

O IMPACTO DA COVID-19 NAS RELAÇÕES DE TRABALHO

Afrânio Soares Mello¹, Taysa Comelli Ferreira Gonçalves¹, Yuri Sixel Silva de Oliveira¹, Suzy Lady Santos²

¹ Acadêmicas do Curso de Psicologia– Multivix Vila Velha (ES)

² Professora da Multivix Vila Velha (ES)

RESUMO

O presente artigo analisa como as condições e outros fatores limitantes impostos pela situação de pandemia por COVID-19 afetaram as condições de trabalho e o próprio trabalhador. Parte inicialmente de uma breve contextualização sócio-histórica do trabalho, buscando no pensamento de Karl Marx aportes teóricos para entender a importância do trabalho e as relações de trabalho. Em seguida, leva em conta os reflexos do isolamento social bem como as suas consequências emocionais sobre o trabalhador. Com efeito, os fatores limitantes e as novas adequações impostas pela excepcionalidade da pandemia por COVID-19 provocaram impactos emocionais profundos nas sociedades humanas. Tendo isto em mira, este trabalho também reflete sobre a importância da regulação emocional no ambiente de trabalho (home office ou não) como forma de minorar o sofrimento psíquico e trazer mais estabilidade emocional ao trabalhador, inserido num contexto marcado por diversas incertezas. Para a produção deste trabalho utilizou-se a pesquisa de natureza bibliográfica, recorrendo assim a artigos científicos disponibilizados em bases científicas e a bibliografia especializada. Foram encontrados ao todo 45 artigos relacionados ao trabalho e pandemia da covid-19, sendo utilizados apenas 19 por estar dentro dos objetivos do presente estudo. Com isto, conclui-se que em meio a pandemia da covid-19 são requeridas o desenvolvimento de repertórios necessários para encarar a realidade do momento atual diante os desafios sem perder de vistas as possibilidades concretas de modificação. Manter o pensamento crítico do exercício da solidariedade na perspectiva de eliciar profundas revoluções internas para se adaptar as novas realidades provocadas. A revitalização dos espaços laborais se tona cada vez mais necessário a humanização a partir das delimitações entre trabalho e lazer permitindo espaços acolhedores que contribuem para o sentimento de pertencimento ao propósito da organização.

Palavras-chave: COVID-19. Trabalho. Karl Marx. Capitalismo. Regulação Emocional.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente o mundo vive uma situação atípica com a crise gerada pela pandemia da Covid-19, e com isso o surgimento de novos métodos de trabalho têm provocado grandes impactos na vida laboral e social dos trabalhadores. As pessoas vivenciam momentos de muitas incertezas, o que contribui diretamente para provocar no sujeito emoções variadas, tais como: ansiedade, agressividade, insegurança, estresse, dentre outras.

Com efeito, a pandemia por COVID-19 provocou uma série de desafios novos para as sociedades humanas, em diferentes esferas, incluindo a do trabalho, que precisou se reconfigurar de maneira substancial. Mas o trabalho foi uma das instâncias afetadas profundamente pela pandemia. Por exemplo, até mesmo a forma de processar enterros e o luto foi afetada por essa situação.

Muitas famílias ficaram impedidas de chorar seus entes queridos falecidos em função de limitações impostas pela COVID-19 em relação a cuidados sanitários. Maria da Conceição Quirino dos Santos da Silva et al (2020) comentam o seguinte: “Tais medidas comprometeram grande parcela da população e ocasionaram danos emocionais e financeiros, que se agravaram quando somados ao sofrimento com a dor emocional da perda e maior número de hospitalizações” (SILVA et al., 2020).

Diante de tais condições e emoções, e o presente cenário instaurado pela COVID-19, as pessoas são levadas a se questionarem a respeito do sentido do seu trabalho, e da sua vida, o que acaba por produzir novas significações. Vários autores vêm estudando, aos longos dos anos, o sentido que o trabalho possui em diferentes sociedades e como elas afetam o homem em sua constituição de cidadão.

A crise provocada pela pandemia tem se agravado em proporções que vão para além da econômica e financeira. Está também ligada à perda de identificação social, pois não é só o emprego que se esvai, mas juntamente com ele a possibilidade de trabalhar permitindo a desintegração das referências do sujeito ao pertencimento social e de identidade cultural (NASCIUTTI, 2020).

