

## Explicação

Pedro é estudante de Marketing, ele está no último ano da faculdade e é estagiário em uma agência. Nos últimos seis meses, ele começou a fazer pequenos projetos para os amigos dos seus pais: gestão de conteúdo para Instagram para um dentista, para uma arquiteta, edição de vídeos para um professor de violão... Ele percebeu isso como uma ótima oportunidade, tanto para gerar uma receita extra, quanto para colocar em prática o que aprende nas aulas.

Quando ele chega mais cedo em casa, vai direto para seu quarto e começa a trabalhar. Ele fecha a porta do quarto para evitar distrações, mas constantemente é interrompido, ora por sua mãe que pergunta se ele precisa de algo, se sente fome, ora por seu irmão que pergunta se ele vai sair para jogar futebol com ele.

Além de situações como essas, ele também fala que vai descansar apenas 10 minutos antes de começar a trabalhar e pega no sono, ou se distrai conversando com um amigo e quando se dá conta que precisa trabalhar, já ficou tarde e é hora de dormir para começar tudo no dia seguinte.

Você já experimentou tentar trabalhar em casa convivendo com outras pessoas?

Pedro sente que às vezes os outros não o deixam quieto e isso dificulta manter o foco.

Então o que ele pode fazer?

Trabalhar em casa às vezes pode parecer uma batalha constante entre a necessidade de ganhar a vida e as tentações de procrastinar.

Ser seu próprio patrão, se você é um programador, web designer, escritor ou qualquer outra coisa, significa que é preciso ter **responsabilidade** e **disciplina**. Em outras palavras, Pedro tem que tratar a vida de freelancer como outro emprego, caso contrário, ele vai falhar.

A realidade, com raríssimas exceções, é diferente da imagem estereotipada de alguém deitado em uma praia tropical com um laptop.

Se o Pedro não trabalha de uma praia deserta é bem provável que as interrupções em sua casa vão continuar e é justamente pensando em como melhorar a sua produtividade como freelancer, vamos ver algumas ações que ele pode fazer:

### Estabeleça horários.

Uma das razões mais comuns para ser atraído para uma vida de freelancer é a flexibilidade de trabalhar quando e onde quiser. No entanto, sem qualquer tipo de programação, Pedro terá mais probabilidade de trabalhando o mínimo. Se ele só trabalhar quando estiver com vontade, não é provável que ele vá longe.

Por outro lado, ele não precisa trabalhar rigorosamente das 9h às 18h todos os dias, como faria em um trabalho típico. Felizmente, trabalhar em casa normalmente permite que você defina sua própria programação, então escolha uma hora do dia em que você tende a ser mais produtivo, formule um cronograma e o cumpra. Também é aconselhável atribuir-se menos tempo a uma tarefa do que normalmente seria necessário, pois você estará sob pressão para trabalhar mais e com mais rapidez.

### Elimine as distrações

Para muitos, talvez os piores assassinos de produtividade sejam mídias sociais, Whatsapp, YouTube e outros recursos favoritos para aqueles tentados a procrastinar. De fato, muitos sites, como o Facebook, foram banidos no local de trabalho por esse motivo. Essas armas de distração em massa podem rapidamente destruir sua produtividade e ter um efeito desastroso em sua renda.

No entanto, nem todas as distrações comuns dizem respeito às pessoas na Web. Ao trabalhar de casa e deixar a TV ligada em segundo plano, ouvir música ou abrir programas irrelevantes pode se tornar rapidamente um problema na sua produtividade. Se você tem filhos ou animais de estimação, eles também podem atingir sua atenção.

É essencial manter o seu tempo e local de trabalho tão separados quanto possível da vida doméstica e familiar e estabelecer algumas regras.

### **Organização.**

Organização é fundamental para quem trabalha por conta própria. Ter um ambiente limpo e bem arrumado é essencial para que as tarefas possam fluir durante o dia.

Prestar atenção aos seus horários também é bem importante. Além disso, usar o tempo de trabalho de forma eficiente e não trabalhar depois do horário estabelecido também é recomendado, principalmente para não se ter problemas com compromissos e prazos.

### **Área exclusiva de trabalho.**

Ter um cômodo ou uma área reservada para o trabalho é recomendado porque ajuda, inclusive, na disciplina com os horários e no comprometimento com os jobs. Além disso, esse lugar separado ajuda a não pensar no trabalho enquanto se usa as outras partes da casa. Lugar de trabalho é para trabalhar e lugares como a cama e a sala, é para dormir e descansar.

### **Trabalhar em lugares diferentes.**

Lembre-se que o freelancer trabalha por conta própria e pode colocar suas próprias regras. Caso queira tentar algo diferente na rotina ou experimentar um novo ambiente de trabalho, a cidade toda pode ser um escritório a céu aberto. Parques e praças podem ser uma excelente opção para quem quer sair de casa e trabalhar ao ar livre. Outra sugestão são os espaços compartilhados (coworking), ótima ideia para ampliar a rede de contatos e prospectar.

### **Renove as energias.**

É fácil se perder durante as longas horas trabalhadas, principalmente quando se está dentro de casa, onde o contato pessoal com outras pessoas é quase nulo. Por isso, reservar um tempo para si mesmo, para sair de casa e se desligar por algumas horas é um meio para renovar as energias e voltar com tudo para os jobs.

### **Faça pausas frequentes.**

Para a maioria das pessoas, pausas curtas e frequentes tendem a funcionar melhor, enquanto intervalos muito longos podem fazer com que você perca o foco. Pedro, assim como você, vai ter que entender qual é o melhor tipo de pausa para ele.

Excesso de trabalho, na medida em que você se sente esgotado, pode comprometer muito a qualidade do seu trabalho. Uma pausa que envolve nada mais do que tomar um café rápido ou uma caminhada de 10 minutos ao redor do quarteirão é muitas vezes tudo que você precisa para recarregar.

Outros freelancers preferem fazer pausas mais longas na hora do almoço por uma hora ou mais para aproveitar algum tempo fora de casa ou cuidar de outras tarefas. No entanto, coisas diferentes funcionam para pessoas diferentes, então você precisa pensar no que é melhor para você.

**Evite ser multitarefa.**

Ao contrário da crença popular, a multitarefa não leva ao aumento da produtividade e à melhor qualidade do trabalho. Na verdade, é mais como ser um cara de todos os ofícios e mestre de ninguém. Se você está tentando realizar duas tarefas de uma só vez, especialmente as complicadas e importantes, a qualidade do seu trabalho irá despencar. Afinal, você só tem uma atenção, e dar atenção a duas ou mais tarefas ao mesmo tempo levará apenas a frustração, confusão e uma chance muito maior de cometer erros.

A multitarefa tende a aumentar o número de distrações. Elimine tudo o que não está ajudando em sua tarefa atual, para que você possa se concentrar mais completamente.