

Relatório Técnico II

Impacto na saúde e no bem-estar do trabalho
em regime de *home-office* durante a
pandemia de SARS-COVID-19

30 de setembro de 2020

Alberto José N. Ogata¹
Ana Claudia Pinto²
Valena Sávia Pereira³
Viviane Lourenço³
Yohana Andrade⁴
Ana Maria Malik⁵

1. Pesquisador associado do Centro de Estudos em Planejamento e Gestão de Saúde da FGV EAESP (FGV SAUDE) e professor do MPGC-saúde da FGV EAESP
2. Doutora em Medicina e Diretora de Produtos da Sharecare Brasil
3. Mestre em Gestão da Competitividade (Saúde) da FGV EAESP
4. Enfermeira. Aprimoranda do PROHASA (HCFMUSP-FGV EAESP)
5. Professora Titular FGV EAESP e Coordenadora do Centro de Estudos em Planejamento e Gestão de Saúde da FGV EAESP (FGV SAUDE)

Após o início da pandemia pelo vírus SARS COVID-19, no início de 2020, foram decretadas quarentenas em quase todo o mundo, inclusive no Brasil. Nesse contexto, muitos trabalhadores precisaram passar a trabalhar de suas casas, em regimes de *home office*, para reduzir o contato físico e social entre as pessoas e prevenir novas infecções.

Considerando a necessidade de trabalhar em casa, passou a ser necessária uma nova dinâmica de reuniões on-line, conversas por telefone ou vídeo e novas formas de desenvolvimento de tarefas e de organização do trabalho. Isto tem levado à substituição de eventos tradicionais, muitas vezes sem a preparação e o treinamento desejáveis para este movimento.

O ambiente doméstico não dispõe do mobiliário adequado para o trabalho, como a maioria das empresas, além de apresentar vários fatores que podem interferir com as atividades laborais que podem, potencialmente, propiciar o aparecimento, ou o agravamento, de condições como as dores musculoesqueléticas, o estresse, a ansiedade e a fadiga.

Além disso, esta mudança pode alterar o estilo de vida, com alterações nos padrões alimentares e de atividade física. Neste contexto, é importante estudar essas mudanças com vistas a conhecer suas consequências, de modo a que medidas preventivas e corretivas possam ser adotadas buscando minimizar seu impacto na saúde dos trabalhadores.

O Centro de Estudos em Planejamento e Gestão de Saúde da Fundação Getulio Vargas (FGV Saude), em parceria com o *Institute of Employment Studies* (IES) do Reino Unido e com o apoio técnico da empresa *Sharecare* iniciou, em junho/2020 uma pesquisa para avaliar os impactos na saúde e no bem-estar do trabalho remoto. Também buscava propor estratégias para o manejo, individual e corporativo, desses impactos, com vistas ao melhor gerenciamento dessa situação, considerando-se a realidade brasileira. Afinal, aparentemente, o *home office* deixou de ser uma tendência para se tornar uma realidade que deve se tornar permanente.

A utilização do questionário desenvolvido e empregado pelo IES foi autorizada pelo Instituto. O instrumento inglês foi traduzido e aculturado pelos. A versão eletrônica foi distribuída por vários canais, inclusive pelas redes sociais e em portais de recursos humanos de junho a agosto de 2020. Neste período, a pesquisa foi aplicada por meio de uma versão on line no período de 1 de junho a 30 de 2020, tendo sido recebidas 653 respostas válidas. A grande maioria (66,8%) dos respondentes eram do sexo feminino, com uma média de 40 anos, chama a atenção que 46,6% relataram viver com filhos dependentes menores de 18 anos e 22,7% cuidavam de outro adulto ou parente idoso. Neste contexto, quase metade (45,6%) relataram compartilhar o seu espaço de trabalho com outro adulto.

A maioria dos respondentes (573, ou 87,7% do total) relatou ter começado a trabalhar em casa como resultado da situação da SARS-COVID -19. No entanto, 550 (84,2%) pessoas deste grupo relataram que o empregador não realizou qualquer avaliação de saúde e segurança em sua estação de trabalho no ambiente doméstico.

Com relação aos sintomas físicos, merece destaque a alta prevalência de sintomas relacionados às condições musculoesqueléticas. A maioria dos respondentes relatou a condição com frequência um pouco ou muito maior que o habitual, desconforto ou dor nas costas (56,0%), no pescoço (55,4%) e nos ombros (50,3%).

Os respondentes relataram outros sintomas, com frequência um pouco ou muito maior que o habitual, como problemas de sono (54,8%) , fadiga ocular (295, 45,2% do total), sensação de fadiga (43,5%) e cefaleias ou enxaquecas (42,0%).

Além disso, outras questões foram relatadas com frequência um pouco ou muito maior que o habitual como a preocupação com as questões financeiras da família (35,8% do total), a ansiedade com a saúde de um membro da família (30,1% do total) e a sensação de isolamento e solidão (11,5% do total).

