

# Como cuidar de sua saúde ao trabalhar em casa

À luz das recentes notícias sobre a pandemia de COVID-19, vários trabalhadores estão sendo solicitados a trabalharem em casa. O objetivo é proteger-se e ajudar a evitar a disseminação da doença.

Embora muitos trabalhadores possam gostar da flexibilidade de trabalhar em casa, isso não significa que todo mundo esteja familiarizado com a prática do trabalho à distância nem significa também que o apreciem. Esses recursos lhe oferecem estratégias para dominar a arte de trabalhar de modo independente — e reduzir o estresse, se for o caso, durante esse período.

## **Sobre o trabalho à distância**

O trabalho à distância, ou a prática de trabalhar em casa, pode ser sugerido pelo seu empregador devido às orientações de colaborar com a contenção do COVID-19. Muitos trabalhadores talvez estejam passando por isso pela primeira vez. Ao trabalhar em casa, é possível que as pessoas possam ter problema em se concentrar ou se sintam isoladas.

## **Território desconhecido durante uma quarentena**

Você pode se dar conta que está enfrentando novas circunstâncias como:

- Tentar organizar um espaço confinado com outra pessoa que também trabalha em casa
- Lidar com crianças que estão sem aula enquanto você tenta dar conta de sua carga de trabalho
- Sentir-se isolado em casa porque as autoridades de saúde pública recomendam que você evite áreas de aglomeração

Todas essas novas circunstâncias podem significar um território desconhecido. Elas também podem provocar estresse e esgotamento que nós não estamos preparados para administrar.

## **Como evitar o esgotamento**

O esgotamento é causado pelo estresse constante. E um estresse que não dá uma trégua só porque você está trabalhando em casa. Ele coloca seu sistema “de resposta biológica” (enfrentar ou fugir) em marcha acelerada. O resultado pode ser liberação de hormônios que são prejudiciais à sua saúde física e mental. E isso pode levar a problemas crônicos de saúde como doença cardíaca, depressão e ansiedade grave.

É fundamental reconhecer o esgotamento caso você esteja em risco e tomar medidas de prevenção.

## **Bases do esgotamento**

Se você está trabalhando em casa com pouca exposição ao mundo exterior, isso pode ser uma possível causa de sentir-se esgotado no trabalho.

Talvez você também esteja em risco se:

- Considera o trabalho pouco desafiador ou monótono
- Sente que há pouco ou nenhum controle sobre seu trabalho
- Não tem recompensa ou reconhecimento pelo bom trabalho prestado
- As prioridades do trabalho não são claras, são muitas ou as expectativas da posição exigem demais
- Não tem um bom sistema de apoio onde possa discutir seu estresse e os desafios

Seus traços de personalidade e hábitos do estilo de vida podem aumentar o desgaste. Por exemplo, se você tiver uma personalidade do Tipo A, de alto desempenho ou se for um perfeccionista, esses traços de personalidade podem colocá-lo em maior risco de esgotamento no trabalho. Da mesma forma, se você não tiver relações próximas que o apoiem, terá maior risco de esgotamento.

### Formas de administrar o estresse trabalhando em casa

- **Ter consciência do estresse.** Trabalhar em casa pode provocar mais estresse. Procure formas de relaxar e gerenciar o estresse, como exercícios de respiração, alongamento ou meditação. Também existem aplicativos que podem ajudá-lo a lidar com o estresse.
- **Crie rotinas regulares.** Reserve um tempo para as necessidades pessoais, como banho, vestir-se, trabalhar, almoçar, dar uma caminhada e assim por diante. Você pode sentir-se tentado a pular algumas das etapas normais só porque está trabalhando em casa. Mas não deixe o trabalho tomar todo o seu dia só porque você está trabalhando em casa.
- **Prepare-se para o sucesso.** Encontre um local prático em casa para ser seu espaço de trabalho. Se você já tem um escritório em casa, ótimo. Caso contrário, procure um local que seja confortável e organizado. Reserve um tempo para transformá-lo em seu espaço de trabalho.

- **Organize para desestressar.** Você sabia que a desorganização pode provocar estresse psicológico? E isso pode atrapalhar sua capacidade de recuperação. Mas se você organizar seu espaço de trabalho, poderá sentir-se no controle de situações tensas, quando surgirem.
- **Faça um planejamento de jogos para as crianças.** Se elas ficarão com você em casa durante o dia, planeje antecipadamente. Faça uma programação regular para ajudar a minimizar distrações durante o dia de trabalho. Você poderá encontrar sugestões de programações on-line para ajudar a manter as crianças ocupadas com trabalhos da escola ou estudando e outras atividades durante todo o dia.
- **Fique conectado.** Garanta a comunicação com outros, além dos colegas virtuais. Decida como vai manter contato com amigos e família — por meio de texto, ligações, pela Internet ou até mesmo por meio de cartas, pelo correio. Leve em consideração o tempo “presencial” usando aplicativos.
- **Estabeleça limites.** Limite a exposição à influência da mídia. Isso abrange as redes sociais. Conheça os recursos onde você possa encontrar informações confiáveis, como os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) em [cdc.gov](https://www.cdc.gov), a Organização Mundial da Saúde (OMS) em [who.int](https://www.who.int) ou as autoridades locais de saúde.
- **Mantenha hábitos saudáveis.** Sua saúde física é uma parte importante da saúde mental quando você trabalha em casa. Coma bem e descanse muito. Faça atividade física. Estes são os princípios fundamentais da saúde.

#### Fontes

American Psychological Association. Coping with stress at work. Accessed: 3/17/20. <https://www.apa.org/helpcenter/work-stress>

Helpguide. Burnout prevention and treatment. Accessed: 3/17/20. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress (5 things you should know about stress). Accessed: 3/17/20. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Centers for Disease Control and Prevention: What others can do to help older adults Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html#who-is-higher-risk>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet “Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak.” Accessed: 3/17/20. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

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, para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou 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 que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2020 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF998385 201730-032020 OHC