

Quando a casa vira escritório

Os efeitos do home office na saúde dos colaboradores e das empresas em tempos de pandemia

Por Gilberto Ururahy - Publicado em 5 jun 2020, 10h32

O trabalho à distância aconteceu de forma súbita e impositiva, sem preparo ou adaptação para tal desafio.

Toda mudança – de emprego, de cidade e até de estado civil – pede um tempo de adaptação. Segundo a Universidade de Harvard, 85% das pessoas tem muita dificuldade de mudar de hábitos. A pandemia não nos deu essa possibilidade. O isolamento social gerou uma mudança de hábitos muito brusca. Resultado: intenso estresse como reação natural do corpo. Sabemos que o estresse, por meio dos hormônios adrenalina e cortisol, é o combustível que alimenta o estilo de vida pouco saudável.

Diante de um quadro de estresse, ocorre o medo e as incertezas. É a combinação perfeita para que o emocional entre em ebulição. Isoladas em casa, as pessoas viram vários de seus hábitos mudarem repentinamente: sedentarismo, ganho de peso corporal, queda na qualidade da alimentação, usa de bebida alcoólica como fonte de relaxamento. Em seguida, a insônia se estabelece e dá início a um ciclo danoso.

Segundo Darwin, as seis emoções comuns à toda Humanidade, independente da nacionalidade ou cultura, são: a tristeza, o medo, a

surpresa, o desgosto, a raiva e a alegria. O brasileiro, hoje, só não compartilha da última.

E o que fizeram as empresas, na tentativa de manter a normalidade de funcionamento? Desenvolveu com seus colaboradores o home office. Assim como todos os demais aspectos da vida, o trabalho à distancia aconteceu de forma súbita e impositiva, sem preparo ou adaptação para tal desafio.

Os impactos são diversos e facilmente identificáveis: fragilidade da saúde mental, pânico e ansiedade, depressão, queda na motivação, dificuldade de concentração, falta de supervisão de um líder ou mentor, dificuldade de implementar a cultura da corporação remotamente, especialmente entre os mais jovens. Passamos o dia tentando sanar questões que seriam resolvidas rapidamente de forma presencial. Estamos vivendo um tempo em que a casa virou o centro de todas as atividades cotidianas. Para além de todos os desafios impostos, estamos todos sobrecarregados com o home office. Não é uma situação confortável para nenhuma das partes: para além de toda a fragilidade dos funcionários, as empresas arcarão com gigantescas ações trabalhistas.

Algumas empresas decidiram que seus funcionários continuarão em sistema de home office até o final de 2020. O Twitter anunciou que, depois da pandemia, os colaboradores escolherão se querem trabalhar no escritório ou de casa. Temos um longo caminho de preparação para essa nova realidade, pelo bem das empresas e da saúde dos próprios funcionários.

Gilberto Ururahy é médico há 40 anos, com longa atuação em Medicina Preventiva. Em 1990, criou a Med Rio Check Up, líder brasileira em check up médico. É detentor da Medalha da Academia Nacional de Medicina da França e autor de três livros: “Como se

tornar um bom estressado” (Editora Salamandra), “O cérebro emocional” (Editora Rocco) e “Emoções e saúde” (Editora Rocco).