

Relatório Técnico I

Impacto na saúde e no bem-estar do trabalho em regime de *home-office* durante a pandemia de SARS-COVID-19 Junho/julho2020

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

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, muitas pessoas precisaram passar a trabalhar de suas casas (*home office*) com o auxílio de tecnologia de informação e da internet.

O Centro de Estudos em Planejamento e Gestão de Saúde da Fundação Getúlio 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 exploratória 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 pesquisadores utilizando metodologia amplamente adotada na literatura (tradução, reconciliação das traduções, *back-translation*, revisão por grupo técnico e redação final)¹. A versão eletrônica foi distribuída por vários canais.

A primeira onda de respostas teve início em junho de 2020 e foi encerrada no dia 18 de julho de 2020. Foram recebidas 533 respostas válidas. A maioria dos participantes eram mulheres (67,9%) e tinham uma idade média de 40 anos. 67,9% relataram ser casada(o)s ou viver com algum(a) parceiro(a).

A grande maioria dos respondentes (87,4%) começou a trabalhar em casa devido à pandemia. Além disso, 47,7% relataram compartilhar o seu espaço de trabalho com outro adulto, 46% vivem com filhos dependentes menores de 18 anos e 21,2% cuidam de outro adulto ou parente idoso. Esta realidade trouxe um desafio para os trabalhadores que, repentinamente, precisaram passar a desempenhar suas funções de casa, ao mesmo tempo em que cuidavam de filhos ou de idosos e compartilhavam o espaço de trabalho com outros adultos.

Em geral, nos escritórios e nos ambientes habituais de trabalho, a área de saúde ocupacional se responsabiliza por escolha de mobiliário e realiza uma avaliação periódica individual e do ambiente para garantir as condições ideais para o trabalho, inclusive com relação a aspectos relacionados a iluminação e exposição sonora. A presente pesquisa revelou que 84,1% dos respondentes afirmaram que o empregador não realizou qualquer avaliação de saúde e segurança em sua estação de trabalho em ambiente doméstico.

Vários sintomas físicos foram relatados pelos respondentes, com uma frequência maior (ou pouco maior) que o habitual:

- Perdeu o sono se preocupando com as coisas – 55,6%
- Teve dores leves a intensas ou desconforto no pescoço – 57,1%
- Teve dores leves a intensas ou desconforto nos ombros – 51,9%
- Teve dores leves a intensas ou desconforto nas costas – 58,2%

Além disso, outros sintomas físicos foram relatados com frequência maior que o habitual:

- Teve fadiga ocular – 55,0%
- Teve dor de cabeça/enxaqueca – 53,3%
- Teve sensação de fadiga – 42,9%
- Teve azia e/ou indigestão – 34,6%

A pesquisa incluiu o instrumento desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde denominado WHO-5 que já possui versões em 30 línguas, inclusive o português². Este permite uma rápida avaliação do estado de saúde mental e bem-estar (estado de humor, vitalidade e interesse geral). De acordo com a OMS, escores menores que 13 (numa escala de 0 a 25) indicam baixos níveis de bem-estar e evidenciam necessidade de acompanhamento, pois podem indicar algum nível de depressão (com sensibilidade de 93% e especificidade de 83%³). Na amostra estudada, o escore médio foi de 13,67, considerado baixo. Num segundo momento, os pesquisadores realizarão uma análise da associação destes escores com sintomas físicos e emocionais.

Com relação aos sintomas emocionais, foram relatados com frequência maior que o habitual:

- Preocupação com as questões financeiras da família – 51,5%
- Preocupação com a estabilidade no trabalho – 47,4%
- Sensação de ansiedade com a saúde de um membro da família – 47,7%
- Sensação de solidão e isolamento – 22,6%

Em geral, as pessoas referem uma certa dificuldade em gerenciar o tempo e o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional pois afirmaram, com frequência maior que o habitual, que:

- Não está conseguindo se exercitar como fazia anteriormente – 62,6%
- Está trabalhando mais horas e em horários irregulares – 46,2%
- Continuou a trabalhar, apesar de ter ficado doente – 35,0%

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.

A *International Labor Organization (ILO)* em documento recente, sugere, em relação ao equilíbrio entre a vida pessoal-profissional e à promoção da saúde, que se instaure algum grau de flexibilidade, com regras em que o trabalhador não fica acessível 24 horas por dia, garantindo tempo para repouso e vida pessoal. A *ILO* 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 para os trabalhadores podem ser menos realistas, como sugerir-lhes que tenham 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 especializado⁴.

REFERÊNCIAS

1. Guillemin, F, Bombardier, C, Beaton, D. Cross-cultural adaptation of health-related quality of life measures: literature review and proposed guidelines. *J Clin Epidemiol* 1993; 46(12):1417-1432.
2. Cabrera, MLL, Cuevas, CDC, Pedersen, SA. Psychometric properties of the Five-item World Health Organization Well-being Index used in mental health services: protocol for a systematic review. *J. Adv. Nurs* 2020; 00:1-8
3. Cabrera, MLL, Mundal, IP, Cuevas, CDL. Patient-reported well-being: psychometric properties of the world health organization well-being index in specialized community mental health settings. *Psychiatr Res* 2020; 11:328-333.

4. International Labor Organization. Managing work-related psychosocial risks during the COVID-19 pandemic. Disponível em https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_748638/lang--en/index.htm. Acesso em 25 de julho de 2020.

|