

ADORO  
HOME  
OFFICE



Apresentam:

# Um guia nada definitivo sobre trabalho remoto

Tudo que você e sua empresa precisam saber para  
aproveitar todos os benefícios do trabalho remoto!

Todo o conteúdo deste e-book foi criado por:



TAWAN PIMENTEL  
HOM | Home Office Management  
[www.homeoffice.com.br](http://www.homeoffice.com.br)



MARCIA BREDÁ  
Adoro Home Office  
[www.adorohomeoffice.com.br](http://www.adorohomeoffice.com.br)

## INTRODUÇÃO

01. Um guia nada definitivo sobre o trabalho remoto	05
---	----

## PARA EMPRESAS

02. Por que apostar no modelo de trabalho remoto?	07
03. Como se preparar para implantar o trabalho remoto?	10
04. Quais os principais desafios para implantar o trabalho remoto?	12
05. Como deve-se treinar as pessoas?	18
06. Dicas finais	19

## PARA PESSOAS

07. Não trabalho mais no escritório. E agora?	21
08. Não consigo trabalhar em casa. Tem solução?	23
09. Vantagens e desvantagens reais do trabalho remoto	25
10. Isolamento é um risco	27
11. Estrutura, burocracias e finanças. É tudo com você	28
12. Prospecção e novos clientes	30
13. Aprenda a ser mais produtivo	32

## DADOS

## QUEM SOMOS

## AGRADECIMENTOS



**INTRODUÇÃO**

# 1. APRESENTAÇÃO

Um guia nada definitivo sobre trabalho remoto

Esse é um material produzido pela Home Office Management e pelo Adoro Home Office, de distribuição gratuita, para compartilhar algumas das nossas experiências práticas e conhecimento sobre o trabalho remoto.

A HOM (Home Office Management) é uma empresa que atua desde 2012 no mercado, oferecendo consultoria e ajudando outras empresas a implementarem um modelo de trabalho flexível.

O AHO (Adoro Home Office) é um blog que desde 2015 compartilha notícias e produz conteúdo para quem trabalha em casa ou em qualquer lugar.

Nas 42 páginas do Guia Nada Definitivo do Trabalho Remoto você vai encontrar dicas, números, informações burocráticas e muito das experiências que nós já adquirimos nesses anos de existência.

A intenção é uma só: tentar acabar com os mitos sobre o trabalho remoto e

mostrar que os benefícios são verdadeiros tanto para empresários quanto para colaboradores. Se você vai atuar ou já atua como um profissional independente, também tem muito conteúdo para você.

O mais importante é ter em mente que esse é um modelo que está se estabelecendo como um novo padrão, já é cada vez mais utilizado fora do Brasil e está em plena fase de construção por aqui, por isso, queremos que essa mensagem chegue ao maior número de pessoas, para que as estatísticas também se tornem realidade o mais rápido possível por aqui.

Boa leitura!



A dark blue-tinted photograph of a person's hands holding a pen over a laptop in an office setting. The person is wearing a light-colored sweater. The background is blurred, showing a desk with papers and a laptop. The overall mood is professional and focused.

**PARA  
EMPRESAS**

## 2. RAZÕES PARA ACREDITAR NO MODELO

### Por que apostar no trabalho remoto?

A resposta na verdade é uma outra pergunta: por que NÃO investir?

O modelo de trabalho remoto será cada vez mais presente na vida das pessoas e das empresas. As cidades mudaram, as atividades profissionais mudaram e a tecnologia também mudou muito ao longo dos últimos anos. Por que não mudar a forma como as pessoas trabalham?

Para responder essa pergunta, indicamos alguns fatos importantes para as empresas apostarem no trabalho remoto:

Para começar, vamos pensar um pouco no “bolso”!

Seguindo a tendência do mercado de criar escritórios rotativos (com menos estações de trabalho do que pessoas), imagine que sua empresa tenha 100 colaboradores trabalhando em um escritório. Agora pense que 75 deles poderiam trabalhar de forma remota por

duas vezes na semana. Sabe o que isso quer dizer? Que sua empresa poderia economizar muito! Afinal, seria possível ter um escritório otimizado gastando 30% menos com espaço (aluguel), energia, móveis, e etc.

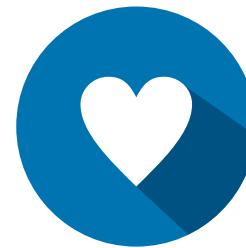




Se isso não bastar para convencer a sua empresa que o modelo é bom, temos mais uma série de benefícios que muitas vezes não são levados em consideração quando pensamos no trabalho remoto:



**PRODUTIVIDADE:** As pessoas que têm a opção de trabalhar de forma remota produzem mais. O professor de economia de Stanford, Nicholas Bloom, identificou um grande aumento na quantidade de pessoas que trabalhavam de casa – em dias alternados ou todos os dias. Para testar a eficácia do modelo, o pesquisador analisou a empresa chinesa CTrip e identificou que o desempenho dos trabalhadores melhorou 13% e o lucro da empresa cresceu 22%. (Via Revista Galileu – Globo).



**MAIS SAÚDE:** Sua empresa pode economizar nas questões ligadas à saúde. Um estudo do Citibank no Brasil indicou que, após adotar o modelo de trabalho remoto para cinco colaboradores PcD (Pessoas com Deficiência) que possuíam mobilidade reduzida com afastamentos por causa de doenças relacionadas ao trajeto, a empresa economizou cerca de R\$ 100 mil, pois não houve mais nenhum afastamento em dois anos e não foi preciso contratar outro para suprir os períodos de afastamento.



**ABSENTEÍSMO:** Pessoas que trabalham de casa não chegam atrasadas, sofrem menos com stress e poluição das grandes cidades, ficam menos cansadas ou doentes. Ou seja, sua empresa pode ganhar mais produtividade com a diminuição do absenteísmo. Entre os profissionais brasileiros que trabalham de casa, 49% sentem menos estresse, 45% dirigem menos, 33% dormem mais e 52% têm mais tempo para a família. A constatação faz parte do estudo Global Evolving Workforce.





**TURNOVER:** Diminuição de turnover é mais um fato importante do trabalho remoto e gera uma grande economia para as empresas. De acordo com a Owl Labs, empresas que permitem o trabalho remoto tem um percentual de turnover 25% menor do que aquelas que não têm o formato alternativo (Via Owl Labs – 2017).



