



Foto de cottonbro no Pexels

COPO MEIO CHEIO

# UM ANO DE PANDEMIA: O QUE VEIO PARA FICAR E O QUE NUNCA MAIS SERÁ O MESMO



Parece absurdo tentar encontrar algo positivo em meio à situação atual causada pela pandemia. Mas, sou um otimista e sempre procuro ver o copo meio cheio. Por isso, decidi analisar os reflexos desse cenário, que já completa um ano no Brasil, e tentar pensar em um futuro positivo a partir das transformações trazidas pela COVID-19. A pandemia vai deixar, para sempre, marcas em todos.

Jean Rosier (\*)

Algumas gerais e comuns, outras pessoais e individuais - afinal, a crise pandêmica gerou efeitos diversos em cada um de nós, principalmente, por conta dos diferentes privilégios que possuímos. Penso que, assim que todos estivermos vacinados e a pandemia começar a virar uma lembrança distante, teremos que seguir em frente. E para reunirmos forças e conseguirmos avançar, separei três mudanças trazidas pela Covid que podemos nos agarrar para tentar superar tudo isso.

**1 Cuidado com o outro** - Sabemos que usar máscara é a melhor forma de se proteger contra a COVID-19, mas além de estarmos nos protegendo, estamos protegendo os outros também. E acho que a pandemia fortaleceu esse olhar para o outro. Quando usamos a máscara em respeito ao outro, evoluímos. Saímos da condição de individualismo e passamos para o pensamento interdependente. Precisamos cuidar uns dos outros.

Esse pensamento já faz parte da cultura oriental há séculos. É surpreendente a quantidade de pessoas que usam máscaras nas ruas, trens e espaços públicos no Japão, por exemplo. Moradores chegam a explicar que algumas pessoas usam por conta da alergia causada pela primavera, mas a grande maioria usa em sinal de respeito aos outros. Caso estejam com sintomas de gripe ou qualquer outra doença, usam a máscara para proteger as outras pessoas.

Atualmente, a máscara virou um elemento obrigatório em qualquer lugar do mundo, e é sem dúvida a melhor forma de prevenção e proteção individual. Mas não só isso, é também a melhor forma de proteção e cuidado para com os outros. É comum ouvirmos pessoas mais jovens dizerem que estão usando máscara em respeito aos seus pais e avós, e isso é um sinal de evolução.



Quando a pandemia for solucionada, acredito - e espero - vamos continuar transbordando esse cuidado com o outro, porém não será apenas usando uma máscara, e sim, ajudando pessoas de idade a atravessar a rua, dando informações para quem estiver perdido ou optando por ser um doador de órgãos. A pandemia vai passar e o cuidado com o outro deve continuar.

**2 Autocuidado** - Quando não é possível explorar o exterior as pessoas se voltam para o interior. E aqui não estou falando do interior da sua casa, estou falando do seu interior, de olhar para dentro. Cuidar da saúde física

e mental é algo que começou a ganhar mais relevância durante esse período de isolamento e que certamente vai perdurar assim que tudo isso acabar.

De nada adianta termos ótimos empregos, salários, carros na garagem se a nossa cabeça não está funcionando, se nossa ansiedade for tão forte que não conseguimos ter uma boa noite de sono. Imagine que seu cérebro é um copo com água. A água dentro do copo reflete a quantidade de informações que o seu cérebro consegue processar ao mesmo tempo. Já o tamanho do copo corresponde à quantidade de coisas que seu cérebro suporta.

Ou seja, se a tarefa que você estiver fazendo exigir uma grande quantidade de água, e seu copo estiver reduzido, consequentemente, vai derramar, e aí vem o famoso burn out. Por isso, precisamos cuidar não só da quantidade de água, mas também com o tamanho do nosso copo. Uma boa noite de sono, por exemplo, pode aumentar significativamente o tamanho do seu copo no dia seguinte.

Bens materiais não te ajudam a recuperar a sua saúde mental, muito menos aumentam o tamanho do seu copo. Meditação, yoga, exercícios físicos, mindfulness, sim. E essas práticas cresceram muito nesse ano e vão seguir atraindo adeptos assim que a pandemia for solucionada.

**3 Formato de trabalho** - Antes da pandemia estávamos presos ao local do nosso trabalho. Se o escritório da empresa fosse a 1h30 de distância da nossa casa ou em uma cidade longe de nossa família e amigos, não teríamos escolha, abriríamos mão disso ou perderíamos o emprego.

O que acontece agora é que as pessoas se veem livres para estar onde gostariam de estar (levando em consideração apenas a realidade de pessoas que puderam manter seus empregos em modelo remoto) e conseguir fazer isso sem ter que largar tudo, virar nômade ou arriscar viver uma nova vida. As pessoas puderam ir em busca dos lugares ideais para viver e fazer isso mantendo seus trabalhos e suas tarefas. Isso tudo da melhor forma, com ganhos de performance e resultados.

Já existem empresas organizando um novo tipo de jornada de trabalho híbrida, também chamada de 3-2-2, no qual três dias serão no escritório, dois dias liberados para home office e, claro, dois dias de folga. Ou ainda empresas gigantes como Facebook e LinkedIn que já decidiram que, mesmo com o fim da pandemia, os funcionários vão poder optar em voltar aos escritórios ou continuar trabalhando de casa.

Afinal, pessoas podem e devem estar onde querem estar, desde que estejam cumprindo com suas tarefas. Dessa forma teremos empresas mais fluidas, pessoas mais felizes e resultados positivos para ambos no final do mês. Também me parece uma bela evolução.

Agora nos resta seguirmos firmes e fortes, com pensamento e atitudes positivas com relação ao que nos cerca. Respire fundo, afinal, se você está com saúde, lendo esse texto em um lugar seguro, já é uma pessoa privilegiada. Reforço que sei muito bem que existem pessoas que não têm esse privilégio de escolha e precisam estar expostas ao vírus para se manterem vivas.

Para essas pessoas deixo meu apoio e boas energias para que tudo dê certo.

(\*) - É professor e sócio da Perestroika, escola de metodologias criativas, e co-fundador da Sputnik, uma das maiores escolas corporativas do Brasil.



Foto de cottonbro no Pexels