



Desde março de 2020, quando a pandemia de covid-19 se alastrou pelo Brasil, muitos profissionais têm trabalhado de forma remota. A adoção do home office por diversas empresas do País foi uma tentativa de diminuir as taxas de transmissão do novo coronavírus.

Segundo a fisiologista e mentora [Debora Garcia](#), essa mudança trouxe impactos significativos na rotina e na saúde física e mental de muitos profissionais.

“O trabalho remoto apresenta vantagens e desvantagens para os colaboradores de uma empresa. O home office, por exemplo, concede mais liberdade, autonomia e privacidade aos funcionários. Contudo, por outro lado, pode tornar complexo o limite entre a vida pessoal e a vida profissional”, explica Garcia.

Apesar de o home office já ser considerado uma tendência, o avanço da vacinação contra a covid-19 no Brasil tem movimentado as empresas no que se refere à retomada do trabalho presencial.

De acordo com uma pesquisa realizada pela consultoria KPMG, mais de 66% das empresas desejam retomar as atividades profissionais presenciais ainda em 2021. Os 34% restantes planejam voltar aos escritórios e demais ambientes no próximo ano.

Diante desse cenário, Debora Garcia aponta que a volta ao trabalho presencial pode ser um processo complexo para alguns profissionais.

“Um estudo da Korn Ferry mostrou que mais de 77% dos entrevistados acham estranho e difícil voltar à rotina presencial. Isso, com certeza, traz um impacto significativo na saúde mental do profissional e, também em sua qualidade de vida”, explica.

Por que retornar ao trabalho presencial pode ser complexo?

O retorno ao trabalho presencial nem sempre é uma escolha do colaborador. Em muitos casos, essa é a única alternativa e, caso se recuse a voltar, o profissional pode ser até demitido por justa causa.

“A volta ao escritório e a outros ambientes de trabalho pode desencadear problemas sérios nos profissionais. Emoções como estresse, angústia e ansiedade podem aparecer por uma diversidade de motivos, que estão, com certeza, relacionados ao trabalho presencial”, ressalta Garcia.

Conforme a fisiologista explica, os sentimentos citados acima podem ser desencadeados por muitas razões.

“Se readaptar a estar distante de seus familiares, ter longas horas perdidas no trânsito e outros fatores contribuem para os sentimentos de estresse e angústia. A exposição a um ambiente exterior ao lar precisa ser considerada como uma complexidade para o funcionário nesse momento. Por estar adaptado ao trabalho remoto, o colaborador pode se sentir nervoso e estressado ao precisar lidar com situações e com problemas que não vivenciava em sua casa”, conta.

Além disso, Garcia destaca que é necessário considerar os efeitos da pandemia na saúde mental dos profissionais.

“Muitas pessoas perderam entes queridos para a covid-19. Isso faz com que traumas sejam desenvolvidos. Ao sair de sua casa para trabalhar, o funcionário pode se sentir exposto ao vírus e, com isso, se sentir cada vez mais estressado, inseguro e ansioso e até mesmo paranoico”, ressalta a mentora.

O que fazer para se preparar para o retorno às atividades profissionais presenciais?

Para que o funcionário volte a trabalhar de forma presencial da melhor forma possível, é essencial que a empresa preste o suporte necessário ao colaborador. “Nesse cenário conturbado, a empresa precisa se mostrar preocupada com a saúde mental de seus funcionários, uma vez que a falta dela pode comprometer a produtividade do profissional e, com isso, os resultados dos negócios”, pondera Garcia.

Além disso, a fisiologista ressalta que o funcionário também pode se preparar para o retorno às atividades presenciais.

“Se reorganizar no contexto familiar e encontrar novas dinâmicas tanto na rotina quanto nos hábitos de todos os familiares pode ajudar a viver esse retorno de forma mais saudável. A inteligência emocional se torna ainda mais necessária em uma situação como essa, uma vez que o colaborador vai precisar reconhecer e administrar suas emoções. A boa notícia é que a inteligência emocional pode ser desenvolvida e, para isso, basta começar a praticar”, finaliza a especialista.

(*) **Debora Garcia** é fisiologista, palestrante, professora de meditação, escritora e mentora. Atua no mercado corporativo e para autogestão pessoal. Formada em Educação Física pela Umesp (Universidade Metodista de São Paulo), atua na área da educação corporal há mais de 14 anos.

Fonte: MF Press Global, em 04.09.2021