Flexibilidade e Saúde: Explorando os Benefícios do Trabalho Híbrido

Autor(res)

Euquiara Gonçalves Da Cruz
Gabriel Yohan Lima Cordeiro
Flávia Rodrigues Cantagalli
Felipe De Almeida Campos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

Há uma extensa discussão sobre a melhor modalidade de trabalho, presencial ou remoto? Qual a mais vantajosa? Qual é mais benéfica a saúde? Qual possibilita melhor aprendizagem? Há múltiplas opiniões sobre este tema. Como tudo na vida, ambas apresentam pós e contras, contudo, gostaria de abordar a modalidade hibrida, que é a menos apontada nessas discussões, mas que possibilita usufruir um pouquinho de cada, presencial e remoto. Algumas pessoas sugerem que o trabalho remoto provoca o isolamento social, fazendo com que doenças psicológicas como ansiedade e depressão sejam desenvolvidas mais facilmente. Outras pessoas afirmam que o trabalho presencial faz com que o estresse em ter que pegar trânsito, o cansaço ao gastar mais tempo e dinheiro do que normalmente gastaria com o trabalho remoto, pode gerar esgotamento físico e mental, que também pode resultar em ansiedade e depressão.

Objetivo

O objetivo principal desse trabalho é apresentar uma alternativa que melhor atenda aos trabalhadores que desempenham funções passíveis de trabalho remoto, e mostrar como a adoção da modalidade híbrida pode ajudar com os casos de esgotamento físico, mental e isolamento social, e como essa modalidade oferece mais saúde e qualidade de vida para aqueles que a adotam.

Material e Métodos

O método utilizado foi o Hipotético-dedutivo. Tendo já vivenciado as três modalidades de trabalho, asseguro adoção do 100%, seja presencial ou remoto, não satisfará todos os colaboradores, pois como abordado na introdução, há uma extensa discussão sobre qual a melhor modalidade. Nenhuma delas é isenta de críticas, por isso, a melhor alternativa é implementar o modelo híbrido, que oferece muito mais flexibilidade. A Saúde dos empregados deve ser prioridade em uma empresa, pois boas árvores produzem bons frutos. Tendo em vista que o mundo tecnológico que vivemos tem trazido acessibilidade e inovação, afirmamos que uma empresa que obriga seus funcionários a ficar todo o tempo em um lugar fixo, seja em casa ou no escritório, pode ser considerada ultrapassada. O Híbrido possibilita que os colaboradores adeptos ao trabalho remoto, não estejam sujeitos a uma

modalidade que não os atenda, aplicando-se também esta regra aos trabalhadores adeptos ao presencial.

Resultados e Discussão

Sabemos que o trabalho remoto pode trazer impactos prejudiciais ao desenvolvimento social dos trabalhadores, assim como desafios na comunicação e na convivência, no entanto, trás benefícios significativos, como economia de tempo e dinheiro, menos estresse e mais flexibilidade. Assim como o trabalho presencial, que embora ajude com as habilidades sociais, traz consigo diversos prejuízos, como cansaço excessivo, tempo desperdiçado, menos flexibilidade e mais desgaste físico e mental. Ambos têm seus prós e contras, mas se os unirmos, teríamos mais benefícios em favor dos trabalhadores. Há divergência na rotina de casa pessoa, por isso, o estilo de trabalho deve ser mais flexível. A modalidade híbrida oferece essa qualidade, onde presencial e remoto se unem, fazendo com que o problema de 1, seja a solução do outro, por exemplo, com a modalidade híbrida, ainda que haja o trabalho remoto, o isolamento social não será um problema.

Conclusão

Conclui-se que a junção do remoto e o presencial, trazendo o híbrido, possibilita que todos os colaboradores estejam sujeitos a usufruir de maior acessibilidade e flexibilidade em seu dia a dia, quem antes não tinha tempo para malhar por causa do trabalho presencial, agora tem! Quem antes tinha dificuldades em se comunicar, por sempre estar remotamente, agora não está mais sujeito ao isolamento social. A adoção da modalidade hibrida irá elevar a qualidade de vida de todos os que a adotarem.

Referências

https://business.yougov.com/pt/content/48514-global-quao-popular-continua-sendo-home-office https://www.correiobraziliense.com.br/euestudante/trabalho-e-formacao/2023/11/5138984-trabalho-hibrido-e-o-preferido-de-brasileiros-diz-pesquisa.html#:~:text=O%20trabalho%20no%20modelo%20h%C3%ADbrido,de%2012%25%20para%2018%25 https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38159-pesquisa-inedita-do-ibge-mostra-que-7-4-milhoes-de-pessoas-exerciam-teletrabalho-em-2022#:~:text=Em%202022%2C%20cerca%20de%207,(TIC)%20em%20suas%20atividades https://fronteirasempsicologia.com.br/fp/article/view/125/84 https://www.bbc.com/portuguese/vert-cap-62205856 https://oantagonista.com.br/mundo/estudo-revela-os-beneficios-do-trabalho-remoto-para-saude/ https://exame.com/carreira/ceo-a-distancia-novo-ceo-da-starbucks-ira-trabalhar-a-1-600-km-de-distancia-e-nao-pretende-se-mudar/