

PESQUISA: HOME OFFICE, LOCAL DE TRABALHO, ERGONOMIA E SAÚDE MENTAL

Romildo Polizel Junior¹, 29 de abril de 2020

RESUMO

Existem diferenças sutis entre o termo Home Office (HO) e trabalhar desde sua própria casa, visto que o HO deveria ser uma extensão da empresa onde um trabalhador executa seu serviço com toda a preparação técnica, disponibilidade de equipamentos, cuidados com o bem estar físico e mental e qualidade de vida. Com a pandemia do Coronavírus, muitas empresas não tiveram tempo hábil para criar procedimentos com tais cuidados e repentinamente nos vimos em processo de adaptação emergencial, algo como fazer uma manutenção técnica de uma aeronave no ar durante o percurso de um voo. Assim sendo, o termo Home Office acabou sendo adotado genericamente para todo trabalho feito em casa, de forma remota e na maioria dos casos sem muitos protocolos formais.

Dentro deste cenário, o HO em tese beneficia os trabalhadores com ganho de tempo de deslocamento e transporte, além de uma expectativa de sobra de tempo para investir em estudos, praticar esportes, mais lazer junto a familiares e amigos e menos aglomerações em locais públicos. Empresas também se beneficiam ao reduzirem gastos com energia elétrica, alocação de espaço físico, estacionamento, etc. Entretanto, várias mudanças exigem adaptação com o novo cenário, cuidado com a saúde física, disciplina e boa postura corporal, além de atenção especial para enfrentar os desafios que possam impactar a saúde mental do trabalhador.

Qual importância foi dada pela escolha de um local adequado de trabalho em casa? Qual a preocupação dos entrevistados com a ergonomia? Quais os impactos causados na saúde mental? Tais questionamentos motivaram o estudo, cujo objetivo foi apresentar possíveis tendências e resultados de uma pesquisa realizada de modo online com 40 trabalhadores brasileiros, de diferentes faixas etárias, cargos, gêneros e que praticam o HO por distintas quantidades de tempo, períodos e com experiências diferenciadas no assunto.

O desenvolvimento do trabalho exigiu alinhamento entre conceitos teóricos para a preparação do questionário prático, de modo que se tornou possível uma formulação adequada de perguntas e embasamento para o tipo de respostas coletadas das pessoas que praticam HO. Ideias de alguns autores são apresentadas em um fichamento, primeiramente trazendo boas práticas em um caso de sucesso, passando pelos conceitos de local de trabalho e ergonomia e finalizando com uma abordagem aos impactos com a saúde mental para os praticantes do trabalho em Home Office, principalmente em tempos de Covid-19.

A metodologia utilizada com perguntas fechadas, elaboradas no idioma Português-Brasil, do tipo objetivas, totalizando a quantidade de 10 perguntas quantitativas, voltadas somente para praticantes de Home Office. Respostas também do tipo alternativas para perguntas que permitiram apenas uma resposta enquanto outras perguntas exigiram pelo menos uma ou mais respostas válidas previamente disponíveis para múltipla escolha. A estrutura do questionário foi preparada para que os resultados obtidos fossem quantificados e expressos em números, percentuais e servissem como fonte de tabelas e gráficos para análise dos resultados.

O questionário demandou a publicação online das perguntas e coleta das respostas para tabulação e análise dos resultados, avaliando: O perfil dos entrevistados; A faixa etária e tempo de experiência em Home Office; Detalhes do local de trabalho escolhido para Home Office; Cuidados que estão sendo tomados com relação à saúde física, referentes à ergonomia e à postura corporal; Preocupações para com a prevenção de doenças ocupacionais; Impactos na saúde mental, bem como alterações na rotina

¹ MBA Gestão Estratégica de Pessoas pela Universidade São Judas Tadeu - Estado de São Paulo - romildo.polizel.junior@gmail.com



de quem trabalha em Home Office; A exigência por mais empatia, autoconhecimento e acordos com a família.

Para a maioria dos entrevistados, as pessoas foram tiradas de sua zona de conforto, apesar de estarem em suas próprias casas. Percebe-se baixa importância para com o local escolhido a se fazer o Home Office, pois quase ninguém se preocupou em estar em um ambiente que estimule a criatividade, fator crucial para atuar no mundo VUCA. Certo descaso apresentado com relação à ergonomia e postura corporal em quase todas as respostas obtidas. Prevenção de doenças ocupacionais está aquém de bons indicadores. A saúde mental e a rotina para o Home Office estão ainda em fase de alta adaptação e exigirão revisão constante de conceitos e práticas em curto espaço de tempo.

Agradecimento ao prof. Fernando Vidoi – Universidade São Judas Tadeu

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	3
1 - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	4
1.1 - Um caso de sucesso com a prática do trabalho em HO	5
1.2 - Local de trabalho e ergonomia.....	6
1.3 - A saúde mental.....	7
2 – DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA.....	8
2.1 - Elaboração do questionário.....	9
2.2 - Publicação, coleta e tabulação das respostas	10
3 - ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	11
3.1 - Perfil dos entrevistados	11
3.2 - Faixa etária e experiência	12
3.3 - Local de trabalho escolhido.....	13
3.4 - Ergonomia e postura corporal	15
3.5 - Prevenção de doenças ocupacionais	16
3.6 - Saúde mental e rotina de trabalho	17
3.7 - Empatia, autoconhecimento e acordos com a família	18
CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
GLOSSÁRIO	20
REFERÊNCIAS.....	21

INTRODUÇÃO

Desde o final do ano de 2019, casos da doença causada em humanos pelo novo Coronavírus, o Covid-19, vem crescendo rápida e exponencialmente e logo nos primeiros dias de 2020, o surto foi declarado pela OMS como uma pandemia. Maiores cuidados com higiene e saúde, o uso de máscaras e muitos outros, tornaram-se rotina da população global.

