEZA – CEARÁ**

“Estivemos em isolamento bem restrito e lockdown desde 19 de março, mas a partir do dia 08 de junho começaram gradativamente a reabertura das atividades, com todos os cuidados necessários.

Vivemos um período desafiador de adaptação nesse novo trabalho em home office, fora todas as ações de reduções de jornadas o que acabou dificultando nossa produtividade, porém, posso dizer que ganhamos mais do que perdemos. Soubemos nos adaptar, criar controles de produtividade para home office, percebemos que muitas reuniões presenciais têm a mesma eficiência realizada em salas virtuais, então aproveitamos bem essa ferramenta, portanto, mesmo com todos os empecilhos do momento, nós aprendemos muito, amadurecemos e fomos resilientes a essa mudança, claro que uns mais, outros menos.

Foi desafiador conciliar tudo e o cuidado com o corpo, a mente e o espiritual. Procurei manter uma rotina normal, aproveitando o tempo de deslocamento para outras atividades.

Posso dizer que trabalhei mais que o normal. Muitas responsabilidades e demandas sérias que nos faziam estar toda hora em hangouts para tomada de decisão rápida. Muita pressão, mas à medida que passava os dias as coisas iam clareando mais e no final acho que foi melhor do que eu esperava!

A facilidade das plataformas digitais é que você consegue escutar uma reunião e ao mesmo tempo lavar a louça, por exemplo, se você conseguir se concentrar... (rs)! Então tive que me adaptar a isso, pois passei 40 dias sem funcionária em casa e assumi as tarefas domésticas. Não foi fácil, mas no fim deu certo! Se não fosse meu marido ajudando não sei se teria dado conta não!!



Cada dia era um dia. Nessa quarentena absorvi muito essa frase bíblica: “A cada dia basta o seu cuidado”. Levo como grande aprendizado, ver que é possível trabalhar de forma diferente com o mesmo rendimento. Posso mencionar como positivo a melhora na qualidade de vida, já que nós viajamos muito e perdemos as vezes compromissos familiares, ficamos ausentes em casa ou até o cansaço nessa correria de lá e cá. Pudemos constatar que é possível e posso dizer até que estar ainda mais motivados e felizes com as diversas áreas da vida mais equilibradas.”

A MELHOR EXPERIÊNCIA, UM DESAFIO OU UMA CONQUISTA NESSE PERÍODO?

“Foi me desafiar na cozinha. Sempre achei que minhas habilidades de chef eram zero à esquerda, mas até que me surpreendi comigo mesma! Fui melhor do que imaginava, gostei da sensação de cozinhar e o melhor, meu marido amou meus pratos!!” 🍴

IMAGENS: ACERVO PESSOAL

Um dos desafios das mães é encontrar formas de passar o tempo e distrair as crianças e não tão crianças assim. Pensando nisso, a Toyota Motor Sales (USA) criou um livro de atividades para estimular a mente e imaginação. São modelos Toyota para colorir, palavras cruzadas e muito mais. Confira! Arquivo para baixar disponível no Blog.Abradit.org.br

