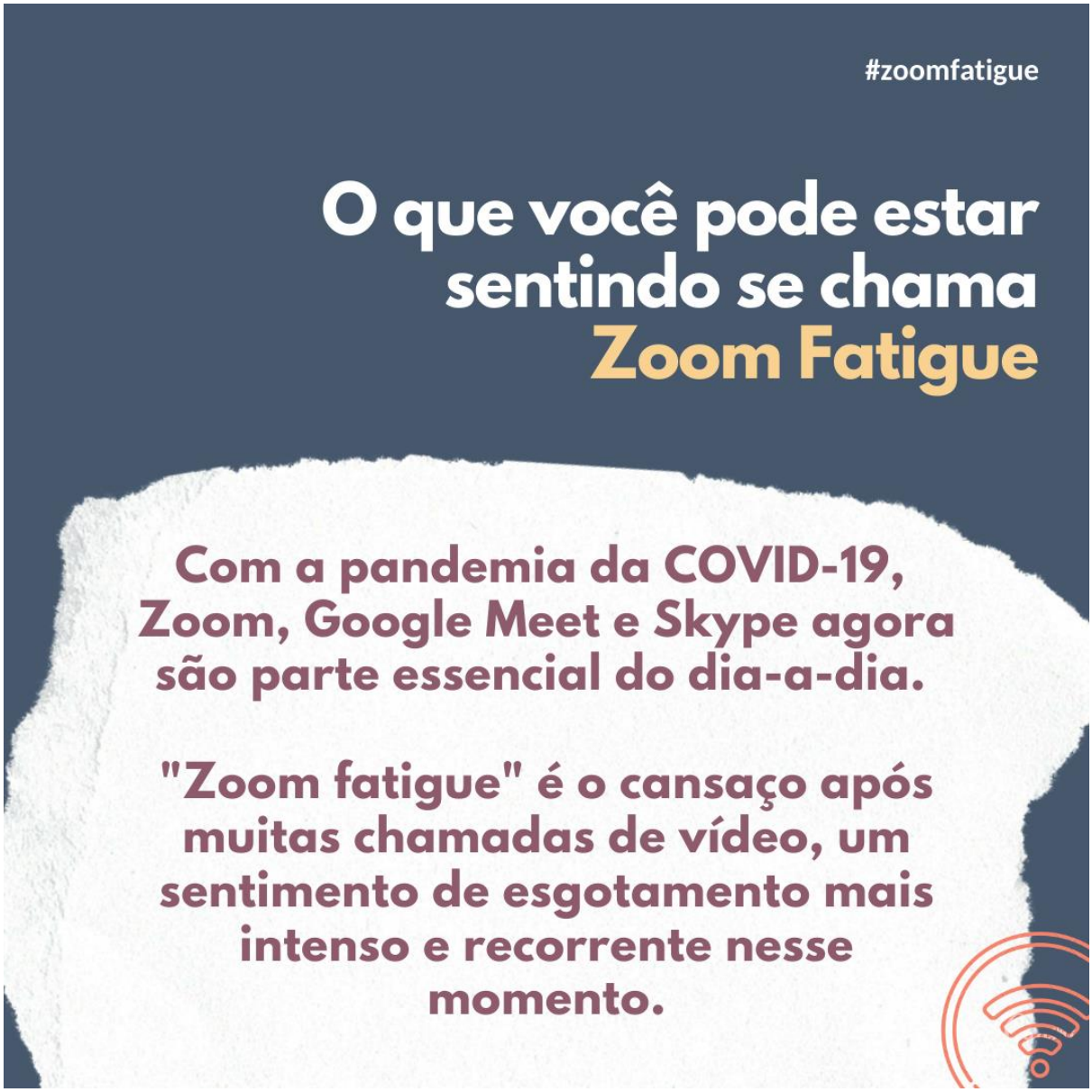
#zoomfatigue

você tem se sentido sem energia, cansado e improdutivo nessa quarentena, mesmo com o trabalho reduzido e à distância?

