

Consolidado na pandemia, home office enfrenta desafio da desconexão laboral

Em uma sociedade digital, trabalhadores e empresas ainda buscam estabelecer limites para separar vida profissional da pessoal

TISA MORAES

O distanciamento social imposto pela pandemia da Covid-19 impulsionou o regime de teletrabalho nas empresas e já está claro que esta modalidade, após estes últimos dois anos, veio mesmo para ficar. Por conta dos resultados positivos que tem apresentado, como o aumento da produtividade, o home office se consolidou e será mantido por muitas corporações, mesmo com a retomada da vida normal, após o arrefecimento da circulação do novo coronavírus.

Mas, um dos maiores desafios para companhias e funcionários será garantir o chamado "direito à desconexão laboral", ou seja, assegurar o tempo de lazer e descanso, a fim de evitar o que já vem sendo denominado de "tecnoestresse", capaz de provocar nos trabalhadores sintomas de ansiedade, depressão, insônia e irritabilidade. É uma reflexão que o JC traz na edição de hoje, data em que se comemora o Dia do Trabalho.

É evidente que a pandemia pegou a todos de surpresa e, quando o teletrabalho precisou ser rapidamente expandido, as empresas correram para estabelecer regras de forma mais imediata, mas a maioria ainda não conseguiu implementar uma política estruturada para esta modalidade laboral. Já os funcionários se veem diante do dilema de encontrar os limites entre o período de trabalho e de lazer, visto que fazem

LINHA TÊNUE
É preciso achar maneiras de definir limites entre o trabalho e a vida pessoal

parte de uma sociedade digitalmente conectada, em que informações relativas à esfera profissional se inserem a todo tempo na vida pessoal, inesperadamente, seja por meio de um alerta de nova mensagem no celular ou de uma mera incursão nas redes sociais.

"Uma regulamentação é necessária, até porque algumas pesquisas têm mostrado que parte dos colaboradores tende a se sentir obrigada a estar à disposição da empresa, por exemplo, para tirar dúvidas a qualquer hora do dia, fora da jornada. São novas relações de trabalho que precisam ser melhor compreendidas", analisa a psicóloga organizacional Núria Priscila Valentini Borro, salientando, ainda, que a diminuição das relações interpessoais também pode comprometer a saúde mental dos indivíduos.

"O regime de teletrabalho tende a diminuir estas interações presenciais e, com isso, especialmente quem já é mais introvertido corre risco de perder habilidades sociais. É preciso buscar equilíbrio", acrescenta ela, que também é mestre em Ciências da Saúde e especialista em Gestão Estratégica.

Para se ter ideia, ainda em 2020, uma pesquisa da Esco-



Samantha Cluffa/JC Imagens

Home office foi mantido por muitas empresas, mesmo após retomada da vida normal

la de Administração de Empresas da Fundação Getúlio Vargas (FGV) já mostrava que 56% dos trabalhadores em home office tinham problemas para conciliar vida pessoal e profissional. É um assunto sobre o qual, certamente, as corporações e o poder público terão de se debruçar, inclusive para evitar o adoecimento de seu quadro funcional por esgotamento mental.

Algumas empresas, aliás, já têm desenvolvido programas de capacitação com diretrizes que visam assegurar este 'desligamento'. "Acredito que, dentro dos próximos dois anos, no máximo, esta questão já estará regularizada", completa a psicóloga.

Visando dar mais segurança jurídica ao teletrabalho, o governo federal editou, em março deste ano, a Medida Provisória 108/2022. Porém, sobre o direito à "desconexão" das atividades laborais,

Para a psicóloga Núria Borro, estabelecimento de regras é necessário para preservar saúde mental do trabalhador



Arquivo Pessoal

o texto ressaltou apenas a necessidade de "assegurar os repousos legais" aos profissionais. No Congresso, já tramitam alguns projetos de lei, como o PL 3.512/2020, no Senado, e o PL 4.831/20, na Câmara dos Deputados, que pretendem detalhar obrigações e garantias de empregadores e empregados na rea-

lização do trabalho remoto.

Já em Bauri, o PL 69/2021, que visa regulamentar o teletrabalho na prefeitura, foi enviado pelo Executivo à Câmara Municipal em outubro do ano passado. O texto de apenas dois artigos, considerado exíguo pelos vereadores, segue em tramitação até hoje na Casa de Leis.

Empresas notaram aumento da produtividade, diz advogado

Apesar deste desafio a ser superado, o trabalho remoto tem se mostrado vantajoso para funcionários e empresas em vários aspectos. Segundo o advogado empresarial Cassiano Teixeira Pombo Gonçalves D'Abril, as corporações, incluindo aquelas que resistiram à implantação do home office no início da pandemia, descobriram que esta modalidade tem contribuído para aumentar a produtividade dos trabalhadores.

"O que temos visto é que este ganho de eficiência decorre da maior satisfação dos colaboradores, que têm mais flexibilidade para exercer suas tarefas", frisa, acrescentando que, por meio do teletrabalho, as empre-

sas podem firmar contratos por jornada ou por produção.

