



# CONVIVÊNCIA NO AMBIENTE DE TRABALHO E POSTURA PROFISSIONAL



**IDARON**

Agência de Defesa Sanitária  
Agrosilvopastoril de Rondônia

## **Agência de Defesa Sanitária Agrosilvopastoril de Rondônia**

Endereço: Av. Farquar, 2986 Palácio Rio Madeira -  
Edifício Rio Cautário 5º andar  
- Pedrinhas Horário de atendimento: de Segunda-  
Feira à Sexta-Feira das 07h30 às 13h30

**MARCOS JOSÉ ROCHA DOS SANTOS**

GOVERNADOR DO ESTADO DE RONDÔNIA

**SÉRGIO GONÇALVES**

VICE-GOVERNADOR DO ESTADO DE RONDÔNIA

**JULIO CESAR ROCHA PERES**

PRESIDENTE DA AGÊNCIA IDARON

**CARTILHA SOBRE CONVÍVIO NO AMBIENTE DE TRABALHO E POSTURA PROFISSIONAL  
DESTINADA AOS SERVIDORES DA AGÊNCIA IDARON**

# SUMÁRIO

**INTRODUÇÃO** Pág. 03

**CONVERSAS PARALELAS E DESNECESSÁRIAS** Pág. 04

**EXEMPLOS** Pág. 05

**SOLUÇÕES** Pág. 06

**BARULHOS AUTOS E EXCESSIVOS** Pág. 07

**EXEMPLOS** Pág. 08

**SOLUÇÕES** Pág. 09

**USO INADEQUADO DAS FERRAMENTAS DE TRABALHO** Pág. 10

**EXEMPLOS** Pág. 11

**SOLUÇÕES** Pág. 12

**CONCLUSÃO** Pág. 13

**REFERÊNCIAS** Pág. 14

# INTRODUÇÃO

## CONVIVÊNCIA NO AMBIENTE DE TRABALHO E POSTURA PROFISSIONAL

Convivência no ambiente de trabalho é crucial para atingirmos o sucesso no ambiente laboral de forma eficiente. A interação positiva entre os colaboradores não só melhora a produtividade, mas também contribui para um clima organizacional mais saudável e colaborativo.

Sabemos que conviver em grupo não é uma tarefa fácil, pois as pessoas têm culturas, personalidades e modos de agir diferentes, que devem ser respeitados acima de tudo. A diversidade, quando bem gerida, pode ser uma grande força para a inovação e o crescimento dentro da empresa.

Compreender como lidar com os colegas de trabalho é a chave para manter um clima harmonioso. A empatia, a comunicação clara e o respeito mútuo são pilares essenciais para construir relações de trabalho sólidas e eficazes. Vejamos a seguir algumas dicas para manter as relações de trabalho mais saudáveis e agradáveis, promovendo um ambiente onde todos possam prosperar.

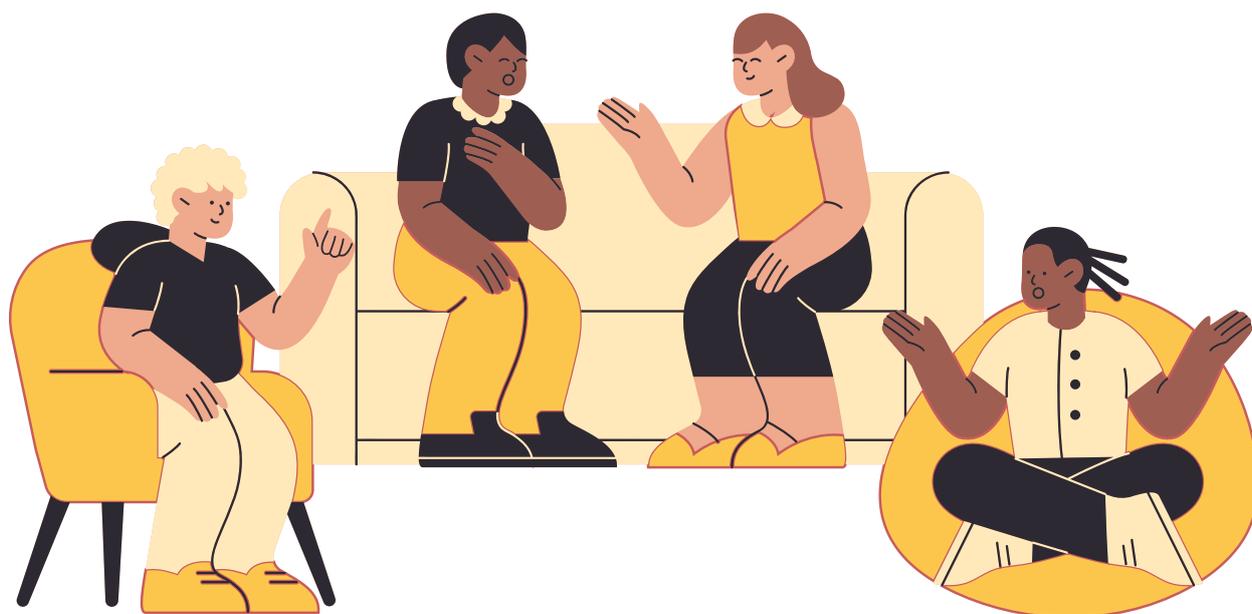
**“O IMPORTANTE NÃO É AQUILO QUE VOCÊ SABE, MAS O  
QUE VOCÊ FAZ COM AQUILO QUE VOCÊ SABE.”**

