

## **Após um ano em home office, Hughes faz da ginástica laboral um momento de conexão com a saúde do colaborador**

*Programa, que conta com avaliações e aulas por vídeo, abrange cerca de 200 colaboradores*

**São Paulo, abril 2021** - Desde as semanas iniciais da quarentena no País, quem trabalha na Hughes do Brasil pode contar com o apoio da companhia para manter em dia a saúde, a produtividade e melhores condições para o trabalho em casa. Em março de 2020 a empresa colocou seus funcionários em sistema de home office e precisou encontrar uma forma de continuar proporcionando condições de trabalho adequadas, mesmo esse local sendo as residências dos colaboradores.

No regime presencial, os colaboradores da Hughes recebiam, duas vezes ao ano, o atendimento de um especialista em ergonomia para análise das condições físicas do ambiente e posturais. Durante o isolamento social, Gisele Takuma, gerente de recursos humanos na Hughes do Brasil, liderou a adaptação do programa para o formato online e, nesta oportunidade, a investigação não ficou centrada apenas nos aspectos físicos do trabalho em casa, mas também abordou questões relacionadas às percepções dos colaboradores sobre sua condição geral naquele cenário de trabalho.

Valéria Motta, diretora de recursos humanos da Hughes do Brasil, explica: “O profissional de ergonomia realiza uma chamada de vídeo e avalia, por exemplo, se as condições de luminosidade estão adequadas, se a cadeira está na altura correta, se sente dores no corpo, se o trabalhador possui todos os equipamentos necessários para trabalhar com conforto e segurança, etc., mas também sobre como está seu ritmo e a carga de trabalho, as mudanças – ou não – na produtividade, o esforço de adaptação, a interação com os colegas e gestores, sua percepção sobre qualidade de vida neste formato, etc.”.

Este é apenas um exemplo de ações que área de RH da Hughes do Brasil precisou rever em sua rotina para adaptá-la durante o isolamento social. Além de disponibilizar aos colaboradores os materiais utilizados no escritório, como cadeiras, suporte dos computadores, monitores etc., Valéria cita a intensificação da ginástica laboral, agora sendo realizada via internet. Mesmo trabalhando de casa, todos os funcionários da Hughes continuam com acesso garantido às aulas, que já existiam há oito anos na empresa. Agora, estando todos em uma rotina diária bastante diferente do escritório, as aulas são oferecidas em quatro horários na semana, auxiliando na redução de riscos ergonômicos e na educação postural, mas também oferece exercícios que visam aumentar a disposição dos colaboradores, como aulas de dança e aulas temáticas, como a que foi realizada na semana do carnaval, com ritmos do samba.



Para aumentar o engajamento nas aulas, a companhia também incluiu sessões de relaxamento e técnicas de respiração ao final do expediente, com uma instrutora de yoga, em alguns dias da semana. “O próximo passo é avaliar a eficácia do envio de dicas e de exercícios através de outros canais, como WhatsApp, por exemplo. “Nosso desafio é aliar um certo repertório de atividades com uma regularidade e frequência adequadas usando os canais disponíveis, para atrair o maior número de colaboradores para a prática de exercícios físicos e de descanso mental, além de promover a interação e um contato informal, leve e descontraído entre os colaboradores”, explica Valéria.

Realizar testes periódicos de ergonomia e encaminhar as análises ao Ministério do Trabalho já faz parte das obrigações das empresas estabelecidas pela Norma Regulamentadora 17 (NR 17). A Hughes, entretanto, decidiu ir além dos procedimentos protocolares e busca construir com os colaboradores uma cultura de conscientização do bem-estar corporativo remoto.