

TELE  
TRABALHO

EM TEMPOS DE COVID - 19

O PAPEL DOS COMPORTAMENTOS DO SUPERVISOR

DE APOIO À FAMÍLIA

NA GESTÃO DAS FRONTEIRAS TRABALHO-FAMÍLIA

E DO BEM-ESTAR DOS TRABALHADORES

TELE  
TRABALHO

EM TEMPOS DE COVID - 19



MARIA JOSÉ CHAMBEL



VÂNIA SOFIA CARVALHO



ALDA SANTOS



FILIPA CASTANHEIRA



Mª TERESA RIBEIRO

Projeto: [PTDC/PSI-GER/32367/2017](#) - As dinâmicas da fronteira entre o trabalho e família em empregos não tradicionais.



DESKTOP



SMARTPHONE



LAPTOP

INTRODUÇÃO

TELETRABALHO

Trabalhar em casa, elimina a fronteira física entre o local de trabalho e o local da vida privada (familiar),

dificultando o estabelecimento de fronteiras psicológicas

e o estabelecimento de fronteiras temporais,

o que pode resultar em menor equilíbrio entre estes domínios.





DESKTOP



SMARTPHONE



LAPTOP

**O B J E T I V O S**

**T R A B A L H O**  
**T E L E**

Com base na teoria da **Conservação de Recursos**,

este projeto explora o papel dos **Comportamentos do Supervisor de Apoio à Família (FSSB)**

como um recurso que ajuda os teletrabalhadores a equilibrar a relação entre os domínios do trabalho e da vida pessoal (familiar)

e a melhorar o bem-estar durante o teletrabalho.

## Comportamentos do Supervisor de Apoio à Família (FSSB)

conjunto de comportamentos informais

- apoio emocional
- apoio instrumental
- sugestões criativas para equilibrar os dois domínios
- atuação como modelo

exibidos pelo líder

no sentido de apoiar os elementos da sua equipa a gerir o trabalho e a vida familiar (pessoal).



