

---

## Repercussions of home office on the mental health of teleworkers: integrative review

### Repercussões do home office na saúde mental de teletrabalhadores: revisão integrativa

Received: 18-05-2024 | Accepted: 21-06-2024 | Published: 24-06-2024

---

#### **Emília Ferreira Rodrigues**

Graduada em Psicologia, mestranda em Gestão Organizacional  
Universidade Federal de Catalão – UFCAT, Catalão – GO, Brasil.

E-mail: emilia.rodrigues@discente.ufcat.edu.br

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-8525-5805>

#### **Moisés Fernandes Lemos**

Pós-Doutor em Saúde Coletiva  
Universidade Federal de Catalão – UFCAT, Catalão – GO, Brasil.

E-mail: moises\_fernandes\_lemos@ufcat.edu.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5307-2791>

#### **Abstract**

Scientific research demonstrates that productivity increased when workers began working from home, providing a better balance between work activities and personal life, as well as reducing organizational conflicts. Working from home often extends the workday beyond contracted hours, as workers are always available. The study aims to systematize, based on information available in the literature, articles published on the effects of remote work on workers' mental health. As a method, an integrative literature review was conducted, finding a total of 26 articles written between 2018 and 2023. It can be concluded that remote work is not just a change in the workplace, but a comprehensive transformation that requires attention both in the organizational and family context and has been a phenomenon of significant impact on workers' lives, influencing working conditions, but also their family relationships and mental health. Although it offers advantages such as reducing commute-related stress and more family interaction, it presents significant challenges, including social isolation, conflicts between personal and professional life, and adaptation difficulties.

**Key words:** Management; Mental Health; Home Office; Work.

## Resumo

Pesquisas científicas demonstram que a produtividade aumentou quando os trabalhadores passaram a trabalhar em casa, proporcionando maior equilíbrio entre as atividades laborais e vida pessoal, além de reduzir conflitos organizacionais. Trabalhar em casa muitas vezes estende o horário do expediente além das horas contratadas, já que os que trabalham estão sempre disponíveis. O estudo tem como objetivo sistematizar com base em informações disponíveis na literatura, artigos publicados sobre os efeitos do *home office* na saúde mental dos trabalhadores. Como método realizou-se uma revisão integrativa da literatura, encontrando um total de 26 artigos escritos entre os anos de 2018 e 2023. Pode-se concluir que o *home office* não é apenas uma mudança no posto de trabalho, mas uma transformação abrangente que requer atenção tanto no contexto organizacional quanto no familiar e tem sido um fenômeno de grande impacto na vida dos trabalhadores, influenciando as condições laborais, mas também suas relações familiares e saúde mental. Embora ofereça vantagens como a redução de estresse relacionado ao deslocamento, e maior convívio familiar, apresenta desafios significativos, incluindo isolamento social, conflitos entre vida pessoal e profissional e dificuldades de adaptação.

**Palavras-chaves:** Gestão; Saúde Mental; Home Office; Trabalho.

## Introdução

O termo “teletrabalho” passou a fazer parte do vocabulário das empresas no final da década de 1960, onde as linhas de montagem instaladas na Suécia pela Volvo pareciam representar um louvável compromisso social-democrata, visando ampliar, reorganizar e enriquecer os fragmentos do trabalho segmentado, proporcionando ao trabalhador uma forma de autogestão em suas atividades. Entretanto, mesmo no âmbito da elite, começaram a surgir as primeiras sugestões sobre a viabilidade de conciliar o trabalho com a vida. (MASI, 2022)

Na metade da década de 1970 houve experimentos práticos e estudos sobre o teletrabalho e suas consequências ambientais e sociológicas, foi identificado que se gerido de maneira adequada, não acarreta efeitos adversos, tais como a redução da produtividade, a interrupção de sua trajetória profissional, o isolamento do trabalhador, a perda de conexões sociais e a exploração dos trabalhadores. (MASI,2022)

O *home office* e o teletrabalho, os quais utilizaremos como sinônimo no estudo, é caracterizado por desempenhar as atividades de trabalho na casa do trabalhador, visando proporcionar ao profissional uma comodidade e autonomia diante das atividades desenvolvidas. Quando atua nas dependências da empresa, depara-se com um ambiente mais estruturado, porém, ao adotar o modelo de trabalho remoto, pode ocorrer uma precarização nas condições laborais. Isso se deve à necessidade de criar um espaço de trabalho adequado no próprio lar, com o objetivo de manter o controle sobre o ambiente

residencial e mitigar possíveis distrações que poderiam comprometer a eficácia na realização das tarefas. (RODRIGUES; OLIVEIRA; ARAUJO, 2022)

