

Janeiro Branco:

Pandemia e a Retomada ao Trabalho Presencial



Realização

vitalk 

Apoio

Sólides 

 **creditas**
@WORK

RH  **portal**

Sumário

pág. **3**

Introdução

pág. **6**

Mas o que é o
Janeiro Branco?

pág. **8**

Qual é a relação
entre o Janeiro
Branco e a retomada
presencial?

pág. **10**

Modelo híbrido
como a melhor
solução para
algumas empresas

pág. **13**

Conclusão

Introdução

Nesse novo início de ciclo, chegamos a 2022 com um reforço mais que necessário do **Janeiro Branco**, que é um movimento voltado a trazer as **questões de saúde mental à evidência da melhor forma possível**.

A ideia é convidar as pessoas a refletir sobre as suas vidas, seus relacionamentos, suas emoções e todos os temas que se relacionam com o bem-estar mental.

O contexto em que fomos inseridos nos últimos dois anos de pandemia alterou muito a maneira com que lidamos com diversos aspectos da vida pessoal e profissional, afetando diretamente como agimos perante a situações cotidianas. Mesmo agora com o avanço significativo da vacinação e uma garantia de maior segurança física, essa nova realidade não se transforma tão facilmente.

Também é comum que esse processo acabe interferindo muito na nossa saúde mental. Considerando o tempo de isolamento social e as adaptações de rotina, as interações interpessoais foram ressignificadas e esse retorno gradual ainda pode ser visto como um terreno desconhecido. Afinal, como serão os encontros de corredor e horários de almoço, ou como será realizar pela primeira vez uma reunião em um modelo de trabalho híbrido remoto/presencial, por exemplo?



É natural que as pessoas precisem de um certo tempo para assimilar e desenvolver reações sobre os impactos gerados pela pandemia de COVID-19. O principal relatório da [UNICEF](#)¹ (esse ano focado na saúde mental da próxima geração de trabalhadores) mostra que:



Crianças, adolescentes e jovens poderão sentir o impacto desse fenômeno em sua saúde e bem-estar por muitos anos.

Coincidentemente, entramos nessa etapa de readaptação junto com o início de um novo ano, o que faz com que as expectativas e preocupações se catalisem, e, assim, **os esforços da campanha de Janeiro Branco se fazem mais necessários do que nunca**. O objetivo, já conhecido, dessa ação é estimular a compreensão de que, assim como o corpo físico, a mente requer cuidados especiais, de forma a dar luz a esse tema e gerar uma abordagem mais direta, que possa estimular a sua conscientização.

Como o trabalho tende a ser um aspecto muito presente no contexto social das pessoas, o ambiente corporativo afeta diretamente no modo como nos sentimos e projetamos as expectativas para esse novo começo. Segundo a [Organização Mundial de Saúde \(OMS\)](#)²:



O transtorno de ansiedade tem afetado mais de 18 milhões de brasileiros e os transtornos mentais em geral são responsáveis por mais de um terço do número de pessoas inativas no continente americano.

Referências bibliográficas:

1. <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/impacto-da-covid-19-na-saude-mental-de-criancas-adolescentes-e-jovens>
2. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021-1/outubro/realidade-imposta-pela-pandemia-pode-gerar-transtornos-mentais-e-agravar-quadros-existentes>

O surto de Covid-19 não só trouxe novos quadros como agravou muitos desses transtornos, levantando questões com relação ao estado psíquico que muita gente tem vivenciado. Assim, agora é preciso questionar o que pode ser feito efetivamente em prol do tema, tanto no âmbito pessoal quanto nas organizações.

Então, de que forma, seja como liderança, colaborador(a) ou colega de trabalho, se deve agir para facilitar essas circunstâncias, além de se sentir e torná-las mais confortáveis para desenvolver um começo de ano saudável?

Alguns fatores a se reconhecer:

- Ansiedade social com relação às interações presenciais;
- Expectativas de frustração com novas e grandes metas;
- Desmotivação perante o novo ciclo;
- Ansiedade projetada no retorno a um ambiente físico;
- Desencontro na rotina híbrida;
- Pressão por resultados anteriores perante novo modelo de atividade.



São desafios naturais após o período que temos enfrentado, ilustrando a necessidade de se reinventar para a boa manutenção da saúde mental de todos os membros de uma equipe, fazendo com que o ambiente seja psicologicamente seguro para abrigar essa transição.

