

HOW TO: SUPRIMIR AS NOTIFICAÇÕES DE E-MAIL E TEAMS DURANTE O SEU TEMPO DE DESCANSO

Estudos recentes mostram que as longas horas de trabalho e a pressão para estar sempre disponíveis então entre as principais causas de burnout nos colaboradores. Mesmo para funções para as quais a flexibilidade de horário é importante, a quantidade de tempo gasta a trabalhar fora do horário de trabalho podem ser um indicador que se está em risco de burnout.

No How TO deste mês vamos mostrar uma funcionalidade do Microsoft 365 que pode ajudar a proteger o tempo de descanso dos colaboradores, em que devem estar desligados do trabalho e a recarregar energias. Para isso vamos utilizar a função tempo de descanso do Microsoft Viva para desativarmos as notificações moveis do Outlook e Teams.

Aceda ao portal do **Microsoft Viva Insights** em <https://insights.viva.office.com/> e efetue login com a sua conta institucional.

Alternativamente, se já tiver o site do Microsoft 365 aberto, pode apenas clicar no ícone da app **Viva Insights** no launcher.

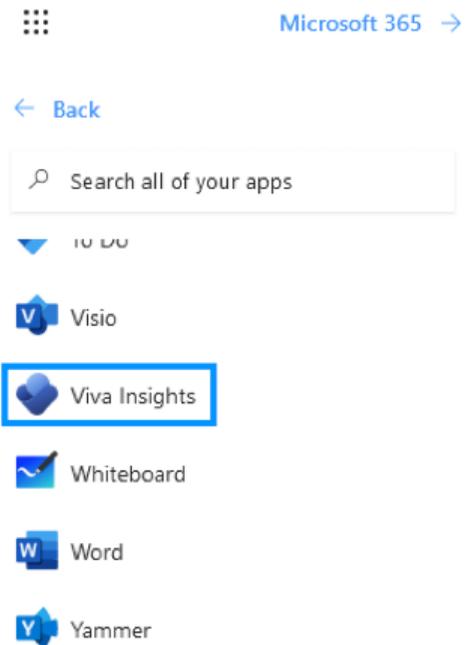


Sign in

██████████@knowledgeinside.pt

[Can't access your account?](#)

Next



HOW TO: Suprimir as notificações de E-mail e Teams durante o seu tempo de descanso

Uma vez dentro do portal, clicar em **Reserve tempo**.

The screenshot shows the 'Reserve tempo' page in the 'Informações Viva' portal. The navigation bar includes 'Informações Viva', 'Casa', 'Mantenha-se ligado', 'Reserve tempo' (highlighted with a blue box), and 'Reuniões eficazes'. The main content area is titled 'Atividades para você' and features three cards: 'Elogiar' (with a button 'Envie um elogio' and a link 'Histórico de elogios'), 'headspace' (2 H) with 'Mudar de perspectiva', and 'Fazer uma pausa para relaxar' (1 MIN) with 'Reserve um minuto para se concentrar na sua respiração para ajudar a reduzir o stress.' Each card has a 'Reproduzir' button and a 'Ver mais' link.

Nesta página, clicar no botão **Começar**, na secção de **Tempo de descanso**.

The screenshot shows the 'Reservar tempo de concentração' page in the 'Informações Viva' portal. The navigation bar includes 'Informações Viva', 'Casa', 'Mantenha-se ligado', 'Reserve tempo' (highlighted with a blue box), and 'Reuniões eficazes'. The main content area is titled 'Reservar tempo de concentração' and features a message: 'Parece que a sua agenda está bastante preenchida! Não foi possível encontrar horários para esta semana ou para a próxima.' Below this, there is a section 'Proteger o seu tempo' with two cards: 'Plano de concentração' (Sem tempo de concentração reservado para dezembro - janeiro) and 'Tempo de descanso' (As Informações podem ajudar a impedir que o seu tempo de descanso seja perturbado por notificações relacionadas com o trabalho.). The 'Tempo de descanso' card has a 'Começar' button highlighted with a blue box.

HOW TO: Suprimir as notificações de E-mail e Teams durante o seu tempo de descanso

Uma vez no menu de tempo de descanso, pode desativar as notificações em determinados períodos (útil para os dias de semana) ou todo o dia (útil para o fim-de-semana). Neste exemplo, as notificações móveis de Outlook e Teams estão desativadas durante os dias de semana das 19h às 08h, que é como quem diz que estão ativadas das 08:00-19:00. Durante o fim-de-semana, estão desativadas todo o dia.

Uma vez definidos os períodos de descanso, basta clicar em **Guardar alterações** para que os mesmos fiquem implementados.

Reserve tempo

Configure o seu tempo de descanso ⓘ
As notificações móveis para o e-mail do Outlook e o Teams são silenciadas durante o tempo de descanso.

Desativar som das notificações móveis por determinadas horas: ⓘ Ativado

Hora de início Hora de fim

seg ter qua qui sex sab dom

Desativar som de notificações todo o dia: ⓘ Ativado

seg ter qua qui sex sab dom

Reserve tempo

Configure o seu tempo de descanso ⓘ
As notificações móveis para o e-mail do Outlook e o Teams são silenciadas durante o tempo de descanso.

Desativar som das notificações móveis por determinadas horas: ⓘ Ativado

Hora de início Hora de fim

seg ter qua qui sex sab dom

Desativar som de notificações todo o dia: ⓘ Ativado

seg ter qua qui sex sab dom

Definições guardadas

HOW TO: Suprimir as notificações de E-mail e Teams durante o seu tempo de descanso

Após a configuração inicial, para aceder novamente a esta pasta clicar nos ... no canto superior direito do ecrã, e depois em **Definições**.

Uma vez nas **Definições**, a opção Reserve tempo fica disponível no menu do lado esquerdo, bastando clicar na mesma para aceder às configurações do tempo de descanso.