De acordo com Masi (2022) o *home office* teve ampla aprovação e consenso entre os teletrabalhadores, quando implementado, poucos quiseram retornar ao presencial, identificando que a produtividade nessa modalidade cresceu em relação ao trabalho desenvolvido no escritório. Com o passar do tempo, esses trabalhadores conseguiram encontrar um equilíbrio entre o tempo livre e o trabalho, com uma maior convivência com a família e amigos com um aumento superior ao primeiro em relação ao segundo. Também foi identificado a diminuição dos conflitos organizacionais, pois não são obrigados a uma convivência longa e forçada com os colegas, chefes e subordinados que haviam sido não escolhidos, mas impostos.

A precarização do trabalho no século XXI, determina-se pelo estabelecimento da nova precariedade salarial fundamentada na lógica do trabalho flexível. Modificou-se não somente as condições de regulação do estatuto salarial – contratação salarial precária, jornada e remuneração de trabalho flexível – mas a organização do trabalho. Na década de 1980 a ideia do trabalho flexível propagou-se com vigor, período histórico da ascensão e formação do capitalismo neoliberal. (CASULO; ALVES, 2018). E para Dejours (2007) um dos primeiros efeitos dessa precarização é o crescimento do sofrimento subjetivo, decorrente da intensificação das demandas a serem exercidas. Os trabalhadores submetidos a essas condições são dominados pela manipulação gerencial de ameaça de demissão, gerando o sentimento de medo que se torna constante, passando a ter condutas de obediência e submissão.

Apesar do trabalho a distância por meio de comunicação ter surgido por volta do século XIX, nesse período não se tinha um termo definido para essa modalidade de trabalho, com registros de Edgar Thompson utilizando o telégrafo para gerenciar e controlar suas linhas de trem, a diferença entre o teletrabalho praticado naquela época e a realidade atual é que, naquela ocasião, era uma estratégia para aprimorar a gestão. A revolução industrial trouxe avanços significativos na organização dos eventos e na gestão do tempo para realizar tarefas. Além disso, definiu claramente o local principal de trabalho, a fábrica, o que a distinguiu do ambiente doméstico. Com as novas tecnologias de informação e comunicação intensificou consideravelmente a capacidade de produção e realização de diversas atividades, dentre elas, o lazer, sociabilidade e trabalho em tempos e espaços diferentes. (GONDIM; BORGES, 2020)

Como apontado por Masi (2022) ao longo dos 200 anos da era industrial, os gestores se limitaram a criar regras destinadas a reprimir os trabalhadores, controlando meticulosamente cada aspecto de seus comportamentos, necessidades, corpo, alma, desejos, inconsciente e consciente, era evidente que a mesma mentalidade taylorista seria aplicada ao trabalho remoto. Isso estimulou a imaginação de gestores de recursos humanos, *coaches* e consultores, que prontamente se empenharam em codificar, regulamentar e fragmentar o *home office*.

Os sentidos atribuídos ao trabalho não são necessariamente positivos e saudáveis, entretanto, eles conectam a atividade laboral aos propósitos mais amplos da vida. Dessa maneira, podem ser considerados o cerne dos significados que adquirimos ao longo do processo de socialização ao qual se é submetido. Os sentidos e significados do trabalho ajudam a criar vínculos com as atividades desenvolvidas, sobretudo pelas quais se é remunerado. O trabalho pode significar dignidade e humilhação, bem-estar e adoecimento ocupacional, satisfação e aflição, meio de subsistência e desafios, oportunidades e riscos de acidentes, origem de amizades e conflitos entre outros aspectos. A compreensão dos significados demanda esforços tanto individuais quanto do poder público e organizações, visando orientar a relação com o trabalho de forma a priorizar as experiências prazerosas sobre as angustiantes. Afinal, o trabalho representa uma atividade primordial na interação com o mundo, desempenhando um papel crucial no desenvolvimento como indivíduos. (GONDIM; BORGES, 2020)

Com esses diversos sentidos e significados, o entendimento de como esse formato de trabalho impacta diretamente a saúde mental dos trabalhadores passa a ser imprescindível para contribuir com uma melhor produção científica e o seu conhecimento, sendo realizada uma pesquisa de revisão integrativa, para responder a questão de como a produção científica contribui para o entendimento de como o *home office* impacta a saúde mental.

Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo sistematizar, com base em informações disponíveis na literatura, artigos publicados sobre os efeitos do *home office* na saúde mental dos trabalhadores. Os objetivos específicos consistem em listar as principais, vantagens e desvantagens do *home office*; identificar possíveis consequências do *home office* na saúde mental; e, compreender os principais desafios da implementação desse modelo de trabalho.

Este estudo encontra justificativa na crescente adoção do *home office* por empresas de serviços e na implementação do *smart working*, que tem causado impactos

diretos na saúde mental dos teletrabalhadores. A compilação destes artigos que serão apresentados na metodologia se revela essencial para compreender a evolução das pesquisas ao longo dos últimos cinco anos e analisar os efeitos decorrentes dessa prática, contribuindo com maior conhecimento, entendimento e diminuição do adoecimento e afastamentos pelo sistema previdenciário brasileiro.

## **Metodologia**

Para a realização deste estudo foi escolhida a metodologia de revisão integrativa que representa essencialmente uma ferramenta da Prática Baseada em Evidências, cuja origem está relacionada ao trabalho do epidemiologista *Archie Cochrane*, é caracterizada por uma abordagem centrada no cuidado clínico e no ensino embasado no conhecimento e na qualidade das evidências. Isso implica na definição do problema clínico, identificação das informações necessárias, realização da busca por estudos na literatura e avaliação crítica, na determinação da aplicabilidade dos dados provenientes das publicações. (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010)

Com o intuito de assegurar a manutenção de padrões de rigor metodológico foram seguidos os seis momentos sugeridos (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). No primeiro momento, definiu-se as principais questões de estudo, que consistem em compreender o impacto direto do *home office* na saúde mental dos trabalhadores. No segundo momento, considerando a necessidade de obter literatura que abordasse as condições sobre a temática na realidade nacional, iniciou-se por buscas nas plataformas *google acadêmico*, *capes* e *scielo*. Foram utilizados os descritores saúde mental *and* trabalho, teletrabalho *or* home office, *home office and* subjetividade.

No terceiro momento, foram extraídas as informações-chaves considerando-se as questões propostas para a investigação, além da investigação do tipo de estudo. O quarto, quinto e sexto momentos, correspondem, respectivamente, à análise dos estudos incluídos, interpretação dos resultados e apresentação da revisão/síntese dos conhecimentos.

Os critérios de elegibilidade dos trabalhos para esta revisão foram: a) serem exclusivamente artigos publicados em periódicos científicos; b) estarem relacionados com o objeto de interesse; c) estarem disponíveis on-line para leitura do texto completo. Os critérios de exclusão utilizados foram: a) artigos duplicados; b) dissertações; c) teses; d) artigos escritos fora do período estabelecido.

## Resultados

Foram encontrados 26 (vinte e seis) artigos referentes ao tema, 13 (treze) no google acadêmico e 13 (treze) na plataforma capes. Com a leitura dos resumos de acordo com os critérios estabelecidos - listados acima - de inclusão e exclusão, foram retirados 19 (dezenove) artigos. A produção dos artigos decorre dos últimos 5 cinco anos, 2018 a 2023, sendo pesquisados entre os dias 20/05/2023 e 10/06/2023 na língua portuguesa. Para a escrita do presente estudo utilizou-se 9 (nove) artigos. Encontrou-se esses números de artigos por ano.

*Tabela 1: Produção de artigos referentes ao home office publicado no período de 2018 a 2023.*

2018	2019	2020	2021	2022	2023
2	0	5	8	8	3

*Fonte: Elaborado pelos autores.*

O processo de análise dos artigos se deu através de leitura deles com a finalidade de identificar os objetivos, metodologia e resultados, para a categorização das informações encontradas. Nota-se que o maior número de publicações está relacionado com o período da pandemia de COVID-19.

A seguir, na tabela 2, são apresentados os principais detalhes dos artigos encontrados.

Tabela 2: Análise dos artigos referentes ao home office publicados no período de 2018 a 2023.

