

TRABALHO/ CONECTADO

É pecado checar e-mail depois do expediente?

Utilização de tecnologia mobile pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos profissionais

MARIA AMÉLIA VARGAS

Quem nunca saiu do trabalho com alguma pendência e acabou sucumbindo à tentação de acessar o e-mail corporativo após o expediente? Se essa atitude for fundamental, seja pela necessidade de cumprir um prazo ou simplesmente para garantir uma noite de sono sem aquela preocupação latente, está de acordo com a rotina do profissional do século 21. Agora, caso não consiga desgrudar do smartphone e responda a mensagens do chefe até no happy hour com os amigos, é melhor ficar atento.

A facilidade que o *mobile* proporciona pode ser usada a favor da carreira ou contra ela, depende da forma como nos relacionamos com a tecnologia. Christian Barbosa, autor do livro *Equilíbrio e Resultado – Por Que as Pessoas não Fazem o que Deveriam Fazer?*, não vê problema nem em checar a caixa de correio eletrônico durante as férias, desde que seja uma decisão própria.

– Há empresas que abusam, e fazem do e-mail uma hora extra disfarçada. Mas o próprio funcionário pode estabelecer os seus limites. Se ele checar uma vez, rapidinho, não há problema. Mas se todo dia ficar 15 minutos a mais trabalhando, sairá perdendo mais do que ganhando. Ele mesmo precisa administrar bem o seu tempo para não terminar estressado, sem motivação e sem ânimo até para os relacionamentos afetivos – analisa Barbosa.

A questão é tão polêmica que, na França, federações trabalhistas e sindicatos se mobilizaram em prol do desligamento de todas as ferramentas de comunicação à distância após as 18h e antes das 9h. A regra acabou não sendo implantada, mas levantou o debate sobre o movimento proibitivo.

Para Mirelle Philomeno, gerente da consultoria de RH Hays, o modelo vem na contramão da época na qual vivemos, com incentivo ao *home office* e à flexibilização das rotinas de trabalho:

– Estamos em um momento voltado para a qualidade de vida, em que buscamos balancear vida profissional e pessoal. Nesse aspecto, as ferramentas online só vêm a somar.

De acordo com a especialista, atualmente a comunicação com o Exterior está cada vez mais forte e não se pode prender um trabalhador no escritório pelas diferenças de fuso horário.