**CONTRATAÇÃO E RETENÇÃO:** excelente benefício para contratar ou reter talentos. Para se ter uma ideia, a HOM realizou uma pesquisa com seus clientes e 92,1% dos colaboradores com opção de trabalhar em casa indicaram que não trocariam da empresa atual para ganhar 10% a mais em outra que não tivesse o modelo remoto, mesmo que fosse próxima da atual e exercendo a mesma função.



**BARREIRAS GEOGRÁFICAS:** As empresas podem se beneficiar muito com fim da barreira geográfica. Seria possível contratar pessoas mais qualificadas e com menor custo que vivem em outras regiões do país ou até em outros locais do mundo.

**HÁ DIVERSOS BENEFÍCIOS  
QUE SE TRANSFORMAM EM ECONOMIA E  
AUMENTO DE PRODUTIVIDADE  
PARA AS EMPRESAS!**

# 3. COMO SE PREPARAR PARA IMPLANTAR

## o trabalho remoto nas empresas?

Trabalho remoto é muito mais do que comprar notebooks e celulares para os colaboradores e manda-los para fora da empresa!

É importante investir também em comunicação, mudanças estruturais, soluções de tecnologia, consultorias e treinamento. Parece ser algo caro, mas fique tranquilo! O retorno sobre o investimento é muito rápido e sua empresa pode começar a economizar logo nos primeiros meses.

Para ajudar nesse planejamento, separamos 5 dicas essenciais, baseadas na metodologia que a HOM\* desenvolveu para implantar o trabalho remoto nos seus clientes:



1

**ANÁLISE DE VIABILIDADE:** Antes de seguir com qualquer projeto na empresa, é preciso identificar se a empresa está adequada. Para isso, é importante conversar primeiramente com o board da empresa e criar comitê com todas as áreas envolvidas no projeto para avaliar todos os impactos e autorizações.



2

**PLANEJAMENTO:** Antes de qualquer ação, é preciso estudar todos os pontos e planejar as ações que serão necessárias: mudanças jurídicas, estruturais, comunicação, treinamento, soluções de tecnologia, consultoria, métricas de avaliação, mudanças nos processos e etc.

# 3

**ESTRUTURAÇÃO:** Depois de planejado é hora de colocar em ação! Nesta fase a empresa deverá contratar/adquirir todos os serviços e produtos que farão parte do projeto, definir a política e regras do modelo, treinar e comunicar os colaboradores e prepara-los para o piloto.

# 4

**PILOTO:** Como as mudanças são grandes, principalmente as culturais, é preciso colocar em prática o modelo com um grupo amostral, testando todos os produtos, processos e política que foram planejados. É neste momento que a empresa deve observar de perto por meio de pesquisas e conversas, identificar e corrigir os pontos fracos do projeto.

# 5

**EFETIVAÇÃO:** Uma vez que o piloto começou a gerar bons resultados e deixou de ter problemas é hora de implantar o modelo para os demais colaboradores. Um novo ciclo de treinamento, comunicação e pesquisa se inicia aqui e é importante que a empresa continue acompanhando os colaboradores remotos.

**\* A HOM É UMA EMPRESA ESPECIALIZADA**

**EM AJUDAR OUTRAS EMPRESAS A IMPLANTAR O TRABALHO REMOTO,**

**COM CLIENTES COMO: ITAÚ, JOHNSON & JOHNSON, BASF,**

**LIBERTY SEGUROS, ARCELORMITTAL,**

**ENTRE MUITOS OUTROS.**

Para saber mais acesse: [www.homeoffice.com.br](http://www.homeoffice.com.br)



## 4. NEM TUDO É UM MAR DE ROSAS

### Os principais desafios para implantar o modelo

É comum ouvirmos apenas coisas boas do trabalho remoto para as empresas. E, de fato, o modelo é muito vantajoso para as organizações, mas para que tudo ocorra bem, é preciso se preocupar com alguns pontos. Consultamos a advogada Maria Julia Lacerda, do escritório Martins Cabeleira & Lacerda Advogados Associados, que destacou esses pontos:

#### QUESTÕES JURÍDICAS:

Desde 2011, a legislação abrange o trabalho remoto como um modelo de trabalho oficial. Em 11 de novembro de 2017, entrou em vigor a reforma trabalhista que adicionou algumas regras que facilitam a implantação do trabalho remoto.

O ideal é que a empresa busque assessoria jurídica especializada, pois para cada segmento de atuação podem haver regras diferentes. De qualquer forma, destacamos alguns dos pontos mais importantes da legislação em relação ao modelo de trabalho:

- 1) Com o advento da reforma trabalhista, foi dada mais liberdade entre as partes para negociarem sobre o contrato de trabalho, inclusive acerca do trabalho remoto.
- 2) Deverá ser redigido e assinado um novo contrato ou um aditivo de contrato especificando as atividades que serão realizadas de forma remota pelos colaboradores;



**3)** Embora a lei considere o trabalho remoto como a prestação de serviços preponderantemente fora das dependências do empregador (ou seja, mas dias fora da empresa), nada impede as empresas de incluírem no contrato o benefício de trabalhar 1 ou 2 dias fora de empresa. Mas isso precisa ser analisado pela área jurídica para que se tome as devidas providências;

**4)** A responsabilidade em relação a aquisição, manutenção ou fornecimento dos equipamentos e infraestrutura necessários para a prestação do trabalho remoto, assim como os reembolsos de despesas deverão ser acordados entre empresas e colaboradores e previstas em contrato escrito;

**5)** As empresas têm a responsabilidade de treinar os colaboradores em relação as precauções para trabalhar de forma remota e evitar problemas com a saúde e segurança ocupacional. Além disso, o colaborador deverá assinar um termo de responsabilidade comprometendo-se a seguir as instruções fornecidas pelo empregador;

**6)** O registro e controle da jornada de trabalho e horas extraordinárias ainda é um ponto de atenção na legislação. Nos casos de trabalho preponderantemente fora das dependências da empresa, há a possibilidade de não controlar os horários e horas extras, mas a empresa não poderá controlar o colaborador e deverá fazer uma gestão por produtividade. Se por um lado não há controle de horas e horários, por outro, a empresa também não pode controlar quando ou quanto o colaborador trabalhou. Além disso, o Ministério Público e a Associação dos Magistrados do trabalho (Anamatra) se demonstraram contra este ponto da reforma trabalhista.

