

## Relações interpessoais no trabalho remoto

A pandemia da Covid-19 afeta a todos nós há mais de um ano. Desde março de 2020, a maioria dos servidores e magistrados da 2ª região está em regime de trabalho remoto. Além do nosso local de trabalho, a forma de nos relacionarmos também mudou. Por isso é importante ficarmos atentos a alguns comportamentos que, embora pareçam inofensivos, podem ser fonte de ansiedade para os outros.

**Você sabia que de acordo com a pesquisa “A Justiça Federal da 2ª região na pandemia: saúde, trabalho remoto e desafios de gestão”:**

- **Quase 80% dos participantes relatam** o aparecimento ou intensificação de **sintomas psíquicos** durante o período de isolamento social;
- Duas grandes fontes de ansiedade do trabalho remoto citadas pelos participantes são o volume de trabalho (30%) e a dificuldade de realizar o trabalho com a família presente (21%);
- **60% dos participantes têm pessoas sob seus cuidados;**
- **Quase metade dos participantes diz se sentir muito cansada** devido ao acúmulo do trabalho com tarefas domésticas;
- 20% dos participantes dizem que as interrupções por demandas domésticas impactam sua produtividade.

**E o que você pode fazer para tornar os relacionamentos de trabalho à distância melhores?**

- **Conhecer a realidade de seus colegas, e dar a conhecer a sua** – quais são as principais dificuldades, como as limitações que vivemos hoje estão impactando seus colegas e você?
- Estabelecer uma **comunicação cuidadosa, evitando ruídos** – retornar informações de forma frequente, com linguagem clara e demonstrando consideração pelo outro, elogiando ou fazendo pedidos, procurando verificar se foi bem compreendido.
- Aproveitar as reuniões da unidade para ter também um **momento descontração** entre colegas, diminuindo o sentimento de solidão pela ausência de convivência;
- **Evitar cobranças excessivas** com relação a pessoas que estejam em maior dificuldade, fazendo um exercício de compreensão;
- Estabelecer um **contato mais humanizado e empático**, já que todos estamos passando por um momento difícil.

## O problema dos contatos fora do horário de expediente

### De acordo com a mesma pesquisa realizada:

- 98% dos participantes usam o WhatsApp para se comunicar com a equipe;
- Mais **de 80% das pessoas disseram ter recebido contato fora do horário de expediente** desde o início do trabalho remoto;
- 55% dos participantes realizaram trabalho a pedido fora do horário de expediente;
- **20% afirmam realizar trabalho a pedido fora do horário de expediente algumas vezes por semana.**

### Por que esse tipo de contato é um problema?

- O WhatsApp é uma ferramenta usada tanto para o trabalho como para a vida social – se o horário de expediente não for respeitado, pode haver uma percepção de que a **jornada de trabalho nunca se encerra;**
- Fazer a ressalva de que a pessoa “só precisa ler/ouvir a mensagem amanhã” **não resolve o problema**, eis que já gera ansiedade na pessoa – o contato já foi feito!

E o que pode ser feito para que aquela mensagem não se perca sem que tenha que ser enviada fora do horário?

- Você pode optar por enviar um e-mail;
- Você pode salvar a mensagem em nota autoadesiva do Windows ou outras formas de lembrete e enviar no horário de expediente;
- Caso você saiba que a pessoa trabalha em horário diverso do expediente da Justiça, você pode acordar previamente com ela um horário para a comunicação.

**Esperamos poder nos rever em breve. Até lá, siga as dicas!**