Até o momento em que este documento foi produzido, a melhor prática como prevenção que se tem conhecimento para evitar o contágio e proliferação do Covid-19, vem sendo o isolamento social, que consiste em manter as pessoas em suas casas, distantes fisicamente e sem aglomerações. A paralisação em massa de muitas das atividades laborais de indústrias, fechamento do comércio e prestação de serviços, além de muitos outros setores econômicos, vem causando prejuízos enormes para as economias das nações do planeta, sobretudo para o Brasil.

Para os trabalhos cujas atividades permitem a execução de tarefas remotamente, uma alternativa viável é o trabalho desde casa, que devido ao pouco tempo de adaptação e urgência, acabou sendo conhecido e associado a Home Office (HO). O ganho de tempo sem o deslocamento com transporte é um dos principais benefícios do HO para os trabalhadores, possibilitando, por exemplo, que o tempo ganho possa ser dedicado a estudos online, prática de esportes com restrições, mais tempo próximo aos familiares, além de evitar aglomerações em locais públicos. Do ponto de vista das empresas, o HO pode também trazer benefícios, como a redução de gastos com energia elétrica, ganho de espaço em seus ambientes com a redução de postos de trabalho físicos, estacionamentos, dentre muitos outros.

Entretanto, juntamente aos benefícios, o HO trouxe para as populações várias mudanças que exigem adaptação para com o novo local físico de trabalho, assim como a importância de manter boa disciplina em relação à saúde física que está ligado diretamente à ergonomia e a atenção especial para enfrentar os desafios que podem impactar a saúde mental.

Muitas empresas foram surpreendidas por decretos governamentais obrigando o isolamento, primeiramente por não estarem preparadas estruturalmente e também por ainda não estarem praticando ou incentivando o HO antes do período de pandemia.

Enquanto para algumas pessoas, o HO já é prática consolidada ao executarem seu trabalho, para muitos outros trabalhadores, apesar de suas atividades se enquadrarem em condição de exercer HO, a realidade de enfrentar a adaptação, manter disciplina ergonômica e ao mesmo tempo estar atento às questões mentais, os tem deixado ainda mais ansiosos e cansados.

Destarte, com base em fundamentação teórica, é objetivo deste estudo, apresentar por meio de números em quantidades e em percentuais, gráficos e tabelas, a compilação dos resultados de uma pesquisa desenvolvida por meio de uma plataforma online para coleta de informações e posterior análise dos fatos obtidos a respeito de uma amostragem realizada com 40 trabalhadores brasileiros de diferentes faixas etárias, cargos e gênero e que praticam o HO por distintas quantidades de tempo, em diferentes períodos, com experiências diferenciadas no assunto e que contribuíram respondendo ao questionário da pesquisa cujos resultados foram apresentados em formato prático e de fácil linguagem para compreensão dos leitores.

Por fim, na seção conclusões e considerações finais, é possível obter uma visão clara das tendências apontadas pelos entrevistados, reforçando assim a relevância e importância do estudo apresentado neste documento e que contribua para o entendimento da humanidade, em um futuro próximo, durante e após o período da pandemia do Coronavírus Covid-19.

1 - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O desenvolvimento do trabalho exigiu um alinhamento entre os principais conceitos teóricos para a preparação do questionário prático, de modo que se tornou

possível uma formulação adequada de perguntas e embasamento para o tipo de respostas coletadas das pessoas que praticam HO e que se prontificaram em responder à pesquisa.

A seguir, as principais ideias de alguns autores são apresentadas em um fichamento, primeiramente trazendo algumas boas práticas do HO em um caso de sucesso, passando pelos conceitos de local de trabalho e ergonomia e finalizando com uma abordagem aos impactos para com a saúde mental para os praticantes do trabalho em HO, principalmente em tempos de Covid-19.

1.1 - Um caso de sucesso com a prática do trabalho em HO

Atualmente, em tempos de isolamento social em função do Covid-19, muitos autores publicam um alto volume de artigos, livros e blogs nas mídias sociais sobre os desafios em se trabalhar em HO.

Exemplo disso é a publicação “Trabalho Remoto em Tempos de Crise” dos irmãos Pedro e Roberta, sócio fundadores da empresa BeerOrCoffee, onde apontam por experiência de causa que um dos maiores benefícios desse tipo de regime é a possibilidade de se trabalhar a partir de qualquer lugar e em qualquer momento e com total flexibilidade de horários sem sequer ter um local físico definido.

Os autores afirmam também que só se pode aumentar a produtividade em empresas virtuais apenas quando uma cultura baseada na confiança de respeito aos “combinados de entrega” já estiver bem estabelecida.

Algumas das ferramentas utilizadas por eles para comunicação é o Slack, que funciona como um tipo de WhatsApp corporativo. Também usam o Clockwise, que é a agenda do Google Chrome e armazenam todas as documentações no Google Drive.

Uma vez ao ano a empresa junta todos os colaboradores espalhados por todo o Brasil e do mundo para vivenciarem de perto a cultura organizacional fisicamente e realizarem uma intensa jornada de conexão com todos os funcionários da empresa, praticando gincanas, atividades físicas e mentais.

