

# O impacto do isolamento social na rotina de trabalho dos brasileiros

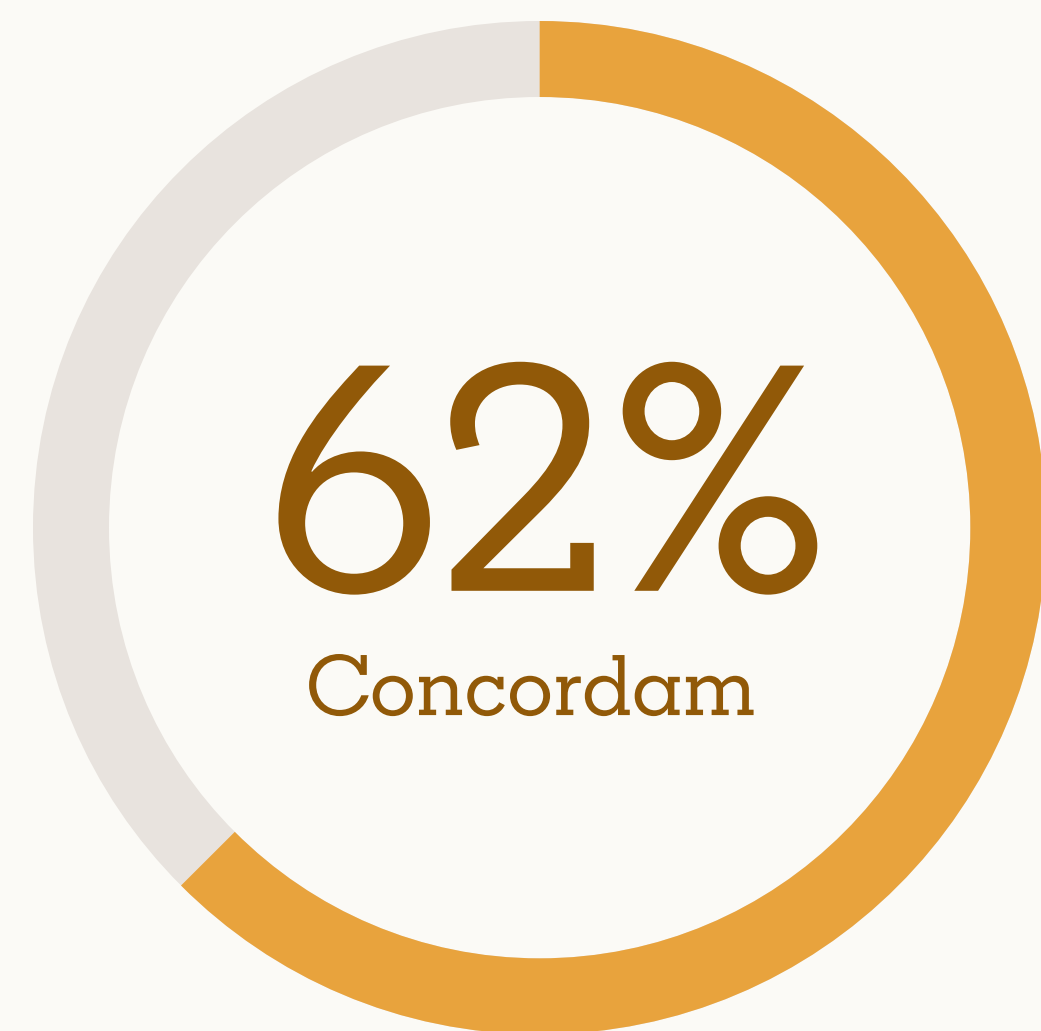




O mundo está passando por um importante processo de transformação. De repente, nos vimos obrigados a redefinir diversos aspectos da vida, e o trabalho é um dos principais deles.

O isolamento social causado pela pandemia do novo coronavírus transformou as casas de diversos brasileiros em seus escritórios - o que causou mudanças nas rotinas profissionais e pessoais de muitos. O LinkedIn realizou uma pesquisa em abril de 2020 para jogar luz no real impacto dessas alterações no dia a dia da população que trabalha em casa. São duas mil respostas que, juntas, revelam o sentimento geral durante o período de distanciamento - na relação com o trabalho, com o próprio lar, com nossa saúde mental e na forma como interagimos uns com os outros.

Este material reúne uma série de descobertas que facilitam o entendimento de como criar relações de trabalho mais humanas, leves e que continuem focadas no fator mais importante de qualquer empresa: as pessoas.