DESKTOP



SMARTPHONE



LAPTOP

ESTUDO

1

TELE  
TRABALHO

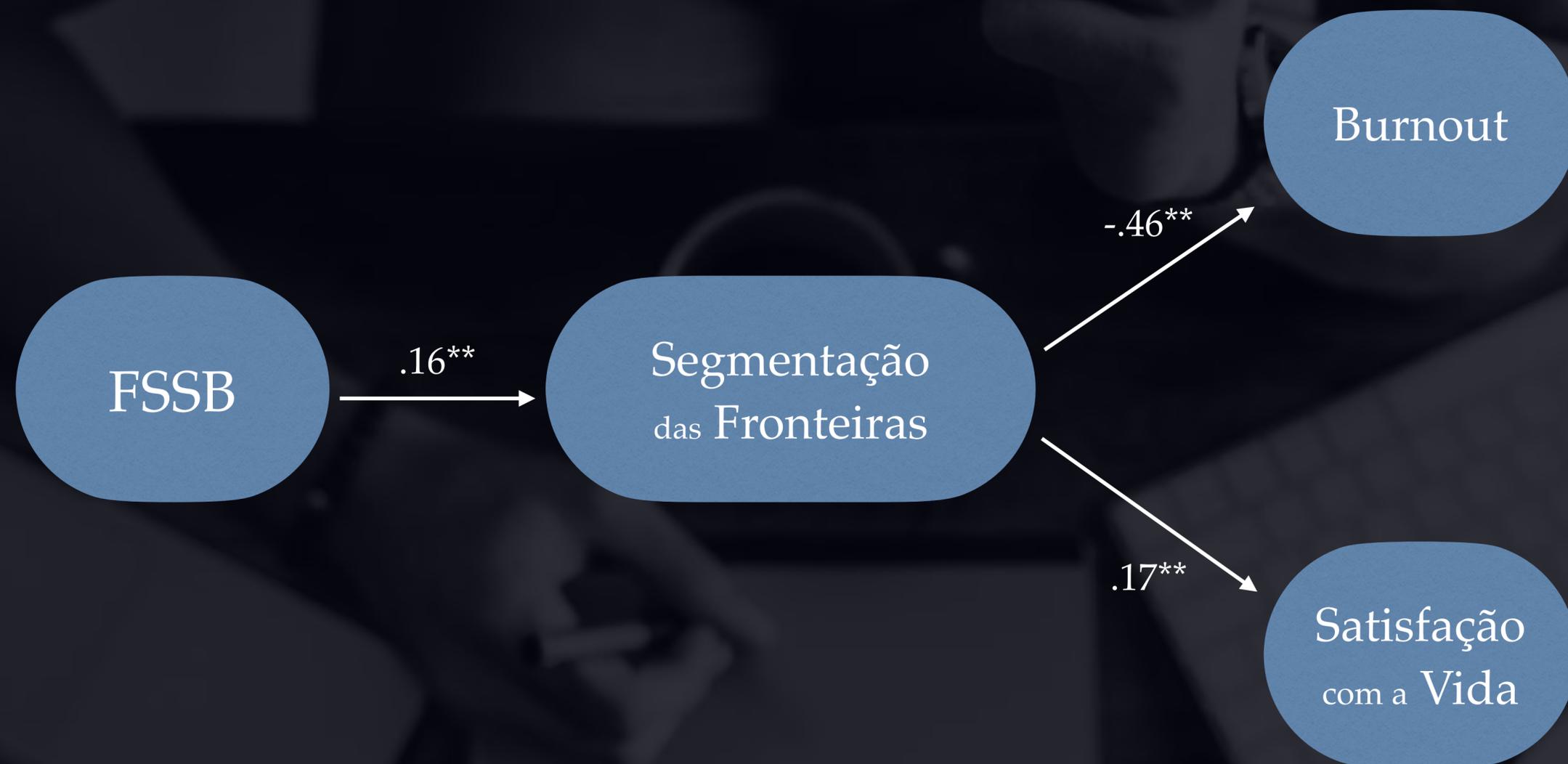
Amostra:

921 professores universitários brasileiros durante o 1º confinamento

E S T U D O

1

Chambel, M.J., Carvalho, V.S., Moretto, C., & Lopes, S. (2020). Supervisor support, segment boundaries and wellbeing in university teachers during Covid-19 lockdown. *The Work-Life Balance Bulletin: A DOP Publication*, 4,(2,), 23-27.