Destaque também para a importância de manter rotinas para as pessoas e para que isso aconteça, são criados eventos virtuais como bate papo sobre qualquer assunto entre duas pessoas da empresa, *happy hour online*, meditação remota e outros que são organizados randomicamente por um bot. Existe um profissional

exclusivamente voltado ao tratamento pessoal e que coordena virtualmente os rituais diários, utilizando a música para colocar todas as pessoas em uma mesma sintonia energética.

1.2 - Local de trabalho e ergonomia

Comumente, quando se trata do assunto HO, é normal pensar em trabalhar em qualquer mesa e cadeira, sem qualquer tipo de preparação prévia do ambiente e sem tomar os cuidados necessários.

Mesmo estando em casa, um ambiente mais relaxado e menos formal, o tempo gasto para realizar as atividades é praticamente o mesmo que se gastaria dentro do ambiente de uma empresa.

Podemos elencar como principal erro de quem trabalha em regime de HO o de não contar com uma mesa e cadeira específicas para desenvolver suas atividades. Esse é um ponto primordial, pois é importante definir um local específico de trabalho e nosso cérebro “precisa e gosta” disso, além de ajudar a nos conectar ao fluxo criativo.

O segundo erro mais comum cometido pelos profissionais que atuam em casa é o de realizar suas atividades deitados no sofá ou na cama. Manter-se em tais posições é extremamente prejudicial ao profissional, que, em pouco tempo, pode começar a sofrer de dores nas costas devido à má postura.

Ergonomia é a ciência de projetar o trabalho, os equipamentos e local de trabalho para adequá-los ao trabalhador, por definição.

No Brasil, a regulamentação se dá por meio da norma regulamentadora nº 17 do Ministério do Trabalho e Previdência Social. Portanto, dentro dessa norma estão as práticas de utilização de materiais e mobiliário ergonômico, condições ambientais, jornada de trabalho, pausas, folgas e regras de produção.

As empresas em atividade no país devem respeitar a norma regulamentadora da ergonomia e para isso, contratam profissionais especializados para indicarem a aquisição e melhor forma de utilização de equipamentos especiais de auxílio à boa postura corporal dentro de suas instalações físicas. Por exemplo, uso de suporte para notebooks, cuidados com a claridade adequada, distância entre os olhos e a tela do dispositivo eletrônico (computador, notebook, etc.), posicionamento correto do mouse,

suporte para teclados, assento e encosto de cadeiras e muitos outros detalhes e acessórios que devem estar incorporados dentro do ambiente de trabalho em respeito ao bem estar das pessoas, prevenção de doenças e acidentes do trabalho.

Porém, em ambiente de HO, mesmo que existam cláusulas previstas no contrato de trabalho entre empregados e empregadores, é praticamente impossível que uma empresa consiga fiscalizar se o funcionário trabalhando remotamente está seguindo corretamente as normas adequadas de boa postura, escolha do local adequado para o trabalho e utilização de equipamentos e acessórios ergonômicos.

A figura a seguir sugere alguns cuidados com a postura corporal ao se posicionar frente a um computador (Fonte: Sesi):



1.3 - A saúde mental

Em época de Coronavírus, a ansiedade tomou conta das pessoas e forçou milhares a saírem de suas rotinas normais, entrando assim em estado constante de cuidado e atenção para evitar ser contagiado com o Covid-19.

Assim sendo, o cuidado físico importa nesse momento e implica em lavar as mãos, fortalecer a imunidade e evitar sair de casa sem uma real necessidade como por exemplo, comprar alimentos e medicamentos. Entretanto, a atenção às questões

referentes à saúde mental não estão sendo tratadas na mesma proporção que se tem dado aos cuidados físicos. Dessa forma, a melhor alternativa para quem estiver se sentindo ansioso com a pandemia é falar sobre o assunto com pessoas de confiança, amigos e parentes e havendo aumento dos sintomas de ansiedade, é preciso procurar ajuda profissional com psiquiatras e psicólogos.

Por que não temos o mesmo cuidado com a saúde mental? De um modo geral, cuidamos de nossas finanças, de nossa saúde física praticando esportes, mantemos uma alimentação balanceada e tentamos cumprir horas adequadas de sono para reposição de nossas energias, porém deixamos a saúde mental em segundo plano, e por diversas razões evitamos falar sobre possíveis problemas ou distúrbios que estejam relacionados à nossa saúde mental.

Com o surgimento da doença Covid-19, as pessoas cancelaram seus compromissos e encontraram uma nova forma de trabalhar em casa. Entretanto existem vários pontos de atenção que alertam à forma em que essas pessoas estão lidando com tantas mudanças, tão rapidamente, exigindo alta velocidade de raciocínio e sem os devidos preparos preliminares que normalmente se tomam antes que qualquer mudança importante ocorra em suas vidas.

Um cenário que muda muito rapidamente, exigindo uma nova postura dos profissionais. Fatores como transformação digital nas empresas, alto volume de dados e até o novo comportamento e as novas exigências do consumidor marcam a nova era que vivemos, o que obriga a adaptação das organizações para que não fiquem para trás. O mundo VUCA representa o cenário e é a abreviação em inglês para as palavras volatilidade, incerteza, complexidade e ambiguidade - em português, VICA.

2 – DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA

Em termos práticos, com fundamentação teórica e estudo de caso de sucesso e boas práticas apresentados no capítulo anterior, a pesquisa foi estruturada por meio de um questionário eletrônico, cujo objetivo foi o de apresentar perguntas a um público seletivo e colher respostas referentes aos temas: Home office, local de trabalho, ergonomia e saúde mental.