**7)** O controle de jornada poderá ser acordado entre a empresa e colaboradores, podendo ser realizado por meio de soluções tecnológicas, usando sistemas de login e logoff. A HOM possui um software exclusivo para isso. Para saber mais, acesse nosso site: [www.homeoffice.com.br](http://www.homeoffice.com.br)).

## QUESTÕES TECNOLÓGICAS:

Sem comunicação e tecnologia o trabalho remoto torna-se praticamente impossível na era do conhecimento. Por isso, é preciso ter recursos que viabilizem esses dois pontos de forma segura e estável!

As principais soluções que devem ser consideradas no modelo de trabalho remoto são:



### INTERNET BANDA LARGA

O colaborador possuir internet, hoje, é imprescindível. Para certas funções, a internet com baixa velocidade pode ainda garantir que o trabalho seja executado. Entretanto, com todas as possibilidades que a rede mundial de computador possui, com o aumento do tamanho de arquivos e acessos via sistemas de segurança (como a VPN), é preciso cada vez mais que as pessoas tenham internet de velocidades mais altas e com menos oscilações de funcionamento.

### COMPARTILHAMENTO DE ARQUIVOS

Uma vez que as pessoas não estarão fisicamente nos escritórios, é preciso pensar em solução de acesso remoto aos arquivos e servidores da empresa.





## SOLUÇÕES DE COMUNICAÇÃO

Manter a comunicação com os pares, equipes, fornecedores e clientes também é essencial para as pessoas trabalharem. Por isso é importante investir em soluções e softwares para ligações (Voip), videoconferências e mensageiros instantâneos.

## SEGURANÇA DA INFORMAÇÃO

Uma grande preocupação na era do conhecimento são as informações. Para evitar qualquer tipo de problema com a segurança dos dados, é importante adquirir soluções de VPN (rede privada) ou até mesmo VDI (virtualização de máquinas). Além, é claro, de instruir os colaboradores sobre a política de segurança da informação.

## SOLUÇÕES DE GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DE TRABALHO E PESSOAS

Para ajudar a gerenciar os colaboradores remotos e quais atividades estão realmente realizando, também é importante investir em softwares para tornar a gestão mais transparente e organizada. Para este tipo de solução, como já foi dito anteriormente, a HOM possui um software desenvolvido exclusivamente para gerenciar as pessoas e o trabalho remoto, com diversas funcionalidades importantes para organizar o trabalho e gerar segurança para a empresa e as pessoas.

A mudança de cultura é um dos fatores mais decisivos para implementar o modelo de trabalho remoto

## QUESTÕES CULTURAIS

Depois de anos criando projetos para o mercado, fica claro que o maior obstáculo para implantar o modelo de trabalho remoto são as questões culturais!

É comum que os líderes das empresas sintam medo de perder o controle dos colaboradores e que muitos colaboradores tenham medo de trabalhar fora da empresa e perderem oportunidades de promoções internas.

Seria importante que as pessoas e empresas descobrissem que o que ocorre é justamente o contrário: os feedbacks e conversas entre as equipes melhoram, o acompanhamento do trabalho se torna mais eficaz (por resultados) e as pessoas produzem mais, ou seja, possuem mais chances de crescer em suas carreiras.

Mas para tornar esse desafio mais fácil, as empresas devem apostar em comunicação, endomarketing e treinamentos para sensibilizar as pessoas e tornar o processo de implantação transparente!

Afinal, combinado não é caro e quanto mais informações as pessoas tiverem, mais confortáveis elas se sentem.





## INVESTIMENTO

Implantar o modelo de trabalho remoto é uma mudança grande. Como falamos anteriormente, é preciso investir em soluções, serviços e produtos. Não é um investimento alto comparado a qualquer outra mudança corporativa, mas há sim um investimento importante para que a implantação ocorra de forma rápida, estruturada e segura. E o retorno deste investimento é muito rápido!

## CURVA DE APRENDIZAGEM

Como qualquer mudança, principalmente as culturais e de processos, implantar o trabalho remoto possui um período de adaptação que pode gerar uma pequena queda no rendimento e na produtividade. Mas se o projeto for bem estruturado, esta curva de aprendizagem se torna pequena e logo no primeiro mês já pode começar a gerar excelentes resultados.

Para isso é preciso investimento e também que todos os envolvidos no processo tenham consciência que é uma mudança, tem impacto, mas em um curto espaço de tempo irá gerar bons frutos.

**A HOM POSSUI METODOLOGIA,  
CONSULTORIA, TREINAMENTOS E SOFTWARES  
DESENVOLVIDOS EXCLUSIVAMENTE PARA  
AJUDAR EMPRESAS A IMPLATAREM  
O TRABALHO REMOTO!**



# 5. NINGUÉM (AINDA) NASCE SABENDO

## trabalhar de forma remota

No futuro, o trabalho remoto será tão comum que todas as pessoas e organizações já vão saber como trabalhar. Mas, enquanto isso ainda não é nato, é preciso investir em treinamento.

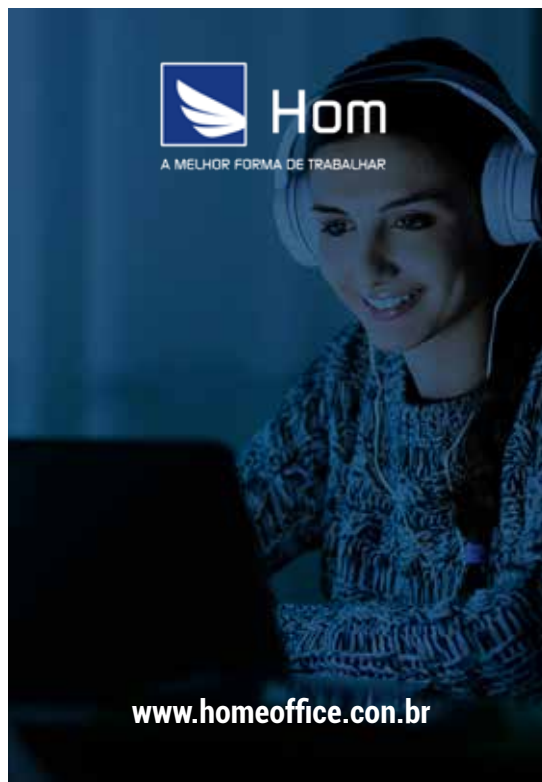
A maior barreira, como falamos anteriormente, é cultural. E para quebrá-la é preciso sensibilizar os colaboradores e gestores para este novo modelo. Alguns pontos, são essenciais e aqui destacamos os temas que, idealmente, as empresas devem se preocupar em transmitir conhecimento para os colaboradores e gestores:



- Quais são as boas práticas para trabalhar remotamente;
- Como se preparar para melhor para manter a saúde e segurança ocupacional;
- Qual importância do modelo para as pessoas, as empresas e a sociedade;
- Como trabalhar em casa ou escritórios compartilhados;
- Como organizar melhor seu escritório remoto;
- Como manter e aumentar a produtividade trabalhando de forma remota;
- Como se preparar para a nova rotina;
- Como preparar a família ou outras pessoas que no local do trabalho remoto;
- Como montar um escritório em casa;
- Como realizar reuniões remotas produtivas;
- Segurança da Informação;
- Conscientização dos gestores para um novo modelo de gestão;
- Como gerenciar colaboradores remotos;

Todos esses conteúdos fazem parte dos treinamentos da [HOM](#) e podem ajudar a sua empresa neste processo de transição.





## 6. DICA FINAL DA HOM

**Trabalho remoto é totalmente possível!**

Para finalizar, com experiência de cinco anos de mercado e criando projetos para diversas empresas com tamanhos e segmentos diferentes, um fator é comum em todas as empresas que implantaram o trabalho remoto: **acreditar nos benefícios do modelo e aceitar que o desafio é grande, mas que bem estruturado e com apoio dos líderes da empresa, tudo é bem mais simples do que parece.**

É uma mudança que envolve várias áreas e que gera certa insegurança, mas vale lembrar que todos os recursos estão disponíveis e acessíveis para tornar a implantação rápida, estruturada e segura.

Sem contar que, como falamos anteriormente, o retorno sobre o investimento é muito rápido e em poucos meses a empresa já começa a gerar economia!

Se você tem a intenção de implantar o trabalho remoto na sua empresa, fale com a **HOM!** Nosso time está pronto para ajudar!

A woman with short dark hair, wearing glasses and a denim jacket, is sitting at a desk in an office. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is slightly blurred, showing office shelves and a plant. The overall lighting is soft and professional.

**PARA  
PESSOAS**

# 7. NÃO TRABALHO MAIS NO ESCRITÓRIO

## E agora?

Normalmente, temos dois cenários.

O primeiro é aquele planejado, desejado e sonhado. Você passou os últimos seis meses organizando sua vida financeira, fazendo contatos. Se preparando para sair do emprego formal e encarar a vida de empreendedor ou autônomo, trabalhando no formato remoto.

O segundo não é tão bonito. Você é demitido sem nenhum aviso e o jeito mais rápido de voltar a ganhar dinheiro é trabalhando por conta, na sala de casa para ter o mínimo de gastos.

Se você está no primeiro cenário, deve ter lido muita coisa para tomar essa decisão. Já sabe que é altamente recomendado que você tenha horários, rotina pré-estabelecidas, que troque de roupa antes de começar a trabalhar e que é preciso sair de casa pelo menos uma vez por dia para arejar a cabeça.

Talvez você não acredite nisso nos primeiros meses e sinta uma vontade

absurda de aproveitar a liberdade. Acontece mesmo. Mas é preciso ter data para isso acabar. A festa dos primeiros meses, o cinema durante a tarde, a falta de horário para levantar e a tentação de trabalhar de pijama podem atrapalhar todo o seu planejamento dos últimos meses.

Lembre-se que se deixar levar por essa falsa sensação de liberdade pode colocar tudo a perder e a única saída vai ser voltar para o formato padrão, trabalhando das 9h às 18h, sem nenhuma folguinha. Obviamente, não queremos rotular ninguém. Encontramos relatos de pessoas que trabalham de uma forma bem livre, em horários variados e de pijama, e dão muito certo! É importante saber o que funciona para você.

Agora, se você foi pego de surpresa, essa adaptação pode ser um pouco mais complicada, especialmente se você faz parte do time que nunca pensou em trabalhar em casa (ou em qualquer outro lugar).





**DICA: nunca diga que está desempregado e fazendo bicos! Se apresente como um profissional independente ou apenas fale que tem sua própria empresa.**

O mercado de trabalho no Brasil não é dos mais estáveis e muita gente tem perdido o emprego do dia para a noite. O primeiro passo, então, é não deixar o luto e a tristeza fazerem você ficar muito tempo parado. Quando somos responsáveis pelo nosso trabalho, tempo é dinheiro, literalmente. Você precisa aproveitar os contatos que fez enquanto estava em um emprego formal para começar seu networking. Se sumir do mapa e tentar retomar isso tudo seis meses depois, pode ficar bem mais difícil.

Pense que, logo de início, talvez seja muito mais fácil conseguir pequenos trabalhos para fazer esse movimento começar a acontecer. Se ofereça para ajudar amigos, para ser freelancer em empresas que

você já trabalhou ou tem algum contato. É assim que se começa mesmo.

Não ter vergonha é importante. Avise aos amigos que você saiu da empresa (se não se sentir confortável, não precisa dar detalhes) e que está trabalhando por conta própria.



**DICA: nunca diga que está desempregado e fazendo bicos! Se apresente como um profissional independente ou apenas fale que tem sua própria empresa. O que você**

faz? Tenho uma empresa de produção de conteúdo ou um pequeno escritório de advocacia. Acreditar em você e no seu potencial para trabalhar em casa é o primeiro passo para o sucesso.

Depois, é colocar a mão na massa e trabalhar muito. Seja organizado, tenha uma agenda e descubra a melhor maneira de organizar seu fluxo de caixa (você encontra vários materiais sobre esse assunto no Adoro Home Office). Horários, padrões e rotinas fazem muito bem para a produtividade. Mas, também permita-se aproveitar as vantagens do home office. Topar um cafezinho com um amigo durante o “expediente” não vai fazer mal.

## 8. NÃO CONSIGO TRABALHAR EM CASA

### Tem solução?

É verdade. Nem todo mundo gosta ou consegue trabalhar em casa. Começa pelo tamanho da sua família e pelo tanto de gente que fica em casa durante o dia. Algumas vezes é impossível convencer o pai, a mãe e os filhos que você está em casa, mas não está disponível.

É importante tentar. A delícia de não precisar sair de casa em um dia de chuva ou enfrentar o trânsito caótico já no começo do dia é algo inexplicável. Mas, sim, sabemos que tem gente que não funciona. E aí?