\*\* p < .01



DESKTOP



SMARTPHONE



LAPTOP

ESTUDO

2

TELE  
TRABALHO

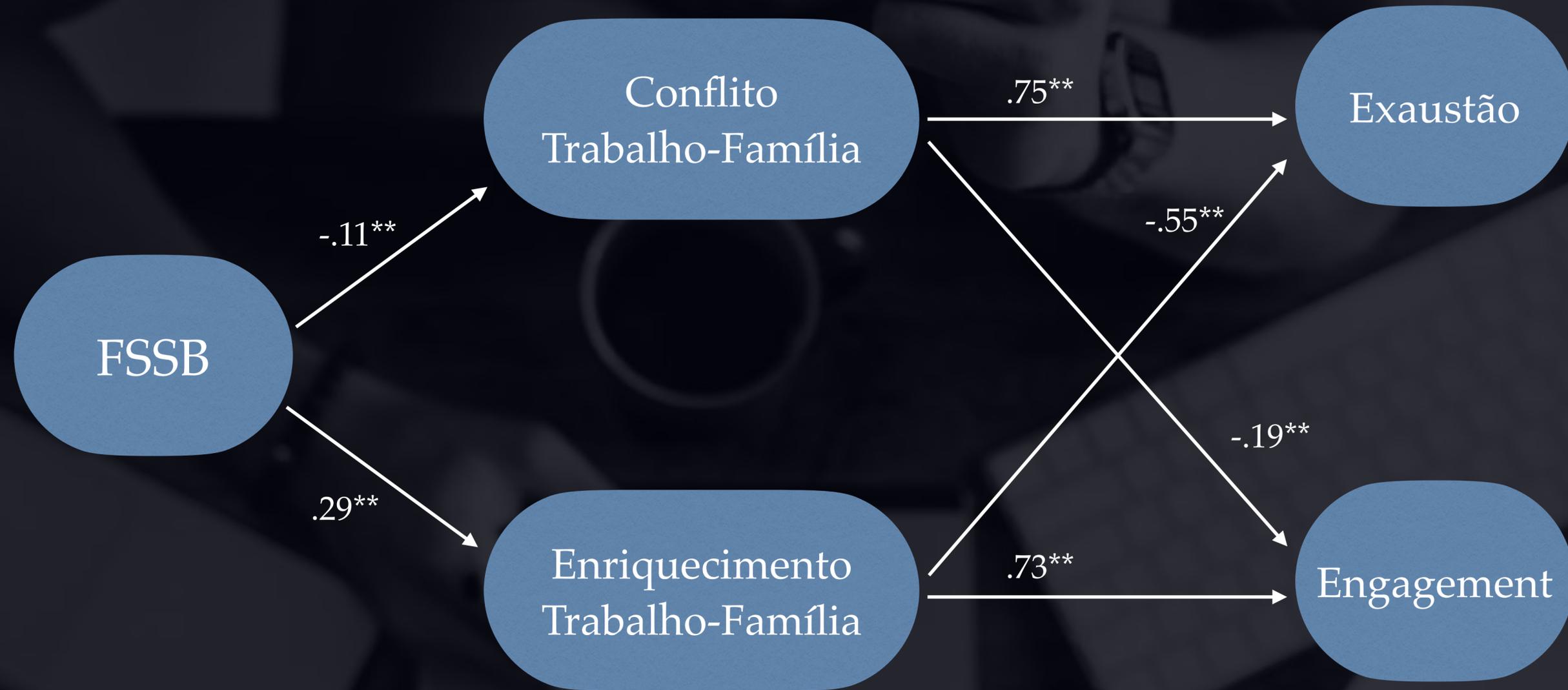
Amostra:

290 trabalhadores de um banco em teletrabalho – T1 janeiro 2020; T2 outubro 2021

E S T U D O

2

Chambel, M.J, Castanheira, F., & Santos, A. (2022). Teleworking in times of COVID-19: The role of Family-Supportive Supervisor Behaviors in workers' work-family management, exhaustion, and work engagement. *The International Journal of Human Resource Management*.  
<https://doi.org/10.1080/09585192.2022.2063064>