Outro benefício para as companhias é a redução de gastos com mobiliário, energia elétrica, aluguel e outras despesas administrativas, frente à possibilidade de diminuição de suas sedes. D'Abril salienta, contudo, que cabe às corporações fornecerem os equipamentos necessários para o exercício das atividades de forma remota, incluindo computador, se o funcionário não o tiver.

"Também há alguns comunicados do Ministério do Trabalho orientando as empresas para que atendam questões de segurança do trabalho, com o fornecimento, por exemplo,

de cadeiras que se adequem às normas de ergonomia. Existem, ainda, algumas empresas que já têm dado um subsídio para custear parte da conta de Internet e energia elétrica do funcionário, mas isso também não está pacificado", acrescenta.

Já entre as vantagens para os profissionais, está a maior autonomia para gestão do próprio trabalho, além da possibilidade de atuar em qualquer lugar do País (e até do mundo), o que amplia o leque de oportunidades de emprego e também de adaptação da rotina laboral à vida pessoal.

"É claro que, para desenvolver tarefas a distância de forma satisfatória, este traba-



Bruno Freitas/JC Imagens

Segundo o advogado Cassiano D'Abril, empresas descobriram vantagens do teletrabalho

lhador precisa ter algumas habilidades, como capacidade de organização, planejamento e disciplina. E estas são competências que podem ser aprendidas", acrescenta a psicóloga Núria Borro. Outro ganho é

a redução de gasto de tempo e dinheiro com deslocamentos. Também são diminuídas as despesas com alimentação fora de casa, sendo que o empregado continua tendo direito ao vale-alimentação.

A 500 km de distância da empresa: ‘Não me imagino mais no presencial’

Especialista de marketing começou home office na pandemia; ela mora em Bauru e, hoje, trabalha para corporação mineira

TISA MORAES

A pandemia mudou radicalmente a forma de trabalho da especialista de marketing Marina de Oliveira, 37 anos, moradora de Bauru. Antes do início da crise sanitária, ela precisava comparecer todos os dias na empresa de tecnologia em que era contratada, e, hoje, executa suas funções de casa, como funcionária de outra corporação do mesmo ramo, sediada em Uberlândia (MG), a 500 quilômetros de distância.

A profissional conta que teve a experiência de trabalhar pela primeira vez de forma remota no início da pandemia, quando ainda estava vinculada à companhia bauruense. Porém, antes do fim da crise sanitária, mudou de emprego e foi contratada por uma empresa de Porto Alegre (RS).

Agora, desde setembro do ano passado, integra o quadro de funcionários de uma corporação mineira, em regime de CLT

e com contrato por jornada, que é cumprida de forma totalmente remota. “Nunca considerei que um dia iria trabalhar 100% em home office. E, hoje, não consigo me imaginar trabalhando de novo de forma 100% presencial. Só voltaria por um salário que valesse muito a pena”, analisa.

A rápida adaptação à nova modalidade, Marina conta, foi facilitada pelo fato de morar sozinha e por ela já ser uma pessoa organizada, o que a ajuda a cumprir sua jornada como se estivesse fisicamente dentro da companhia. “A empresa, inclusive, faz bastante trabalho de conscientização em relação a isso, com palestras para

orientar o colaborador a gerir seu tempo”, acrescenta.

Aos poucos, a especialista de marketing também foi descobrindo outras vantagens do home office, como usufruir do conforto de casa, não gastar tempo e dinheiro com deslocamentos e ter flexibilidade para, por exemplo, interromper o expediente se precisar ir a uma consulta médica ou iniciar sua jornada mais cedo, se tiver um compromisso no fim da tarde.

Além disso, o teletrabalho lhe abriu um campo ampliado de possibilidades de emprego em cidades que oferecem salários maiores, mas sem que ela precise deixar a tranquilidade oferecida por um município de médio porte, como Bauru. “Não teria conseguido esta vaga em um passado recente. E tenho vários amigos na mesma situação, trabalhando em empresas grandes de São Paulo, mas que vivem em Bauru ou em cidades ainda menores da região”, completa.



A especialista de marketing Marina de Oliveira se adaptou de forma rápida ao teletrabalho

TREINAMENTO

Empresa ofereceu palestras para orientar sobre gestão do tempo

Fala povo

Você gostaria de trabalhar de casa?



“Sou pedreiro e não tem como. Mas, se tivesse uma proposta em outra área, eu conseguiria me organizar, assim como muitas pessoas fizeram.”

Wagner Antonio Ribeiro, 49 anos, pedreiro



“Acredito que não daria certo. Trabalho há muito tempo vendendo na rua e acho que não me adaptaria. Teria dificuldade em separar a rotina doméstica do trabalho.”

João Ribeiro, 41 anos, autônomo



“Há dez anos, tenho um salão que fica no mesmo imóvel onde moro. Então, considero que trabalho em casa. E, para mim, é tranquilo separar vida pessoal e profissional.”

Andréa Frederico, 49 anos, cabeleireira

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal da Cidade - Bauru/SP

Seção: Dia do Trabalho