"No período de tempo que tenho trabalhado em casa, me sinto mais ansioso e estressado com o meu emprego do que antes"



**35%** relatam maior dificuldade de concentração

**33%** afirmaram que seu sono foi impactado negativamente



## Saúde mental: importante antes, vital agora

Para muitos profissionais, estar em casa sempre foi sinônimo de descanso, lazer e o final de um dia de trabalho. Mas o que acontece quando esses universos se misturam - e o ambiente de produtividade e ócio se tornam um só?

A resposta é que os índices de ansiedade atingem picos durante esta adaptação - e a manutenção do foco e da qualidade do sono tornaram-se novos desafios para os brasileiros.

Um dos fatores que contribui para o alto nível de inquietação pode ser o consumo exagerado de notícias - o que, sabemos, é comum em momentos de angústia. Essa é a situação de 34% dos participantes da pesquisa.

Parte do estresse vem exatamente do desafio de alcançar o equilíbrio entre o que é tempo de trabalho e o que é tempo de descanso.

# 31%

consideram distrações relacionadas ao lar um desafio

# 22%

acham difícil harmonizar o trabalho com a convivência de outros moradores

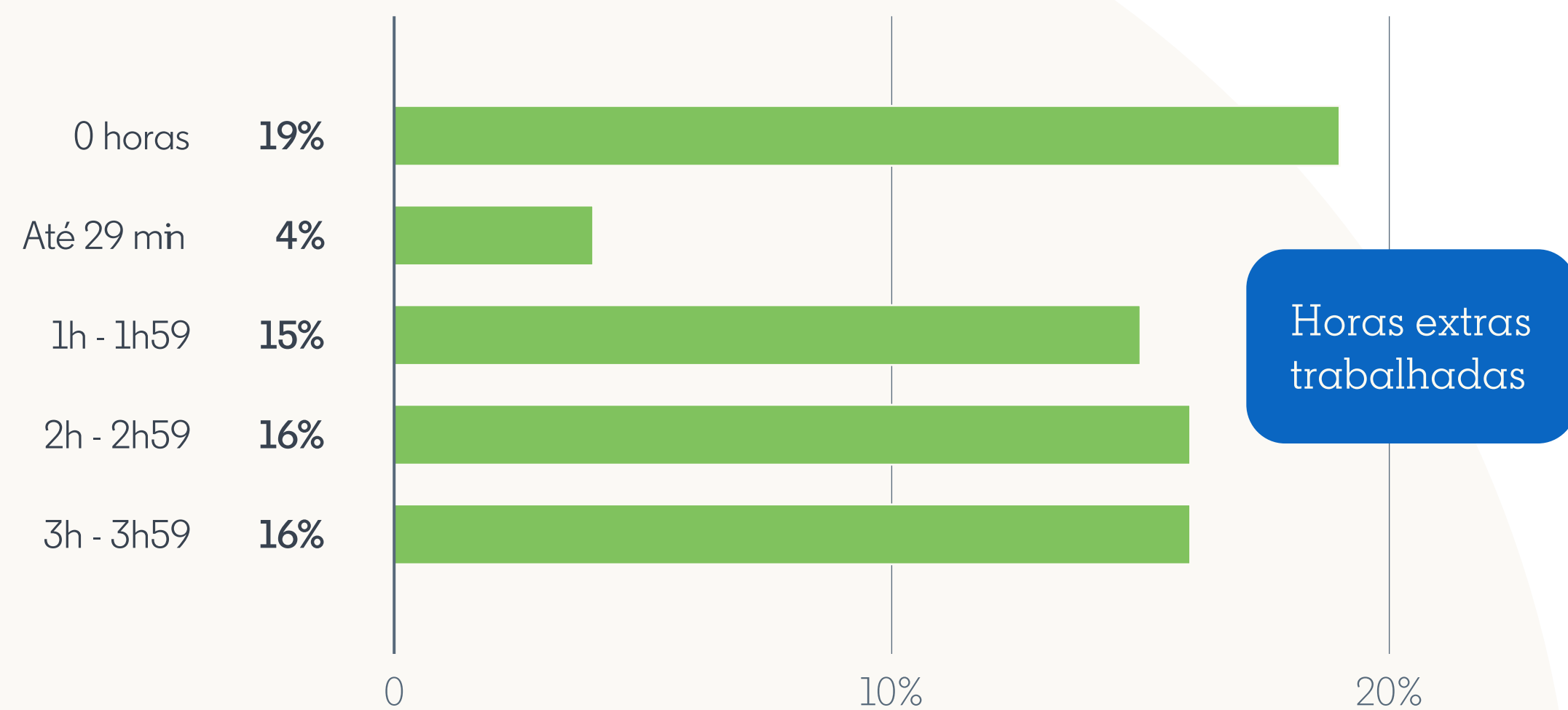


## O que acontece quando o espaço de descanso e de trabalho se misturam?

A disciplina é uma habilidade fundamental para quem trabalha remotamente e precisa garantir a produtividade. E justamente agora, quando trabalhar de casa virou a única opção, quem se arrisca pela primeira vez no trabalho remoto se depara com mais um árduo aprendizado: lutar contra as distrações do lar na busca de rendimento e foco.

Aprendemos que dividir a atenção entre tarefas profissionais, afazeres domésticos e o tempo de lazer é uma dificuldade para 24% dos brasileiros, que afirmaram ter problemas para se desligar do trabalho ao fim do dia. Afinal, quando não há oportunidade de deixar os instrumentos de trabalho em outro ambiente, é mais difícil entender que está tudo bem responder um e-mail apenas no dia seguinte.

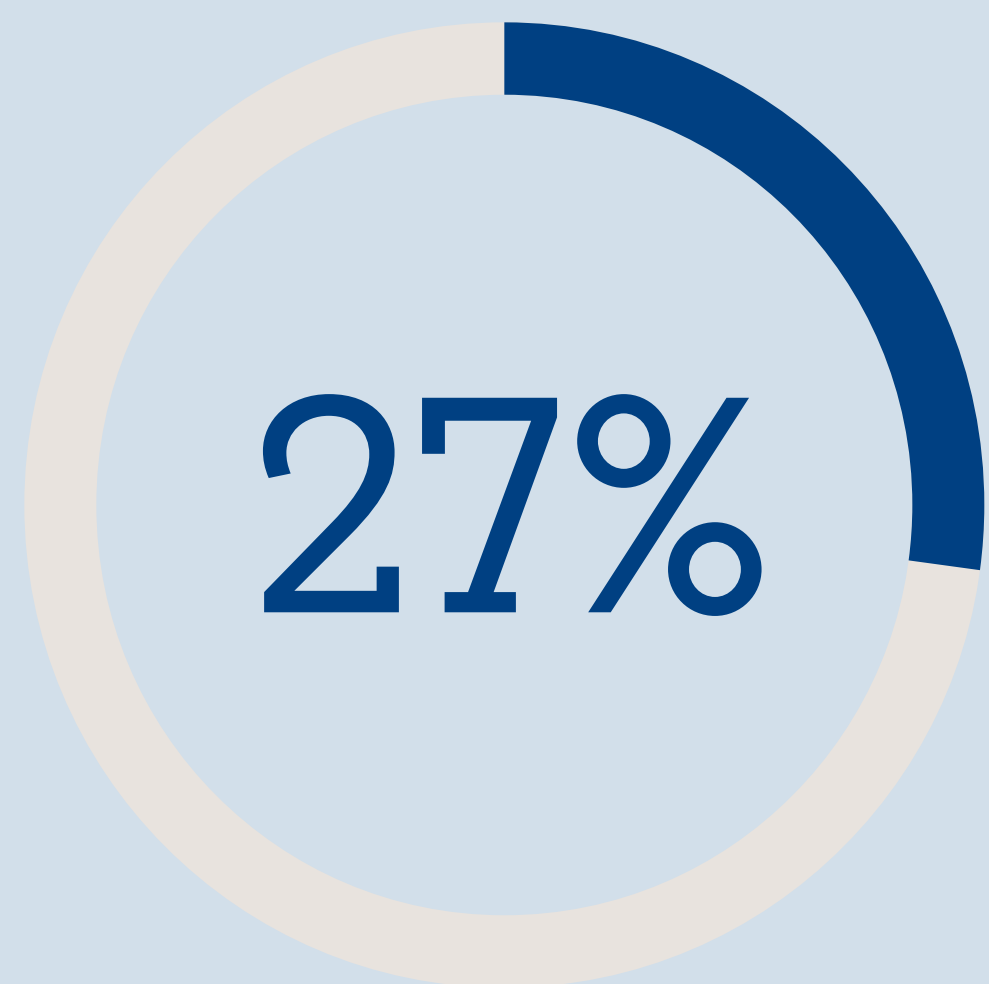
Por outro lado, 27% dos respondentes sentem-se mais produtivos em seus lares. O método de sucesso a ser desvendado aqui é justamente como manter a produtividade sem extrapolar as horas do expediente.



