

EFEITO PANDEMIA: HOME OFFICE E SAÚDE

Meirielly Roberta Medeiros Porto

Daniel Andrade Meireles

Michelle Rafaelle de Jesus Jordão

Em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou emergência de Saúde Pública de importância internacional em função de um vírus até então pouco conhecido, a COVID19, que se alastrava ao redor do mundo. No Brasil, sentimos os primeiros efeitos entre o final de fevereiro e o começo de março. Ainda com poucas informações do que se tratava, a população aos poucos foi deixando hábitos e costumes corriqueiros em troca do isolamento social, indicado pela OMS, como forma de prevenção ao contágio. Nesse momento, escolas, praças, shoppings e inclusive empresas pararam, e aos poucos, os lugares ocupados por pessoas em atividades habituais deu espaço ao vazio e as incertezas.

Segundo a pesquisa Gestão de pessoas na crise da COVID-19, elaborado pela Fundação Instituto de Administração (FIA) em abril, coletou dados de 139 pequenas, médias e grandes empresas que atuam em todo o Brasil e tiveram que se adaptar ao “novo normal”. Cerca de 41% dos funcionários das empresas foram colocados em regime de trabalho remoto, ou seja, o Home Office. Neste panorama cabe pensarmos, como o trabalhador pode desenvolver suas atividades laborais de forma eficaz, saudável e produtiva?

Começamos falando dos preceitos estabelecidos pela Norma Regulamentadora NR17, que aborda questões sobre Ergonomia, que também podem ser aplicados ao Home Office. De acordo com texto da normativa, ela visa estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente. A NR17 traz consigo reflexões importantes que devem ser observadas no trabalho em ambiente doméstico, leva-se em conta características como a adequação e disposição dos equipamentos, a condição ambiental, dentre outros parâmetros que podem proporcionar conforto e produtividade do trabalhador.

No entanto, pensar apenas no ambiente não é o suficiente, estas grandes mudanças provenientes da pandemia, geraram grandes impactos nos aspectos biopsicossociais das pessoas. E para minimizar essas drásticas mudanças, algumas empresas buscaram soluções para atenuar o declínio da saúde, pensando no bem-estar de seus colaboradores. Imagine o cenário: Dentro da empresa em teoria temos o lugar e ferramentas apropriadas para desenvolver o serviço com o máximo de conforto e segurança. Em casa esses quesitos e também a questão organizacional muitas vezes não são possíveis de serem aplicadas podendo debilitar à saúde física, mental e social desse trabalhador. Ou seja, em tempos de trabalho remoto é imprescindível programas voltados à saúde do trabalhador. A ginástica laboral, incentivos a prática de exercício físico e uma alimentação balanceada antes podendo ser muitas vezes praticada dentro da empresa foi adaptada para o trabalho remoto e on-line em muitos casos quando possível.

Na Ginástica Laboral podem ser utilizados alongamentos, exercícios força e consciência corporal, relaxamento, técnicas de respiração assim com também jogos e dinâmicas de grupo. Essas atividades tem como objetivo: Controle do estresse, incentivar alimentação saudável, socialização e melhora dos relacionamentos, como desenvolver um comportamento preventivo e prática de atividade física regular. Dar boas condições e informações acerca de como desenvolver uma melhor saúde de forma integral trabalhando os aspectos físicos, mentais e sociais.

E por falar em saúde mental e social, a Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ) lançou uma cartilha sobre aspectos de saúde mental e atenção psicossocial na pandemia do COVID19. São apresentados como recomendações gerais: Investir em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo (meditação, leitura, exercícios de respiração, entre outros mecanismos que auxiliem a situar o pensamento no momento presente, bem como estimular a retomada de experiências e habilidades usadas em tempos difíceis do passado para gerenciar emoções durante a epidemia); Se você estiver trabalhando durante a epidemia, fique atento a suas necessidades básicas, garanta pausas sistemáticas durante o trabalho (se possível em um local calmo e relaxante) e entre os turnos. Evite o isolamento junto a sua rede socioafetiva, mantendo contato, mesmo que virtual. O cuidado com a saúde em tempos de isolamento social e especialmente neste momento em que as atividades laborais são desenvolvidas no ambiente doméstico devem ser bem gerenciadas e respeitando o ritmo de trabalho e limites dos aspectos biopsicossociais.