Se o seu problema é o tédio de ficar em casa todos os dias, cafés workfriendly são a melhor alternativa. Há muitos estabelecimentos que são construídos pensando em quem quer aproveitar a tarde para trabalhar fora do home office. Normalmente, oferecem uma boa conexão e tomadas com fácil acesso.

Já tenha uma pequena lista com alguns cafés que você conhece, na sua vizinhança mesmo, e que podem ser visitados quando você estiver aborrecido, quando precisar atender um cliente ou quando acabar a luz na sua casa, por exemplo.

No entanto, é importante ter bom senso! Sempre consuma alguma coisa e, se estiver sozinho, procure sentar em mesas menores, para não atrapalhar o fluxo de clientes. Em algum momento, pergunte se não tem problema ficar por ali trabalhando e evite horários de pico (não são bons para você trabalhar e nem para o dono do café). Se começar a frequentar o mesmo lugar muitas vezes, vai acabar fazendo amizade e isso ajuda a combater o isolamento social (falaremos disso mais pra frente).



Uma opção mais estável é escolher um coworking. Aliás, esse é um dos segmentos que mais cresceu nos últimos anos. Só em 2017, o crescimento foi de 114% em todo o país. De acordo com o censo feito pelo Coworking Brasil, São Paulo registra o maior número de coworkings, mas praticamente todos os estados do Brasil já possuem pelo menos um estabelecimento.

A ideia de trabalhar em um espaço compartilhado e colaborativo é justamente conhecer pessoas e interagir. A maioria dos coworkings oferece uma ou duas diárias grátis para que você possa sentir o clima. Alguns oferecem uma série de serviços extras, como mentorias e incubadoras de startups. Outros A diferença, claro, fica por conta da mensalidade que você vai pagar. Se pensa em trabalhar todos os dias fora de casa, talvez seja uma boa ideia escolher um plano mensal. Se quer apenas um escape, uma oportunidade de conhecer pessoas e fazer negócios, procure por um plano de horas, que normalmente sai mais barato.







## 9. VANTAGENS E DESVANTAGENS

### reais do trabalho remoto

É costume começar qualquer conversa contando as desvantagens, certo? Então vamos lá!

Mas, de antemão revelo um segredo: entusiastas do home office costumam achar que as vantagens sempre valem mais a pena.

Nada impede que você volte ao formato tradicional quando bem entender. É importante deixar claro que o home office e o trabalho remoto não existem para ser as únicas formas de trabalho. Eles vieram para flexibilizar um pouco o mercado, nas áreas em que são possíveis.

Entre as principais desvantagens, podemos destacar as distrações familiares como uma das grandes vilãs do home office. Tentar trabalhar em casa, com a família em volta o tempo todo, pode ser uma missão quase impossível. Uma pesquisa feita pela Regus apontou que, entre os brasileiros que trabalham em casa, esse é um problema que atinge 64% das pessoas.

Outro problema que pode atrapalhar muito é a falta de ergonomia. É muito comum que, ao começar a trabalhar em casa, você improvise uma mesa, uma cadeira e fique assim por muito tempo. Quando as mesas não estão na altura correta e as cadeiras não são adequadas, você pode se machucar e o rendimento em casa cai muito.

Ainda pensando em estrutura, muita gente tem uma conexão lenta de Internet em casa. Como Pessoa Física, seu poder de barganha com as operadoras é muito pequeno, então o custo de ter uma linha de alta velocidade pode ser bem alto.

Entretanto, o pior dos problemas - frequentemente apontado por quem trabalha em casa - é o isolamento social. A falta de contato com o mundo exterior pode causar sérios problemas mentais e é preciso ficar muito atento. Esse tópico é tão importante que será abordado de forma mais profunda logo mais.

E as vantagens? Tem alguma? Se prepara que a lista é grande.

A principal delas certamente é a liberdade! Ajustar sua vida, seu horário, sua rotina de acordo com as demandas pessoais é uma das coisas mais encantadoras e viciantes do trabalho remoto.

Encontrar um equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal têm sido um dos principais objetivos dos jovens que estão entrando no mercado de trabalho, por isso o trabalho remoto e o home office estão se tornando tão populares, já que permitem que essa balança fique mais estável.

Com a possibilidade de trabalhar em casa, ou em qualquer lugar, você

ganha muito tempo evitando perder horas preso no trânsito. Em dias de chuva, pode não sair de casa e evitar um grande estresse. Outra opção é trabalhar em lugares próximos, nos quais você chega com uma curta caminhada ou se desloca no contrafluxo no trânsito.

Com essa simples atitude de reduzir seu deslocamento diário, você já ajuda o meio ambiente, diminuindo emissões de gases desagradáveis do tubo de escape do seu carro. E se você trabalha remotamente, sua empresa poderá reduzir a pegada física, o que pode levar a mais economia de energia e benefícios ambientais.

Quando você tem flexibilidade, pode descobrir quando deseja se exercitar, meditar ou participar de outras atividades de bem-estar. E se você não precisa se deslocar para o trabalho, tem ainda mais tempo a cada dia para fazer jogging ou desenrolar o tapete de ioga.

Lembra da principal desvantagem, que eram as distrações com a família? Pois é, muita gente também aponta a proximidade com a família como uma grande vantagem! Inclusive muitos profissionais escolhem trabalhar remotamente para serem mais presentes na vida dos filhos.

E se, além sentir um punhado de coisas boas, você ainda for mais produtivo fora do escritório? Pesquisas apontam que quem trabalha em casa consegue ser até 70% mais produtivo do que aqueles que cumprem horário na empresa. Isso quer dizer que você pode fazer mais em menos tempo, ter um desempenho melhor e uma vida mais feliz.

# 10. ISOLAMENTO É UM RISCO

**Fique atento e tenha cuidado!**



Nos primeiros meses e até nos primeiros anos, você pode achar que trabalhar em casa é realmente a melhor alternativa do mundo. Até que a solidão começa a bater.

É muito comum que profissionais independentes aceitem demandas altas de trabalho. Com isso, a flexibilidade e o pulinho no café no meio da tarde podem acabar dando lugar a dias inteiros trabalhando das 8h às 22h, sem sair de casa.

