

Dicas para um retorno tranquilo ao espaço de trabalho ou trabalho híbrido



Depois de ficar em casa por um longo período de tempo devido à pandemia, muitas pessoas começam a retornar aos locais de trabalho. Embora algumas pessoas comemorem o retorno, outras não o fazem. A realidade é que, seja qual for a sua situação, voltar será um ajuste para você e seus colegas.

Veja aqui algumas situações a serem consideradas para ajudar a facilitar a transição para todos.

Tenha empatia. Cada um reage à mudança de modo diferente. Saiba que os colegas terão reações e emoções diferentes. Alguns ficarão ansiosos para reconectar. Vários sentirão uma mistura de emoções.

Da mesma forma, algumas pessoas, ao retornar ao trabalho levarão emoções como o estresse e a ansiedade. No trabalho, elas podem ficar irritadas, fatigadas ou ter problemas de concentração com facilidade. Em alguns casos, elas podem até passar por depressão, fadiga ou estresse pós-traumático (post-traumatic stress disorder, PTSD). Passar para uma nova rotina pode ser desconfortável para várias pessoas. Se você tomar conhecimento de um colega que está lutando, deverá entrar em contato com ele discretamente. Dependendo de sua função, incentive-o a entrar em contato com o próprio

gerente ou a buscar ajuda. Um Programa de Assistência ao Empregado é um ótimo ponto de partida.

Saiba o que esperar. Conheça as políticas de precaução de segurança da COVID-19 que sua organização possa ter implementado. Dessa forma, você conhecerá as medidas de prevenção adotadas e as que você deverá seguir. Por exemplo, converse com seu gerente sobre como os espaços compartilhados devem ser usados, se as pessoas podem continuar a se encontrar em reuniões virtuais etc. Quanto mais você souber o que esperar, melhor preparado estará.

Respeite as escolhas de cada um.

Algumas pessoas se adaptam e sentem-se mais confortáveis que outras, mesmo em momentos sem pandemia.

Várias organizações podem ter regras diferentes, e essas podem mudar com o tempo. Portanto, desde que seus colegas sigam essas orientações, respeite suas escolhas. Se eles não as seguirem, leve em consideração abordá-las com seu colega de modo polido e discreto ou converse com seu gerente sobre isso.

Da mesma forma, se você se sente mais confortável errar pela cautela não obstante o que representam as orientações, continue usando máscara, lavando as mãos com frequência e praticando distanciamento social, mesmo que os outros não o façam.

Use bom-senso. Mesmo não sendo COVID-19, se você estiver doente, fique em casa – e solidarize-se se e quando os colegas optarem por ficarem em casa quando estiverem doentes. Acrescente opções de vídeo ou telefone às reuniões, assim os colegas podem optar por acessar de casa se não se sentirem bem. Isso ajudará a interromper a possível disseminação da doença e promover a saúde e o bem-estar para todos os que o cercam.

Acalme a mente. Reserve um tempo para fazer as coisas que o fazem sentir-se calmo, descansado ou feliz. Da mesma forma, identifique o que você não consegue controlar e faça o melhor para aceitá-lo. Pense em todas as situações que você pode controlar, também. Se você tem ansiedade, procure ajuda. Converse com seu médico ou entre em contato com o programa de assistência ao empregado de sua empresa para saber mais sobre saúde, assistência à infância e outros recursos disponíveis para você.

Encontre sua rotina. À medida que você facilita a criação de uma nova rotina, é importante estabelecer algumas práticas saudáveis como manter um programa regular de sono, preparar uma refeição saudável para levar ao trabalho e agendar pequenas pausas durante todo o dia. Se você não se sente confortável em algumas situações que costumavam fazer parte de sua vida normal no trabalho, não force. E, se precisar de mais apoio, os serviços, como um programa de assistência ao empregado, podem ajudar a conectá-lo a um apoio personalizado que atenda às suas necessidades.



**Se você precisa de mais apoio,
procure seu Programa de assistência
ao empregado.**

FONTES:

Adaptado de:

<https://www.liveandworkwell.com/content/en/member/article.16169.html> Accessed 3.30.22

Optum brochure: WF4045877_208281-032021_Vaccines-ReturntoWork_EN_US

Outra fonte em referência:

National Library of Medicine, "Six Key Advantages and Disadvantages of Working from Home in Europe during COVID-19."

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7917590/> Accessed 3.30.22

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.