A **Vitalk** preparou também alguns outros materiais que podem complementar essa leitura, que tal dar uma olhada?

[Acessar materiais](#)

Mas o que é o Janeiro Branco?

Como já abordamos em outros conteúdos, o Janeiro Branco é uma campanha que tem o objetivo de colocar as questões de saúde mental em evidência no maior número de lugares possíveis. Além disso, a ideia é trazer esse assunto à tona nas mídias, nas redes sociais e também chamar a atenção das organizações e do poder público para o tema. Essa ação demanda que seja dada a devida importância para projetos relacionados ao tema de saúde mental.

É importante ainda, entender que as pessoas são seres subjetivos. É essencial dar a atenção devida para as nossas questões mentais, sentimentais, emocionais, relacionais e comportamentais, devendo sempre estar no centro da nossa cultura, e não podem ser jogadas para fora das nossas vidas.

Assim, a campanha visa fazer do mês de janeiro o marco temporal estratégico para que todas as pessoas e instituições sociais do mundo reflitam, debatam, conheçam, planejem e efetivem ações em prol da Saúde Mental e do combate ao adoecimento emocional dos indivíduos e das próprias instituições.

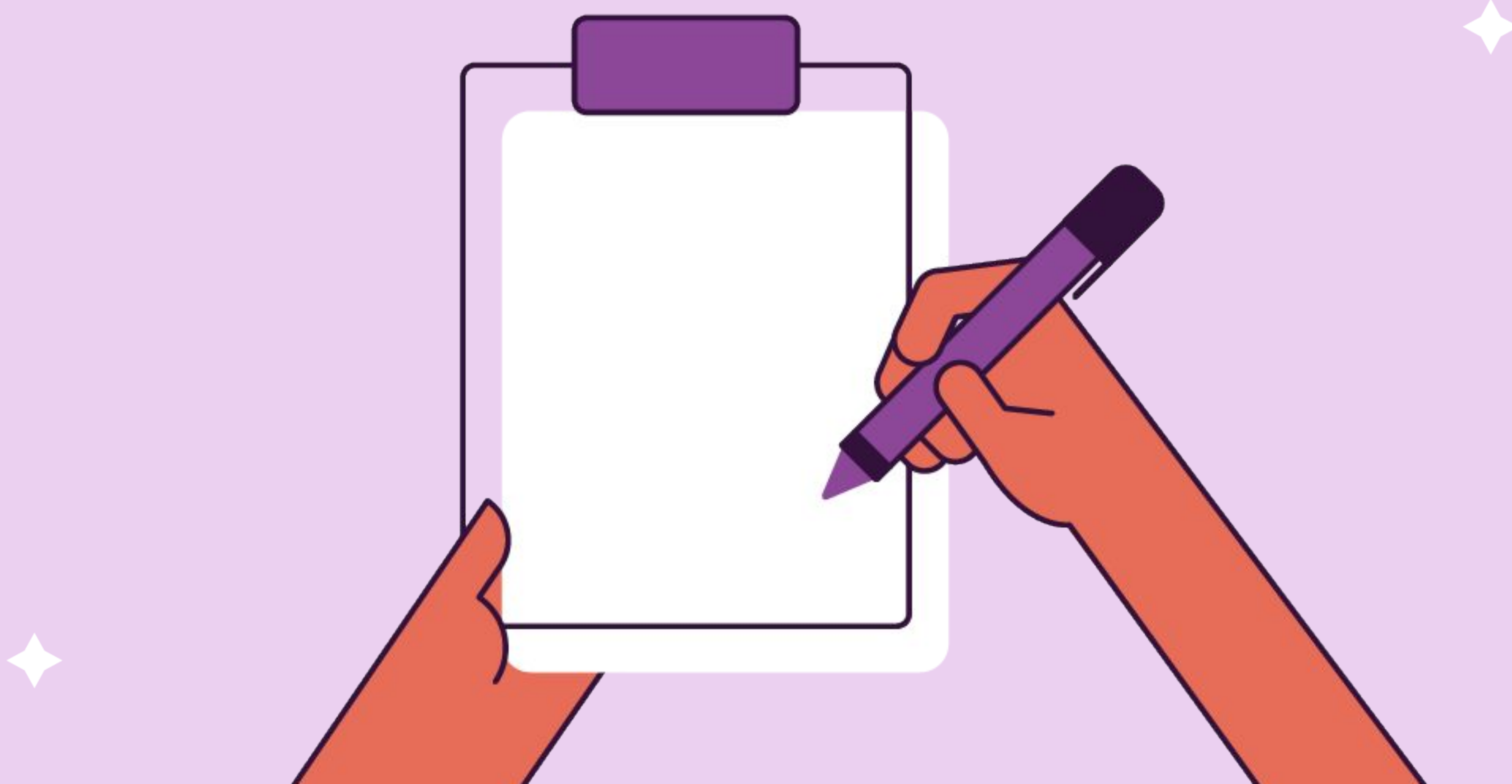


Tem como objetivo ainda chamar a atenção de todo o mundo para os temas da saúde mental nas vidas das pessoas, aproveitando a simbologia do período do ano para incentivar as pessoas a pensarem a respeito das suas vidas e dos seus relacionamentos.

A escolha do mês de janeiro foi pensada para se relacionar com o momento de início de ano. É um mês cheio de esperança de novos começos, mudanças no estilo de vida e reflexões sobre o ciclo que acabou de se encerrar. Um ponto, que neste ano de 2022, significa ainda mais: não só um novo ciclo, mas uma retomada a vida presencial, dentro do que se permite.

Embarcando nessa energia de recomeços para gerar reflexões sobre autocuidado e saúde mental, gerando novas percepções sobre o que é ter uma boa higiene mental e emocional nesse retorno. É uma tela em branco para novas escolhas e atitudes – e esse também é o motivo da cor branca, que remete a uma folha em branco, onde é possível escrever novas histórias, mais preocupadas com a própria saúde mental e bem-estar.

Veja esse material na íntegra com detalhes e dados relevantes [aqui](#).



Qual é a relação entre o Janeiro Branco e a retomada presencial?

