

Pesquisa mostra que quase 68% fazem, ao menos, uma hora extra por dia

A adoção em grande escala do home office [escritório em casa] em função do isolamento social para conter o novo coronavírus tem afetado a saúde mental de profissionais brasileiros.

Uma pesquisa do LinkedIn, que ouviu duas mil pessoas na segunda quinzena de abril, indica que 62% estão mais ansiosos e estressados com o trabalho do que antes. O LinkedIn é a maior rede social profissional do mundo.

O levantamento mostrou, também, que, para o brasileiro, a falta de interação com colegas de trabalho tem sido impactante: 39% dos entrevistados se sentem solitários, 30% se confessam estressados pela ausência de momentos de descontração no trabalho e 20% sentem-se inseguros porque têm dificuldades em saber o que está acontecendo com seus colegas de trabalho e a empresa onde trabalham.

Por outro lado, a falta de interação com os colegas e a redução das interrupções relacionadas ao ambiente do escritório fazem com que 33% considerem que estão mais produtivos.

Não é só a saúde mental que está sendo afetada. A física também sofreu impacto com a chegada da quarentena: 43% dos entrevistados estão se exercitando menos e 33% disseram ter o sono afetado negativamente.

Horas extras

O home office também tem significado horas extras de trabalho para muitos profissionais. Segundo o estudo, 68% dos brasileiros que estão em casa têm trabalhado pelo menos uma hora a mais por dia, com alguns profissionais chegando a trabalhar até quatro horas a mais/dia (21%).

Além das horas extras, trabalhar em casa impõe outro desafio para os profissionais: desligar-se das atividades do trabalho. A pesquisa revelou, ainda, que 24% se sentem pressionados a responder mais rapidamente e estar online por mais tempo do que normalmente estariam.

A preocupação de se mostrar ocupado com o trabalho tem relação com o medo de perder o emprego, destacado por 18% dos entrevistados.

Essa pressão também faz com que os profissionais adotem algumas posturas para mostrar que, mesmo em casa, estão labutando muito, levando 27% a enviar e-mails fora do horário do expediente.

Desafios do trabalho em casa

Além das preocupações com as atividades do trabalho, a necessidade de conciliar o trabalho com a atenção à família e, ao mesmo tempo, gerenciar a preocupação com o avanço do coronavírus representam desafios em casa.

O estudo mostra, também, que 34% acabam por se distrair ouvindo ou assistindo notícias sobre a covid-19, 20% enfrentam dificuldades para conciliar o trabalho e o cuidado com os filhos e 22% consideram desafiador trabalhar com o parceiro em casa.

Mesmo que com impactos negativos em algumas áreas, o trabalho remoto trouxe benefícios em outros aspectos. Os entrevistados indicam ganhos na convivência familiar: 59% afirmam que, com a quarentena, o tempo de qualidade com a família aumentou. Outro ponto positivo foi a adoção de uma alimentação mais saudável, apontada por 32%.

Retorno ao trabalho

A expectativa é que a volta para o escritório implique em mudanças de comportamento, tanto nas relações pessoais e aspectos emocionais quanto no uso de recursos tecnológicos.

Quando voltarem ao trabalho, 52% acreditam que os contatos com os colegas serão mais frequentes, 41% apostam no uso mais intenso da tecnologia e 28% acreditam que a ansiedade vai diminuir por poderem interagir com outras pessoas ao voltar para o escritório.

Fonte: Agência Brasil, em 27.05.2020