Título	Autoria	Periódico	Objetivos	Metodologia	Resultados	Conclusão
Trabalho home-office: possíveis implicações à subjetividade do trabalhador	Tamara Natácia Mulari Coneglian Guilherme Elias da Silva	Psicologia: desafios, perspectiva e possibilidades - Volume 1 Editora científica	Compreender como estão se delineando as consequências que esses novos formatos de trabalho contemporâneos, neste caso o home office, podem estar implicando para a subjetividade do sujeito; e se essas implicações estão contribuindo para formação de um sujeito solitário, individualista, e quiçá, sem sentido de vida.	Levantamento bibliográfico Qualitativa	As organizações procuram flexibilidade através de estruturas mais leves e com maior autonomia do trabalhador. O que na realidade ao contrário de acabar com antigas regras, passa a impor novos controles. O trabalhador desfruta dessa autonomia, sem a obrigação de justificar as horas trabalhadas, porém é	No home office pode ser confundido individualismo com autonomia; O trabalho faz parte da construção da identidade, contribuindo para o sentido da vida;

					imperativo que alcance os resultados e lucros estabelecidos pela empresa, seguindo o ritmo por ela determinado.	
Home Office e Covid-19: Investigação Meta-analítica dos efeitos de trabalhar de casa	Alanny Nunes de Santana Antonio Roazzi	Revista Psicologia: Organização e trabalho (rPOT)	realizar uma metanálise para explorar os efeitos das características positivas e negativas de trabalhar de casa sobre os sintomas associados ao burnout antes e durante a pandemia da COVID-19.	Revisão sistemática com metanálise Qualitativa	O lado positivo do home office está relacionado com a percepção da autonomia, satisfação no trabalho, desempenho e ao estresse, já o lado negativo encontra-se o isolamento social, a estagnação da carreira e conflitos familiares.	Potencializar os aspectos positivos e reduzir os negativos; Compreender o impacto do home office na carreira de trabalho;
Efeitos da modalidade home office	Natália da Mota Nogueira	Universidade Federal de Uberlândia	analisar os efeitos da modalidade home office	Revisão de literatura Qualitativa	O home office afeta tanto positivamente	Empresas devem analisar os perfis de trabalhadores para o home office;

<p>para a saúde de trabalhadores e profissionais: um estudo de revisão</p>	<p>Lojor Henrique Geraldo Rodrigues</p>		<p>na saúde dos trabalhadores.</p>		<p>quanto negativamente a saúde mental. Resultados positivos: promove maior interação com a família, proporcionando maior tempo livre. Resultados negativos: conflitos entre a vida profissional e a familiar podem surgir, especialmente para os que são pais e desempenham suas funções em locais com condições inadequadas. Essa situação pode resultar em um aumento do</p>	<p>O home office se torna inadequado quando não consegue conciliar a vida doméstica com a profissional;</p>
--	---	--	------------------------------------	--	---	---

					estresse, problemas psicológicos e efeitos prejudiciais na saúde física.	
Repercussões do home office nos contextos do trabalho e da família: Revisão integrativa	Manoela Maris Ribeiro Marcos Henrique Antunes	Nova perspectiva sistêmica	Compreender as repercussões do home office nos contextos do trabalho e da família.	Revisão integrativa Qualitativa	O home office é uma pauta recente nas produções científica brasileira. Essa modalidade de trabalho impacta diretamente o ritmo laboral, a rotina diária e a formação de relações sociais para o trabalhador, demandando habilidades na execução de diversas tarefas e ações que ultrapassam as fronteiras comuns	O home office envolve elementos de cunho social, organizacional e familiar. processo abrangente de reorganização da vida pessoal e relacional do indivíduo associando aspectos pragmáticos e emocionais, os quais carecem de ser adequadamente analisados e visibilizados no nível das organizações e também da família.

					observadas no ambiente de trabalho presencial.	
Impactos sobre a saúde mental dos trabalhadores postos em home-office com o advento da pandemia de Covid-19: uma revisão integrativa de literatura	Carlos Henrique Lima de Souza Sarah Vieira Pimentel de Oliveira Maria Emanuele do Rego Santos Lays Amorim da Silva Letícia Queiroz Carneiro Vitória Luiza Cavalcanti de Lima Milena	Revista de casos e consultoria	Caracterizar o adoecimento mental dos trabalhadores inseridos no home office durante a pandemia de covid-19, por meio da realização de uma revisão de literatura.	Revisão integrativa Qualitativa	Identificou-se o cansaço mental sobre o trabalho que na maior parte passou a ser realizado por meio da tela do computador, onde as interações acontecem por e-mails, mensagens ou ligações. Observou-se efeitos negativos nos níveis de ansiedade, tendo como precursor a exaustão de trabalho, considerando a consecução de metas pré-estabelecidas pela	como seres sociais e humanos, a necessidade de isolamento social imposta pela pandemia por meio do trabalho em home office pode ser elencada como um dos fatores com maior potencial de provocar o adoecimento mental.

