



Foto: Shutterstock

# O FUTURO DO TRABALHO

Expansão do *home office* pode ter sido necessária, mas trouxe novos problemas

**A** edição mais recente da revista “Safety+Health”, que começou a circular em abril de 2021, trouxe uma série de assuntos que comprovam como o novo coronavírus é uma preocupação global. Nos artigos e reportagens da publicação editada pelo Conselho Nacional de Segurança dos Estados Unidos fica muito claro que, pouco mais de um ano após o início do maior desafio que a humanidade vem enfrentando desde o final da Segunda Guerra Mundial, os dilemas, perigos e desafios que vivemos no Brasil são os mesmos de outras nações.

Vejamos: especialistas em saúde e segurança pedindo ao presidente norte-americano Joe Biden que aumente estratégias de prevenção à Covid-19; devem os empregadores pagar aos colaboradores os custos gerados pelo *home office*?; entidades ligadas à saúde ocupacional reforçando regras para segurança de quem está atuando de forma remota; ferramentas *online* para estimar infecção por aerossóis em locais fechados; curso *online* para mostrar a necessidade de se manter uma boa qualidade do ar em casa.

Cada um desses assuntos, certamente, já esteve ou permanece entre as muitas preocupações de patrões. Todos esses questionamentos aparentemente estão conectados com a parte econômica, de investimentos e geração de despesas. Na verdade, muito mais do que isso, são situações diretamente ligadas à saúde física e mental dos dois lados das relações trabalhistas.

O *home office* não é exatamente uma novidade. Muita gente vinha há anos trabalhando desse modo. Mas, convenha-

mos, era algo limitado a um número pequeno de profissões e de setores da economia, que provocava até desconfiança por parte de muita gente sobre sua eficácia, relevância e até credibilidade. Algo impensável para a maior parte das empresas e de empregadores, uma situação, no mínimo, inusitada.

A rapidez com que a pandemia tomou conta das vidas de todos, porém, trouxe, além da parte trágica com a perda de vidas diariamente, a necessidade do isolamento social. Os riscos econômicos dos *lockdowns* imediatamente tiraram da marginalidade o fator “trabalho em casa”.

De acordo com a Agência Brasil, citando a Pesquisa Gestão de Pessoas na Crise Covid-19, da Fundação Instituto de Administração (FIA) divulgada em julho de 2020, 46% das empresas implementaram a estratégia para manter sua produção. “O percentual de companhias que adotou o teletrabalho durante a quarentena foi maior no ramo de serviços hospitalares (53%) e na indústria (47%). Entre as grandes empresas, o índice ficou em 55%, e entre as pequenas em 31%. Um terço do total das empresas (33%) disse que adotou um sistema parcial de trabalho em casa, valendo apenas em alguns dias da semana”, apontou a reportagem.

Segundo o estudo, 41% dos funcionários das empresas foram colocados em regime de *home office*, quase todos os que teriam a possibilidade de trabalhar a distância, que somavam 46% do total dos quadros. No setor de comércio e serviços, 57,5% dos empregados passaram para o teletrabalho, nas pequenas empresas o percentual ficou em 52%.

Em fevereiro de 2021, a Agência Brasil retomou a pau-



Fotos: Shutterstock

ta, relatando queda no percentual de pessoas nessa modalidade já em novembro do ano anterior, com um total de 7,3 milhões de trabalhadores exercendo suas funções remotamente. Atualmente, mesmo com as constantes flexibilizações por parte de governos estaduais e municipais e a consequente retomada das atividades presenciais em vários setores, o número de cidadãos que permanece em suas residências é, certamente, muito grande.

## Proliferação de problemas

A adoção do trabalho em casa não foi solução para acabar com a pandemia, afinal os índices de contaminação não diminuíram. Ao contrário, aumentaram com o surgimento de novas variantes do novo coronavírus e com o descaso de grande parte da população e do negacionismo que assola as redes sociais. Mas é inegável que a prática, no atual momento, é um modo importante de, ao menos, impedir uma proliferação maior de casos. E isso é imprescindível diante do caos instalado em todo o País, com o sistema hospitalar à beira do colapso. Mas, como tudo na vida, há um segundo aspecto que não pode ser desconsiderado, principalmente pelos profissionais de segurança no trabalho.

Ainda em 2020 surgiram informações sobre os problemas que o *home office* provoca nos trabalhadores. A Federação Nacional dos Trabalhadores do Judiciário Federal e Ministério Público da União (Fenajufe) divulgou em seu *website* no dia 21 de agosto daquele ano uma matéria afirmando que o *home office* “é responsável pelo aumento do adoecimento no mundo do trabalho”.

Segundo o artigo, o problema era que “a maioria das empresas não estava preparada para garantir recursos necessários para os funcionários”. E estes, cita o texto, por falta de hábito e conhecimento, “passaram a desenvolver as atividades laborais de forma incorreta e sem controle”.

A Fenajufe elencou a má postura, móveis adaptados, iluminação precária, barulho externo e exposição prolongada aos computadores como causas de lesões e estresse. Citando fontes médicas, a instituição destacou o aumento de empregados com “dores nas costas, fadiga, dores de cabeça e estresse emocional”. Para as mulheres, que já exerciam jornada dupla, alertava o artigo, as consequências são ainda maiores: “as tarefas profissionais somadas ao trabalho doméstico têm levado muitas delas a um caos emocional”. Para a federação, há ainda outro fator agravante: al-





gumas empresas e órgãos cobram metas e produtividade e, na avaliação da entidade, “a perda da noção da jornada a partir da fusão entre o tempo de trabalho e o tempo livre, corrobora para isso, gerando desgaste físico e mental”.