2.1 - Elaboração do questionário

Em idioma Português-Brasil, foram elaboradas perguntas fechadas, do tipo objetivas, totalizando a quantidade de 10 perguntas quantitativas, voltadas somente para praticantes de HO.

O mesmo é válido para as respostas das perguntas, que foram todas previstas de forma alternativa, sendo que algumas perguntas permitiram apenas uma resposta enquanto outras perguntas exigiram pelo menos uma ou mais alternativas como respostas válidas e que estavam previamente disponíveis para múltipla escolha.

Toda a estrutura do questionário foi preparada de modo que os resultados obtidos fossem quantificados para serem expressos em números, em percentuais e servissem como fonte de tabelas e gráficos para análise dos resultados.

O questionário foi elaborado de acordo com a linha de raciocínio, em tópicos:

- Classificação demográfica da população respondente, tais como faixa etária, gênero e cargo (gestor ou não gestor de pessoas) e tempo de experiência das pessoas com o trabalho em HO;
- Local escolhido para trabalhar em casa, ambiente, iluminação, acústica, ventilação, instalações elétricas, móveis, equipamentos e acessórios;
- Ergonomia, postura corporal, impactos causados pela má postura como dores no corpo, práticas de atividades físicas, alongamento muscular e prevenção de doenças ocupacionais;
- Saúde mental e os impactos causados com as mudanças na forma de trabalhar, pausas regulares, alimentação, hidratação e cuidados para com o bem estar, disposição e motivação, humanidade do processo, acordos com a família e/ou demais coabitantes no ambiente residencial, desafios inesperados em função da mudança, desconforto e diálogo com pares e gestores, autoconhecimento, autogerenciamento, atitudes um pouco mais informais, uso da empatia, solidariedade e prática de chamadas em vídeo conferencia para observar as expressões dos demais com o objetivo de facilitar a comunicação.

2.2 - Publicação, coleta e tabulação das respostas

A ferramenta utilizada para publicação do questionário com as perguntas e respostas foi o SurveyMonkey, uma plataforma online especializada para pesquisas.

O SurveyMonkey tabula as respostas automaticamente, de modo que se pode criar vários painéis na própria plataforma assim como também é possível exportar as informações já tabuladas automaticamente para o Microsoft Excel.

O público alvo, como já mencionado anteriormente, foi composto especificamente por pessoas que já praticam o HO. Essas pessoas receberam um link por meio do WhatsApp e por meio da sessão de mensagens do LinkedIn. Para acessar o questionário, era necessário somente acessar o link por qualquer computador ou dispositivo móvel que esteja equipado com o recurso de navegador de internet.

Durante o período de 18/04/2020 a 24/04/2020, o questionário ficou disponível para receber respostas de funcionários de uma companhia vendedora de seguros da cidade de Santo André-SP, funcionários de uma agência de marketing na cidade de São Caetano do Sul-SP, um grupo de alunos estudantes do curso de direito de uma universidade na cidade de São Paulo-SP e também um conjunto aleatório de profissionais da cidade de São Paulo-SP.

De um total de 50 pessoas escolhidas para responder, 40 dessas pessoas responderam ao questionário, resultando 80% de participação espontânea:

Fonte	Quantidade de pessoas solicitadas	Quantidade de respondentes	Percentual de adesão
Funcionários de uma Companhia de Seguros	7	5	71,4%
Funcionários de uma Agência de Marketing	7	4	57,1%
Grupo de Alunos do Curso de Direito	25	22	88,0%
Profissionais Contatados Via LinkedIn	11	9	81,8%
Totais	50	40	80,0%

Quadro das quantidades de entrevistados e taxas de adesão

As perguntas e respostas foram elaboradas de tal modo que não possibilita identificar as pessoas por meio das respostas recebidas, portanto fica totalmente

preservado e mantido o sigilo sobre a identidade e demais informações que possam caracterizar individualmente qualquer um dos respondentes, que gentilmente se prontificaram a contribuir respondendo a pesquisa.

3 - ANÁLISE DOS RESULTADOS

O desenvolvimento do questionário permitiu a publicação das perguntas e respostas e também a coleta das respostas tabuladas para análise dos resultados.

Deste modo, a seguir será apresentada a consolidação dos resultados obtidos em forma de tabelas e gráficos juntamente com as considerações aplicadas a cada grupo de informações analisadas.