	Cordeiro de Freitas				empresa, provocando maior desgastes e sobrecarga. Maiores sentimentos negativos quando tiveram que conciliar família e trabalho em um mesmo ambiente.	
O impacto do home office na saúde mental do trabalhador	Maria Eduarda Bastos Ramos Luciene Corrêa de Miranda Moreira	Cadernos de Psicologia	são definir saúde mental, home office e teletrabalho; enumerar os principais desafios, vantagens e desvantagens do trabalho em casa (condições de trabalho); apresentar os principais motivos que possam associar o home office ao aumento de transtornos mentais como ansiedade e depressão;	Revisão integrativa Qualitativa	Os artigos pesquisados reforçam a ideia de que o home office não é algo positivo, contribuindo com o aumento do desconforto de quem trabalha nesse modelo.	Os números de artigos aumentaram depois da pandemia; A maioria leva em consideração os aspectos negativos; O home office tende a aumentar; As mulheres sofrem mais com o home office;

			compreender, a partir das evidências coletadas em artigos já publicados, como o psicólogo organizacional pode contribuir para a promoção da saúde do trabalhador em home office.			
O impacto do home office à saúde mental do funcionário no cenário da pandemia Covid-19	Ana Caroline Silva Rodrigues Narcisio Rios Oliveira Catherine Oliveira de Araújo	Revista fronteiras em psicologia	Analisar os impactos do trabalho home office à saúde mental de funcionários, em sua maioria surpreendidos com a súbita alteração de rotina e com o isolamento social, que tornou o lar, antes destinado ao repouso agora compartilhada com atividades profissionais.	Não consta no artigo.	O isolamento repentino da pandemia alterou a relação com o ambiente de trabalho. A imposição do home office por algumas organizações tem gerado sentimentos negativos, manifestando através do aumento do	Estabelecer rotina ajuda distribuição do tempo; dividir tarefas domésticas com outras pessoas; Hábitos saudáveis;

					estresse, ansiedade e depressão. Para garantir o bem-estar dos trabalhadores e a qualidade dos serviços, é crucial uma colaboração mútua para que o home office tenha continuidade da produção e não se torne uma fonte adicional de estresse.	
Teletrabalho em tempo de pandemia: das vantagens às incertezas nos quotidianos das famílias residentes na área metropolitana	Ana Patrícia Veloso Eduarda Marques da Costa Patrícia Abrantes	FINISTERRA Revista Portuguesa de Geografia	Identificar o impacto da COVID-19 na expansão do teletrabalho na Área Metropolitana de Lisboa Norte (AML Norte), tendo em conta os impactes que este pode ter na saúde e bem-estar no quadro do quotidiano das famílias e	Não consta no artigo.	As mulheres têm que esforçarem mais para manter as responsabilidades familiares e do trabalho. O cansaço poupado no deslocamento pode contribuir com o aumento da	Não é notado uma diferença entre o período de trabalho e descanso. As mulheres em home office precisam se esforçar mais do que os homens para manter a rotina, devido às responsabilidades com as atividades domésticas.

de Lisboa Norte, Portugal			os impactes na mobilidade, procurando-se verificar a viabilidade do trabalho remoto enquanto recurso futuro.		produtividade, porém, por outro lado as multitarefas podem surgir como desvantagens pela necessidade de realizar diversas tarefas ao mesmo tempo.	
Significados e sentidos do trabalho do home-office: desafios para a regulação emocional	Sonia Gondim Lívia de Oliveira Borges	SBPOT	Não consta no artigo.	Não consta no artigo.	Identificar melhor as origens dos incômodos, usando os recursos cognitivos, comportamentais e emocionais para melhor compreender a situação que se vivencia.	O trabalho não tem um tempo determinado para ser feito; Angústia e ansiedade apareceram na adaptabilidade do home office;

Fonte: Elaborado pelos autores.

## Discussões

De acordo com Rodrigues, Oliveira e Araújo (2022) a pandemia de covid-19 mudou a relação com o mundo e impôs o isolamento social e consequentemente o *home office*, obrigando a todos a se adaptarem a essa nova modalidade de trabalho, gerando sentimentos negativos entre os profissionais, que enfrentam dificuldades para se adequarem a esse novo modelo de vida e trabalho. O aumento do estresse, depressão e ansiedade são consequências do cenário pandêmico para a população, evidenciando que não apenas o vírus impactou a saúde das pessoas, o isolamento domiciliar também foi prejudicial. Esse modelo de trabalho ainda é amplamente utilizado por empresas, principalmente aquelas que oferecem serviços intelectuais - *smart working* -, dispensando a presença do operário no posto de trabalho.

