



# Relógio real e Relógio ideal

Tomar consciência sobre a forma como usamos o tempo e sobre a forma como gostaríamos de o usar pode ser um primeiro passo para fazermos dele um melhor uso!

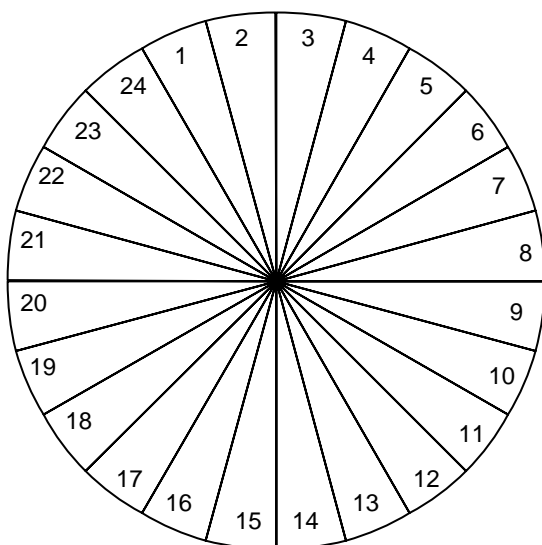
Ao longo de um dia podemos envolver-nos em actividades muito distintas, desde:

- **Actividades psico-fisiológicas**, que incluem o sono e o repouso, a alimentação, cuidados médicos e estéticos, etc.;
- **Actividades de recreação**, incluindo encontros, festas, espectáculos e concertos, conversas ou contactos por telefone/e-mail com amigos, passeios, actividades desportivas, ver televisão, ler, meditar, etc.;
- **Actividades domésticas e familiares**, como sejam cuidar das crianças ou dos idosos, preparar refeições, lavar e arrumar a loiça, tratar da roupa, fazer limpezas, ir às compras, cuidar dos doentes, preparar festas ou recepções, etc.;
- **Actividades cívicas**, ligadas à participação em actividades com carácter associativo (social, cultural ou religioso), actividades sindicais ou partidárias, etc.
- **Actividades profissionais**, incluindo o tempo de trabalho profissional efectivo, a formação profissional e deslocações casa/trabalho/casa.

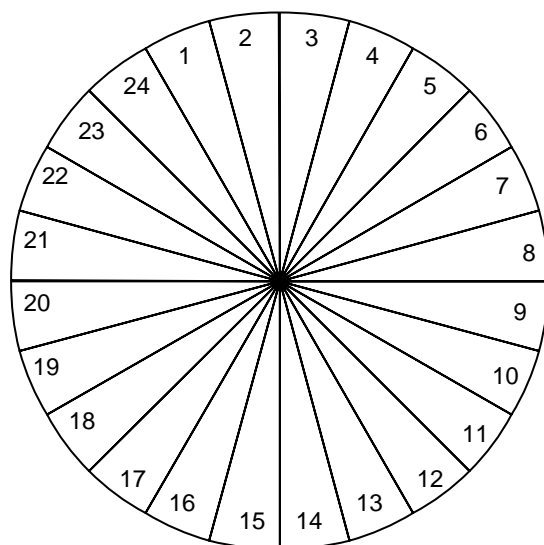
Propomos-lhe que pense num dia típico da sua semana. Faça o registo das horas que usa com cada uma das actividades no relógio real, no qual estão as 24 horas do seu dia, preenchendo cada hora com as cores utilizadas para as diferentes categorias de actividades descritas.

Pense, depois, como seria usado o seu tempo, num dia típico ideal e repita o processo no “relógio ideal”

## Relógio real



## Relógio ideal



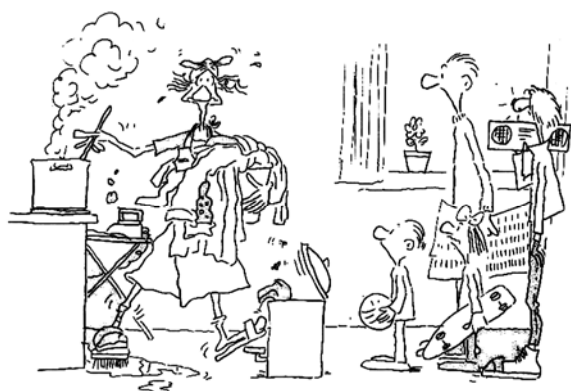
Produzido no âmbito do projecto “Encontros de Mudança”, Graal, 2005/06



# Quadro de repartição de tarefas

Preencha o quadro abaixo indicando em cada dia o nome da pessoa responsável por realizar cada uma das tarefas descritas:

Tarefa	Arrumar a casa	Lavar a loiça	Cuidar das crianças	Arranjos na casa	Engomar a roupa	Ir às compras	Tratar do jardim	Outros	Outros
2ª F									
3ª F									
4ª F									
5ª F									
6ª F									
Sáb.									
Dom.									



