

DICAS DE SAÚDE MENTAL - GESM

# TELETRABALHO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19



Teletrabalho, trabalho remoto ou trabalho em *home office* são termos sinônimos utilizados para definir uma nova forma de organização do trabalho, exercida à distância, de forma autônoma e executada com o uso de ferramentas tecnológicas e de informação capazes de assegurar um contato direto entre o trabalhador e o empregador.

O regime de teletrabalho já estava sendo desenhado pelas organizações do trabalho no mundo e no Brasil, no entanto, com a Pandemia da COVID-19, essa configuração passou a ser uma das medidas de enfrentamento do Novo Coronavírus, pois colabora para um contexto de não aglomeração de pessoas, isolamento social e menor circulação do vírus. Com a Medida Provisória 927/2020, publicada em 22 de março de 2020, que trata de questões trabalhistas para o enfrentamento da emergência de saúde pública, o teletrabalho tornou-se um dos regimes de trabalho adotado pelas organizações públicas e privadas.

## QUAIS SÃO AS VANTAGENS DO TELETRABALHO?

Nos últimos anos, o desenvolvimento das tecnologias da informação e da comunicação (TICs) favoreceu novos processos de trabalho, em que a presença física do trabalhador na instituição não é necessária para o desempenho laboral, isto é, as atribuições podem ser cumpridas mesmo à distância. Essa reorganização permite:

### Para o trabalhador:

- Variedade de locais onde o trabalho pode ser desenvolvido;
- Maior autonomia para organizar tarefas;
- Gerenciamento por objetivos;
- Flexibilidade de horários e no ritmo de produção;
- Melhor gerenciamento do tempo entre ocupação laboral e exigências individuais e familiares;
- Possibilidade de maior concentração nas atividades de trabalho;
- Maior convívio familiar;
- Redução de gastos financeiros pessoais;
- Refeições em casa;
- Privacidade e liberdade;
- Redução do tempo e do estresse com deslocamento;
- Segurança.

### Para as organizações:

- Redução de custos operacionais;
- Maior produtividade e qualidade do trabalho;
- Menor índice de absenteísmo;
- Inclusão de pessoas com deficiência.



De acordo com o manual de orientações para o Teletrabalho (TRT, 7ª Região, 2019), quando um profissional tem o perfil e o ambiente adequados para o trabalho remoto, este pode ter diversos benefícios em sua qualidade de vida. Com maior flexibilidade para administrar sua rotina, pode destinar mais tempo às atividades físicas, para o preparo de refeições de forma mais adequada e equilibrada, ao convívio com a família, bem como para regular o seu ciclo de sono. Essas mudanças, além de reduzir o estresse e melhorar a cognição, podem estabilizar o humor e aumentar a sensação de bem-estar.

## E AS DESVANTAGENS?



Nesse momento de Pandemia, sabe-se que muitos profissionais precisaram iniciar o Teletrabalho em uma situação emergencial, sem o devido planejamento. Em razão disso, não puderam reunir as condições necessárias para o bom desenvolvimento de suas atividades, como recursos tecnológicos e mobiliário ergonômico, por exemplo, além de não terem tido a oportunidade de passarem por capacitação para a nova atuação.

Outra dificuldade observada nas organizações, incluindo os órgãos públicos, é que nem todas as instituições ou todos os profissionais puderam optar por esse regime de trabalho. Sendo assim, pode ocorrer a percepção de falta de isonomia entre os profissionais e consequentes conflitos entre as instituições.

