



VIRADA DA VACINA

SP aplica 500 mil doses em 'vacinação'

Cidade supera os 99% de imunizados e libera xepa para antecipar segunda dose

PARA
ACESSAR
APONTE
O CÉLULAR
PARA
O QR CODE

VOLTA AO VELHO NORMAL

Retorno presencial ao trabalho tem deflagrado medo e ansiedade



ARQUIVO PESSOAL

Calafrio. A psicóloga Grazieli Campelo viveu sentimentos de ansiedade com a perspectiva do retorno às sessões presenciais. Para especialistas, readaptação deve ser negociada de forma individual

ELISA MARTINS
elisa.martins@oglobo.com.br
SÃO PAULO

O tema foi lançado por uma paciente: “Quando voltaremos ao atendimento presencial?” A pergunta chegou de surpresa e despertou uma série de sentimentos na psicóloga Grazieli Campelo, de 40 anos. Trabalhando de casa com sessões on-line desde o ano passado, ela não se vê, ainda, de volta ao consultório na capital paulista. Pensar nisso tem sido sinônimo de receios e ansiedade.

— Aquela pergunta me deu um “tremelique” interno. Sinto falta do consultório, da poltrona, do meu espaço. Mas seria angustiante se tivesse que voltar amanhã, pensar no encontro com o outro, ficar de máscara, o medo de contaminação — conta Grazieli.

Asmática e recuperada de Covid-19 no ano passado, ela diz que o retorno presencial seria mais provável em setembro, depois de tomar a segunda dose da vacina. Mas ainda se preocupa com protocolos de segurança e a adaptação de uma agenda de atendimentos que aumentou no regime remoto da pandemia:

— A sensação é de frio na barriga, e tudo isso borbulha dentro de mim.

A descrição da psicóloga paulista chega também aos divãs de outros psicólogos e psiquiatras. Com o avanço da vacinação e a ampliação do funcionamento de serviços e comércios, muitos profissionais e empresas têm intensificado a volta ao trabalho presencial.

O movimento, porém, também gera medo, ansiedade e falta de ar entre quem não se sente preparado para voltar à antiga rotina, com deslocamento e convivência em ambientes fechados. No exterior, o medo da volta ao escritório ganhou nome, o FORTO (“fear of returning to the office”).

— O termo descreve esse medo de retorno ao trabalho, que traz outros temores: o de se contaminar, de voltar a socializar — explica a psiquiatra Danielle Admoni, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), que conclui: — Os sintomas são parecidos aos de exposição a uma fobia. A pessoa não consegue dormir na véspera de ir ao escritório, passa mal, tem dor de barriga, dor de cabeça, taquicardia, sudorese, falta de ar.

No consultório, conta, os relatos são de pessoas que se acostumaram a ficar em casa e que também questionam a necessidade do convívio social e o próprio trabalho.

— Escuto muitos dizerem que não se imaginam voltando a conviver com os colegas, com aquele que fuma, o que grita, o outro que tosses. Ter



“Passei a tirar duas horas de almoço para ter tempo de ir comer em casa. Não queria almoçar na rua”

Ana Luísa Ribeiro, auxiliar administrativa

“Quando nos recolhemos em casa, controlamos o ambiente. Quando saímos, é como se estivéssemos em carne viva”

Christian Dunker, psicanalista

que voltar a se deslocar e a estar com outras pessoas gera estresse. E, como o trabalho em casa funcionou, para eles a presença física perdeu o sentido. Alguns até consideram pedir demissão se forem obrigados a voltar — conta.

FORA DO LUGAR

Quando o trabalho voltou ao regime presencial, a auxiliar administrativa Ana Luísa Ribeiro, 51 anos, aguentou um tempo e mudou de empresa. O medo de contaminação se uniu à adaptação ao home office, diz, e retomar o “velho normal” ficou fora de lugar:

— Foi complicado voltar. Passei a tirar duas horas de almoço para ter tempo de ir comer em casa. Não queria almoçar na rua. Depois trabalhava até mais tarde. Passava o dia de máscara, mas nem to-

dos usavam. Era muito desgastante. Estava cada dia mais ansiosa e triste — lembra ela, cujo maior medo era o risco de infecção: — Passava álcool no computador, limpava as mãos o tempo todo. Agora (no atual trabalho), o retorno presencial dificilmente acontecerá enquanto durar a pandemia.

Se, por um lado a crise sanitária arrasou famílias, por outro permitiu melhorias na vida de muitas pessoas, diz o psicanalista Christian Dunker, do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP).

O trabalho remoto levou à diminuição de atritos no escritório, no trânsito, reduziu interações que para algumas pessoas podem ser penosas, e permitiu mudanças de rotinas, até de cidade. Quem pegou o gosto por uma nova forma de vida, diz ele, não quer

voltar ao “velho normal”.

— A volta ao trabalho presencial traz dificuldades de transição. As pessoas estão mais sensíveis a palavras, a tons de voz, contrariedades, estímulos. Quando nos recolhemos em casa, controlamos melhor o ambiente. Quando saímos, é como se estivéssemos em carne viva. Precisamos de calma e tolerância nessa passagem. Estamos todos destreinados com a vida social — explica.

Tudo isso em um país campeão do mundo em transtornos de ansiedade e segundo lugar em casos de depressão. Uma bomba relógio que explode com a retomada de atividades e do trabalho presencial, lembra o psiquiatra Antônio Geraldo da Silva, presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP)

— Essas são pessoas que gostam do isolamento e se sentiam protegidas dentro de casa. Muitas estão se dando bem no trabalho remoto por não ter pressão imediata em cima, não ter que participar de reuniões presenciais.

Com a exposição da volta ao trabalho presencial, afirma o psiquiatra, vêm à tona todos os sentimentos de quando se tem uma fobia. Assim, o psiquiatra defende atenção à evolução dos casos:

— Quando esses sintomas são exacerbados, é preciso ajuda profissional.

DESAFIO LEGAL

A situação traz ainda um desafio legal. A recomendação, ainda mais em tempos de pandemia, é de diálogo e cautela, explica a advogada trabalhista Fernanda Perregil, sócia da Innocenti Advogados.

— Não temos uma legislação que resolva essa questão de forma muito precisa. O que existe é um prazo para retorno de mudanças de regime de trabalho. A CLT estabelece um mínimo de transição de 15 dias. E é preciso olhar para o que foi pactuado no início da relação de trabalho. Se o regime original em contrato for o presencial, o empregador pode exigir o retorno — afirma.

O atual contexto, porém, pede atenção e preocupação com a saúde mental dos funcionários, diz a advogada:

— Uma empresa consciente planeja um retorno gradual. Negociar com os empregados é sempre a melhor saída.

**VISITE O
GUANABARA
BARRA**

TOTALMENTE REFORMADO!
Mais conforto para você.
AV. DAS AMÉRICAS, 3501.

**SUPERMERCADOS
GUANABARA**