O presente trabalho tem por objetivo avaliar os impactos da pandemia causado pela COVID-19 nas relações de trabalho, seu processo de significação e sentido diante das novas perspectivas de atividades profissionais que emergem em função da pandemia dentro das organizações. Para tanto, buscou-se compreender o contexto histórico do processo de construção de significados atribuídos ao trabalho, os efeitos emocionais da COVID-19 na vida do trabalhador bem como as suas implicações.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO SÓCIOHISTÓRICA DO TRABALHO

O termo “trabalho” perpassa diversas significações ao longo do tempo. Ele tem sido objeto de estudo em diversas ciências, como a Filosofia, a Teologia, a Sociologia e outras. Desde a antiguidade o trabalho e a forma como ele é dividido na sociedade vem sendo considerado como um meio de sobrevivência.

O sociólogo Émile Durkheim comenta que foi Adam Smith o primeiro estudioso a buscar teorizar a importância do trabalho para a sociedade, ainda que vários pensadores desde a Antiguidade já haviam pensado a respeito da divisão social do trabalho (DURKHEIM, 1999, p. 1).

José Carlos Zanelli et al (2014) oferece definições de trabalho que tem origem nos primórdios das sociedades. Os autores destacam os seguintes conceitos a respeito

do trabalho: a) pensamento greco-ateniense na Antiguidade, que entendia o trabalho como atividade degradante, inferior e desgastante; b) na Idade Média, período que se estende do século V ao XV, o trabalho foi visto como atividade sagrada e de exaltação aos deuses; c) e o cooperativismo com a ascensão do capitalismo através do surgimento da manufatura, na Revolução Industrial do século XVIII. Esse sistema de “cooperação”, segundo os autores, possibilitou as condições necessárias para a construção da consciência de classe e estimulou o desenvolvimento das organizações trabalhistas.

No que tange à dinâmica capitalista, Karl Marx (1818-1883), filósofo, sociólogo, historiador e economista, colocou-se como um profundo estudioso do tema e um crítico contundente das relações de trabalho operando dentro do *modus operandi* capitalista de seu tempo. Ele buscou, ainda, compreender como as relações de trabalho influenciavam a sociedade como um todo. Em Marx, o trabalho é entendido como ato que diferencia o homem, pois este produz seus próprios meios de sustentação (ZANELLI et al., 2014).

Marx oferece uma profunda análise das relações de trabalho, sendo esta uma espécie de “eixo principal” ou um dos eixos principais de seu pensamento e de sua vasta obra. São deles as seguintes palavras:

O trabalhador é tanto mais pobre quanto mais riqueza produz, quanto mais cresce sua produção em potência e em volume. O trabalhador converte-se numa mercadoria tanto mais barata quanto mais mercadorias produz. A desvalorização do mundo humano cresce na razão direta da valorização do mundo das coisas. O trabalho não apenas produz mercadorias, produz também a si mesmo e ao operário como mercadoria, e justamente na proporção em que produz mercadorias em geral (MARX, Karl apud (QUINTANEIRO. BARBOSA. OLIVEIRA, 2009, p. 27).

Marx assinala que a realidade é fruto de um desdobramento histórico e que o seu entendimento passa justamente pela compreensão desse “desenrolar histórico”. A realidade é fruto das relações do ser humano com a materialidade, com a natureza, e que ele produz em decorrência da sua necessidade de sobrevivência. Marx desenvolve sua compreensão da temática (e das diversas questões derivantes) numa base dialética, evitando os dualismos dicotômicos que são próprios da lógica formal. Daí decorre o título dado à sua teoria: materialismo histórico-dialético (LEITE, 2017).

A análise da vida social deve, portanto, ser realizada através de uma perspectiva dialética que, além de procurar estabelecer as leis de mudança que regem os fenômenos, esteja fundada no estudo dos fatos concretos, a fim de expor o movimento do real em seu conjunto (QUINTANEIRO. BARBOSA. OLIVEIRA, 2009, p. 30).

Nesse esforço produtivo, de utilização de recursos materiais em função de sua sobrevivência, os seres humanos o fazem por meio de relações sociais. E ele entende que essas relações sociais, especificamente as de trabalho, não são sempre pautadas por justiça. Sua crítica implacável ao capitalismo vai nessa direção.