3.1 - Perfil dos entrevistados

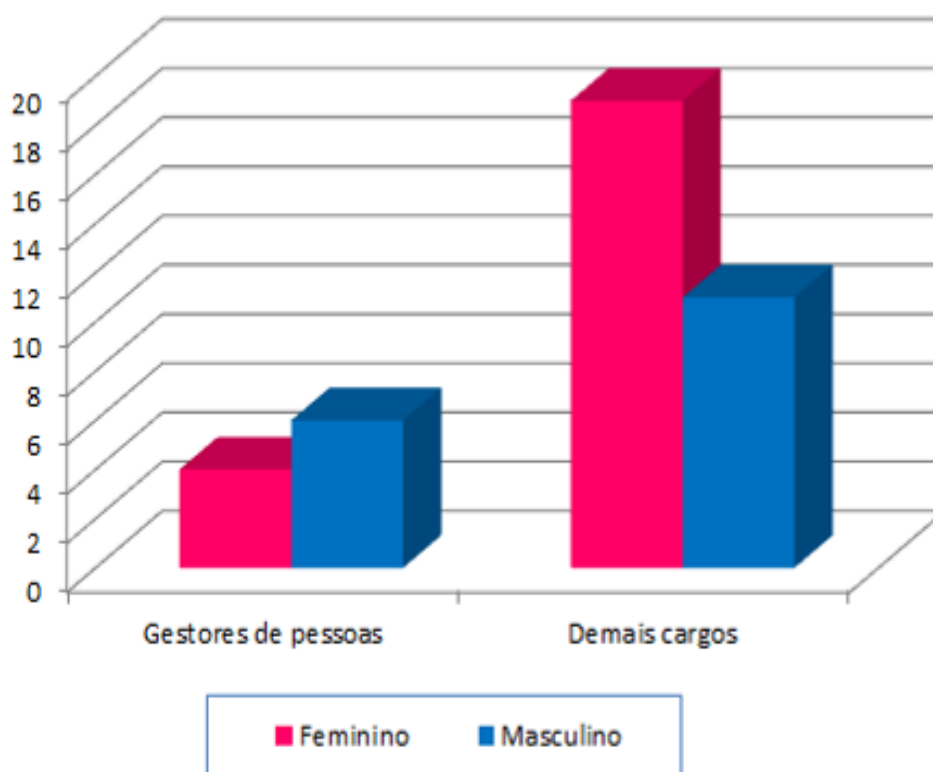


Gráfico do perfil dos entrevistados

A respeito da classificação demográfica, do total de 40 pessoas que responderam ao questionário e que praticam HO, 10 são gestores de pessoas, sendo que 6 são do sexo masculino e 4 feminino. Dos 30 demais respondentes que não são gestores de pessoas, 19 são do sexo feminino e 11 masculino.

3.2 - Faixa etária e experiência

Faixa Etária	Quantidade de pessoas em HO				Total
	Iniciou em 2020, junto com a pandemia	Já praticava há um ano	Já praticava entre dois a cinco anos	Já praticava há seis anos ou mais	
Até 20 anos de idade	19	1		1	21
Entre 21 e 25 anos de idade	5		1		6
Entre 26 e 30 anos de idade	3				3
Entre 31 e 35 anos de idade	2				2
Entre 36 e 40 anos de idade	1		2		3
Entre 41 e 50 anos de idade	1		1		2
Entre 51 e 60 anos de idade	1		1		2
De 61 anos de idade e acima		1			1
Total	32	2	5	1	40

Tabela de faixa etária e tempo de experiência trabalhando desde casa

A maior concentração de pessoas por faixa etária está na idade até 20 anos, totalizando 21 participantes, o equivalente a mais da metade de toda a população respondente ao questionário;

A quantidade total de 32 pessoas que iniciaram HO no ano de 2020, junto com a pandemia, equivale a 80% do total dos 40 respondentes da pesquisa. Esse fato é bastante importante, pois denota que quase todas as pessoas entrevistadas tiveram que se adaptar em virtude do isolamento social praticado como medida de prevenção e proliferação do Coronavírus (Covid-19).

3.3 - Local de trabalho escolhido

Os entrevistados foram questionados se possuem um local adequado, com privacidade e sem distrações.

Foram considerados detalhes do local escolhido para trabalhar em casa, como por exemplo, o ambiente físico, a iluminação, as condições acústicas para o trabalhador e também para quem com ele convive na mesma casa, a ventilação, os cuidados com as instalações elétricas, os móveis adequados, equipamentos eletrônicos e acessórios que ajudam a manter uma melhor postura corporal.

Local de trabalho em HO	Percentual de pessoas que assinalaram como realidade
Cumprimento dos horários e pausas	70,0%
Iluminação natural e artificial adequada	40,0%
Ambiente de baixa movimentação	40,0%
Ventilação apropriada	37,5%
O local escolhido tanto faz	20,0%
Instalações elétricas suficiente para equipamentos	17,5%
Isolamento acústico para o trabalhador e demais pessoas da casa	10,0%
Preferiu um ambiente com cores que estimulam a criatividade	2,5%

Quadro do local de trabalho escolhido para trabalhar em casa

Fato importante é considerar que, de uma quantidade total de 40 respondentes, 28 deles, ou 70% em percentuais afirmam que conseguem cumprir os horários de trabalho, seguindo a rotina de entrada, saída, intervalos para refeições, pausas e micro pausas para alívio da sobrecarga muscular, hidratação, necessidades fisiológicas, e etc.

Em segundo lugar de importância, empataram em 40% a importância dada pelos participantes com relação à iluminação e a movimentação do ambiente. Aprofundando um pouco mais de detalhes, pode-se dizer que a iluminação natural e artificial do local é boa, está acima da mesa de trabalho e evita reflexos na tela do computador, tablet e outros dispositivos eletrônicos. Sobre o ambiente, afirmam que é de baixa movimentação, regularmente protegido de interrupções indesejadas de familiares, amigos e animais de estimação.

Vale alertar sobre a baixa preferência dada por trabalhar em um ambiente com cores que estimulem o trabalho e a criatividade. Apenas tímidos 2,5% da população entrevistada assinalou como importante, isso equivale a somente 1 pessoa dentro da pesquisa aqui apresentada. Considerando a transformação digital nas empresas que está em andamento a todo vapor e a realidade do mundo VUCA que permeia a realidade do mundo dos negócios, a criatividade é fundamental para a sobrevivência do profissional que almejar sucesso daqui em diante. Talvez a importância deste

questito aumente em um segundo momento, passando-se tempo necessário para a economia mundial se recompor da crise estabelecida pela pandemia Covid-19, pois já se observou que a maioria das pessoas entrevistadas iniciou o trabalho em HO recentemente e junto com a pandemia do Covid-19.