Essa rotina cobra um preço alto, já que o isolamento social pode deixar você mal e improdutivo, o que não é bem o objetivo, não é mesmo? Ficar muito tempo sozinho pode acabar afetando sua criatividade e até mesmo sua saúde. Muitas pessoas relatam que almoçar sozinho acaba se tornando um peso e que as interações de trabalho são, por vezes, muito rasas.

Talvez esse seja um dos grandes riscos de trabalhar em casa e sozinho. Por isso é preciso prestar atenção aos sintomas e em como está sua rotina. Passou uma semana inteira sem sair de casa e interagir com pessoas? Alerta vermelho!

É por isso que o cenário ideal é intercalar vários formatos! Home office para os dias de pauta mais cheia, coworkings para trabalhar e fazer novas conexões (que podem trazer novos clientes) e cafés para os dias mais tranquilos, de tarefas mais simples.



## OUTRAS ALTERNATIVAS SÃO:

- Participar de eventos ligados ou não ao seu modelo de negócio. Algumas vezes pode ser muito bom conhecer pessoas de áreas completamente diferentes.
- Organize sua agenda para interagir com alguém fora do trabalho pelo menos uma vez por semana.
- Marque encontros com colegas da sua área para trocar ideias e informações. Algumas vezes fica chato não ter com quem debater sobre estratégias profissionais.
- Se você está se sentindo muito sobrecarregado, um trabalho voluntário pode ser uma boa alternativa para fazê-lo sair da rotina, relaxar e se relacionar com o mundo.

# 11. ESTRUTURA, BUROCRACIAS E FINANÇAS

## É tudo com você

Se você não é da área da Administração e não cresceu em uma família de empreendedores, talvez isso tudo seja um grande choque. Como assim precisa organizar as finanças? Pagar impostos? Fazer manutenção de equipamentos? Comprar caneta?

Precisa! Precisa tudo isso e muito mais. E quem vai fazer tudo isso é você!

Uma boa dica é separar algumas horas da semana para atividades burocráticas. Vá fazendo uma lista de tudo que precisa e resolva tudo de uma vez. Rotinas são ótimas para quem precisa se organizar e não pode esquecer de atividades importantes, como pagar impostos.

Fique de olho na sua estrutura de trabalho. Seu computador precisa de revisões periódicas e

Você vai precisar ter um backup. Compre um HD externo, contrate um plano de dados na nuvem e invista em softwares originais. Manutenções programadas costumam levar pouco tempo. O prejuízo de ficar sem seu computador por uma semana ou perder todos os dados pode ser muito alto.

Você também precisa lembrar que nada dura para sempre e vai ser preciso investir em novos equipamentos. Vá guardando dinheiro para isso. Uma boa estratégia é economizar 10% do que você ganha para lidar com imprevistos. É esse dinheiro que vai lhe salvar caso fique doente por alguns dias, algum cliente tenha

problemas e encerre o contrato ou para enfrentar uma crise global. Se nada disso acontecer, você usa a grana guardada para comprar um equipamento novo.

Cuidar das finanças, na maioria das vezes, é um desafio e tanto para quem escolhe trabalhar de forma independente. Mas, você pode facilitar a vida utilizando um aplicativo, planilhas ou até o bom e velho livro-caixa. O que não pode é não organizar seu dinheiro!



# 12. PROSPECÇÃO E NOVOS CLIENTES

**Agora é com você!**

Como conseguir clientes sendo um profissional independente? Esse é um desafio diário de quem tem sua própria empresa. Muita gente tem habilidades incríveis para desenvolver as tarefas principais de sua profissão, especialmente quando os clientes chegam de forma orgânica.

Mas, e quando não chegam? Ficar esperando apenas as indicações de amigos pode não ser o suficiente. Em geral, esse papel fica com um vendedor ou comercial, mas, como você já sabe, agora é tudo com você:



**PROSPECTAR POR TELEFONE:** Se você já teve a oportunidade de conviver com alguém do setor comercial, deve ter percebido: eles falam muito no telefone! Embora seja mais prático enviar um material por e-mail e esperar o retorno, o contato telefônico é muito mais próximo. Permite que você consiga explicar melhor seu produto ou negócio e tenha maiores chances de marcar uma reunião para aprofundar a conversa. Se você não é muito bom ao falar no telefone, invista tempo estudando esse método. Muitos materiais ensinam como prospectar por telefone especificamente.



**PROSPECTE DIARIAMENTE:** Você só prospecta quando as vendas caem ou está precisando de novos contratos? Pois saiba que o melhor é tornar a prospecção um hábito diário ou frequente. Se fazer isso todos os dias é difícil, tente definir um dia na semana para realizar a tarefa. Antes, é importante tirar um tempo para analisar o mercado, pesquisar sobre o possível cliente e até mesmo aumentar a lista de contatos para prospectar. A prática vai fazer você ficar melhor na prospecção e pode render muitos frutos.



**INVESTA EM MARKETING PESSOAL:** Se você não tem cases, um site, um e-mail próprio, uma página no Facebook ou uma conta no Instagram, talvez fique difícil convencer alguém de apostar no seu trabalho. Essas ferramentas ajudam você a transmitir a seriedade que muitos freelancers acabam deixando de passar.



**CULTIVE RELACIONAMENTOS DE LONGO PRAZO:** Ouvir não e não fechar contratos é muito normal, por isso é preciso acostumar-se. Em vez de ficar chateado e abrir mão da prospecção que não deu certo, tente manter um contato com esse potencial cliente. Faça com que ele seja impactado por você e pelo seu trabalho eventualmente. Compartilhe pesquisas relevantes, envie artigos e estudos. Torne-se relevante para aquele contato. Dessa forma, existe alguma chance dele lembrar de você caso precise, ou possa indicar para outros contatos.



**ORGANIZE AS IDEIAS:** Normalmente você sabe muito sobre o que você faz. Isso pode estar bastante claro para você, mas não para o seu cliente. Por isso é fundamental organizar as ideias e pensar na melhor forma de explicar e vender seu produto/serviço. Busque os melhores exemplos, faça um script se for preciso, apresente resultados. Se sua prospecção veio de uma indicação de outro cliente, por exemplo, contextualizar o cliente em potencial por meio do que ele já conhece pode ser uma boa ideia. Mas, lembre-se de não expor muita coisa: o sigilo dos dados do cliente é fundamental.