**- ROBERTO MARINHO**

# CONVERSAS PARALELAS E DESNECESSÁRIAS

Conversas paralelas e desnecessárias referem-se a diálogos que ocorrem fora do contexto profissional e que não têm relevância para o trabalho em andamento.

Esses diálogos podem interromper o fluxo de trabalho, distrair os colegas e reduzir a eficiência geral do ambiente.



# EXEMPLOS

- Conversas sobre eventos pessoais, como festas ou séries de TV, realizadas em voz alta nas áreas comuns ou próximo a mesas de trabalho.
- Discussões extensas sobre temas não relacionados ao trabalho durante reuniões ou momentos críticos de trabalho.
- Conversas prolongadas sobre assuntos pessoais durante o horário de trabalho, especialmente nas áreas comuns ou próximas às estações de trabalho, podem prejudicar a produtividade.
- Realizar conversas pessoais em voz alta enquanto está em uma reunião de equipe, desviando a atenção dos pontos importantes sendo discutidos.



# SOLUÇÕES

- **Evite conversas não relacionadas ao trabalho: Mantenha o foco em discussões pertinentes às tarefas e projetos.**
- **Seja breve e respeitoso: Caso precise discutir assuntos pessoais, faça-o em áreas designadas para pausas, longe das áreas de trabalho.**
- **Se policie regularmente e verifique se o que você tem a dizer deve ser dito imediatamente ou pode ser deixado para depois do expediente;**
- **Avalie o quanto as conversas paralelas têm auxiliado ou prejudicado o seu trabalho;**
- **Tudo é uma questão de bom senso para identificar a hora e o lugar de ter essas interações menos formais.**



# BARULHOS ALTOS E EXCESSIVOS

Sabe quando você está diante de uma tarefa de trabalho, tem pleno conhecimento do que tem que ser feito e de como fazer, mas ainda assim não consegue concluir nada?

Barulhos altos e excessivos referem-se a sons que interrompem o ambiente de trabalho e dificultam a concentração

Isso inclui sons provenientes de conversas exaltadas, dispositivos eletrônicos em volume alto e atividades físicas.



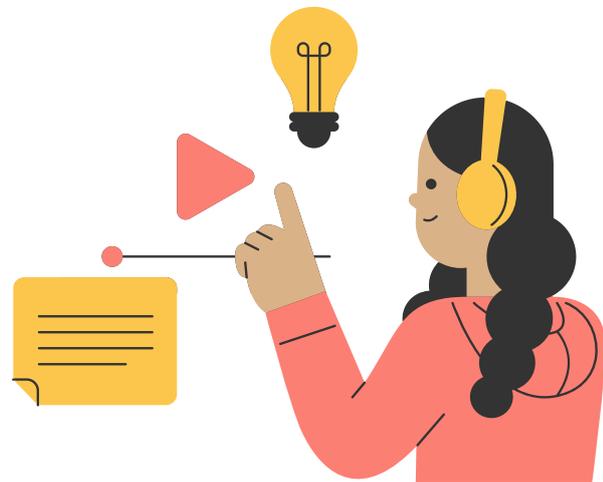
# EXEMPLOS

- Falar em voz alta ao telefone ou com colegas, causando distração para os outros.
- Utilizar dispositivos eletrônicos, como alto-falantes, sem fones de ouvido, gerando ruído para os colegas.
- Receber e fazer chamadas telefônicas em um volume alto, especialmente em áreas de trabalho compartilhadas ou abertas, interferindo na concentração dos colegas.
- Usar dispositivos de mídia com volume alto em locais onde não é permitido, como em espaços comuns ou áreas de trabalho, criando um ambiente desconfortável para os outros.