\*\* p < .01



DESKTOP



SMARTPHONE



LAPTOP

ESTUDO

3

TELE  
TRABALHO

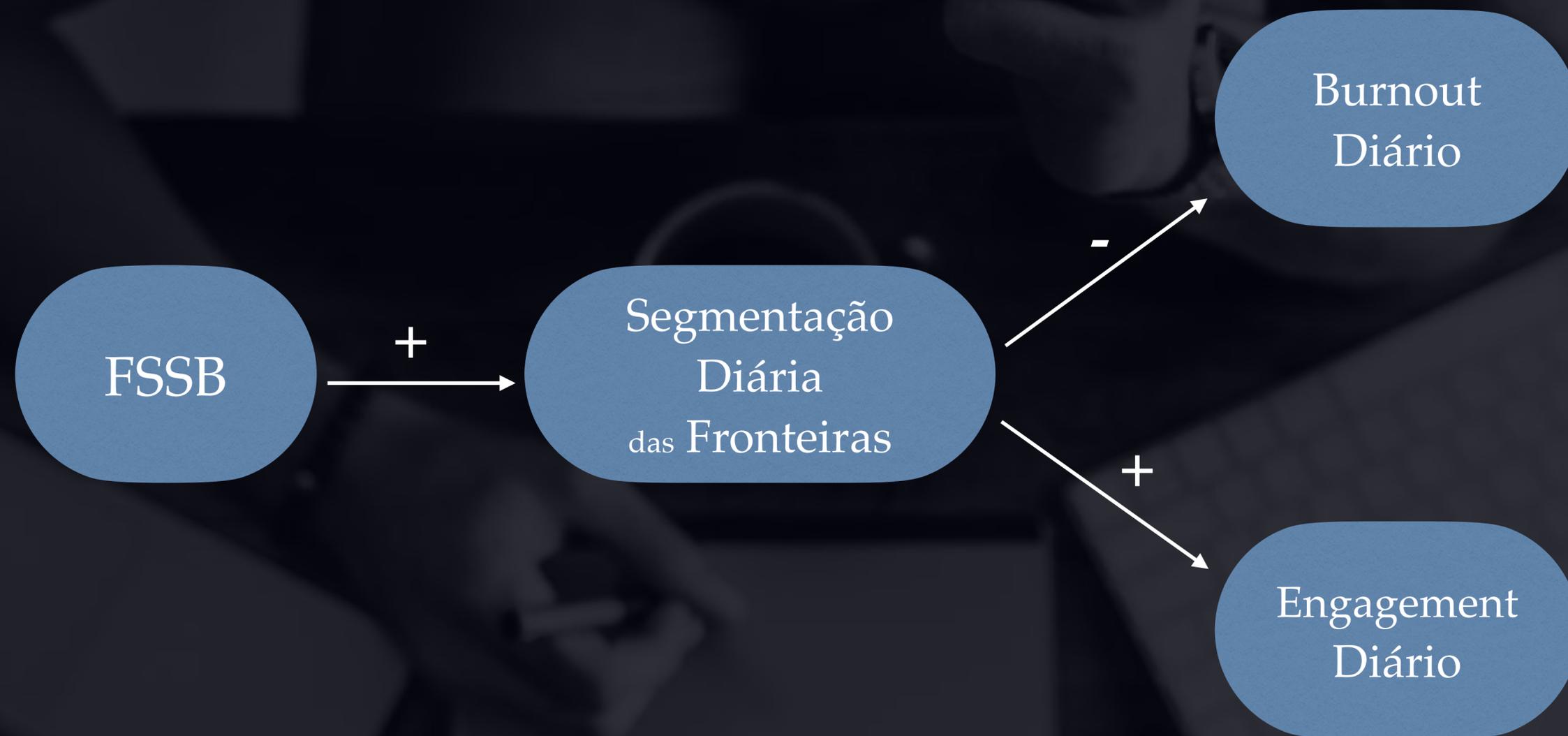
Amostra:

72 trabalhadores de diferentes empresas – participaram 7 dias

E S T U D O

3

Carvalho, V.S., Chambel, M.J., Santos, A., Castanheira, F. (manuscrito em preparação). The Family-Supportive Supervisor Behaviors in segmentation of work-family boundaries during teleworking: A diary study.





DESKTOP



SMARTPHONE



LAPTOP

CONCLUSÕES

TELE  
TRABALHO

Em todos os estudos foi possível observar que o **FSSB**  
estava relacionado com resultados positivos

quer para a gestão da relação trabalho-família  
quer para o bem-estar dos teletrabalhadores.

As **empresas** devem assegurar a **preparação** dos **líderes** para esta modalidade de trabalho

nomeadamente

**desenvolver** as suas **competências**

para apoiar

os elementos das suas **equipas** a gerir a relação entre o trabalho e a família (vida pessoal).



MARIA JOSÉ CHAMBEL

*mjchambel @ psicologia.ulisboa.pt*

Projeto: *PTDC/PSI-GER/32367/2017 - As dinâmicas da fronteira entre o trabalho e família em empregos não tradicionais.*

*<https://trabalhofamilia.psicologia.ulisboa.pt>*