

Título: Como sua casa pode influenciar na produtividade do home office

Data: 09/05/2021 20:42:00 **Veículo:** IG **Página:** Online

Canal: Assuntos de Interesse

Page Views: 1.940.964 **Visitantes:** 485.241

[Como sua casa pode influenciar na produtividade do home office](#)
IG - Economia - 09/05/2021

A qualidade do espaço que você tem disponível influencia sua experiência de trabalhar de casa.

Quando Chris Scott acorda em sua nova casa em Bruny Island, na costa sudeste da Tasmânia (Austrália), ele costuma caminhar cinco minutos até o mar para surfar por uma hora.

Na sequência, o profissional de 38 anos vai até a garagem que converteu em home office para encarar um dia inteiro de trabalho como gerente de projeto sênior na Origin Energy.

Entre as videochamadas com sua equipe de 20 pessoas, ele passeia pela propriedade de 50 acres para arejar a cabeça — e pode até terminar o dia de trabalho mergulhando com a esposa de abalones, um tipo de molusco, para o jantar.

É muito diferente da vida que ele tinha em Sydney ao longo da década que antecedeu a pandemia de covid-19, na qual precisava estar presencialmente no escritório de 9h às 5h.

"Estou muito mais focado no meu trabalho aqui, muito mais produtivo", diz ele sobre a mudança para Bruny Island em outubro.

"Quando eu quero fazer uma pausa, eu sinto que estou realmente fazendo uma pausa em que posso desligar. Então, eu tenho muito mais clareza mental."

Para quem está na situação de Scott, a mudança repentina para trabalhar de casa foi uma experiência muito positiva.

Mas para aqueles com condições de vida diferentes, tem sido um desafio muito maior.

Um estudo recente da Universidade de Stanford, nos EUA, por exemplo, mostrou que apenas 49% dos profissionais americanos fazem login remotamente de um espaço dedicado ao trabalho, enquanto os 51% restantes trabalham no quarto ou em uma área comum da casa.

O tamanho e a localização do espaço — assim como com quem você p compartilha — desempenham um papel significativo para determinar quão bem você é capaz de trabalhar de casa durante a pandemia.

E isso ajuda a explicar por que as percepções da experiência de trabalho remoto como uma opção desejável agora variam amplamente de acordo com a idade, sexo e classe socioeconômica — e pode ajudar a moldar nosso futuro de trabalho híbrido.

Espaço é um luxo

No esforço inicial para migrar para o trabalho remoto, nos voltamos para os problemas imediatos — como trabalhar sem uma mesa adequada, colocar um laptop na altura certa, inserir empresas inteiras no Zoom.

Esses problemas de curto prazo talvez estejam resolvidos, mas pensar em fatores mais amplos leva mais tempo; como, por exemplo, a qualidade do nosso ambiente de trabalho determina o quão bem nos sentimos e a chance de quisermos continuar assim.

Tiffany Philippou, 32, que mora no norte de Londres, tem uma experiência de home office muito diferente da de Scott na Tasmânia.

A estrategista de comunicação e marcas tem se esforçado para atender ligações de clientes e gravar seu podcast, Is This Working, do pequeno apartamento de dois quartos que ela divide com uma colega que trabalha com publicidade.

O wi-fi só é forte o suficiente para fazer chamadas de vídeo na sala e em um dos quartos, então a dupla tem que fazer uma dança das cadeiras diária, trabalhando na mesa da cozinha ou nas escrivaninhas dobráveis ??em seus quartos de paredes finas, à medida que se adaptam às agendas imprevisíveis uma da outra.

"Ter que se mover em um espaço pequeno e lidar com outras pessoas neste tipo de ambiente falso de escritório em sua casa é muito exaustivo", diz ela.

"Seu cérebro só consegue lidar com um certo número de decisões todos os dias, e quanto mais você precisa, menos energia e capacidade ele tem para outras coisas."

Philippou diz que observou uma crescente desconexão entre profissionais mais jovens e mais velhos.

"Acho que há essa lacuna, em que os gerentes e chefes que têm um bom escritório em casa não estão percebendo como isso é mentalmente desafiador para as pessoas mais jovens ou menos abastadas que precisam compartilhar espaço neste novo contexto de trabalho."

A geração dos millennials é historicamente vista como a mais entusiasmada com o trabalho remoto. No entanto, pesquisas recentes sugerem que eles podem estar enfrentando atualmente mais dificuldade do que as gerações anteriores.

Um estudo global com 12 mil funcionários, gerentes, líderes de RH e executivos de nível C da empresa de tecnologia Oracle mostrou que 89% das pessoas com idade entre 22 e 25 anos e 83% das pessoas com idades entre 26 e 37 anos disseram que tiveram mais estresse e ansiedade neste ano do que antes, à medida que os problemas de trabalho se estenderam para a vida pessoal devido à falta de barreiras.

Isso se compara a apenas 62% das pessoas com de 55 a 74 anos.

Outro estudo com 2,3 mil funcionários americanos remotos do Gensler Research Institute mostrou que, apesar da preparação tecnológica para o trabalho móvel, a Geração Z e os profissionais millennials eram muito menos propensos do que os baby boomers a ter uma sensação de dever cumprido no fim do dia, ou até mesmo completar tarefas diárias.