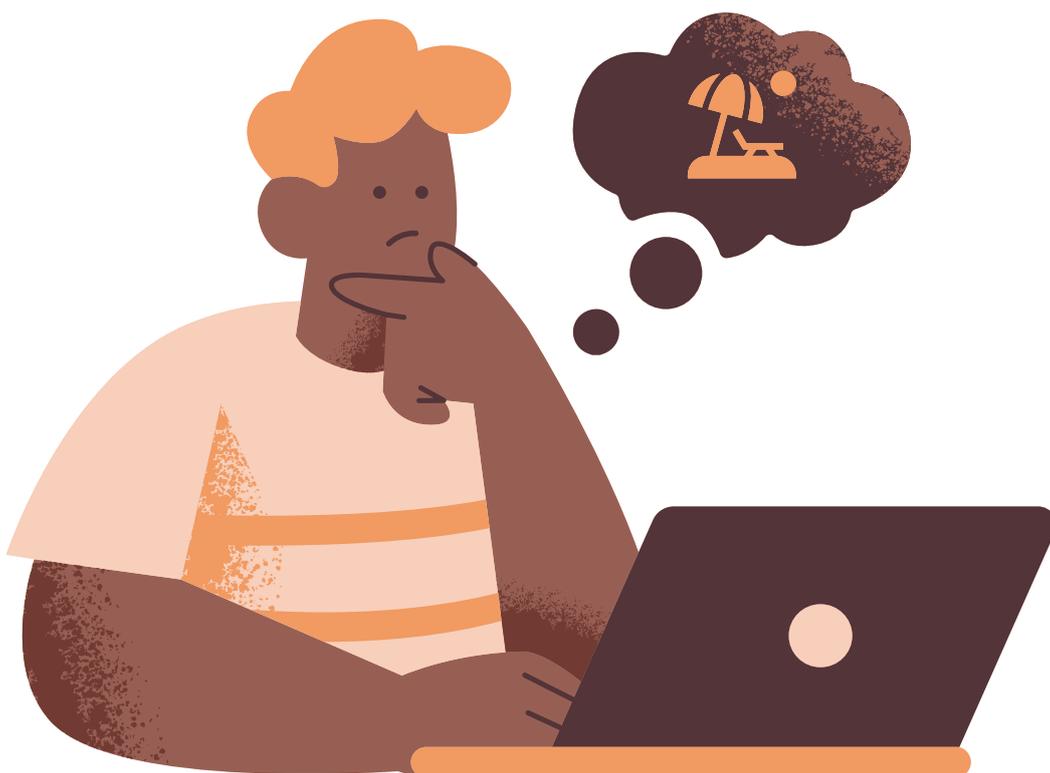
# SOLUÇÕES

- **Mantenha um volume adequado:** Utilize tom de voz baixo e controle o volume de dispositivos eletrônicos.
- **Use fones de ouvido:** Para ouvir música ou outras mídias, use fones de ouvido para não perturbar os colegas.
- **Escolha locais apropriados:** Para discussões mais barulhentas, como chamadas telefônicas, dirija-se a áreas de conversação ou salas de reunião.



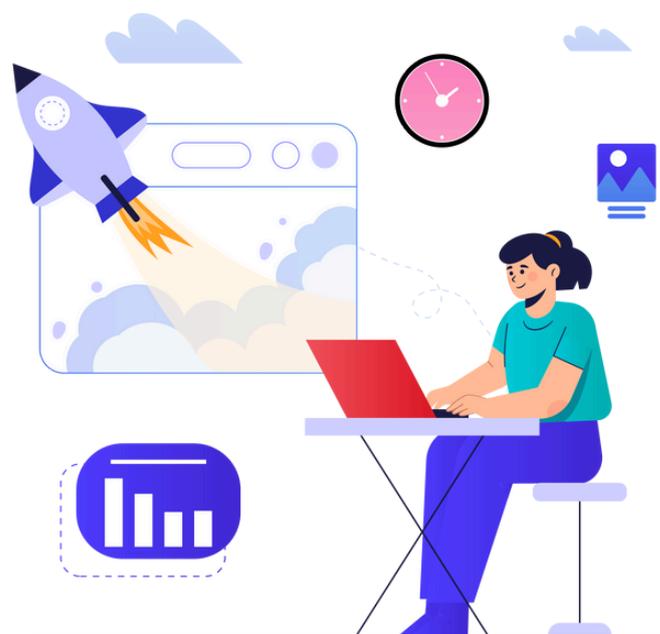
# USO INADEQUADO DOS COMPUTADORES FORNECIDOS PELA EMPRESA

O uso inadequado dos computadores da empresa inclui atividades que não seguem as políticas internas, comprometendo a segurança ou a eficiência dos sistemas. Isso abrange o uso para fins pessoais não relacionados ao trabalho ou para atividades prejudiciais à empresa.