É nessa esteira que ele irá desenvolver conceitos importantes como o de Mais Valia. Aqui, Marx está basicamente afirmando que o trabalhador se vê alienado da riqueza que ele próprio produz. Noutras palavras, o trabalhador (o proletário), por meio de sua mão de obra, gera riqueza para seu patrão (o burguês), mas não participa dessa riqueza. Neste sentido, por meio de relações de trabalho injustas, ele fica alienado desse benefício. O trabalho, portanto, é usado como base para essa alienação: “O fundamento da alienação, para Marx, encontra-se na atividade humana prática: o trabalho. Marx faz referência principalmente às manifestações da alienação na sociedade capitalista” (QUINTANEIRO. BARBOSA. OLIVEIRA, 2009, p. 50).

Esse processo de alienação torna a produção estranha ao trabalhador e Marx indica três aspectos dessa alienação:

1) o trabalhador relaciona-se com o produto do seu trabalho como algo alheio a ele, que o domina e lhe é adverso, e relaciona-se da mesma forma com os objetos naturais do mundo externo; o trabalhador é alienado em relação às coisas; 2) a atividade do trabalhador tampouco está sob seu domínio, ele a percebe como estranha a si próprio, assim como sua vida pessoal e sua energia física e espiritual, sentidas como atividades que não lhe pertencem; o trabalhador é alienado em relação a si mesmo; 3) a vida genérica ou produtiva do ser humano torna-se apenas meio de vida para o trabalhador, ou seja, seu trabalho – que é sua atividade vital consciente e que o distingue dos animais – deixa de ser livre e passa a ser unicamente meio para que sobreviva [...] (QUINTANEIRO. BARBOSA. OLIVEIRA, 2009, p. 50).

Marx entende, assim, que o proletário trabalha exclusivamente para viver. Essa compreensão marxiana a respeito das relações de trabalho, conquanto possua suas limitações, permanece válida, atual. Com efeito, grandes pensadores contemporâneos como Milton Santos (1926-2001), geógrafo brasileiro respeitado internacionalmente, e Zygmunt Bauman (1925-2017), tiveram como base teórica de sua obra o marxismo.

Milton Santos produz importante crítica à globalização quando a define como um movimento que privilegia financeiramente os mais ricos e aprofunda fossos sociais, prejudicando-excluindo os mais pobres. Santos afirma:

De fato, se desejamos escapar à crença de que esse mundo assim apresentado é verdadeiro, e não queremos admitir a permanência de sua percepção enganosa, devemos considerar a existência de pelo menos três mundos num só. O primeiro seria o mundo tal como nos fazem vê-lo: a globalização como fábula; o segundo seria o mundo tal como ele é: a globalização como perversidade; e o terceiro, o mundo como ele pode ser: uma outra globalização (SANTOS, 2000, p. 9).

Santos (2000) prossegue em sua crítica e indica que determinadas noções a respeito da globalização, embora muito sedimentadas, não passam de mitos não verificáveis na realidade das sociedades humanas:

[...] A partir desse mito e do encurtamento das distâncias – para aqueles que realmente podem viajar – também se difunde a noção de tempo e espaço contraídos. É como se o mundo se houvesse tornado, para todos, ao alcance da mão. Um mercado avassalador dito global é apresentado como capaz de homogeneizar o planeta quando, na verdade, as diferenças locais são aprofundadas (SANTOS, 2000, p. 9).

A reflexão proposta por Santos (2000) é muito importante, porque conduz a uma postura de criticidade necessária, criticidade à uma cultura consumista que coisifica o ser humano e desumaniza processos estabelecidos, como os processos de trabalho. Não se deve negar que a globalização, como um fenômeno planetário e internacional, de fato trouxe grandes benefícios, mas também carrega consigo desafios enormes a serem superados.

Atualmente, permanecem concepções variadas a respeito do trabalho, que são decorrentes da construção histórica, social e cultural. Há uma forte tendência à humanização dos processos (NEVES et al, 2017), devendo-se destacar ainda a expressiva presença de tecnologia na realização de inúmeras tarefas antes realizadas por humanos. Isto é positivo em diversos aspectos, ainda que ofereça também desafios. Conquanto a crítica marxiana ao uso do trabalho para fins exclusivamente capitalistas continue sendo válida, não se pode deixar de levar em conta os avanços nas relações de trabalho em sociedades capitalistas.