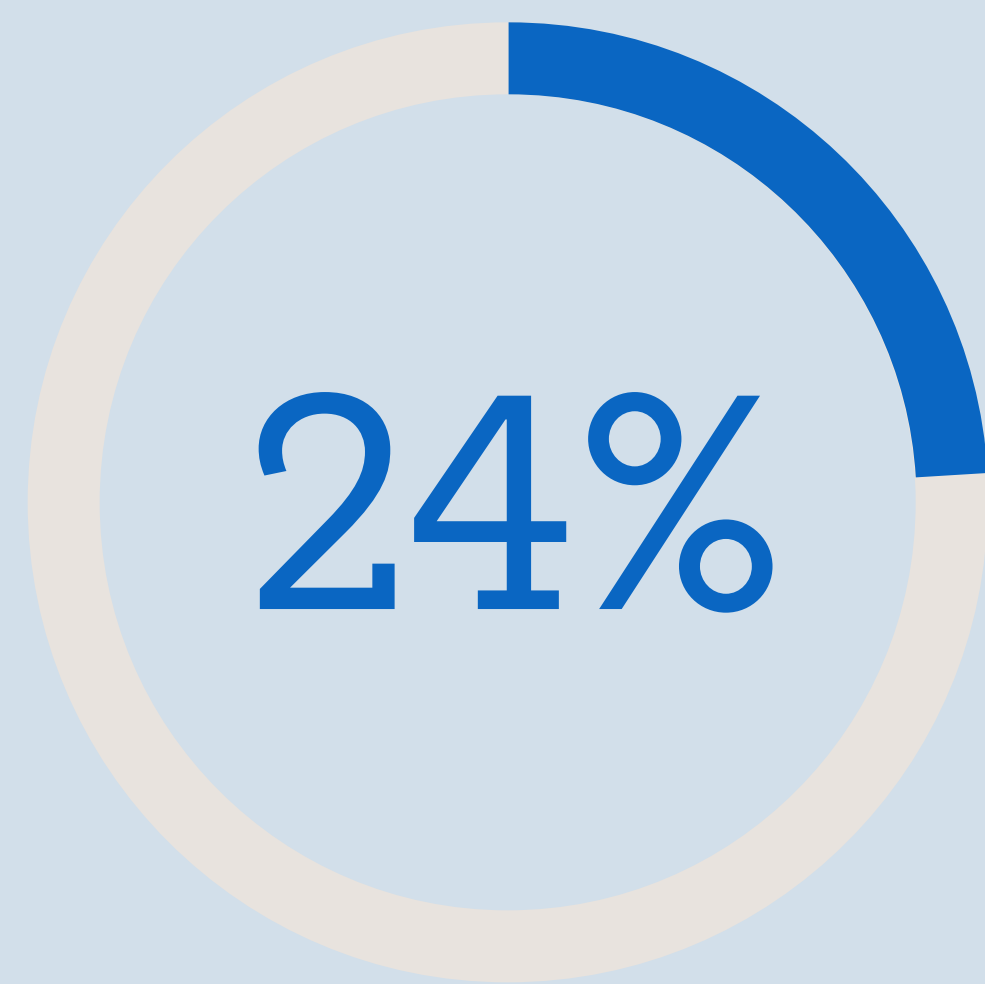
## Saem as horas de deslocamento, entram as horas extras

Sem compromissos externos e tempo perdido dentro de carros ou ônibus, é mais difícil controlar quanto tempo realmente trabalhamos. Esse fato é validado por mais da metade dos brasileiros que declarou fazer horas extras diárias - variando de trinta minutos até quase quatro horas. Fica aqui um ponto de atenção: em um cenário no qual a saúde mental dos brasileiros se mostra mais frágil, a suscetibilidade a crises de *burnout*, também conhecidas como Crise de Esgotamento Profissional, é maior.