**ENTENDA**

**QUE AGORA VOCÊ**

**É A SUA**

**EMPRESA**



# 13. APRENDA A SER MAIS PRODUTIVO

## Gerenciar o tempo é a chave

Falando nisso, saiba que a habilidade de aprender a gerenciar seu tempo (sem a supervisão direta de um chefe) vai estar entre as mais requisitadas para um futuro não muito distante. Portanto, se você ainda não sabe nada disso, é bom se agilizar.

Para a produtividade, já existem várias ferramentas e técnicas que podem ajudar você nesse contexto. Veja algumas dicas:

### DEFINA E CUMPRA UM HORÁRIO

É importante ter um cronograma. Se você escolhe trabalhar oito horas direto ou se separa seu expediente em períodos menores, o fundamental é garantir que vá cumprir suas tarefas.

### FAÇA TESTE DAS TÉCNICAS

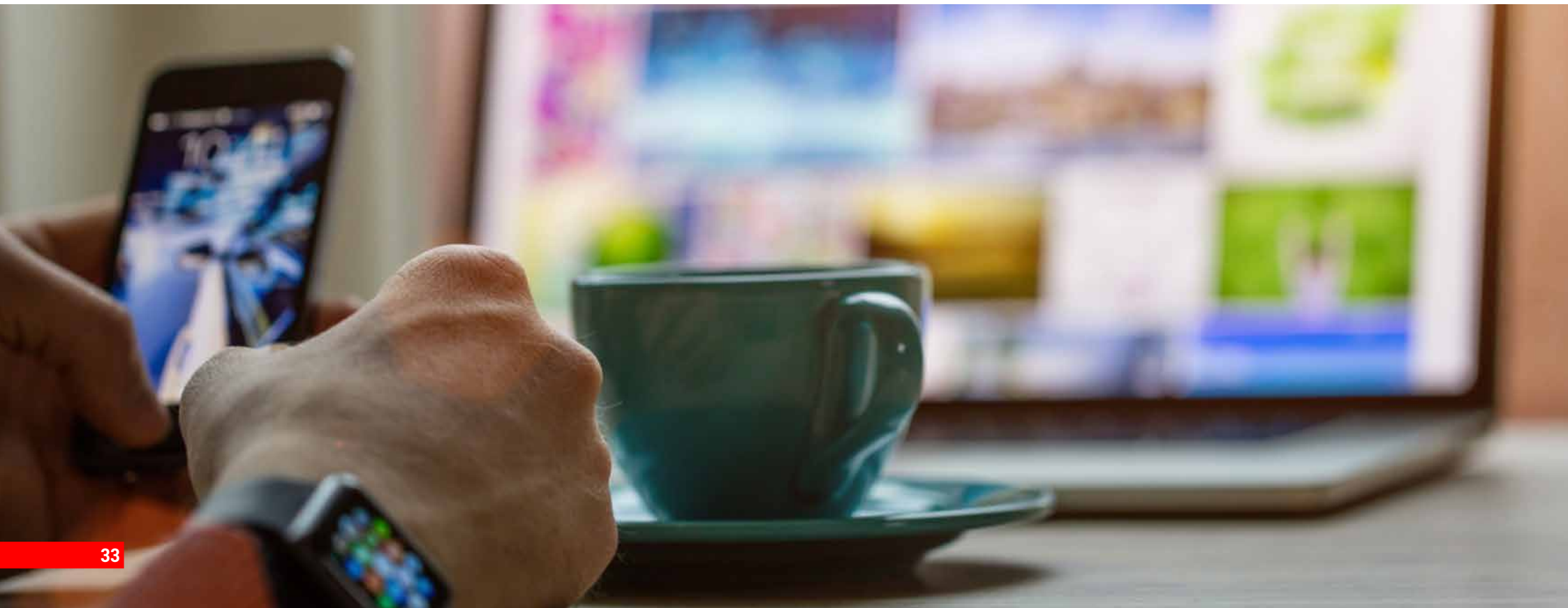
Faça testes das técnicas: a Pomodoro divide seu dia em pequenos blocos, com pequenas pausas para distrações. A Pipoca sugere que você troque de estação de trabalho durante o dia, garantindo concentração máxima durante o tempo de produção e relaxamento durante os deslocamentos. Na Jornada Intensiva, você trabalha algumas horas direto (8h às 14h, por exemplo) e fica com o resto do dia livre para outras atividades. (Leia mais sobre esses métodos no Adoro Home Office)



## UMA COISA POR VEZ

Uma coisa por vez: focar em apenas uma coisa de cada vez e deixar sua mente livre vai fazer você ser mais concentrado e produtivo. Mas para chegar nesse ponto, é preciso se conhecer bem. Quais são os dias e horários em que você trabalha melhor? Uma música suave ajuda na concentração? E como descobrir isso? Anotando! Faça uma lista de tudo o que você consegue realizar de manhã, de tarde e de noite. Avalie se você produz mais em casa ou trabalhando em um café, por exemplo. Para descobrir o melhor de você mesmo, é preciso prestar atenção.

Faça testes, conheça sua rotina de produção, converse com pessoas e troque ideias. O mais importante é nunca esquecer que liberdade e responsabilidade devem ser a sua dobradinha preferida!



A dark, monochromatic photograph of a desk. On the left, a laptop is open, showing its keyboard and trackpad. In the upper center, a white coffee cup sits on a coaster. To the right, several sheets of paper are scattered, featuring various data visualizations such as pie charts, donut charts, and bar graphs. A pen lies across one of the papers. The overall scene is dimly lit, creating a professional and focused atmosphere.

# DADOS

# PESQUISAS E NÚMEROS SOBRE

## a melhor forma de trabalhar

- ✓ Nos últimos 10 anos, o número de funcionários trabalhando em formato flexível subiu de 9% para 37%.
- ✓ Entre os empresários, 1 em cada 4 já faz a previsão de que 75% da força de trabalho será remota em 2020.
- ✓ 50% dos profissionais brasileiros afirmam que priorizam empresas que oferecem jornada de trabalho flexível. A média global desse índice está em 63%.
- ✓ No Brasil, 55% das pessoas já faz pelo menos um dia de home office.
- ✓ Empresas que apostam no trabalho remoto diminuem o turnover em 25%.
- ✓ Apenas 7% dos funcionários são mais produtivos no escritório.
- ✓ 30% dos trabalhadores dizem conseguir fazer mais em menos tempo quando estão trabalhando em casa.