E. M. Morin (2001) apresentou as diferenças de definições dos sentidos do trabalho a partir dos estudos realizados de pesquisadores aliados ao Meaningof Work e demonstra que o salário ainda possui grande influência para a definição de trabalho, e que existem duas variáveis sobre o conceito de trabalho. A variável positiva é aquela em que as atividades laborais são entendidas como possibilidade de contribuir com a sociedade, permitindo assim nutrir um sentimento de vinculação com os outros, o que acaba por atribuir ao trabalho um valor de caráter social; já a negativa consiste em que o trabalho seja entendido como uma atividade desagradável que exige muito do trabalhador, tanto em termos físicos quanto em termos emocionais, e em que o gestor é visto como chefe que vigia constantemente.

O trabalho ganha novas significações na atualidade a partir da perspectiva de que o sujeito é autônomo para exercer influência direta sobre o seu desenvolvimento (MORIN, 2001). Subjetividade e trabalho encontram-se, numa nova dinâmica que objetiva transformar a atividade trabalhista em uma condição que seja prazerosa e que esteja, em algum nível, ligada ao sentido que se busca dar para a própria vida.

2.2 O ISOLAMENTO SOCIAL E SUAS CONSEQUENCIAS EMOCIONAIS

Com o anúncio realizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em março de 2020, declarando uma pandemia frente às graves situações causadas pela COVID-19, o isolamento social foi adotado em todo mundo como uma medida protetiva para a

contenção do avanço da doença. Diversos países iniciaram o fechamento de comércio, escolas e espaços públicos, para que a doença não se espalhasse.

Os efeitos dessas medidas têm sido devastadores, tanto no que tange à saúde mental da população em geral como na economia mundial. Hengrid Graciely Nascimento Silva e Luís Eduardo Soares dos Santos (2020) indicam algumas reações da população ante o cenário atual de pandemia.

Segundo os referidos autores, o termo “pandemia” dispõe de uma conotação que transporta a um sofrimento generalizado e, compilado a informações inverídicas e sensacionalistas, provoca na população comportamentos de medo, raiva, agressividade e produz sintomas de ansiedade e depressão, agravando os comportamentos de riscos à saúde, como por exemplo, o aumento do uso abusivo de álcool, cigarro e de outras drogas.

Em um levantamento realizado por Samantha Books et al (2020) constatou-se que os impactos da quarentena são, em sua grande maioria, negativos para o indivíduo que as vivencia. Encontram-se neles os estigmas, perdas financeiras e frustrações. Diversos autores concatenam sobre a durabilidade de tais reações e comportamentos a longo prazo, estendendo-se além dos comportamentos e reações de natureza emocional (SILVA. SANTOS. 2020).

A fim de compreender as consequências dessas medidas de contenção, André Faro et al (2020) avaliaram três períodos que consideraram importantes. O primeiro deles é o da pré-crise, em que se considera o planejamento essencial para avaliar os riscos e a organização dos recursos financeiros necessários no enfrentamento, bem como o aumento na conscientização da população e no esforço para basear as orientações em fontes técnicas, orientações que são fornecidas pelos órgãos sanitários nacionais e internacionais.

O segundo período considerado pelos autores é da intracrise, é o momento da constatação da gravidade “a chamada fase aguda”, que leva ao colapso dos sistemas de assistência. Nesse momento é percebida pelos autores a consolidação das reações emocionais e comportamentos de risco, fatores causadores dos impactos tanto na saúde física quanto mental da população.

Por fim, a pós-crise, a retomada gradual das atividades, comércios e escolas, uma vez constatada a diminuição dos riscos de contaminação. O momento é de reconstrução social e de suprimento de demandas em curto, médio e longo prazo, avaliando consequências que necessitam ser revertidas.

As medidas protetivas, conquanto sejam absolutamente necessárias num cenário de pandemia por COVID-19, causam profundos impactos sociais que precisam ser minorados por meio de medidas efetivas de atendimento e acolhimento à população, bem como de natureza social e econômica, lideradas pelas autoridades governamentais. É crucial que tais medidas sejam realizadas de maneira estruturada a partir de avaliações que objetivem à conscientização da população no cuidado de si e

do outro, sendo necessárias o acompanhamento das autoridades de saúde na redução dos danos psicológicos e na promoção da estabilidade social.

Diante do presente contexto, autores como João Gabriel Modesto, Luísa Meirelles de Souza e Tatiana S. L. Rodrigues (2020) objetivaram compreender, através de seus estudos, o nível de esgotamento emocional presente nos trabalhadores em contexto de pandemia. Os autores realizaram uma pesquisa com pessoas com idade variando entre 18 a 67 anos, de ambos os sexos (masculino/feminino), e constataram a prevalência dos níveis de esgotamento emocional em maior nível nas mulheres do que em homens e como esse momento tem afetado a autoestima da população pesquisada.