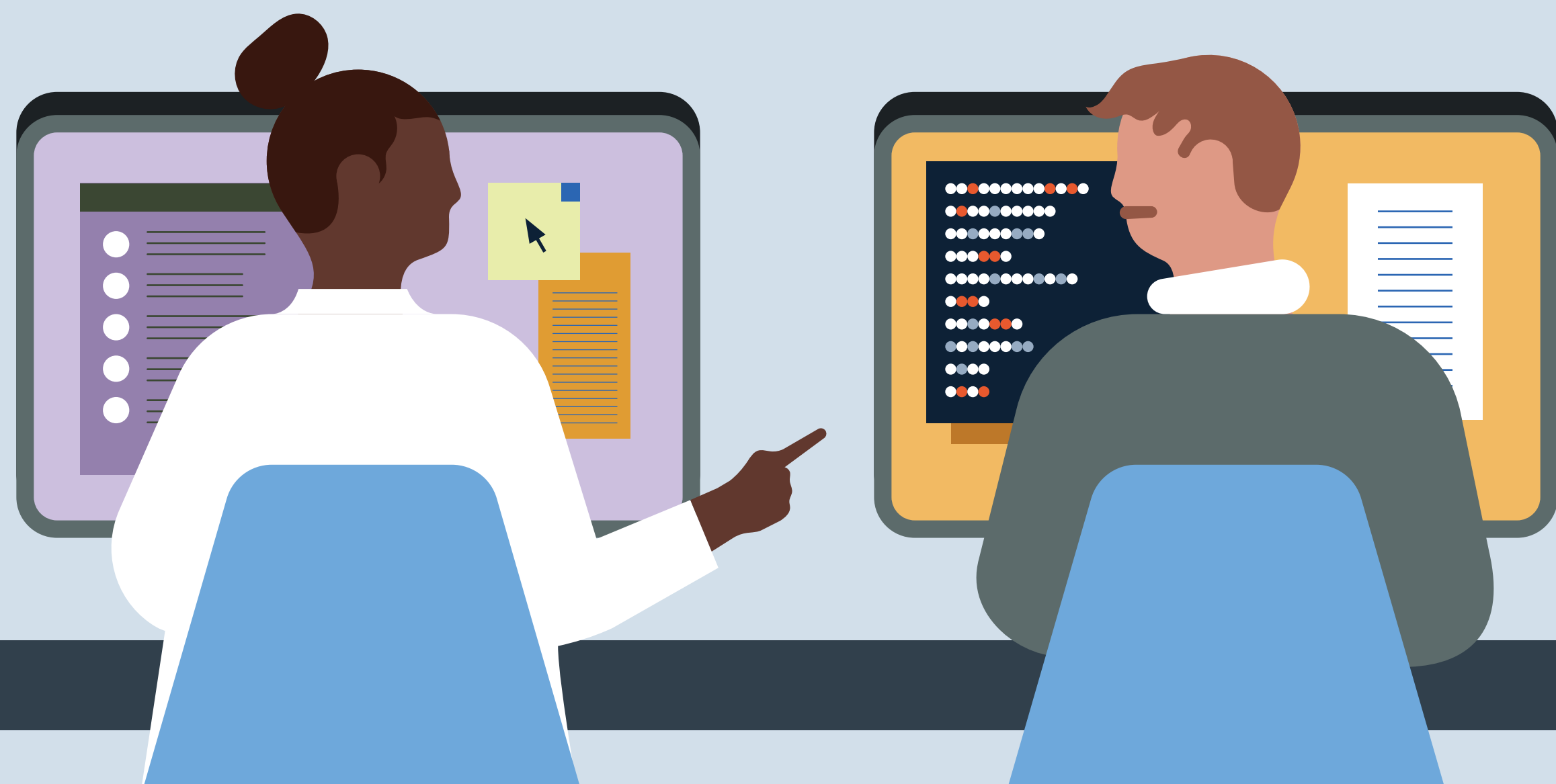
Essas horas extras podem ser explicadas por outro fator que se mostrou relevante em nossa pesquisa - e que não tem relação direta com o aumento de demandas de trabalho: a necessidade de, sem um ambiente físico compartilhado, demonstrar produtividade.



Enviaram e-mails tarde da noite ou bem cedo para mostrar trabalho



Sentem a necessidade de responderem mais rapidamente para demonstrar que estão trabalhando



## A autocobrança diretamente ligada ao excesso de empenho

Ainda não se sabe como a economia irá se recuperar após o atual momento de isolamento social e restrições comerciais - e essa insegurança também se reflete na rotina dos brasileiros: mostrar-se ocupado com o trabalho tem relação com o medo de perder o emprego - algo destacado por 18% dos entrevistados.

A necessidade de demonstrar disponibilidade também mora na distância física: trabalhando em suas próprias casas, o envio de e-mails fora do horário comercial é uma das maneiras encontradas para demonstrar produtividade.