A introdução e adequação ao trabalho remoto foi um grande desafio no início da pandemia do novo coronavírus. O processo de transição para o isolamento social despertou estresse e ansiedade generalizados, com as expectativas de mudanças drásticas no estilo de vida das pessoas, principalmente, para aqueles cuja rotina e incentivos dependem mais intensamente de interações sociais.

Apesar do momento delicado de reestruturação do trabalho, **o modelo de home office adotado pela maior parte das empresas entre 2020 e 2021 proporcionou um aumento significativo da produtividade, tanto individualmente, quanto coletivamente, como diz uma pesquisa da [McKinsey](#)¹.**

Mesmo parecendo animador, esse dado espelha uma cultura de hiper produtividade induzida pela dificuldade na separação dos espaços físicos de trabalho e pessoal e sinaliza, novamente, a periculosidade de se negligenciar essa e outras questões tangentes à saúde mental e bem-estar.

E é exatamente nesse aspecto de compreensão de melhorias e desfalques produtivos no modelo de home office que surgem as expectativas de uma nova reestruturação do trabalho, e com elas novas metas e desafios, onde é necessário trazer de volta o que é seguro e manter o que passou a fazer mais sentido.

O Janeiro Branco aplica exatamente esse cuidado, todo início de ano: como lidar com a ansiedade projetada nas metas de ano novo, de que maneira retomar as atividades pós-feriados respeitando o próprio ritmo, que cuidados não estão sendo devidamente aplicados à saúde mental, entre outras questões trazidas por esse momento de troca de ciclos.

Especialmente em 2021, a campanha ganhou um enfoque ainda mais necessário no meio corporativo. Sobretudo com o contexto da pandemia da Covid-19. Afinal, ao longo do último ano, o isolamento social trouxe novas formas de nos relacionarmos com o trabalho e com o ambiente a nossa volta. Isso acarretou uma situação bastante confusa e estressante para a maioria das pessoas, tornando a campanha ainda mais significativa.

Por isso, é importante que **a empresa reconheça e manifeste todas as medidas cabíveis** para facilitar esse período de transição ao modelo presencial, respeitando as práticas de segurança física e psicológica.

Ainda que o conceito de segurança varie de pessoa para pessoa, **é possível chegar a um lugar-comum**, isto é, que forneça acolhimento, respeito e segurança emocional a todas as pessoas da sua empresa.