Esse desgaste emocional pode ter várias explicações, sendo uma delas a incerteza quanto ao futuro e a estabilidade no trabalho gerada pelo cenário de crise em decorrência da pandemia. Muitos empregadores se viram forçados a demitir funcionários, face à queda abrupta na arrecadação de suas empresas. Houve casos de queda total de arrecadação e de falência de empresas. Todo esse cenário, sem dúvida, afetou emocionalmente as pessoas.

Deve-se levar em conta ainda o fato de que a pandemia, na verdade, potencializou uma situação já em curso: o adoecimento emocional da sociedade. Comentando sobre síndrome do pânico, Cozzer (2020) comenta a respeito desse adoecimento emocional da sociedade:

[...] O ser humano já nasce sob muitas pressões, pressões que se intensificam no decurso da vida. Essas pressões são sentidas na vida profissional, na vivência religiosa, comunitária e familiar, nas tensões criadas por uma sociedade extremamente consumista e competitiva, dentre outros fatores. A sociedade está doente emocionalmente e, conseqüentemente, adocece emocionalmente as pessoas nela inseridas. E esse fato deve ser considerado quando o assunto é algum tipo de enfermidade psicológica (COZZER, vol. 2, 2020, p. 650).

Diante desse desafio, é preciso buscar ajuda especializada e criar condições que favoreçam ao melhoramento das condições psicológicas e emocionais das pessoas. Problemas atualmente muito comuns como síndrome do pânico, depressão e outros foram potencializados no cenário da crise por pandemia. O convívio saudável com familiares e amigos é caminho para o equilíbrio das emoções, mas o isolamento social exigido em função da COVID19 representou um desafio enorme nesse sentido, contribuindo, de fato, para que as pessoas adoecessem emocionalmente.

Na superação das consequências negativas do isolamento social em função da pandemia, diversos fatores devem ser considerados. Um deles é o cuidado com a própria espiritualidade e com a saúde física. Essa conjugação entre mente e corpo, sentido da vida e vida física é muito importante para a equilíbrio emocional do indivíduo. E determinadas “plataformas” humanas de vivência, que podem ser usadas com vistas a contribuir para essa equilíbrio, podem ser elencadas, como a religião, por exemplo:

[...] Como Igreja, precisamos de fato encontrar, sempre à luz das Escrituras, um ponto de equilíbrio entre espiritualidade e vida cotidiana, entre o espiritual e a corporalidade, entre o futuro revelado por Deus nas Escrituras e o presente que Ele mesmo nos dá, agora. Infelizmente, quando o assunto é este, ainda subsistem alguns dualismos na mentalidade do cristão evangélico e que precisam ser seriamente repensados, visto que Teologia é para vida, e sendo para a vida, ela deve dialogar com outros saberes, com a realidade social que nos cerca e deve ser transdisciplinar [...] (COZZER, vol. 2, 2020, p. 691).

A religião, assim como outras vivências humanas, pode também adoecer se não for pensada e vivida com equilíbrio e sensatez. Mas o oposto disso pode ser desastroso para as pessoas. O ambiente de trabalho não foge à essa regra. Ele pode ser adoeecedor para o indivíduo. O trabalho é de importância fundamental para o indivíduo, inclusive para sua própria estabilidade emocional, uma vez que é a partir dele que o indivíduo obtém sua sustentabilidade financeira e sustenta toda uma estrutura pessoal e familiar, que demanda recursos financeiros.

Quando o trabalhador se depara com condições de trabalho difíceis (físicas, estruturais e/ou emocionais), o seu contexto de trabalho para ele pode ser tornar uma espécie de prisão. Ou ainda, nesse cenário de pandemia, as incertezas quanto à sua estabilidade e quanto ao seu futuro no trabalho, podem gerar uma série de transtornos emocionais. Daí decorre a necessidade de se levar em conta a necessidade de regulação emocional no contexto organizacional.

