

# +dinheiro

## ESTÉTICA PARA HOMENS

Público masculino representa 30% dos consumidores de tratamentos estéticos no Brasil, aumentando negócios na área **D3**

## INVENTORES INDEPENDENTES

Mesmo com entraves e burocracias, inventores buscam novas medidas para movimentar a economia **D4**

## ARBITRAGEM E MEDIAÇÃO

Cresce demanda por cursos de arbitragem no Brasil, modalidade do direito que tem ganhado destaque **D5**



### EM TEMPOS DE PANDEMIA

# Assédio em home office

O assédio moral em tempos de home office existe, e deve ser uma preocupação das empresas

ANDREI TALISON  
economia@acritica.com

Em tempos de pandemia do novo Coronavírus e com a incerteza sobre o futuro de seus negócios, muitas empresas aderiram ao trabalho remoto, o famoso home office. Com isso, também vieram as mudanças nos atendimentos e alterações de metas para se adequar à nova realidade. Como um dos resultados, criaram-se mais espaços para o crescimento do assédio moral nas empresas.

O assédio moral no trabalho é caracterizado pela exposição do empregado a situações constrangedoras e humilhantes, reiteradas e prolongadas, no exercício de suas funções, durante a jornada de trabalho. O opressor e ofensor, em regra, é superior hierárquico, mas o assédio pode também ocorrer entre empregados do mesmo nível hierárquico.

O que muitos trabalhadores esquecem é que, além de se prevenir e tomar todos os cuidados para evitar o contágio, é imprescindível também cuidar da saúde mental. Tarefa essa que se tornou cada vez mais difícil com tantas mudanças inevitáveis do mercado e pelas incansáveis cobranças por resultados.

Luciana Nogueira, psicóloga, fundadora e diretora executiva da Singulari Consultoria, explica os motivos desse problema acontecer dentro das organizações e alerta sobre como identificar quando um colaborador está de fato sendo assediado moralmente.

"Esse ano pandêmico mexeu com a saúde mental de muitas pessoas, aumentando o número de casos de transtornos de ansiedade e depressão. A pressão por resultados, o medo do incerto e o isolamento social acabaram impactando diretamente o clima de muitas empresas. Elevando, inclusive o número de casos de assédio moral", explica.

Ainda conforme Luciana, o assédio moral ocorre quando há um comportamento abusivo prolongado ou sistemático dentro



No home office, o constrangimento e a humilhação se dão no ambiente virtual, por meio de mensagens escritas ou de vídeo, semelhantes ao contato presencial entre os envolvidos

do ambiente de trabalho. "Ameaças, comentários vexatórios, vigia excessiva e até sobrecarga de trabalho. Os comportamentos abusivos atentam contra a integridade psíquica, emocional ou física de uma pessoa, ameaçando o seu emprego e degradando o clima no local de trabalho", complementa.

A ex backoffice \*Raquel Barbosa, que trabalhava em uma grande

### destaque

**O assédio moral em tempos de home office, embora não seja mais difícil de ser identificado, possui características diferentes. Elas estão intrinsecamente ligadas à invasão de privacidade.**

empresa de varejo no segmento de roupas no país, conta como era sua rotina em que seu gerente a sobrecarregava de tarefas e a constrangia verbalmente. "Logo no começo, quando inaugurou outra loja, fiquei responsável por todos os procedimentos administrativos da loja e até aí tudo bem. Quando chegaram todos os associados e o gerente da loja, todos os dias eu era

cobrada por inúmeras tarefas que não faziam parte das minhas funções. Eu conversava com ele e dizia que estava tendo desvio de função e que isso não podia acontecer, foi aí que tudo piorou. Todas as manhãs eu era deixada de lado das reuniões, e pra piorar ele chegava do meu lado e batia palmas alto e gritava 'e aí isso é pra hoje ou pra semana que vem!?', e isso

"Em casa a cobrança é maior"



A bancária \*Juliana Silva é responsável pelo setor de financiamentos de veículos em um banco. Antes da pandemia, a rotina era de loja em loja, autorizando ou não - financiamentos para clientes.