O *home office* durante a pandemia foi uma oportunidade positiva para a continuidade da produção, ao invés de se tornar uma fonte estressora, adicionando preocupações no dia a dia das pessoas. Para alcançar um equilíbrio, é fundamental uma contribuição mútua entre empregado e empregador, visando assegurar a saúde mental dos trabalhadores e manter a qualidade na prestação de serviços. (RODRIGUES; OLIVEIRA; ARAÚJO, 2022)

Segundo Lojor e Rodrigues, (2021) o *home office* afeta tanto positivamente, quanto negativamente a saúde mental dos trabalhadores, entre os aspectos positivos tem-se de permitir um maior convívio e interação com a família, acarretando em benefícios na vida pessoal, porém quando o profissional não consegue se adaptar a essa modalidade de trabalho e rotina doméstica, as condições passam a ser inadequadas, podendo gerar conflitos entre os familiares e o trabalho, principalmente para quem tem filhos. O *home office* tem pontos positivos, como a redução do estresse e o tempo com deslocamento, o que se torna um fator fundamental para os trabalhadores, gerando segurança, tranquilidade e menor exposição à violência. Porém, para a saúde mental essa modalidade pode acarretar problemas psicológicos, por causa do isolamento social que é um dos principais efeitos negativos, pois gera insegurança na realização das atividades, afetando a motivação e exposição dos sentimentos com os demais colegas e a falta de adaptação.

No contexto familiar, proporciona um aumento da presença e participação na rotina doméstica, provocando transformações na interação, tanto positiva, quanto negativa. A família, em conjunto com o trabalhador, deve reorganizar o cotidiano pessoal e relacional, para que tenham condições de realizar as atividades do trabalho e as comuns

da família, aliando o mesmo espaço para a vida privada e profissional. (RIBEIRO; ANTUNES, 2021)

O *home office* é um modelo de trabalho que impacta de maneira significativa e abrangente em várias áreas da vida dos trabalhadores. Isso engloba desde aspectos pessoais e dinâmicas familiares até elementos de natureza organizacional e social. Nesse contexto, a construção das experiências de vida de quem trabalha em *home office* abrange diversos domínios discursivos e relacionais que influenciam sua participação no trabalho e, por conseguinte, sua satisfação nessa dimensão. (RIBEIRO; ANTUNES, 2021)

Uma das maiores dificuldades para quem trabalha em casa, consiste em reconhecer que se lida não apenas com o sistema *home office*, mas também com as condições em que estão inseridos. Muitos, sem dúvida, não possuem à disposição um espaço exclusivo para dedicar ao trabalho, separando-o de todas as outras atividades e do funcionamento geral do lar. É sabido que, cada vez mais, as pessoas residem em ambientes compactos, e a distribuição dos espaços e cômodos nem sempre facilita a separação entre o trabalho da vida doméstica, especialmente quando há outros membros da família, incluindo crianças e idosos. (GONDIM; BORGES, 2020) Ao implementar a prática de trabalho remoto, é crucial considerar as condições ambientais da residência do trabalhador, uma vez que, em algumas situações, pode não haver espaço suficiente para transformá-la em um ambiente de trabalho distinto do restante, resultando em desafios para a separação entre espaço de trabalho e o doméstico, ambos os ambientes passam a ter uma configuração única.

A precarização das relações de trabalho na atualidade, potencializa os impactos sobre a saúde mental desses trabalhadores, gerando medo do desemprego, preocupação com a renda e o sustento da família, as mulheres são quem tem a maior probabilidade de sofrer com os impactos gerados sobre a saúde mental, pois assumem as atribuições do trabalho e o papel de principal responsável pelo cuidado da família. (SOUZA et. al 2022)

As organizações visam a flexibilidade através de estruturas mais livres e com maior autonomia dos trabalhadores. Porém, não rompem com as regras antigas, mas impõe novos controles. Tem-se a liberdade para desempenhar as atividades no conforto da residência, quando for mais conveniente, sem a necessidade de justificar as horas dedicadas. Contudo, é imprescindível que alcance os resultados e lucros propostos pela organização, seguindo seu ritmo. A autonomia solicitada por essas organizações, por meio do autocontrole, implica numa redução da capacidade do indivíduo de expressar sua singularidade, de ser um sujeito pensante e crítico, com potencial de ação transformadora.

