

# Gestão do conflito entre Trabalho - Família

## Cuidando de quem cuida



### O trabalho e a família são dimensões essenciais na nossa vida!

O conflito entre ambos é um dos fatores de stresse dos profissionais, que afeta o CRPSF (baixa produtividade, faltas, atrasos, etc.) e os colaboradores (sentimentos de mal-estar, frustração e incapacidade, etc.).

Assim, indicamos **12 dicas para os profissionais** nesta matéria:

1. Organize a sua vida e planeie compromissos, com tempo;
2. Partilhe tarefas, quer com a família, quer com os colegas;
3. Partilhe responsabilidades, trocando informações essenciais;
4. Apresente necessidades pessoais/familiares à sua chefia/Direção;
5. Seja flexível e disponível, para que sejam flexíveis para consigo;
6. Promova bom ambiente de trabalho, com colegas e chefias;
7. Procure a ajuda da Pastoral e do Gab. de Apoio ao Colaborador;
8. Apresente sugestões/reclamações/agradecimentos sobre o tema;
9. Seja responsável nos pedidos de dispensa que apresenta;
10. Evite levar trabalho para casa, procurando fazê-lo no serviço;
11. Aproveite intensamente os momentos com a família;
12. Desenvolva atividades para descontrair.



**Irmãs  
Hospitaleiras**

CENTRO DE REABILITAÇÃO  
PSICOPEDAGÓGICA DA SAGRADA FAMÍLIA