Podem ser tanto locais físicos, como uma sala em que esses conceitos são colocados em prática, como uma reunião mensal em que os sentimentos e opiniões podem ser expostos sem medo ou até mesmo a forma como um gestor ou gestora se comunica com as pessoas do seu time.

Já deu uma olhada
no nosso e-book sobre
Segurança Psicológica?

Baixar o eBook agora



Modelo híbrido como a melhor solução para algumas empresas

Tratando-se de pessoas colaboradoras como os agentes responsáveis por toda a movimentação de uma empresa, é necessário considerar as trocas de experiência e manifestações gerais como um fator motivador necessário no dia-a-dia.

Pessoas naturalmente precisam de conexão interpessoal para se sentirem aceitas e apoiadas¹, por exemplo. Portanto, alguns aspectos do trabalho presencial favorecem para o bom funcionamento de equipe, como promover o diálogo aberto, e reconhecer a participação de cada um na equipe para que todos se sintam valorizados e motivados.

Apesar disso, não podemos ignorar a liberdade emocional e criativa estimulada por trabalhar em casa, isto é, sem preocupações funcionais de transporte, locomoção, atrasos, alimentação, etc. Essa liberdade faz com que haja uma maior flexibilidade² para que o trabalhador entenda seus próprios potenciais e limites, com o suporte da equipe e lideranças.

O que acontece é que os modelos de trabalho remoto e presencial não podem ser substituídos um pelo outro, por suas divergências de formato, mas podem agir de modo complementar em uma otimização da experiência do colaborador e produtividade da equipe.

Pensando nos fatores combinados, um modelo de trabalho híbrido está sendo apontado como uma alternativa eficaz e uma forma de evitar problemas como o esgotamento mental causado pelo conflito físico-digital. Todos os modelos híbridos devem ser orientados por objetivos estratégicos de negócios e preocupações com o pessoal que se estendem à saúde mental e ao bem-estar dos funcionários.

Referências bibliográficas:

1. <https://rework.withgoogle.com/print/guides/5721312655835136/>
2. https://www.creditas.com/beneficios?utm_medium=ebook&utm_source=vitalk&utm_campaign=atwork-parceria-janeiro-branco&utm_term=12022&utm_content=pdf

Empregadores e funcionários estão questionando o que fazemos no trabalho e como o fazemos, com a criatividade e a empatia sendo fundamentais para aumentar a resiliência e o ganho em toda a empresa, [como aponta um estudo do Fórum Econômico Mundial em colaboração com a Forbes.](#)¹

Segundo o mesmo levantamento, deve-se notar uma evolução ainda no investimento em infraestrutura de internet confiável e habilidade digital que viabilize cada vez mais desfrutar da produtividade econômica generalizada. Além das tendências que estão tomando forma em todo o mundo, as empresas digitais de alto desempenho devem se concentrar em apoiar a mudança em todas as suas cadeias de suprimentos e apoiar as pequenas e médias empresas, visando ganhos digitais.

Quando a infraestrutura adequada e a colaboração geral estão em vigor, o trabalho híbrido pode, sem dúvida, promover uma força de trabalho muito mais produtiva, diversa e inclusiva, considerando a demografia anteriormente excluída do trabalho no escritório, aplicando suas funções também à economia digital.

Referência bibliográfica:

1. <https://www.weforum.org/agenda/2021/11/productivity-hybrid-model-workforce-the-future-of-work/>



Uma grande aliada neste processo é a **Gestão Comportamental**, uma forma de gerenciar as pessoas considerando suas soft skills. Realizar um [mapeamento comportamental](#)¹ ajuda a identificar os perfis e as características de cada colaborador. Como ele reage a determinadas situações, em qual modalidade de trabalho se identifica mais e tem melhor performance, quais são seus pontos fortes e quais precisam ser desenvolvidos.

Assim, a gestão de pessoas consegue atuar de forma mais estratégica para melhorar o clima organizacional, aumentar o engajamento e a retenção de profissionais e aumentar a produtividade das equipes em diferentes modelos de trabalho.

Tenha, em um único lugar, mais de 50 informações sobre o perfil comportamental de cada pessoa. Esta é ferramenta da **Sólides**, parceira da **Vitalk**!