2.3 REGULAÇÃO EMOCIONAL NO CONTEXTO ORGANIZACIONAL

Uma vez reconhecido o fato de que a pandemia causou profundos impactos na sociedade, em diferentes níveis (emocional, trabalho, familiar, etc.), e em nível global, cumpre refletir sobre a importância da regulação emocional no ambiente organizacional. As organizações se viram forçadas a paralisar suas atividades por longos períodos e isso produziu danos financeiros e estruturais, o que também reflete diretamente no trabalhador.

Esses efeitos realçaram a desaceleração do crescimento econômico, contribuíram com a abertura de processos de falências de empresas, aumento de desemprego, escassez de insumos de alimentos e outros fatores desafiadores que desafiaram as organizações a se adaptarem a um novo modelo de atuação em seus negócios. Diante dos novos desafios impostos às organizações, novos métodos de trabalho foram aplicados para que as empresas pudessem continuar suas atividades e assim manterem o cumprimento das medidas protetivas impostas pelos governos (GONDIM, 2020).

A adoção do teletrabalho ou home office, jornadas flexíveis e de novos meios de liderar, são mudanças que tendem a causar grande impacto na vida dos colaboradores, afetando diretamente a sua produtividade e até mesmo a própria subjetividade do indivíduo. Entenda-se subjetividade aqui como o mundo interior do indivíduo, que por sua vez se conecta com o universo exterior, uma vez que “[...] a subjetividade humana

passa, indubitavelmente, pela cultura, pela sociedade, pela outridade” (COZZER, vol. 2, 2020, p. 144).

Uma das principais mudanças na vida de trabalhadores foi a implantação do regime de trabalho em tele trabalho ou home office. Segundo Gondim (2020), o impacto do tele trabalho ou home office varia de indivíduo para indivíduo, mas tende a ser mais profundo especialmente para aqueles que nunca tinham tido contato com essa forma de atividade, que contribui para pôr à prova a capacidade do profissional de regular suas emoções e disciplina na equilibrção entre o ambiente familiar e o trabalho a ser realizado.

Gondim defende que o trabalhador está a repensar cada vez mais os sentidos e significados de trabalho (GONDIM, 2020). Esse esforço implica repensar as ausências das relações sociais no ambiente de trabalho, a conciliação tempo/horário de trabalho e lazer, e outros fatores (NASCIUTTI, 2020).

O colaborador, estando cada vez mais exposto às consequências da COVID-19, expressa comportamentos de riscos à sua saúde física e emocional descritos por Silva (2020). Gondim (2020) reforça as possíveis consequências para o sujeito, trabalhando nessa modalidade: o lar, antes um local de prazer e de descanso, confunde-se agora com o local de trabalho. É como se a empresa “invadissem” de maneira abrupta o ambiente familiar. Algo sem precedentes.

No atual contexto de pandemia, diversas reações emocionais surgem: medo, raiva, agressividade, uso de álcool e outras drogas. As perdas financeiras e a falta dos suprimentos de alimentação descritos por Silva (2020) representam outro grande desafio para o indivíduo nesse contexto. Para o enfrentamento dessas condições nocivas à saúde física e mental, Gondim (2020) indica que a regulação emocional pode ser utilizada de forma a desviar-se desses impactos negativos.

A autorregulação contribui para o bem-estar físico e mental através de processos cognitivos que envolvem o pensamento, a emoção e a ação. Essa autorregulação ajuda o sujeito a identificar seus estados afetivos ou comportamentais de maneira adaptativa.

Para o enfrentamento desses impactos na saúde do colaborador, Gondim (2020) sugere alguns passos que auxiliam nesse esforço pela regulação emocional: 1) utilizar-se de flexibilidade mental na busca por amenizar a ansiedade; 2) especificar atividades que de fato podem ser realizados a distância, os recursos necessários e preparação pessoal; 3) hierarquizar as necessidades e saber flexibilizar quando necessário, e, 4) buscar o sentido e significação própria do sujeito ao seu trabalho.

Um caminho possível que muito pode contribuir (mas que não se coloca como solução única) para a regulação emocional do trabalhador é trabalhar a conscientização sobre o sentido do trabalho para o indivíduo, buscando resgatar o seu valor e a sua importância. É fato que o sentido etimológico da palavra “trabalho” é pejorativo, mas deve-se mencionar que o conceito de “trabalho” foi profundamente repensado e ressignificado ao longo do tempo.