- ✓ 82% das pessoas que utilizam o modelo de trabalho flexível relatam **níveis menores de estresse**.
- ✓ Empresas **economizam pelo menos 10%** em gastos estruturais com a adoção do modelo flexível.
- ✓ Trabalho remoto ajuda a **diminuir a pegada de carbono**. Cada litro de gasolina não gasto evita a emissão de 2,3 quilos de carbono.
- ✓ Entre os norte-americanos, já tem mais gente **trabalhando em casa** do que indo para o trabalho de bicicleta.
- ✓ **Jornadas flexíveis atraem muito mais os jovens** que estão no mercado de trabalho. 68% deles garantem ser um benefício fundamental.
- ✓ De acordo com uma previsão das tendências de emprego do Fórum Econômico Mundial, a flexibilidade do trabalho é um dos maiores impulsionadores da transformação no local de trabalho.

## FONTES

<https://www.owlabs.com/state-of-remote-work>  
<http://www.manpowergroup.com/workforce-insights>  
<http://www.polycom.com/forms/work-anywhere-survey.html>  
<https://www.flexjobs.com/blog/post/productive-working-remotely-top-companies-hiring/>  
<https://qz.com/952961/remote-work-more-americans-now-work-full-time-from-home-than-walk-and-bike-to-their-jobs/>

\*números baseado nas amostras pesquisadas.



A dark, monochromatic photograph of a desk. On the right, a laptop is open, showing its keyboard and trackpad. In the center, a white coffee cup filled with coffee sits on a saucer. To the left of the coffee is a smartphone. Above the coffee are two spiral-bound notebooks and a small potted plant with long, thin leaves. The background is a dark wooden surface with horizontal planks.

**QUEM  
SOMOS**

# ADORO HOME OFFICE

O Adoro Home Office é um blog criado para trocar ideias sobre a melhor forma de trabalhar em casa e também fora dela. Criado em 2015, têm como objetivo compartilhar dados, dicas e muitas histórias sobre pessoas e empresas que olham com bons olhos para os formatos flexíveis de trabalho.

Para algumas pessoas trabalhar em casa é a melhor opção. Outras preferem escolher um café ou coworkings. Tentamos abranger todo esse leque, mostrando alternativas para melhorar a produtividade de quem é dono do seu tempo, independente do local de trabalho.

No Adoro Home Office (AHO), você vai encontrar:

- Pesquisas recentes e muitos dados sobre home office, trabalho remoto e coworking;
- Dicas de bons cafés para trabalhar e espaços de coworkings bacanas em várias cidades do Brasil e do mundo;
- Histórias de pessoas e empresas que apostam no modelo flexível como estilo de vida;
- Vagas com flexibilidade, seja ela para home office em tempo integral ou parcial, de empresas brasileiras e estrangeiras;
- Inspiração de design e decoração para o seu home office.



**BLOG** – [www.adorohomeoffice.com.br](http://www.adorohomeoffice.com.br)

**FACEBOOK** – <https://www.facebook.com/adorohomeoffice/>

**INSTAGRAM** – <https://www.instagram.com/adorohomeoffice/>

**PINTEREST** - <https://br.pinterest.com/adorohomeoffice/>

**LINKEDIN** – <https://www.linkedin.com/company/adoro-home-office/>

**CONTATO** – [contato@adorohomeoffice.com.br](mailto:contato@adorohomeoffice.com.br)

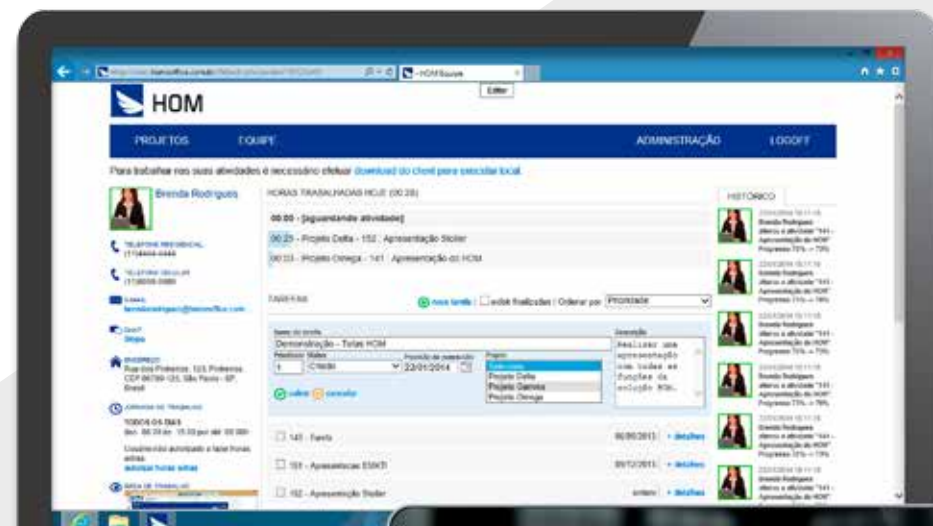


A HOM é uma empresa que ajuda outras empresas a implantarem e gerenciarem o modelo de trabalho remoto de forma rápida, estrutura e segura. Atuando no mercado desde 2013, já ajudou diversas empresas e milhares de pessoas a aproveitarem todos os benefícios do trabalho remoto.

A HOM possui um pacote completo de serviços e produto, incluindo consultoria, metodologia de implantação exclusiva, treinamentos e um software de gerenciamento de colaboradores remotos.

Para saber mais informações, acesse o site:

[www.homeoffice.com.br](http://www.homeoffice.com.br)





**AGRADECIMIENTOS**





Nosso agradecimento as pessoas e empresas que nos ajudaram a criar este e-book:



**ASSESSORIA JURÍDICA:** Maria Julia Lacerda, do escritório Martins Cabeleira & Lacerda. Site: [www.mclsadvogados.com.br](http://www.mclsadvogados.com.br)



**LAYOUT E CRIAÇÃO:** Muta Comunicação e Arte. Site: [www.mutacom.com.br](http://www.mutacom.com.br)

E um agradecimento especial a todos os clientes e usuário da HOM e do Adoro Home Office, que nos inspiram a sempre criar conteúdos exclusivos e as melhores soluções para o modelo de trabalho remoto.

Agradecemos a leitura.  
Esperamos que tenha gostado do conteúdo.  
Este e-book é gratuito e você pode compartilhar com seus amigos e sua empresa :)

ADORO  
HOME  
OFFICE



*Um guia nada definitivo sobre  
trabalho remoto*