A tecnologia, porém, está longe de ser uma vilã: é através dela que nos comunicamos, mesmo à distância, e os benefícios do trabalho remoto também podem ser vistas durante o isolamento social.

# 41%

Acreditam que o uso da tecnologia para se comunicar será mais comum no trabalho - mesmo quando tudo voltar ao normal.

# 33%

Sentem-se mais produtivos e criativos com a falta de interrupções.



## O bom uso da tecnologia pode ser o grande aliado da produtividade

A tecnologia tem desempenhado um papel único durante o isolamento social - e ela deverá ganhar ainda mais protagonismo quando isso passar. Uma fatia considerável dos participantes da pesquisa enxerga que o mercado de trabalho deverá passar por grandes e positivas transformações após tamanha exposição às soluções digitais adotadas nesse período.

O trabalho remoto também tem se mostrado positivo para uma parcela dos brasileiros - que relataram mais produtividade e criatividade graças à falta de interrupções que essa modalidade oferece.

Tudo isso, porém, não muda a necessidade do contato humano - algo que sempre foi entendido como comum na sociedade. Os dados da pesquisa também comprovam que o ser humano precisa de mais do que telas para relacionar-se.



52%

Acreditam no aumento das interações com colegas de trabalho após o fim do isolamento social



## Estamos ávidos por mais contato humano

Em tempos de distanciamento, uma das maiores saudades das pessoas é tomar um café, almoçar, conversar no escritório ou participar de um *happy hour* - 32% dos respondentes disseram que sentem falta de compartilhar momentos com os colegas de trabalho. Não surpreende, então, que muitos participantes também acreditem que as interações corporativas terão um aumento após o isolamento social, encorajando ainda mais confraternizações corporativas.

As descobertas não param por aí: para 28% dos brasileiros, a falta de contato com outros colaboradores é mais uma fonte da ansiedade vivida nos dias atuais. Sem previsão de retorno aos escritórios, pelo menos por enquanto, o convívio é compensado de outras formas: nas conversas virtuais ou nas trocas pessoais dentro do lar.



# 59%

Estão passando mais tempo útil com seus filhos e familiares

# 22%

Vêm impacto positivo em suas relações pessoais



## Estar em casa também é aproveitar o tempo com nossa família

O núcleo familiar se reafirma como um dos pilares mais positivos do trabalho à distância. Assim que os últimos e-mails são enviados e as telas se desligam, o tempo dedicado para as relações familiares cresce e traz benefícios: mais da metade dos respondentes revelou estar aproveitando melhor o tempo com filhos, companheiros e outros membros dentro do lar - o que certamente tem ajudado a equilibrar os ânimos durante um período de tantas mudanças.

Se por um lado para algumas pessoas há o prazer de passar mais tempo de qualidade com entes queridos, o contexto em que estamos também pode trazer dificuldades para uma vida com alimentação saudável e exercício para todos que estão em casa.

# 32%

Estão comendo de forma mais saudável

# 26%

Estão comendo de forma menos saudável



## A maneira como nos alimentamos e nos exercitamos também mudou

Ir à academia e praticar esportes ao ar livre eram atividades comuns na busca para uma vida mais saudável - mas o isolamento fez com que manter bons hábitos se tornasse outro desafio - 43% dos participantes da pesquisa estão fazendo menos exercícios físicos.

Sabemos que não é fácil, em meio à uma pandemia, manter a antiga dieta -- ou até mesmo começar uma nova. Entre tantas modificações em nosso cotidiano, a comida não ficou de fora: mais de metade dos entrevistados relatou algum tipo de mudança, podendo ser positiva ou negativa. Muitas pessoas acabam tendo que lidar com mais desafios diários, como preparar refeições para os filhos e lidar com uma realidade que não envolve restaurantes abertos - restritos por serviços de delivery.



Em pouco tempo foi necessário reestruturar quase todos os aspectos da vida pessoal, profissional e coletiva para priorizar o bem-estar social. Juntos, identificamos e aprendemos que isso trouxe diversos impactos na rotina dos brasileiros - mas também foi possível entender que soluções estão sendo encontradas para diminuir as consequências negativas do isolamento social. Seja adotando novos hábitos, respeitando limites e mantendo o contato social através da tecnologia, seguimos com o objetivo de entender, sempre, a melhor maneira de criar os melhores ambientes de trabalho possíveis - ainda que eles sejam, temporariamente, nossos próprios lares.