Cá em casa todos colaboram nas tarefas domésticas!



Desenhos do cartaz “Assume a tua responsabilidade—o trabalho partilhado liberta todas as pessoas da casa”,  
Conselheria da Mulher / Conselho de Vigo

Produzido no âmbito do projecto “Encontros de Mudança”, Graal, 2005/06



# O que é que transfere de casa para o trabalho e do trabalho para casa?

As questões que se seguem são colocadas em termos de frequência, numa escala entre “quase nunca”, “algumas vezes” e “muitas vezes”, e em termos de intensidade do incómodo do acontecimento, que poderá “incomodar pouco”, “incomodar medianamente” ou “incomodar muito”.

Assim, por exemplo, em relação à questão “não tenho a certeza a que horas vou às compras”, se isso acontece “muitas vezes” e “incomoda pouco”, deverá responder conforme o exemplo abaixo:

	<i>Quase Nunca</i>	<i>Algumas vezes</i>	<i>Muitas vezes</i>	<i>Incomoda pouco</i>	<i>Incomoda medianamente</i>	<i>Incomoda muito</i>
<b>EXEMPLO:</b>						
0 Não tenho a certeza a que horas vou às compras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

## QUESTIONÁRIO

1 Chego a casa desgastado/a ao fim do dia de trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Cancelo planos pessoais devido a urgências e horas extraordinárias inesperadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Tenho que me deslocar por razões profissionais e passar pelo menos uma noite fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Chego ao trabalho exausto/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Chego a casa tarde e não estou com o resto da família	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Fico a trabalhar até mais tarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Estou preocupado/a com o meu trabalho enquanto estou em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Estou preocupado/a com questões pessoais durante o emprego	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Transporto stress e problemas profissionais para casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Levo trabalho para realizar em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Chego ao trabalho atrasado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Trato de assuntos pessoais/familiares durante o horário de trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Não tenho a certeza da hora de saída	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Trabalho aos fins-de-semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Altero planos profissionais por motivos pessoais/familiares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 As minhas estruturas de apoio familiares habituais (creche, ama, empregada, escola, etc.) são insuficientes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 No trabalho profissional alteram-me os horários planeados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 Sou contactado/a para questões profissionais fora do meu horário de trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 Falto ao emprego por motivos familiares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 Tenho que escolher entre não cumprir compromissos profissionais ou não cumprir outras responsabilidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Produzido no âmbito do projecto “Centro de Formação e Consultoria em Conciliação Trabalho e Família”, Graal, 2003/05

# É A MEIAS?

## Questionário de auto-avaliação do nível de co-responsabilidade

Adaptação da brochura do projecto co-reponde da AHIGE -  
Asociación de Hombres por la igualdad de Género



Este questionário deve ser respondido pelos dois elementos do casal, mas cada um deve fazê-lo individualmente. Recorrem esta folha pelo picotado: a parte superior deve ser preenchida por Ela e a inferior por Ele. Depois de preenchida cada uma das partes, venham entregar e analisar os vossos resultados no Stand do Graal/Projecto Encontros de Mudança.



para ela

Faça um círculo em trono das opções que melhor se adequam ao seu caso:

Quem faz o quê lá em casa?		Só ele	Mais ele	Ambos igual	Mais eu	Só eu	Nem eu nem ele
1	Fazer compras	0	1	2	3	4	0
2	Limpar a casa	0	1	2	3	4	0
3	Lavar e estender a roupa	0	1	2	3	4	0
4	Engomar	0	1	2	3	4	0
5	Lavar a louça	0	1	2	3	4	0
6	Cozinhar	0	1	2	3	4	0
7	Cuidar das crianças em casa	0	1	2	3	4	0
8	Apoiar as actividades escolares	0	1	2	3	4	0
9	Levar as crianças ao médico/a	0	1	2	3	4	0
10	Cuidar de outros familiares dependentes	0	1	2	3	4	0
11	Tratar do carro	0	1	2	3	4	0
12	Tratar do jardim	0	1	2	3	4	0
13	Tratar dos animais	0	1	2	3	4	0



para ele

Faça um círculo em trono das opções que melhor se adequam ao seu caso:

Quem faz o quê lá em casa?		Só ela	Mais ela	Ambos igual	Mais eu	Só eu	Nem eu nem ela
1	Fazer compras	0	1	2	3	4	0
2	Limpar a casa	0	1	2	3	4	0
3	Lavar e estender a roupa	0	1	2	3	4	0
4	Engomar	0	1	2	3	4	0
5	Lavar a louça	0	1	2	3	4	0
6	Cozinhar	0	1	2	3	4	0
7	Cuidar das crianças em casa	0	1	2	3	4	0
8	Apoiar as actividades escolares	0	1	2	3	4	0
9	Levar as crianças ao médico/a	0	1	2	3	4	0
10	Cuidar de outros familiares dependentes	0	1	2	3	4	0
11	Tratar do carro	0	1	2	3	4	0
12	Tratar do jardim	0	1	2	3	4	0
13	Tratar dos animais	0	1	2	3	4	0

Produzido no âmbito do projecto "Centro de Formação e Consultoria em Conciliação Trabalho e Família", Graal, 2003/05



## Como sente a sua relação entre a vida profissional e as outras esferas de vida?

Este questionário pretende fazê-lo/a pensar sobre o quanto está ou não satisfeito/a com a forma como concilia a sua actividade profissional com outras esferas de vida. Propomos-lhe que, perante cada uma das frases, avalie com que frequência experimenta a situação nela descrita. Assim, por exemplo, se muitas vezes sente que está satisfeito/a com o grau de envolvimento que tem na vida pessoal e familiar, deverá colocar 4 na primeira questão.

Agradecemos que entregue o questionário preenchido no stand do Graal /projecto Encontros de Mudança, lembrando que se trata de um questionário anónimo, garantindo-se a confidencialidade das suas respostas.

1 - Quase nunca, 2 - Poucas vezes, 3 - Algumas vezes, 4 - Muitas vezes.

Nº	Questão	1	2	3	4
1.	Estou satisfeito/a com o grau de envolvimento que tenho na vida pessoal e familiar				
2.	O meu desempenho profissional é favorecido pelas minhas relações e actividades não-profissionais				
3.	O tempo/energia que gasto no trabalho é sentido pela minha família como adequado				
4.	Tenho conflitos no trabalho devido às minhas responsabilidades e interesses não profissionais				
5.	Sinto-me entusiasmado/a com tudo o que tenho para fazer				
6.	A minha chefia aceita e apoia a minha participação em actividades não profissionais				
7.	Tenho pena que, por causa das minhas responsabilidades familiares, tenha deixado cair alguns sonhos profissionais para mim importantes				
8.	Consigo dar resposta às minhas responsabilidades familiares				
9.	A qualidade e quantidade do meu trabalho são afectadas negativamente pelas minhas responsabilidades extras profissionais				
10.	Devido ao meu trabalho, o meu contributo para a organização das coisas da casa e a atenção que dou aos meus familiares é insuficiente				
11.	As minhas responsabilidades profissionais exigem mais de mim do que gostaria				
12.	Sinto-me esgotado com tudo o que tenho para fazer				
13.	Tenho conflitos familiares por causa do tempo/energia que gasto no trabalho				
14.	Estou satisfeito/a com o grau de envolvimento que tenho na vida profissional				

Código Resposta: \_\_\_\_\_

Sexo:  Feminino  Masculino

Idade:  menos que 20  21 - 30  31 - 40  41 - 50  51 - 60  61 - 70  mais que 70

Produzido no âmbito do projecto "Centro de Formação e Consultoria em Conciliação Trabalho e Família", Graal, 2003/05

# Grelha de análise

Um vez concluído o preenchimento do questionário, coloque o número de cada questão na matriz que se segue, cruzando a frequência e a intensidade do incômodo:

<b>Frequência</b>	Muitas vezes	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
	Algumas vezes	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
	Quase nunca	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>
		Incomoda pouco	Incomoda medianamente	Incomoda muito
		<b>Incômodo</b>		

As transferências negativas da casa para o trabalho e do trabalho para casa que se situam na zona **A** não constituem, para si, um problema sério de conciliação.

O mesmo já não se pode dizer em relação às transferências de um lado para o outro que caíram na zona **B** e até mesmo na zona **C**, às quais deve estar particularmente atento/a. São ocorrências que o/a incomodam medianamente ou bastante e que acontecem com frequência média ou elevada. Entre estas, deverá prestar especial atenção às que estão na zona vermelha, sendo aconselhável tomar medidas para encontrar soluções alternativas.