3.4 - Ergonomia e postura corporal

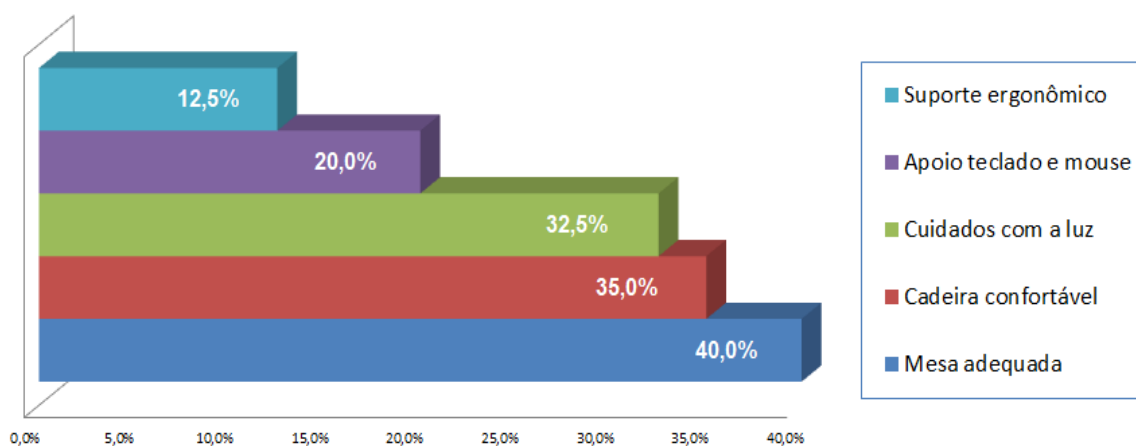


Gráfico de ergonomia e postura corporal

A intenção desta etapa do questionário foi captar o quanto as pessoas entrevistadas entendem que mesa de jantar não é a ideal e optar por uma mesa ou bancada que caiba as pernas embaixo e proporcione espaço suficiente para colocar o teclado, mouse e apoiar os braços. Também foi a intenção de captar se a cadeira escolhida para trabalhar é confortável, com rodízios, ajuste de altura do assento, bom encosto para as costas e apoios para os braços com regulagem de altura. Além do mais, existiu a preocupação em saber se os entrevistados se preocupam em posicionar o monitor lateralmente as janelas e entradas de luz natural, evitando a incidência direta na tela do monitor. E por fim, se estão dando a devida atenção ao uso de apoio para teclado e mouse e também suporte ergonômico para que os equipamentos eletrônicos fiquem à altura adequada dos olhos.

Aqui se detectam vários pontos de atenção cruciais que vão de encontro aos principais erros citados anteriormente no capítulo 2, onde se apontam as atenções devidas ao local de trabalho e ergonomia.

Com base nos percentuais apresentados no gráfico desta sessão, todos baixos e inclusive a maior fração é de 40% no que diz respeito à escolha de uma mesa adequada e os demais todos estão abaixo disso.

Os percentuais apresentados nos levam a entender que as pessoas ainda estão em fase de adaptação com o local escolhido para HO e não se preocuparam em estabelecer um local específico, treinando seus próprios cérebros a entenderem que a realidade mudou e a rotina agora é outra. Além do mais, há alguns indicadores que nos fazem entender que a postura corporal não está sendo levada muito em consideração e isso poderá agravar sérios problemas de saúde ou até mesmo um acidente do trabalho. Como os trabalhadores estão em casa, praticamente é impossível para o empregador, o gestor e os empresários donos de empresa monitorar tal situação.

3.5 - Prevenção de doenças ocupacionais

Resposta questionário	Percentual
Sentir dores na coluna, ou no pescoço, nos ombros ou nos pulsos em função de má postura ou estresse causado pelo isolamento ou aumento da carga de trabalho	62,5%
Praticar atividades físicas	40,0%
Entender que a prevenção para melhorar a saúde é a melhor forma de combater as doenças ocupacionais	37,5%
Fazer alongamentos para manter o corpo em forma	32,5%
Não há devida importância para este quesito	2,5%

Quadro da prevenção de doenças ocupacionais

Uma boa postura exige força e flexibilidade, pois músculos fracos e encurtados levam a má postura. Neste quesito, os respondentes foram solicitados a refletir e a escolher uma ou mais alternativas as quais se encaixam à realidade deles.

Atenção aos sintomas de dores nas costas que á vem sendo percebidos por 62,5% do total de 40 entrevistados. Em contrapartida, muito menos da metade dos respondentes apontou a importância de exercícios físicos e cuidados necessários para uma boa prevenção de doenças ocupacionais, mantendo o corpo em forma e garantindo a saúde física.

Outro ponto importante é entender se tal falta de preocupação já vem se arrastando antes dos tempos de pandemia do Covid-19, mas essa preocupação não é objeto de estudo deste trabalho, pesquisa e documentação.