# EXEMPLOS

- **Acessar redes sociais, sites de entretenimento ou realizar compras pessoais durante o horário de trabalho.**
- **Instalar software não autorizado ou baixar arquivos de fontes não confiáveis, o que pode comprometer a segurança da rede.**



- **Usar o computador da empresa para jogos online ou streaming de vídeos durante o horário de trabalho.**
- **Acessar e-mails pessoais ou redes sociais durante o expediente pode desviar a atenção do trabalho e expor a empresa a riscos de segurança.**



# SOLUÇÕES

- **Use o computador para fins profissionais: Utilize os recursos da empresa exclusivamente para tarefas relacionadas ao seu trabalho.**
- **Siga as políticas de segurança: Não instale software não autorizado e evite visitar sites que possam comprometer a segurança.**
- **Relate problemas imediatamente: Caso identifique qualquer atividade suspeita ou problema com o sistema, informe imediatamente ao suporte técnico.**
- **Para mais informações consulte a Portaria nº 226 de 01 de abril de 2024 que dispõe sobre a política de uso dos recursos de tecnologia da informação da Agência IDARON.**
- **<http://wiki.idaron.ro.gov.br/pt-br/COTIC/Regulamentos/portaria>**



# CONCLUSÃO

O respeito às diretrizes estabelecidas para conversas paralelas e desnecessárias, barulhos altos e excessivos, e uso dos computadores adequadamente é essencial para a manutenção de um ambiente de trabalho produtivo e agradável.

A colaboração de todos é fundamental para que possamos garantir um espaço onde todos possam trabalhar de forma eficiente e com o devido respeito aos colegas. Agradecemos a todos pela compreensão e pelo comprometimento com as boas práticas de trabalho.

# REFERÊNCIAS

## **FOCO NO AMBIENTE DE TRABALHO – CONFIRA DICAS PARA LIDAR COM AS DISTRAÇÕES**

**[HTTPS://WWW.IBCCOACHING.COM.BR/PORTAL/VIDA-PROFISSIONAL/FOCO-NO-AMBIENTE-DE-TRABALHO-CONFIRA-DICAS-PARA-LIDAR-COM-AS-DISTRACOES/](https://www.ibccoaching.com.br/portal/vida-profissional/foco-no-ambiente-de-trabalho-confira-dicas-para-lidar-com-as-distracoes/)**

## **FADIGA E O EXCESSO DE RUÍDO NO AMBIENTE DE TRABALHO**

**[HTTPS://AMBLEGIS.COM.BR/SAUDE-E-SEGURANCA-DO-TRABALHO/FADIGA-E-O-EXCESSO-DE-RUIDO-NO-AMBIENTE-DE-TRABALHO/#:~:TEXT=O%20ELEVADO%20N%C3%ADVEL%20DE%20RU%C3%ADDO%20AL%C3%A9M%20DE%20PREJUDICAR,ERROS%2C%20DIFICULDADE%20DE%20COMUNICA%C3%A7%C3%A3O%20E%20ACIDENTES%20DE%20TRABALHO](https://amlegis.com.br/saude-e-seguranca-do-trabalho/fadiga-e-o-excesso-de-ruído-no-ambiente-de-trabalho/#:~:text=O%20ELEVADO%20N%C3%ADVEL%20DE%20RU%C3%ADDO%20AL%C3%A9M%20DE%20PREJUDICAR,ERROS%2C%20DIFICULDADE%20DE%20COMUNICA%C3%A7%C3%A3O%20E%20ACIDENTES%20DE%20TRABALHO)**

## **O USO INDEVIDO DOS MEIOS ELETRÔNICOS COMO CARACTERIZAÇÃO DA JUSTA CAUSA NO CONTRATO DE EMPREGO**

**[HTTPS://WWW.JUSBRASIL.COM.BR/ARTIGOS/O-USO-INDEVIDO-DOS-MEIOS-ELETRONICOS-COMO-CARACTERIZACAO-DA-JUSTA-CAUSA-NO-CONTRATO-DE-EMPREGO/420912139](https://www.jusbrasil.com.br/artigos/o-uso-indevido-dos-meios-eletronicos-como-caracterizacao-da-justa-causa-no-contrato-de-emprego/420912139)**

# IDARON

Agência de Defesa Sanitária  
Agrosilvopastoril de Rondônia

Site

[www.idaron.ro.gov.br](http://www.idaron.ro.gov.br)

Endereço: Av. Farquar, 2986, Palácio Rio Madeira -  
Edifício Rio Cautário 5º andar - Pedrinhas  
Horário de atendimento: de Segunda-Feira à Sexta-Feira  
das 07h30 às 13h30