Merece destaque a aplicação de um questionário da Organização Mundial da Saúde (WHO-5 Wellbeing Index) que avalia o estado de humor, vitalidade e interesse geral, considerando-se um escore de 13 (em uma escala de 0 a 25 pontos) como indicador de baixo nível de bem-estar e recomendação de acompanhamento. Na amostra estudada, quase metade dos respondentes (45,63% do total) tiveram escore de WHO5 igual ou inferior a 13, ou sejam índices de bem-estar abaixo do esperado. Além disso, houve uma associação (confirmada estatisticamente) entre os índices baixos e sintomas físicos como dor nas costas, ombros, punhos, mãos, quadril, tornozelos, pés), sensação de fadiga, cefaleia ou enxaqueca, azia ou indigestão e dor nas pernas. Pessoas que moram sozinhas também tinham índices abaixo do esperado pelo questionário da OMS.

Achados semelhantes aos observados pelos pesquisadores da FGV foram observados em estudos realizados na Itália, Áustria, Turquia, Índia, dentre outros países durante a pandemia de COVID-19.

Os pesquisadores ressaltam que algumas condições, como problemas musculoesqueléticos e mentais/emocionais, são as mais comumente observadas como

causas de incapacidade no trabalho em nosso país e pode ocorrer um agravamento dos sintomas que podem se associar a outras condições, como os problemas de sono, sensação de fadiga, cefaleias e enxaqueca e fadiga ocular.

A constatação, obtida através da aplicação do questionário da OMS, de que a saúde mental e o estado de bem-estar está associado à ocorrência de sintomas físicos ressalta a importância de que o cuidado em saúde destes trabalhadores não aborde somente o tratamento medicamentoso de tais sintomas, mas busque os fatores causais, inclusive relacionados à organização do trabalho buscando a melhoria integral do estado de saúde e bem-estar do trabalhador.

Apesar dos aspectos positivos do home office, como economia de tempo nos deslocamentos diários, maior contato com a família e ganhos de produtividade, as constatações desta pesquisa confirmaram a importância da elaboração de estratégias e programas para preservar a saúde e o bem-estar dos trabalhadores. O equilíbrio entre vida pessoal e profissional já era um tema muito estudado antes da pandemia de SARS COVID-19 e agora exige abordagens de apoio mais efetivas pois o limite entre os diferentes aspectos da vida pode ser tornar cada vez mais tênue.

É fundamental que as empresas, por meio de suas áreas de gestão de pessoas e/ou saúde ocupacional, por exemplo, desenvolvam estratégias para o acompanhamento destes trabalhadores. As causas mais frequentes de adoecimento e afastamento, como as musculoesqueléticas e as mentais/emocionais, podem se agravar e o retorno ao ambiente de trabalho pode ocorrer com piores condições físicas e emocionais. Torna-se importante oferecer suporte aos trabalhadores, por meio do contato frequente, revisão de metas e do tipo de monitoramento, além de envolver os trabalhadores nas decisões e estabelecimentos de prioridades.

Os trabalhadores podem ser orientados para que desenvolvam algumas medidas na organização do trabalho em casa para melhorar seu desempenho: criar uma lista de tarefas do dia, dispor de um espaço especificamente reservado para o trabalho, reduzir as fontes de distração. Além disso, o empregador pode contribuir para a organização deste espaço, provendo mobiliário adequado (como cadeiras, mesas e monitores) e realizar orientação postural no local.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT), em documento recente (2020), denominado *Managing work-related psychosocial risks during the COVID-19 pandemic* sugere, em relação ao equilíbrio entre a vida pessoal-profissional e à promoção da saúde, que se instaure algum grau de flexibilidade, tentando impedir que o trabalhador fique acessível 24 horas por dia, garantindo tempo para seu repouso e vida pessoal. A OIT ainda recomenda focar principalmente na qualidade do trabalho em relação à quantidade, comunicando claramente as expectativas, evitando premiar as respostas mais rápidas em detrimento das mais adequadas. Algumas propostas podem ser menos realistas, como sugerir aos trabalhadores que consigam espaço de trabalho livre de interrupções e estabeleçam limites entre a atividade profissional e o contato com as pessoas de casa. Finalmente, orienta os trabalhadores sobre a importância da adoção de uma rotina com sono saudável, atividade física, alimentação regular com boas escolhas (e sem pular refeições) e instrui as chefias para identificar potenciais mudanças de comportamento dos trabalhadores, relacionadas ao eventual uso abusivo do álcool e drogas, para encaminhamento o mais precoce possível com vistas a acompanhamento especializado.

O trabalho em casa é uma alternativa para manter a atividade laboral, mesmo como o isolamento social, minimizando a alternativa do desemprego. No entanto, ele exige que os profissionais de saúde e segurança no trabalho elaborem estratégias para proteger o bem-estar e a saúde dos trabalhadores, evitando o agravamento de condições pré-existentes e o surgimento de outras.