3.6 - Saúde mental e rotina de trabalho

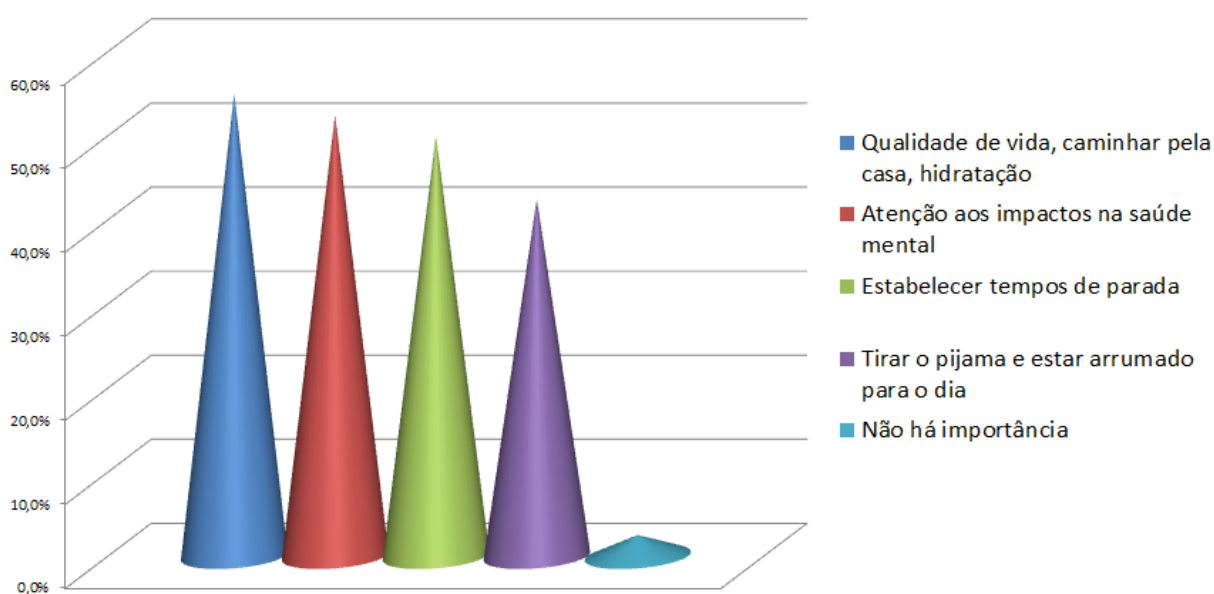


Gráfico da saúde mental e rotina de trabalho

Os principais elementos pesquisados neste tópico cujo objetivo foi notar se os respondentes estão atentos a aspectos relacionados à saúde mental estão próximos

à 50% e mais uma vez se observa uma fase de adaptação onde as pessoas ainda não conseguiram estabelecer uma rotina concreta para o trabalho em HO.

Entretanto, a saúde mental é de extrema importância e as doenças que podem surgir em função de eventuais descuidos podem ser críticas e os sintomas nem sempre ficam claros para a pessoa que está em processo de adoecimento mental. É importantíssimo manter uma jornada rotineira e respeitar os períodos de pausa para o cérebro recompor sua frequência e entrar no fluxo ideal de entregas do trabalho intelectual. Teoria e prática juntas, e segue a dúvida porque não é dada a importância.

3.7 - Empatia, autoconhecimento e acordos com a família

Tópico do estudo	%
Ser empático com o momento de cada um. Qualquer processo de mudança no trabalho exige um tempo para adaptação e terá desafios inesperados. No caso atual, preocupações com a saúde e o cenário incerto nos deixarão mais sensíveis, por isso a importância da empatia para criarmos uma nova sintonia	72,5%
Autoconhecimento: É importante perceber como e quando é mais produtivo em home office e qual é a melhor dinâmica de trabalho. Algumas pessoas são mais produtivas de manhã, outros preferem a tarde. A flexibilidade do home office permite para alguns entender qual é o ideal de trabalho e como tirar proveito disso	42,5%
Para a família também é um novo momento, com você em casa o dia todo. Importante fazer alguns “combinados” em relação a rotina para poder usufruir deste momento de proximidade com a família	42,5%
Conversar com a liderança ou colegas sobre dúvidas e desconforto desse novo momento. Os colegas de trabalho estão passando pelo mesmo processo e poderão ouvir e ajudar a perceber possibilidades	35,0%
Aos assuntos em que se faz necessário, priorizar as chamadas de vídeo e videoconferências. Ver a expressão dos demais evita ruídos na comunicação e ajuda a compreensão da real intenção das falas	32,5%
Para manter a humanidade do processo, ter atitudes um pouco mais informais para compartilhar experiências, como mandar foto da mesa de trabalho, foto do horário de almoço, de uma paisagem da sua janela, fazer reuniões por vídeo no jardim de casa, na sacada ou até mesmo combinar um happy hour online. Essas atitudes ajudarão a manter conectados, próximos e solidários	17,5%

Quadro da empatia, autoconhecimento e acordos com a família

Sobre os impactos na saúde mental, pelo menos a empatia está presente em 72,5% dos 40 respondentes, porém o diálogo com os demais, com gestores, lideranças e profissionais de saúde é crucial para a prevenção de doenças

ocupacionais relacionadas com a psique. Atitudes mais informais compartilhadas com colegas de trabalho em HO ainda não aparecem como prática constante (17,5%).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observa-se no decorrer deste documento uma série de fatores interessantes que, com base em uma pequena amostragem de 40 pessoas respondendo a um simples questionário, chegamos a conclusões importantes com relação ao comportamento humano em períodos de crise e mudanças abruptas impostas pelo isolamento social em prol da prevenção e proliferação ao Coronavírus (Covid-19), fato que tirou muita gente da zona de conforto e os tem obrigado a negociar espaço e novas formas de trabalhar até então novas para muitos.

Com o perfil dos entrevistados, na maioria jovem e com pouco tempo de experiência em HO, a classificação demográfica trouxe uma ideia da divisão dos participantes e o mesmo pode-se observar na classificação das faixas etárias e tempo de experiência em HO das pessoas. Propositadamente alguns cruzamentos de dados foram evitados para preservar o anonimato de todos os respondentes do questionário.