Isso ocorre porque ele se encontra vinculado às demandas da organização, as quais passam a ser internalizadas como autoexigências (CONEGLIAN; SILVA, 2020). A lógica da produção industrial foi retomada no contexto da reestruturação produtiva como forma estratégica para flexibilizar a estrutura de produção, sendo adotadas pelas organizações para reduzir custos, embora também seja interpretada como uma forma de precarização do trabalho, o que para Dejours (2007) não reduz a carga de trabalho, longe disso, aumenta-se mudando o seu local geográfico, devido a divisão internacional do trabalho e riscos.

Autores como Ramos e Moreira (2022) consideram o lado negativo do *home office*, porém ele possui o seu lado positivo, as vantagens do *home office* necessitam ter maior ênfase, pois há uma grande tendência de o mercado de trabalho aumentar ainda mais a utilização desse modelo, sendo vantagens para o empregador, porém passa a ser necessário um preparo para lidar com as consequências, para não gerar prejuízo ao trabalhador.

Esse modelo de trabalho apresenta vantagens e desvantagens, como aponta Masi (2022) para os trabalhadores, empresas, sindicato e meio ambiente, como vantagens elenca a redução do estresse, fadiga e risco no trânsito, diminuição das barreiras de acesso ao trabalho, maior satisfação, para as organizações destaca uma facilitação na flexibilidade da atuação da administração, agilização do sistema burocrático, diminuição de custos fixos, maior controle sobre a produtividade, entre outros. Para o meio ambiente tem-se uma requalificação dos espaços urbanos, gerando uma melhor qualidade de vida, revitalização das periferias e dos bairros, diminuição do trânsito urbano e emissão de CO<sub>2</sub> e para o sindicato, traz uma maior legitimidade, maior flexibilidade nas relações industriais, diminuição dos conflitos no ambiente organizacional. Como desvantagens para os trabalhadores aponta um desconforto em ter que remodelar o espaço da casa e relações familiares, surgimento de conflitos familiares, mistura de responsabilidade do trabalho e doméstica, ruptura com o contexto social, diminuição do nível profissional, cultural e das relações entre trabalhador e empresa, para as organizações maior vulnerabilidade dos processos organizacionais, diminuição da relação empregado-empregador, no meio ambiente terá uma diminuição da dimensão social do trabalho, significativas reestruturação das residências e territórios e para os sindicatos tem-se um aumento da desfiliação, dificuldade em manter relações com os trabalhadores, perda de referência para a sociedade, risco de que sejam incentivadas o modelo de trabalho sem contrato, etc.

Portanto, o *home office* não é apenas um elemento que reflete uma condição estrutural e/ou de desempenho no trabalho, ele desencadeia um processo abrangente de reorganização da vida pessoal e relacional do indivíduo, incorporando aspectos pragmáticos e emocionais. Esses aspectos requerem uma análise apropriada e uma visibilidade tanto no âmbito organizacional quanto no familiar. (RIBEIRO; ANTUNES, 2021). Não obstante, de acordo com Souza et. al (2022), para os homens como seres sociais, o isolamento social imposto pela pandemia é um dos fatores primordiais para provocar adoecimento mental, uma vez que a falta de interação social é uma principal responsável pelo agravamento de queixas de estresse, insônia, desesperança e sobrecarga. Logo, o convívio com os colegas de trabalho passa a ser fundamental para a manutenção da qualidade de vida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O *home office*, especialmente impulsionado pela pandemia de Covid-19, e amplamente utilizado por empresas que oferecem serviços intelectuais - *smart working* - dispensando a presença do trabalhador em um local de trabalho, tem sido um fenômeno de grande impacto na vida dos trabalhadores, influenciando não apenas suas condições de trabalho, mas também suas relações familiares e sua saúde mental. Embora ofereça vantagens como a redução de estresse relacionado ao deslocamento, e maior convívio familiar, também apresenta desafios significativos, incluindo isolamento social, conflitos entre vida pessoal e profissional e dificuldades de adaptação. É essencial reconhecer que o sucesso desse modelo depende de uma abordagem colaborativa entre empregadores e trabalhadores garantindo a saúde mental destes e mantendo a qualidade de trabalho.

Além disso, é crucial considerar as condições de trabalho em casa, pois muitos deles não possuem condições e espaços adequados para realizá-lo, tendo que converter um espaço comum da casa em um escritório e as necessidades individuais dos trabalhadores para garantir uma transição suave e sustentável para o *home office*.

