

Durante as incertezas, as reuniões on-line nos mantêm conectados

Por [Lisa Rabasca Roepe](#), colaboradora

Happy hours, grupos de artesanato, clubes de leitura e festas de aniversário virtuais.

Enquanto líderes governamentais insistem para que todos fiquem em casa e mantenham o distanciamento físico para limitar a propagação do coronavírus (COVID-19), as pessoas estão encontrando alternativas exclusivas para se manterem socialmente conectadas com familiares, amigos e colegas de escola.

Esse súbito interesse em se conectar digitalmente, combinado com o fato de que a maioria dos escritórios adotaram o trabalho remoto e as escolas migraram para as aulas on-line, resultou no aumento do número de reuniões virtuais. Estimativas mostram que os aplicativos de reuniões virtuais foram baixados [mais de 50 milhões de vezes](#) desde que as pessoas foram advertidas a ficarem em casa, em meados de março. As empresas de tecnologia responderam [com recursos](#) para ajudar a força de trabalho remota a se manter conectada e produtiva.

Por exemplo, os gerentes podem fazer uma reunião virtual diária para ajudar os funcionários a se sentirem conectados, em vez de enviarem vários e-mails ao longo do dia, sugere Brooke Guttenberg Wachtler, doutora em psicologia, fundadora e presidente da BEW Consulting & Training LLC, na cidade de Nova York. “Ela é mais pessoal do que um e-mail e funciona como uma pausa no dia.”

A tecnologia remota ajuda as pessoas a se conectarem

Cada vez mais, os funcionários estão percebendo que as reuniões virtuais não estão confinadas apenas ao local de trabalho. Muitas pessoas estão buscando formas criativas de usar a tecnologia de vídeo (que utilizam no trabalho) para se manterem socialmente conectadas, embora fisicamente distantes. Com tantos estados fechando empresas não essenciais e autoridades governamentais advertindo o público para que reduza as interações com pessoas fora de suas casas, conectar-se nunca foi tão necessário como agora. “É importante criar mais oportunidades de sentir a alegria que temos quando nos conectamos com outras pessoas [presencialmente]”, diz Wachtler.

A possibilidade de ver colegas de trabalho e amigos durante a quarentena pode causar um impacto profundo em nosso humor, segundo os especialistas. “Estamos todos tentando manter um senso de normalidade e fazendo o que geralmente fazemos, como ver as pessoas”, afirma Trina Bockus, fundadora do Trina Bockus Life Coaching em Chicago.

Na verdade, estar com amigos e colegas e poder olhar nos olhos deles e vê-los sorrindo é essencial para a felicidade. “Nós produzimos níveis mais altos de ocitocina quando podemos ver o rosto de alguém”, explica Tracey Adams, PhD., fundadora da ThriveOn Seminars em Portland, Oregon. “Se fizer uma reunião apenas com áudio, você acabará se distraindo e não sentirá os benefícios de estar conectado.” Médicos da [Faculdade de Medicina da Universidade de Stanford](#) descobriram que nossos corpos liberam mais ocitocina quando estamos cara a cara com outras pessoas, o que confere uma sensação geral de felicidade. Por enquanto, diz Adams, vamos depender das reuniões virtuais para alcançar esse estado de felicidade.

As tecnologias remotas incentivam a interação

Sim, essas atividades on-line — seja para o trabalho ou a socialização — não podem ser uma via de mão única. Para que essas atividades on-line funcionem, os participantes precisam conseguir falar uns com os outros, em vez de apenas ouvir alguém liderando o grupo, explica Jason Womack, instrutor de estudos de liderança da Commanders' Professional Development School em Montgomery, Alabama.

Womack, por exemplo, adaptou sua série de encontros mensais “book and beer” e transformou-a em um [evento semanal on-line](#). Diferente de um clube do livro no qual todos leem o mesmo livro e discutem sobre ele, Womack convida as pessoas a se reunirem on-line para que mencionem um livro que leram, algo que aprenderam com o livro e como elas continuam usando essa lição atualmente. É o mesmo modelo que Womack usa quando conduz os encontros mensais presenciais. “Como resultado, as pessoas se olham nos olhos e se sentem conectadas”, ele conta. Provavelmente, elas também acabam com algumas recomendações de livros para ler.

A coach executiva Jeanne Esti tem participado de refeições virtuais com amigos e familiares na Itália todos os fins de semana desde que o governo italiano impôs a quarentena nacional em 9 de março. Os amigos de Milão reservam um lugar para Esti à mesa de jantar e colocam um iPad onde ela normalmente se sentaria. Assim, ela pode participar virtualmente da conversa. “Eu tomei café da manhã e eles almoçaram”, explica Esti, diretora da Compagna Enterprises, LLC. Ela também participou de uma refeição virtual com seus primos em Nápoles e até mesmo de uma aula de culinária virtual com eles. “Estamos tentando de tudo para manter nossa conexão”, ela diz.

Há também muitas opções para jogar on-line. David Klof, um graduando da Oakdale High School em Frederick, Maryland, convidou seus amigos a migrarem o jogo semanal do Dungeons and Dragons para uma plataforma virtual enquanto a escola estiver fechada. Porém, em vez de verem os outros jogadores, eles olham para um tabuleiro compartilhado que, como admite Klof, pode tornar o jogo um pouco mais desafiador.

Enquanto isso, Jodi Womack — que é casada com Jason Womack — ajudou o [grupo de tricô BookEnds BookStore](#) em Ojai, Califórnia, a fazer o círculo semanal de tricô on-line, exatamente como o evento semanal de “book and beer” de seu marido. A maioria é composta por mulheres entre 60 e 70 anos, uma faixa etária que corre mais riscos perante o vírus, que talvez estejam se sentindo mais isoladas por terem se separado fisicamente para se protegerem, explica Womack. Como os círculos de tricô são visuais, o vídeo é essencial ao grupo. “Passamos boa parte do tempo mostrando nossos projetos e as lãs novas que compramos”, ela conta. “Todas ficam encantadas.”

Não se sobrecarregue de atividades on-line

Os especialistas advertem que é importante não agendar eventos on-line em excesso. “Há tantas coisas disponíveis on-line que chega a ser excessivo”, comenta Bockus. Lembre-se de escolher o que é importante e que você consiga se comprometer a participar semanalmente. Caso contrário, você poderá se sentir estressado por tentar dar conta do trabalho, da família e dos eventos on-line.

“Este é o momento para as pessoas se dedicarem ao que elas sempre quiseram fazer, como escrever um diário, ler livros ou aprender algo novo”, diz Jason Womack. “De repente, temos todas essas oportunidades. ”