

TRABALHO REMOTO E REGULAÇÃO EMOCIONAL

No sentido de auxiliar o processo de adaptação ao trabalho remoto, o Serviço de Saúde e Qualidade de Vida, vinculado à Divisão de Atenção à Segurança do Servidor/ SGP, inspirado em orientações da Sociedade Brasileira de Psicologia Social e do Trabalho, apresenta algumas questões e dicas para todos nós, servidores da Unilab, sobre REGULAÇÃO EMOCIONAL.



Será sempre importante buscar os sentidos e significados atribuídos ao trabalho ambos – significados e sentidos – apresentam-se como facetas (afetivo-cognitivas) que expressam nossa experiência pessoal na realização cotidiana do trabalho.

A regulação emocional envolve o pensamento, a emoção e a ação e contribui para o bem-estar físico e mental.



Como reagimos ao sistema de home-office, e, ainda mais, às condições em que o estamos vivendo no momento, precisamos encontrar **alternativas para demarcar melhor o espaço e o tempo dedicado ao trabalho, aos afazeres domésticos e à convivência familiar.**

Algumas perguntas:

- Como eu vivenciava o meu trabalho antes da pandemia?
- Que significados e sentidos esse meu trabalho tinha para mim?
- Trabalhar em sistema de home-office era algo que eu desejava e via com bons olhos? O que eu mais valorizava no meu trabalho? Receber dinheiro para minha sobrevivência, realizar-me pessoalmente, interagir com outras pessoas, sentir-me útil, ser reconhecido socialmente, ter status, cumprir meu dever?



- Esta situação de home-office está me fazendo rever esses valores, sentidos e significados? Introduz novos valores?
- Quais emoções reconheço estar vivendo que estão relacionadas às reflexões que faço sobre o que me vinculava ao trabalho antes e agora?
- Que aspectos da realidade e de minha história pessoal mobilizam esses sentimentos, emoções e afetos?



Não temos respostas à essas perguntas. E também, dificilmente, haveriam alternativas que atendessem a todos. **Cada processo de reflexão e construção de estratégias é único e individual, mas pode ter a contribuição de pessoas próximas (familiares e amigos).**

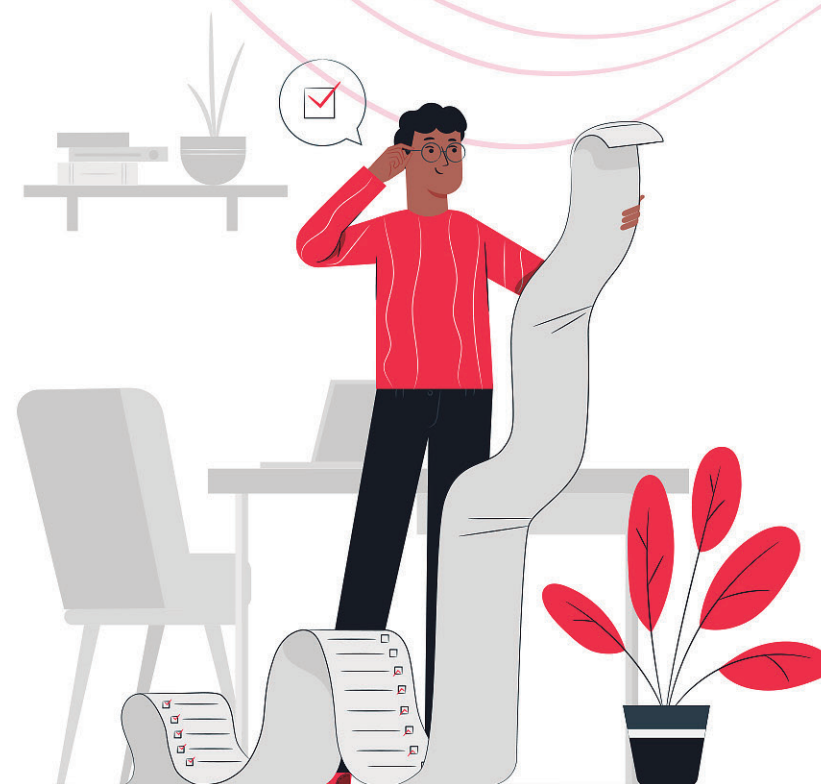


Levantar tais questões nos ajudará a manter-nos **conectados com a realidade**, identificar melhor as fontes de incômodos, usar nossos recursos cognitivos, emocionais e comportamentais, além de **compreender melhor a situação que estamos vivenciando** (sem negá-la).



Dicas:

1. Aos poucos, faça distinções sobre que atividades realmente podemos realizar à distância e quais os recursos de infraestrutura e de preparação pessoal necessitamos para isso.
2. Temos de aprender também a **hierarquizar** nossas **necessidades** e **possibilidades de resposta**. Algumas coisas seguramente terão de ser flexibilizadas.



3. O sentido de seu trabalho só poderá ser definido ou redefinido se conseguir delimitar em **algum nível o tempo ou o espaço de trabalho.**

4. Outro caminho de construção de alternativas é **não hesitar em pedir ajuda** a pessoas que estão perto de você.



Com essas questões para reflexão e essas dicas, acreditamos que vão emergir alternativas criativas ou, ao menos, antes inimagináveis.

Referência

GONDIM, S.; BORGES, L. de O. Significados e sentidos do trabalho do home-office: desafios para a regulação emocional. Sociedade Brasileira de Psicologia Social e do Trabalho, 2020 (Central de Conteúdo CONVID-19)