#zoomfatigue

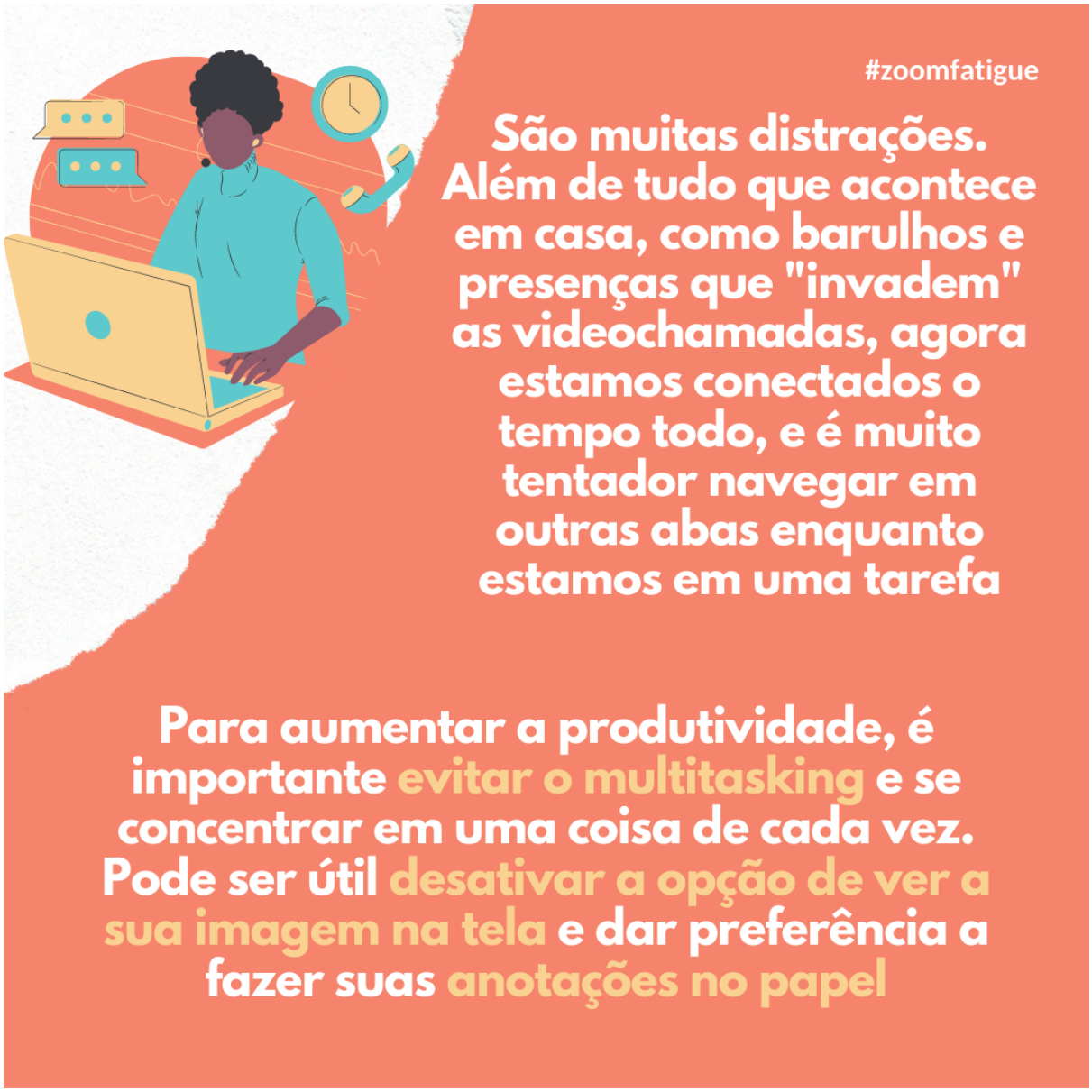
Veja até o final das imagens para entender o porquê e confira algumas dicas de como se sentir melhor nesse contexto


#zoomfatigue
O que você pode estar sentindo se chama Zoom Fatigue
Com a pandemia da COVID-19, Zoom, Google Meet e Skype agora são parte essencial do dia-a-dia.
"Zoom fatigue" é o cansaço após muitas chamadas de vídeo, um sentimento de esgotamento mais intenso e recorrente nesse momento.

#zoomfatigue

Sem a comunicação não-verbal, temos que fazer um esforço muito grande para sermos claros, e também para demostrar que estamos prestando atenção no que está sendo falado.

É importante e aceitável desligar a câmera às vezes para descansar os olhos, e opte por realizar chamadas de voz quando for possível!


#zoomfatigue
São muitas distrações. Além de tudo que acontece em casa, como barulhos e presenças que "invadem" as videochamadas, agora estamos conectados o tempo todo, e é muito tentador navegar em outras abas enquanto estamos em uma tarefa
Para aumentar a produtividade, é importante evitar o multitasking e se concentrar em uma coisa de cada vez. Pode ser útil desativar a opção de ver a sua imagem na tela e dar preferência a fazer suas anotações no papel

#zoomfatigue

Todas as nossas interações agora se concentram no mesmo lugar, trabalho, amigos, família... isso torna mais difícil diferenciar que tipo de relação estamos tendo com uma pessoa

Por isso, é interessante mudar o ambiente para diferentes tipos de eventos. Se você já acabou o seu trabalho, guarde seus cadernos e canetas! Assim a reunião com seus amigos ficará muito mais agradável

#zoomfatigue

Nesse contexto de "home office" forçado, é muito importante cuidar da rotina para que não fiquemos tão exaustos.

Procure organizar suas reuniões ao longo da semana. Se isso não for possível, tente ao menos programar pausas entre chamadas para esticar o corpo e tomar uma água. Avalie quais reuniões realmente são necessárias (e quais poderiam ser um email), e procure fazer chamadas curtas

#zoomfatigue

Seja gentil com você mesmo e com os outros!

Todos estamos passando por um momento muito difícil agora, e é importante respeitarmos nossos limites.

Se você sentir necessidade, não hesite em procurar ajuda psicológica online! Precisamos nos cuidar :)