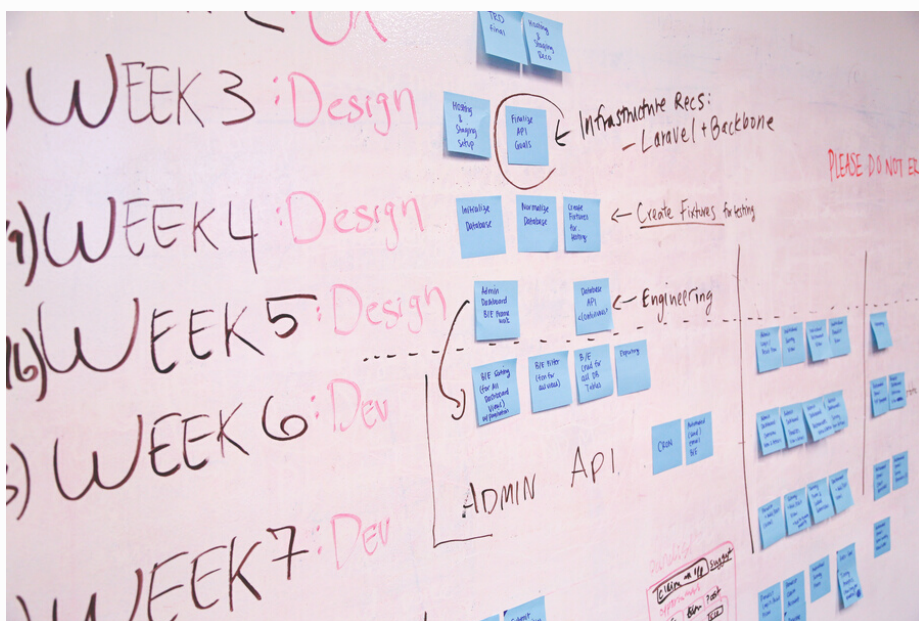
Uma categoria que precisou se reinventar foi a dos professores. Sabe-se que o *boom* do *e-learning* tornou possível a aprendizagem à distância, mas nem todos os profissionais da área tiveram capacitação para utilizar as ferramentas e meios necessários para um bom ensino nessa modalidade.

O teletrabalho, de modo geral, exige aptidões especiais dos trabalhadores e das instituições, sendo necessário articular o processo de comunicação com o uso dos meios de informação disponíveis, uma vez que o teletrabalhador precisa de equipamentos especiais para realizar suas tarefas (MENDES et. al.).

Além dessas condições bem peculiares desse momento que estamos vivendo, a literatura tem apontado outras desvantagens inerentes ao teletrabalho, dentre elas:

### Para o trabalhador:

- Conflito entre trabalho e vida familiar;
- Dificuldade de desenvolvimento, de motivação e organizacionais;
- Isolamento social, profissional e político;
- Tecnologia falha ou precarização da carga de trabalho;
- Falta de infraestrutura;
- Possíveis problemas ergonômicos em razão de condições inadequadas de trabalho;
- Falta de treinamento específico;
- Custos de equipamentos;
- Erros de seleção de tarefa;
- Percepção de perda de status;
- Impactos na saúde mental;
- Aumento do custo de água e luz no atual local de trabalho;
- Dificuldade de controle e distração com atividades domiciliares;
- Receio de má avaliação e cobrança;
- Dificuldades de promoção na carreira;
- Falta de reconhecimento dos colegas de trabalho e de supervisão;
- Desrespeito a aspectos da regulamentação do trabalho, tais como licença médica, férias, dentre outros;
- Aumento na jornada laboral decorrente da própria flexibilidade de trabalho.



## Para as organizações:

- Obstáculos quanto à segurança da informação;
- Problemas com infraestrutura tecnológica;
- Dificuldades na comunicação interna e imediata;
- Desafios na reorganização das práticas de gestão de pessoas;
- Reelaboração de benefícios, gratificações, auxílios, entre outros.

Vale ressaltar que cada profissional tem uma realidade. Alguns moram sozinhos, não têm com quem dividir o computador ou a quem dar atenção. Outros precisam conscientizar a família da necessidade de cooperação para que o trabalho realizado de casa seja realmente produtivo. Deve-se levar em consideração, que, na Pandemia da COVID-19, as crianças estão sem a possibilidade de irem à escola ou frequentarem creches, o que potencializa para os pais as dificuldades em manter o foco nas atividades laborais, em detrimento de suas demandas, das tarefas domésticas e de outras necessidades impostas por elas. A sobreposição entre as tarefas domésticas ou familiares e as rotinas laborais é um dos principais riscos psicossociais a que o teletrabalhador se expõe.