As origens etimológicas de trabalho também reforçam sua aura de negatividade. Da língua latina vulgar, trabalho relaciona-se com *tripalium*, instrumento usualmente utilizado pelos romanos para as atividades agrícolas, mas também para torturar os escravos desobedientes. Por isso: “A *tripalium* se liga o verbo do latim vulgar *tripaliare*, que significa justamente torturar” (ALBORNOZ, Suzana. O que é trabalho. 6ª ed. São Paulo: Brasiliense, 2000, p. 10).

Por outro lado, em certa medida, essa visão pejorativa do trabalho é posta em xeque durante alguns momentos históricos. No Renascimento, há a valorização das chamadas artes mecânicas (alfaiataria e tecelagem, agricultura, arquitetura e alvenaria, ferraria, metalurgia, entre outras) que eram práticas e úteis em relação às artes liberais (*trivium* e *quadrivium*) que comportavam um saber de caráter especulativo, contemplativo, hermético [...]. A Reforma Protestante também participa, por outra via, dessa tendência de valorização do trabalho. Como demonstra Max Weber (WEBER, Max. A ética protestante e o espírito do capitalismo. 5ª ed. São Paulo: Pioneira, 1987), o espírito do capitalismo envolve uma ética de vida que condena o ócio e a preguiça e abraça uma orientação na qual o indivíduo vê a dedicação ao trabalho e a busca da riqueza como um dever moral (FONTE, 2018, pp. 8,9).

Deve-se destacar que essa forma de encarar o trabalho como algo penoso é, em grande medida, herança de um período histórico vivenciado pelos gregos e romanos, cujas sociedades dependeram do trabalho escravo e foram construídas sobre o trabalho de escravos. Mário Sérgio Cortella (2012, p. 19) comenta que “[...] o mundo da Antiguidade, que é a base da nossa sociedade ocidental, coloca o trabalho como um castigo do ponto de vista moral-religioso ou uma concepção de castigo a partir da vontade dos deuses na cultura grega”. Mas como indicado por Fonte (2018), essa mentalidade foi sofrendo ressignificações profundas.

O trabalho, hoje, pode ser visto como fonte de satisfação, realização pessoal e como um espaço em que o trabalhador pode contribuir com uma realidade maior, que transcende os limites da sua própria família, alcançando assim a sociedade, de modo coletivo. E essa forma de encarar o trabalho dá sentido a ele e dá sentido à própria vida. Cortella (2012) propõe que o trabalho se confunda com a obra de vida das pessoas:

O trabalho como castigo persiste. Tanto que a maior parte das pessoas diz: “Quando eu parar de trabalhar, eu vou fazer isso, isso e isso”. Sendo que isso é uma ilusão, porque você pode dizer: “Quando eu não tiver dependência em relação ao trabalho, eu vou fazer isso”. Mas parar de trabalhar, você não vai parar nunca. Nem pode. Porque você nunca deixará de fazer a sua obra. Seja a sua obra aquela que você faz para continuar existindo, seja para ter o seu reconhecimento. Eu me vejo naquilo que faço, não naquilo que penso. Eu me vejo aqui, no livro que escrevo, na comida que eu preparo, na roupa que eu teço (CORTELLA, 2012, p. 20).

Encarar o trabalho dessa forma contribui diretamente para a equilibrção emocional do trabalhador e para a construção de ambientes trabalhistas que sejam carregados de possibilidades e de sentidos. Ações de conscientização a este respeito, de inclusão do trabalhador no projeto e visão da empresa bem como a promoção do diálogo e da escuta sincera e não punitiva pavimentam o caminho para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis.

Essas ações essas podem favorecer positivamente também na adaptação do trabalho a essa nova realidade no mundo do trabalho. Podem operar no sentido de

trazer alívio psicológico ao trabalhador que, diante de um cenário marcado por incertezas, sofre e se angustia. E esse sofrimento acaba por conduzir a uma condição de adoecimento emocional, familiar e até mesmo físico.