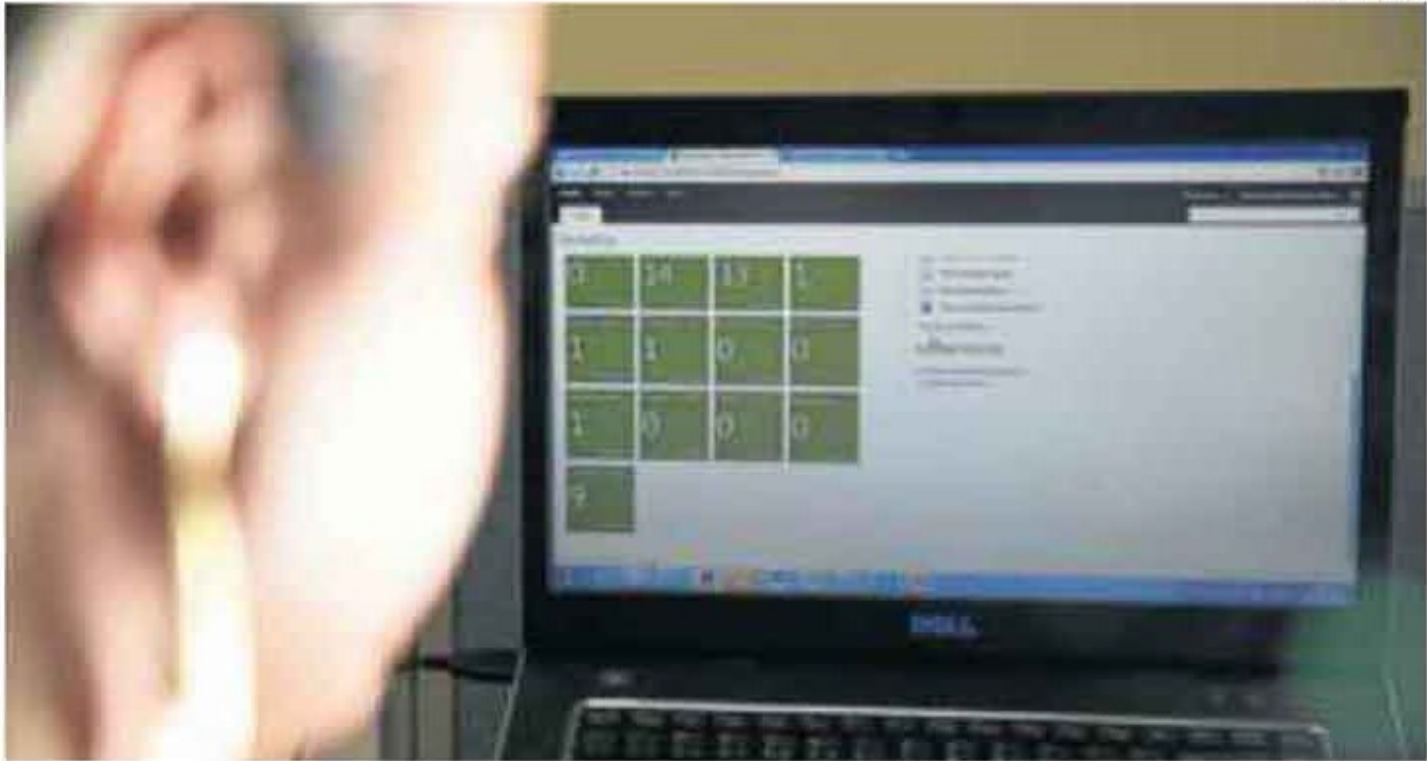
– As empresas nacionais estão mais preocupadas com a produtividade do que com o relógio-ponto. Uma lei dessas no Brasil teria que ser muito customizada.

Maior cuidado com a saúde do colaborador

A ligação do profissional com o celular também pode estar diretamente conectada à relação dele com seu gestor. A consultora e coaching empresarial Roberta Ribeiro Hentschke lembra de um chefe, na época em que era estagiária, que todos os domingos à noite enviava a pauta de tarefas da semana. A situação acabava por encerrar o fim de semana antecipadamente e gerava ansiedade com relação ao início da semana.

– Temos a ideia errada de que sem nós tudo vai ir por água abaixo. Nada está sob controle, mas tudo acaba dando certo. É preciso confiar no processo, impor limites, abrir algumas exceções, mas sempre primando pela saúde física e mental – avalia Roberta.

reportagem@diario.com.br



Especialistas indicam que funcionário tem que estabelecer limite para checar e-mail

Tecnologia a seu favor

- **Não use** o e-mail corporativo para questões pessoais. Assim você evita abri-lo quando não estiver em horário de trabalho.
- **É importante** estipular horários para a verificação dos e-mails relacionados ao trabalho após o expediente.
- **Não delegue** atividades complexas nem trate de assuntos confidenciais ou muito extensos por e-mail.
- **Evite acessar** as mensagens de trabalho nos momentos de lazer.
- **Se for** amenizar a ansiedade durante as férias, é importante que o profissional procure limpar a caixa de correio eletrônico da empresa a cada três ou quatro dias.
- **Converse com** seu gestor se você perceber que está recebendo muitas tarefas fora do expediente.
- **Para os líderes:** evitem acionar a sua equipe após o horário de trabalho.

O que diz a legislação

A Consolidação das Leis do Trabalho trata do assunto em dois momentos. O artigo 4º considera como serviço efetivo o período em que o empregado esteja à disposição do empregador, aguardando ou executando ordens (salvo em situações especiais previamente acordadas). O artigo 61 diz que a duração do trabalho poderá exceder o limite legal ou convencionado.