Cerca de 50% dos profissionais da Geração Z e da geração Y acharam mais difícil evitar distrações (em comparação com 33% dos baby boomers), enquanto 37% tiveram dificuldade para manter um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal (em comparação com 25% dos baby boomers).

"É um problema real para os profissionais mais jovens que não têm sossego em casa porque os gestores apenas esperam que você vá em frente, mas se você não tem nenhum espaço, como pode trabalhar?" questiona Nicholas Bloom, professor de economia da Universidade de Stanford.

No ano passado, ele conduziu uma pesquisa com 2,5 mil profissionais americanos para ver com que frequência eles gostariam de trabalhar de casa depois que a pandemia acabar.

"Cerca de um quarto das pessoas realmente não quer trabalhar de casa na era pós-pandemia, e são em sua maioria jovens e solteiros em apartamentos pequenos", explica.

"Outro um quarto quer trabalhar para sempre de casa; eles tendem a ser mais velhos, casados, com filhos e a morar em casas."

O papel do som

Kati Peditto, psicóloga de design ambiental da Academia da Força Aérea dos Estados Unidos, afirma que, independentemente da idade, há uma série de fatores ambientais importantes — tanto comportamentais quanto físicos — que podem desempenhar um papel importante na performance e na satisfação com o trabalho.

"O som é importante porque realmente destaca muitas das desigualdades que vemos em termos de trabalho remoto e produtividade", diz ela, observando que indivíduos não brancos e de classe socioeconômica mais baixa vivem desproporcionalmente em locais com níveis de ruído mais altos.

O som também entra em cena quando há crianças envolvidas. Ter filhos em casa pode levar ao que Peditto chama de "distração da responsabilidade", que estudos mostram impactar muito mais as mulheres do que os homens que trabalham de casa.

"Indivíduos que têm o luxo de ter escritórios separados com portas que podem fechar, ou aqueles que podem pagar uma creche ou uma babá, vão se sair melhor em termos de produtividade", diz ela.

Criar um espaço de trabalho separado foi a solução que funcionou para Jo van Riemsdijk, cofundadora da agência de recrutamento CX Talent, que mora em Hertfordshire, na Inglaterra, com o marido e dois filhos.

Quando a pandemia obrigou todos a trabalhar e estudar na mesma casa, com cômodos integrados, eles construíram um escritório de 3,9 metros quadrados no jardim com **isolamento acústico** e piso aquecido.

"Para mim, esses cinco passos até o escritório realmente ajudam a criar uma fronteira entre o trabalho e a casa", explica a profissional de 48 anos.

"Minha produtividade e concentração são muito maiores do que na minha casa porque há muita luz natural, é **acusticamente** agradável e não há distrações, exceto, talvez, um passarinho voando."

Invasão de espaço

Também pode haver uma vantagem psicológica em ter um espaço de trabalho dedicado, separado do seu espaço pessoal.

Antes da pandemia, o escritório funcionava como uma área neutra com uma estética uniforme em que todos tinham acesso aos mesmos recursos.

Mas agora o processo de 'convidar' colegas para entrar em sua casa por meio de videochamadas pode permitir que você analise seu próprio ambiente físico, o que pode ser difícil para quem não tem uma estante perfeitamente organizada para colocar atrás da webcam.

"Em vez de sermos julgados por nossa aparência física e profissionalismo — as roupas que vestimos, o quão bem cuidados estamos — de repente, vira 'que equipamento você tem, qual é a definição da sua câmera, qual a clareza do seu microfone, como é a iluminação do seu escritório, e você sequer tem um escritório em casa'", explica Peditto.

A videoconferência também quebra as barreiras de longa data entre a vida profissional e pessoal, tornando os trabalhadores vulneráveis ??a comparações explícitas e implícitas de seus espaços de trabalho — algo que você pode sentir mais intensamente trabalhando do quarto do que de um escritório no jardim.

Bloom, de Stanford, destaca que antes da pandemia, quem trabalhava de casa optava por isso — e diz que questões em relação à privacidade, espaço, escolha e filhos são os quatro principais fatores que tornam única a atual experiência de trabalho remoto.

Com uma grande parcela da força de trabalho global forçada a trabalhar de casa, ele acredita que ainda há muito a aprender sobre as condições domésticas que fazem alguns prosperarem e outros fracassarem.

"Quando converso com as empresas sobre quem está voltando para o escritório, um dos grandes fatores é: 'Qual ambiente doméstico é o mais problemático?'" , afirma.

"Antes da covid, a regra costumava ser que você teria que ter seu próprio espaço exclusivo durante o dia, então você não deveria trabalhar do quarto porque os empregadores sabiam que era um problema para a saúde mental. Agora, isso já era e estamos vendo as consequências."

Bloom visualiza o modelo de trabalho pós-pandemia mais como um plano híbrido, em que aqueles que podem trabalhar de casa o farão cerca de dois dias por semana, nos mesmos dias que outros membros de sua equipe.

É basicamente uma concessão — um meio-termo feliz para agradar aqueles que gostaram da experiência de trabalho remoto e aqueles que estão contando os dias para verem sua baia novamente.



Como sua casa influencia sua produtividade em home office (Foto: Mark Johanson - BBC Worklife)