Daí decorre a importância de que esse assunto seja levado muito a sério.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O pessimismo deve ser evitado e a esperança cultivada. De acordo com as leituras realizadas concluímos que diante do cenário de crises é preciso encarar a realidade com seus desafios, mas não perder de vista possibilidades concretas de modificação dessa mesma realidade. Por meio do pensamento crítico e do exercício da solidariedade, “revoluções” profundas podem vir a ser provocadas, partindo do micro para o macro. O ambiente de trabalho, na atualidade, necessita, assim como outros contextos, passar por revitalização e ser mais humanizado, sendo configurado como um ambiente mais humano. Os autores concatenam no pensamento em que é preciso que se delimitem espaços de trabalho que sejam acolhedores e prazerosos para os trabalhadores, permitindo que os colaboradores alimentem sentimentos saudáveis e benéficos até mesmo para os próprios processos institucionais, como o sentimento de pertença ao projeto da empresa/indústria, o que por alimenta de fato a concepção de “colaborador(a)”; também o sentimento de respeito e valorização atribuídos ao trabalho empreendido pelo(a) funcionário(a), dentre outros que poderiam ser elencados, mas que infelizmente, por vezes, se perdem na vivência do trabalho, em função do interesse econômico que sobrepuja valores e ideais de colaboração social, respeito ao próximo e à natureza e equidade nas relações humanas.

REFERÊNCIAS

BROOKS, Samantha K. et al. *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. **The Lancet**. v. 395, n. 10.227, p. 912-920, 2020.

CASTRO, Beatriz Leite Gustmann de. et al. COVID-19 e organizações: Estratégias de enfrentamento para redução de impactos. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**. vol. 20. Nº 3, Brasília. jul.-set. 2020. Acesso em 21 abr. 2021.

CORTELLA, Mario Sérgio. *Qual é a tua obra? Inquietações propositivas sobre gestão, liderança e ética*. 19ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

COZZER, Roney Ricardo. *Enciclopédia teológica: numa perspectiva transdisciplinar*. Volume 2. São Paulo: Editora Reflexão, 2020.

DURKHEIM, Émile. *Da divisão do trabalho social*. Trad.: Eduardo Brandão. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia*. vol. 37. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100507&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 21 abr. 2021.

FONTE, Sandra Soares Della. Formação no e para o trabalho. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**. vol. 2, nº 2, 2018.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GONDIM, Sônia Maria Guedes. Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. **Estudos de Psicologia**. vol. 21, nº. 1, pp. 58-68, 2016.

GONDIM, Sonia. BORGES, Livia de Oliveira. Significados e sentidos do trabalho do *home-office*: desafios para a regulação emocional. Central de Conteúdo COVID-19. Disponível em: <http://emotrab.ufba.br/wp-content/uploads/2020/05/SBPOT_TEMATICA_5_Gondim_Borges.pdf>. Acesso em 27 out. 2021.

LEITE, Priscila de Souza Chisté. Contribuições do materialismo historicodialético para as pesquisas em Mestrados Profissionais na área de ensino de humanidades. **Atas – Investigação Qualitativa em Educação**. vol. 1, 2017.

Disponível em:

<<https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2017/article/view/1405>>. Acesso em 02 out. 2021.

MODESTO, João Gabriel. DE SOUZA, Luísa Meirelles. RODRIGUES, Tatiana SL. Esgotamento profissional em tempos de Pandemia e suas repercussões para o trabalhador. **PEGADA – A Revista da Geografia do Trabalho**. vol. 21, nº. 2, p. 376-391, 2020.

MORIN, E. M. Os sentidos do trabalho. **RAE-Revista de Administração de Empresas**. vol. 41, nº. 3, jul-set, pp.8-19, 2001.

NASCIUTTI, Jacyara Rochaél. Pandemia e perspectivas no mundo do trabalho. **Caderno de Administração**. vol. 28, pp. 82-88, 2020.

NEVES, Diana Rebello *et al.* Sentido e significado do trabalho: uma análise dos artigos publicados em periódicos associados à Scientific Periodicals Electronic Library. **Cadernos EBAPE**. vol. 16, nº. 2, pp. 318-330, 2018.

QUINTANEIRO, Tania. BARBOSA, Maria Ligia de Oliveira. OLIVEIRA, Márcia Gardênia Monteiro de. **Um toque de clássicos: Marx, Durkheim e Weber**. 2ª ed. rev. e amp. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2009.

SANTOS, Milton. **Por uma outra globalização: do pensamento único à consciência universal**. Rio de Janeiro: Record, 2000.

SILVA, Hengrid Graciely Nascimento. DOS SANTOS, Luís Eduardo Soares. OLIVEIRA, Ana Karla Sousa de. **Effect sof the new Coronavirus pandemic on the mental health of individuals and communities**. *Journal of Nursing and Health*, v. 10, n. 4, 2020.

ZANELLI, José Carlos. BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo. BASTOS, Antônio Virgílio Bittencourt. **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil**. AMGH Editora, 2014.