Reportagem da revista “ISTOÉ”, publicada em dezembro de 2020, indicava que o *home office* estava “se consolidando como algo definitivo em muitos setores e deverá se tornar uma das principais heranças da pandemia para o futuro do trabalho”. Entretanto, a matéria citava um estudo norte-americano que indica que ainda há muito a se fazer “para que o sistema casa-escritório seja sustentável no longo prazo, ao menos no ponto de vista da saúde e do bem-estar”.

Considero alarmante a informação apurada na pesquisa realizada pela Universidade do Sul da Califórnia (USC, na sigla em inglês). “A maioria das pessoas que migrou para o *home office* durante a pandemia teve problemas de saúde devido à mudança. Cerca de 64% tiveram problemas físicos e 75%, mentais”, destacou o estudo.

Entre os mil participantes da pesquisa efetuada entre o final de abril e início de maio daquele ano e publicada no respeitado “Journal Of Occupational And Environmental Medicine”, a maior parte dos empregados passou a viver

com menor satisfação com o emprego e relatou aumento de dores físicas, especialmente no pescoço. Assim, como constatou a Fenajufe, as principais afetadas foram as mulheres, além dos “pais de crianças pequenas, mais propensos a incidentes de depressão, problemas físicos e mentais quando trabalham em casa”.

Citando o mesmo estudo, o portal G1 apontou que a jornada laboral aumentou em cerca de uma hora e 30 minutos, sendo que para 75% dos entrevistados houve surgimento de um novo problema de saúde mental, enquanto mais de 64% afirmaram ter um ou mais novos problemas de saúde física. Assustam também as constatações de que apenas um terço de quem foi avaliado pela USC tinha um local dedicado para o trabalho em casa e ao menos 47,6% compartilhavam esses espaços com outras pessoas.

#### Orientações

Analisando tudo isso, primeiro acho pertinente lembrar aos empregadores que o artigo 2º da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) prevê para eles a obrigação de bancar os custos com despesas de *home office* de seus colaboradores. E digo isso pensando não apenas nos eventuais ris-



Foto: Shutterstock

cos jurídicos, mas, também, pela ótica de quem atua no setor de saúde ocupacional. Afinal, a questão econômica é causadora de distúrbios emocionais e psicológicos, ainda mais durante um período em que a redução salarial e o aumento do custo de vida provocado pela pandemia estão afetando todos os segmentos da sociedade.

Disputas jurídicas e perda de colaboradores acometidos por doenças causadas também pela situação financeira não interessam a quem gera emprego e, mais do que nunca, precisa driblar uma crise e se manter relevante no competitivo mundo dos negócios. Assim, leve em consideração que os gastos de seus funcionários vão aumentar em termos de telefone, internet e consumo de energia elétrica. É interessante elaborar uma fórmula para calcular o nível desses gastos e assegurar o ressarcimento dos valores.

Voltando à parte prática dos cuidados para evitar doenças e lesões nos trabalhadores, considero que há muito a ser feito pelos empregadores. É imprescindível orientá-los sobre os riscos e os métodos para evitar lesões.

O uso de móveis ergonomicamente adequados ao trabalho no computador é um ponto crucial. Sugerir que sejam evitadas as atividades em sofás ou camas e incentivar o uso de cadeira e mesa é o primeiro passo. Não esqueça de incentivar o uso dos computadores ou *notebooks* na posição adequada, com a tela na mesma altura dos olhos para evitar forçar o pescoço e a coluna. Para os computadores pessoais existem, a custo baixo e com qualidade, uma grande

variedade de suportes.

Noções sobre ventilação e iluminação do ambiente também têm grande importância. Sobre a primeira, considero essencial que em salas climatizadas os aparelhos de ar-condicionado precisam passar por uma manutenção e limpeza. Isso evitará doenças respiratórias e o excesso de calor. Para a segunda, vale destacar que a iluminação correta vai impedir o surgimento de problemas oftalmológicos, além de evitar erros.

As orientações são praticamente as mesmas recomendadas para os locais convencionais de trabalho. São necessários aqueles horários de intervalo para impedir o excesso de horas trabalhadas, bem como exercícios de alongamento para combater problemas posturais e as lesões por esforços repetitivos.

Como há possibilidade de o trabalhador estar em um ambiente coletivo dentro da própria casa, o uso de fones de ouvido poderá ser habitual. Também vale para essa possibilidade a orientação sobre o volume do áudio e o tempo de utilização do equipamento. Afinal, qualquer excesso certamente afetará a audição da pessoa.

Recomendo ainda que o empregado se preocupe em manter uma alimentação saudável e praticar atividades físicas regulares. Não se pode esquecer também de considerar a relevância de evitar o excesso de horas de trabalho. Todos precisamos ter momentos para relaxar e conviver com nossas famílias. Os cuidados com a saúde e a educação dos filhos não deixaram de existir com a pandemia. Na verdade, diria que são ainda mais necessários.

---

**Cristiano Cecatto** - Consultor e Diretor da SSO, perito, membro ABHO, engenheiro Mecânico e de Segurança no Trabalho, mestre em Engenharia de Produção. Certified Machinery Safety Expert - CMSE