Quanto ao local de trabalho escolhido para fazer HO, existe uma preocupação até homogênea entre os respondentes, porém poucos estão preocupados com ambiente que proporcionam e inspiram a criatividade, fator que está sendo crucial na sobrevivência do mundo VUCA.

Nos chama a atenção um certo descaso com as respostas dadas às questões relacionadas à ergonomia e postura corporal. Os percentuais apresentados nos levam a entender que as pessoas ainda estão em fase de adaptação com o local escolhido para HO e não se preocuparam em estabelecer um local específico.

A atenção à prevenção de doenças ocupacionais também está aquém de bons indicadores, a tomar como exemplo o item dos sintomas de dores no corpo, onde foi apontado pela maioria dos participantes, afetando assim a saúde física.

A respeito da saúde mental e rotina para o HO, nota-se também por meio dos baixos percentuais admitidos pelos respondentes que ainda estamos em uma fase de adaptação e sobre empatia, autoconhecimento e acordos com a família embora

fossem notadas oscilações menos discretas, porém denotam também uma fase de adaptação generalizada.

GLOSSÁRIO

Bot - Do inglês *robot*, significa robô.

Clockwise - Agenda do Google Chrome e para armazenar todas as documentações.

Coronavírus - Novo vírus contagioso e ainda há muito a ser descoberto sobre ele pela medicina mundial. Ao contrário daqueles que causam a gripe comum, não há pré-imunidade conhecida, vacina ou tratamento específico e presume-se que todas as pessoas sejam suscetíveis a ele. Os coronavírus são uma grande família de vírus que causam doenças que variam do resfriado comum a doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV).

Covid-19 - Doença do coronavírus provocada pela nova cepa descoberta em 2019, que não havia sido identificada anteriormente em seres humanos. As principais recomendações para impedir a propagação do vírus incluem lavagem regular das mãos, cobrir boca e nariz com a parte interna do cotovelo ou com lenço descartável ao tossir e espirrar e evitar contato próximo com pessoas que apresentem sintomas gripais.

Epidemia - Doença de caráter transitório, que ataca simultaneamente grande número de indivíduos em uma determinada localidade.

Google Chrome - Navegador de internet desenvolvido pela Google.

Google Drive - Ambiente de armazenamento de dados na nuvem disponibilizado e mantido pela Google.

Home Office ou HO - É o escritório em casa. É possível trabalhar em home office a partir de três tipos de arranjo: Sendo funcionário de uma empresa (modalidade chamada de teletrabalho), sendo freelancer (trabalhando por projetos avulsos) ou como empresário de uma empresa home based (que tem sua sede em uma residência). Com a expansão das redes de comunicação e a popularização dos dispositivos portáteis como *laptops*, *smartphones* e *tablets*, este tipo de trabalho atravessou as paredes da casa e ganhou o mundo, permitindo que atividades sejam realizadas de qualquer lugar onde exista um sinal de *internet* disponível. Devido a

urgente demanda por adaptação advinda da necessidade de isolamento social em virtude da redução de contágio de casos do Coronavírus, o termo Home Office acabou sendo associado a todo trabalho desde a própria casa do trabalhador, sem atenção aos devidos cuidados com a saúde física e mental dos seres humanos.

LinkedIn - Rede social para fins profissionais.

OMS - Organização Mundial de Saúde.

Online - Conectado direta ou remotamente a um computador e pronto para uso (sistema de informação, equipamento ou dispositivo).

Pandemia - Uma epidemia em escala global.

Slack - Funciona como uma espécie de WhatsApp corporativo.

SurveyMonkey - Plataforma online para preparação de questionários com perguntas e respostas.

VUCA - Acrônimo dos termos em inglês: volatility (volatilidade), uncertainty (incerteza), complexity (complexidade) e ambiguity (ambiguidade).

WhatsApp - Aplicativo de troca de mensagens em telefones e dispositivos móveis, bastante difundido e utilizado no Brasil.

REFERÊNCIAS

<https://hsmuniversity.com.br/blog/mundo-vuca> - Mundo VUCA - Consultado em: 23/04/2020

<https://www.msf.org.br> - Médicos sem fronteiras / Atividades médicas / Coronavírus. Consultado em: 20/04/2020

<https://nucleohealthcare.com.br/2019/04/08/5-dicas-de-ouro-de-ergonomia-no-trabalho-home-office-para-ser-mais-produtivo/> - 5 dicas de ouro de ergonomia no trabalho home office para ser mais produtivo! - Consultado em: 26/04/2020

[https://www.sesipr.org.br/informacoes-sst/uploadAddress/SSI-Corona-Home-Office\[91599\].pdf](https://www.sesipr.org.br/informacoes-sst/uploadAddress/SSI-Corona-Home-Office[91599].pdf) - Acompanhe dicas e orientações para sua saúde - Consultado em: 27/04/2020

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Ergonomia> - Ergonomia - Consultado em: 23/04/2020

https://pt.wikipedia.org/wiki/Home_office - Definição de Home Office (HO), Consultado em: 26/04/2020

Evolução histórica da ergonomia no mundo e seus pioneiros / José Carlos Plácido da Silva; Luís Carlos Paschoarelli (orgs.). - São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010.

Trabalho Remoto em Tempos de Crise (Como o BeerOrCoffee construiu uma cultura organizacional de trabalho 100% remoto) - Obra dos irmãos Pedro e Roberta, sócio e fundadores da BeerOrCoffee - 2020.