Em última análise, o *home office* não é apenas uma mudança no local de trabalho, mas uma transformação abrangente que requer atenção tanto no contexto organizacional quanto no familiar. O estudo apresentou limitações devido ao período estabelecido para a sua realização, que coincidiu com a pandemia de COVID – 19, contribuindo para a escassez de estudos pré-existentes, sendo um reflexo momentâneo, por tanto passa ser

essencial realizar mais pesquisas utilizando também outros métodos de investigação, como por exemplo, pesquisa de campo.

## Referências

CASULO, A. C.; ALVES, G. **Precarização do trabalho e saúde mental: o Brasil da Era Neoliberal**. Canal 6 Editora LTDA, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/FZxBvpSRm3VVX7KYtjXpCvh/>. Acesso em 22 de maio 2023.

CONEGLIAN, M. N. T.; SILVA, E. G. **Trabalho home office: possíveis implicações à subjetividade do trabalhador**. Editora científica digital. Subjetividade do trabalhador. 2020. DOI 10.37885/200400154. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/200400154.pdf>. Acesso em 08 de jun. 2023.

DEJOURS, C. **A banalização da injustiça social**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2007.

GONDIM, S.; BORGES, L. O. Significados e sentidos do trabalho do home-office: desafios para a regulação emocional. **SBPOT, temática**, v. 5, 2020. Disponível em: [https://emotrab.ufba.br/wp-content/uploads/2020/05/SBPOT\\_TEMATICA\\_5\\_Gondim\\_Borges.pdf](https://emotrab.ufba.br/wp-content/uploads/2020/05/SBPOT_TEMATICA_5_Gondim_Borges.pdf). Acesso em 20 de maio 2023.

LOJOR, N. M. N.; RODRIGUES, H. G. **Efeitos da modalidade home office para a saúde de trabalhadores e profissionais: um estudo de revisão**. 2021. 17 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/33671/1/EfeitosModalidadeHome.pdf>. Acesso em 08 de jun. 2023.

MASI, D. **O trabalho no século XXI**. Rio de Janeiro: Sextante, 2022.

RAMOS, B. E. M.; MOREIRA, M. C.L. O impacto do home office na saúde mental do trabalhador. **Cadernos de psicologia**, Juiz de Fora, v. 4, n. 7, p. 372-397, jan./jun. 2022 – ISSN 2674-9483. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3282/2308>. Acesso em 21 de maio 2023.

RIBEIRO, M. M.; ANTUNES, M. H. Repercussões do home office nos contextos do trabalho e da família: revisão integrativa. **Nova Perspectiva Sistêmica**, [S. l.], v. 30, n. 70, p. 13–28, 2022. DOI: 10.38034/nps. v30i70.608. Disponível em: <https://www.revistanps.com.br/nps/article/view/608>. Acesso em 22 de maio 2023.

RODRIGUES, A. C. S.; OLIVEIRA, N. R.; ARAUJO, C. O. de. O impacto do home office à saúde mental do funcionário no cenário da pandemia covid-19. **Revista Fronteiras em Psicologia**, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 39–49, 2022. Disponível em: <https://fronteirasempsicologia.com.br/fp/article/view/125>. Acesso em 10 de jun. 2023.

SANTANA, A. N.; ROAZZI, A. Home Office e COVID-19: investigação meta-analítica dos efeitos de trabalhar de casa. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Brasília, v. 21, n. 4, p. 1731-1738, dez. 2021. <https://doi.org/10.5935/rpot/2021.4.23198>. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-66572021000400008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572021000400008&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 27 maio 2023.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010. <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 06 de jun. 2023.

SOUZA, C. H. L.; OLIVEIRA, S. V. P.; SANTOS, M. R E.; SILVA, A. L.; CARNEIRO, Q. L.; CAVALCANTI, L. V. L.; FREITAS, C. M. Impactos sobre a saúde mental dos trabalhadores postos em home-office com o advento da pandemia de covid-19: uma revisão integrativa de literatura. **Revista de Casos e Consultoria**, [S. l.], v. 13, n. 1, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/28813>. Acesso em: 2 jun. 2023.

VELOSO, A. P., MARQUES, C., E., ABRANTES, P. Teletrabalho em tempo de pandemia: das vantagens às incertezas nos quotidianos das famílias residentes na Área Metropolitana de Lisboa Norte, Portugal. **Finisterra**, 57(121 (AOP). 2022. <https://doi.org/10.18055/Finis28818>. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/finisterra/article/view/28818/22244>. Acesso em 09 de jun. 2023.