Com o isolamento social ainda no primeiro semestre, sua rotina mudou. As vendas caíram e as metas, contraditoriamente, aumentaram. "Ficou muito mais difícil, mais estressante. Tive que me adaptar a responder vários clientes ao mesmo tempo pelo WhatsApp. O que antes eu fazia de loja em loja, triplicou, mesmo que as vendas tenham dado uma leve redução", explica.

Em meio a tudo isso, Juliana descobriu a gravidez e o estresse quase virou depressão. "Teve um momento que eu precisei parar. Cheguei com minha gerente e disse que eu não estava mais suportando a sobrecarga. Pelo fato de estarmos em casa, os chefes acham que devem nos cobrar mais, mas não deveria ser assim"

se repetia todos os dias".

"Ele não fazia isso só comigo, fazia isso com muitos associados e nos constrangia na frente de todo mundo. Cheguei a chorar e passei duas horas a mais na empresa porque não conseguia terminar as tarefas que ele mandava eu fazer. Já tinha explicado o que acontecia para o gerente de serviço financeiro, superior dele, mas não deu em nada. Eu usei todos os meios possíveis para acabar com o assédio, mas não fui ouvida", relembra Raquel Barbosa.

**\*O nome da vítima de assédio é fictício, pois a entrevistada preferiu não se identificar.**

# Mantendo o ambiente agradável

A psicóloga Luciana Nogueira, da Singulari Consultoria, dá dicas sobre o que as empresas deveriam fazer para ter mais responsabilidade, ajudar os funcionários e criar uma cultura de respeito dentro do ambiente de trabalho.

"É fundamental que a empresa busque construir um ambiente psicologicamente seguro, no qual as pessoas se sintam à vontade para perguntar, questionar e se posicionar. É necessário criar políticas de treinamento que alinhem o comportamento saudável e deixe claro o que não é permitido; criar canais seguros de comunicação na qual as pessoas que se sentem ameaçadas possam buscar ajuda; pesqui-

sas de clima frequentes a fim de coletar informações de percepção de clima. Gestores tem grande responsabilidade nesse sentido, dando o tom de tratamento adequado e esperado na empresa", recomenda.

### HOME OFFICE

No caso de trabalho remoto, quando a divisão entre casa e trabalho é rompida, vemos muitas pessoas trabalhando nos feriados, fins de semana. Apesar do trabalho remoto ter vários benefícios, não são todos o que conseguem criar uma barreira de limites. Por isso, confira dicas de especialistas para que o trabalho remoto seja saudável:

#### 1. Fique calmo:



Psicóloga Luciana Nogueira é fundadora e diretora executiva da Singulari Consultoria

"Ficar em casa pode ser muito solitário. Tente manter a calma. Ouça música, coloque um filme engraçado em segundo plano... faça o que for preciso para criar um ambiente acolhedor." - Carlotta Zimmerman, estrategista de carreira.

#### 2. Tenha uma zona livre de estresse:

"Certifique-se de ter uma zona livre de estresse no trabalho (sim, mesmo trabalhando de casa). Tenha uma sala de descanso. Não é preciso um ambiente sofisticado. Tudo o que você precisa é de iluminação suave e um local confortável para sentar. Crie e escute uma playlist relaxante e agradável" - Dra. Tasha Holland-Kornegay, autora, palestrante e pro-

fissional de saúde mental.

#### 3. Levante-se:

"Não trabalhe na cama. Você quer que sua cama seja um lugar de paz e tranquilidade, não de estresse do trabalho" - Liz Grossman Kitoyi, cofundadora e CEO da Baobab Consulting.

#### 4. Crie rotinas:

"Estabeleça uma rotina pré-trabalho e uma rotina pós-trabalho. Sem limites apropriados, trabalhar no mesmo local em que você acorda, come e dorme pode levar qualquer pessoa à loucura." - Marissa Owens, do Opportunity Business Loans.

#### 5. Arrume-se:

"Acorde e se arrume como quem está indo para o trabalho. Se você ficar de chinelo o dia todo, não será tão produtivo." - Elijah Schneider, CEO e fundador da Modifly.