Conheça o Profiler:

Clique aqui

Referência bibliográfica:

1. <https://blog.solides.com.br/o-que-e-perfil-comportamental/>



Conclusão

Pensando nisso, o que você pode fazer? Existem várias ações que podem ser tomadas pelas pessoas para contribuírem com o Janeiro Branco nesse contexto novo de trabalho, entre elas, algumas sugestões:

1

Faça uma reflexão honesta sobre como está o estado de saúde mental da sua equipe. Quais foram as atitudes positivas e negativas para bem-estar mental corporativo que foram tomadas durante o ano que passou?

2

Estabeleça sistemas de rodízio, uma boa opção é estabelecer um sistema alternado de visitas ao escritório e sempre que possível ouvir as pessoas colaboradoras, para entender em que modelo de trabalho se sentem mais à vontade.

3

Fomente discussões e conversas informais nos dois ambientes. Como mencionamos, pessoas são movidas por trocas. Essas trocas fizeram falta no modelo remoto e podem ser assustadoras na retomada ao presencial. É interessante desmistificar essas relações para um ambiente mais acolhedor.

4

Proporcione um ambiente seguro, tanto física, quanto psicologicamente falando, é necessário que os colaboradores se sintam aptos para trabalhar com tranquilidade. Isso envolve tanto o espaço biologicamente protegido e adequado, quanto a transparência para que juntas, as equipes encontrem as melhores opções.

5

Inicie a conversa com as pessoas próximas de você. O simples ato de perguntar sobre a saúde mental das pessoas ao seu redor, diminuindo o tabu e iniciando um diálogo honesto e saudável pode ser muito poderoso para o início de uma nova cultura.

6

Traga flexibilidade para o presencial. As pausas, descanso, respiros e distrações pontuais durante o dia podem ser um fator ótimo para se agregar ao modelo híbrido físico-remoto. Ajuda a fluir a criatividade dos colaboradores e contribui para sua motivação.

7

Procure se informar. Existe muita informação equivocada por aí sobre os mais diversos assuntos relacionados à saúde mental. Busque fontes confiáveis de informação que podem te auxiliar, tanto para cuidar da sua própria mente, quanto para ajudar as pessoas ao seu redor que estão precisando.

8

Seja você um canal de mudança. Hoje em dia, com as redes sociais, cada pessoa tem o potencial de comunicar para muitas outras de uma só vez. Compartilhe conteúdos interessantes, suscite conversas, gere debates saudáveis sobre o assunto e divulgue a campanha.

A Campanha Janeiro Branco é mais um passo para conscientizar as pessoas sobre saúde mental. Em um mundo cada vez mais ágil, incerto e caótico, as questões de saúde mental se tornam cada vez mais presentes na vida das pessoas. Sejam as doenças como depressão, ansiedade, burnout, sejam pequenos estresses da vida cotidiana.

O assunto da saúde mental está mais presente do que nunca, mas ainda não é o suficiente para contrabalancear o estigma e a falta de informação que ainda existe sobre o tema. Muitas pessoas ainda não sabem a verdadeira dimensão do problema. Elas não dispõem de informação suficiente para identificar situações de desequilíbrio na saúde mental das pessoas ao seu redor, ou mesmo de si próprio.

Por esse motivo, separar um mês para, com esforços conjuntos, conscientizar e trazer atenção ao assunto é uma estratégia importantíssima na luta para diminuir o tabu e a desinformação que existe por aí sobre saúde mental. É o momento perfeito para iniciar conversar sobre o tópico com pessoas que poderiam se beneficiar muito de mais acesso ao tema.



Como levar mais bem-estar e produtividade para sua empresa?

A **Vitalk** oferece uma experiência que cuida do bem-estar emocional das pessoas colaboradoras e que engloba conteúdos como e-books, campanhas de conscientização, treinamentos, webinars, capacitação para lideranças, além de atendimentos psicológicos e também conversas e exercícios com a Viki, a nossa assistente virtual. Para conhecer mais, basta clicar no site abaixo e preencher o formulário que um dos nossos consultores entrará em contato.



Conhecer a Vitalk



DISPONÍVEL NO
Google Play



Baixar na
App Store

Realização



Apoio

Sólides 

 **creditas**
@WORK

RH  **portal**

 www.vitalk.com.br

 oi@vitalk.com.br

 [@oivitalk](https://www.instagram.com/oivitalk)

 [Vitalk](https://www.linkedin.com/company/vitalk)