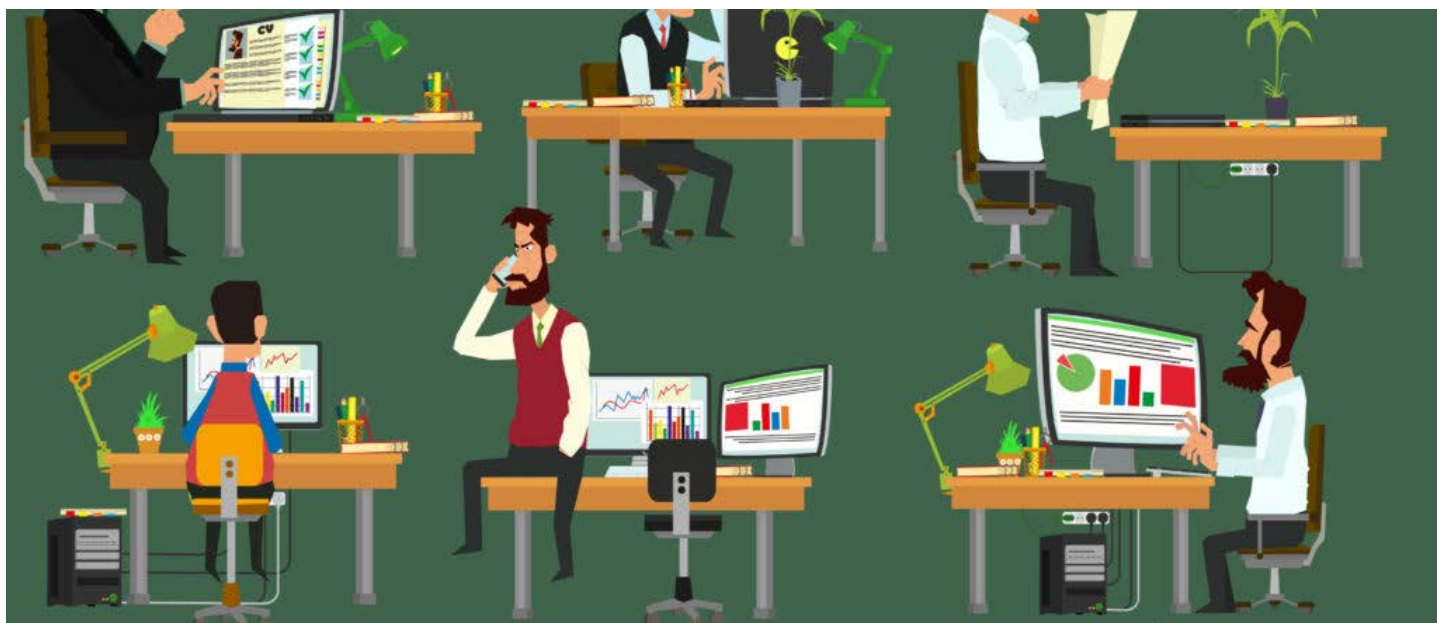


A tecnologia pode provocar uma sensação de isolamento



Uma dependência excessiva da tecnologia quando se comunica no local de trabalho pode levar a que os colaboradores se sintam isolados, segundo os especialistas em recrutamento da Hays. Com escritórios cada vez mais modernos, significa que os profissionais estão mais conectados do que nunca. No entanto, isso limita o número de interações cara-a-cara entre colegas, o que está a influenciar para que muitos colaboradores se sintam isolados no local de trabalho. Na última edição do Hays Journal, analisou-se como é que as empresas podem garantir que os colaboradores não se sintam isolados.

Joana Santos, HR Manager da Hays Portugal *"Visto que a era digital aproximou colegas de diferentes países, é contraditório que tenha criado um maior distanciamento entre colegas no mesmo local de trabalho. É importante que os profissionais de RH e líderes de negócios identifiquem os colaboradores que possam estar a sentir-se mais solitários, caso contrário, o custo de não fazê-lo pode ser grande e afetar o desempenho geral da empresa através da baixa produtividade e pouca retenção de talentos."* Este tipo de sensação pode ter um impacto direto no desempenho, no compromisso e

A limitação do número de interações cara-a-cara entre colegas influencia muitos colaboradores a sentirem-se isolados no local de trabalho

no bem-estar dos colaboradores. Também pode resultar numa maior rotatividade de colaboradores, se estes quiserem ir à procura de uma outra oportunidade devido à infelicidade no trabalho atual. Isto pode ser um enorme problema para as empresas que se deparam com a escassez de talentos com qualificações e a retenção é uma prioridade fundamental.

Trabalhar remotamente é visto como um benefício para muitos colaboradores, pois oferece flexibilidade. No entanto, trabalhar a partir de casa pode ser um fator que contribui para que os trabalhadores se sintam isolados. Ter uma boa relação com um colega de trabalho pode fazer uma grande diferença no bem-estar de uma pessoa.

Joana Santos, HR Manager da Hays Portugal *"Os líderes empresariais precisam de garantir que os trabalhadores remotos vão com regularidade ao escritório, pelo menos uma vez por semana. Isso ajudará*

a combater qualquer sentimento de isolamento, por interagirem apenas com os colegas por computador ou por telefone. Aos profissionais, eu aconselho que eles fiquem atentos aos colegas, especialmente aqueles que passam muito tempo longe do escritório, muitas vezes é uma pessoa que pode fazer a diferença"

Emma Mamo, Head of Workplace Well-being na Mind, constata que a solidão e a sensação de isolamento não são um problema de saúde mental, mas podem ser um fator que contribui.

"A sensação de isolamento pode contribuir para o desenvolvimento de coisas como a ansiedade e a depressão, enquanto as pessoas que vivem com questões de saúde mental são mais propensas a sentirem-se sozinhas." ■

HAYS Recruiting experts worldwide