Por fim, não se pode mensurar com precisão os efeitos biológicos, psíquicos ou mesmo sociais, além da repercussão no trabalho em si. Todavia, podemos aderir a pequenas mudanças e comportamentos que tem potencial de minimizar o efeito imediato, e podem de forma eficaz, saudável e produtiva favorecer o trabalhador. Desse modo, disponibilizamos algumas dessas sugestões:

Orientações para quem está de home-office:

- 1- O lugar escolhido para trabalhar, deve ser fixo, fornece conforto para o trabalho no computador. Nada de ficar utilizando o computador na cama ou sofá.
- 2- Tenha apenas o essencial em sua mesa. Prato de comida, objetos que não tenha a haver com que está fazendo deve ser evitado deixar sobre a mesa.
- 3- Preste atenção na iluminação do seu ambiente de trabalho. Muito claro e diretamente nos olhos ou um ambiente muito escuro é exigido um esforço visual maior. Causando fadiga generalizada em menor tempo de trabalho.
- 4- O ambiente com o máximo de silêncio possível. Ruídos em excesso dificulta o nível de concentração, reduz o desempenho e aumenta o nível de estresse.
- 5- Atente-se a sua postura ao sentar. Saber regular a altura da cadeira, posicionar seus braços e pés, são fundamentais para ter um melhor desempenho e melhorar circulação sanguínea como um todo, há conforto maior, diminuindo seu nível de fadiga e sobrecarga nos músculos tendões e ossos. Alternar a postura durante o expediente é fundamental;
- 6- Faça pequenas pausas durante o expediente, **É NECESSÁRIO SAIR DA CADEIRA e dar uma respirada:** a cada 60 minutos 5 minutos de descanso ou a cada 2 horas 10 minutos de intervalo. Fazendo isso sobre diminuí os níveis de tensão nas articulações, músculos e tendões, além de diminuir cargas psicológicas reduzindo e controlando melhor os níveis de estresse e ansiedade.
- 7- Participe das atividades voltadas a qualidade de vida que a empresa fornece. Essas atividades são fundamentais para você ter um melhor reequilíbrio físico, mental, espiritual e social.

Sugestão de leituras e bibliografias pesquisada:

Atividade Física e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Markus Vinicius Nahas. 2016

Atenção Plena Mindfulness “Como encontrar a paz em um mundo frenético”. Mark Will. 2015

Ginástica Laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho. Valquiria de Lima.2019

Ginástica Laboral e Ergonomia: Intervenção Profissional. Marcos Gonçalves Maciel.2010

Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física. CONFEF.2015

Ergonomia aplicada ao trabalho em 18 lições. Hudson de Araújo Couto.2002

Referências:

BRASIL. Ministério do Trabalho. Manual de aplicação da norma regulamentadora nº17. 2 ed. Brasília: MTE, 2002.

FIOCRUZ: Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID19: Recomendações Gerais, 2020. Disponível em <
<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf>> Acessado em: 10 de out. de 2020.

Folha informativa COVID19: Escritório da OPAS e da OMS no Brasil. Organização Pan-Americana de Saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19#trabalho>>. Acesso em: 10 de out. de 2020.

Pesquisa Gestão de Pessoas na Crise COVID-19: Relatório Parcial, 2020. Disponível em:<<http://atmosfera.fia.com.br/wpcontent/uploads/2020/04/CovidRelatorioParcial.pdf>> .Acessado em 10 de out. de 2020.