Além disso, muitas crianças, adolescentes e jovens adultos, que estão em isolamento, em razão do ensino à distância, necessitam compartilhar os equipamentos eletrônicos e a rede de internet com seus pais, responsáveis ou familiares, o que tende, ainda mais, a limitar os recursos de quem está desenvolvendo o trabalho em casa nesse período.



## TELETRABALHO E SAÚDE MENTAL

O trabalho tende a ser um fator de proteção à nossa saúde mental. Mas, será que essa nova forma de organização do trabalho, que requer readaptação e altera totalmente a maneira pela qual realizamos nossas tarefas pode gerar impactos no nosso bem-estar psicológico?

Segundo Sakuda e Vasconcelos (2005), um dos desafios do novo trabalho tecnológico a domicílio é separar as dimensões do trabalho e da sua vida privada. O teletrabalho pode, também, aumentar a propensão a sentimentos subjetivos de isolamento social. Para algumas pessoas, a maior rede de relacionamentos sociais está em seus colegas de trabalho, sendo muito prejudicial o rompimento do vínculo diário, principalmente se este ocorrer de forma abrupta. Isso pode provocar sentimento de solidão e desamparo, pois a rede socioafetiva do tetrabalhador pode ficar comprometida.



Além disso, outro fator importante refere-se a sintomas de ansiedade, os quais podem surgir diante das demandas laborais e possíveis dificuldades para a aquisição e manejo de dispositivos tecnológicos necessários para o bom desempenho laboral.



As dificuldades na conciliação das demandas domésticas e as advindas do teletrabalho, a responsabilização integral do trabalhador pela organização dos recursos indispensáveis para o cumprimento de suas tarefas e a má gestão dos tempos de pausa, lazer e convívio familiar e com amigos, mesmo que virtualmente, podem gerar irritabilidade, compulsão, agressividade, tristeza, exaustão, entre outros sinais e sintomas.



As unidades de saúde do trabalhador precisam ficar atentas aos prejuízos à saúde mental que podem ser provocados, caso o teletrabalho não seja desenvolvido em uma perspectiva de responsabilidade compartilhada. Sendo assim, é importante que estratégias de enfrentamento aos estressores sejam construídas por todos os envolvidos nessa nova configuração.

## DICAS PARA LIDAR COM O TELETRABALHO

Como foi visto, a adaptação ao trabalho remoto não é uma tarefa fácil. Apesar de parecer simples, pode promover importantes desafios para o teletrabalhador. Para readequar suas atividades profissionais ao *home office*, seguem algumas sugestões:

- Crie um espaço organizado e confortável para trabalhar;
- Procure manter a ergonomia;
- Respeite sua rotina de horário de trabalho, mesmo em casa;
- Seja disciplinado;
- Evite distrações durante o expediente;
- Procure separar, dentro do possível, o lazer e as tarefas domésticas das obrigações profissionais;
- Crie uma lista de tarefas para ser mais produtivo;
- Faça pausas: paradas estratégicas são ótimas para relaxar e/ou para fazer um alongamento;
- Mantenha contato com os colegas de trabalho para evitar o isolamento;
- Durante a quarentena, evite trabalhar aos finais de semana;
- Converse com seus familiares sobre as suas necessidades e os limites que devem ser respeitados sobre a utilização do ambiente e outras regras de convivência;
- Finalize o expediente;
- Não se cobre tanto ao trabalhar de casa. Lembre-se que não é um concurso de produtividade. Leve em conta a razoabilidade quando avaliar seu desempenho na qualidade de teletrabalhador.



É importante considerar que não existe uma receita pronta para uma adaptação saudável ao teletrabalho, sobretudo, nesse momento, em que se tornou imperativo para muitos trabalhadores como medida de segurança diante da pandemia da COVID-19. Portanto, observe sua realidade e procure desenvolver mecanismos que possam facilitar o teletrabalho, conforme as condições concretas sob as quais você precisa desempenhar suas atividades laborais. Questões ergonômicas são relevantes, mas é necessário cultivar as relações socioprofissionais, práticas de gestão técnicas, éticas e humanas, bem como o respeito aos direitos adquiridos no campo da saúde do trabalhador.

Esteja atenta(o) aos seus sentimentos. Emoções negativas como medo, desesperança, raiva, solidão, bem como sintomas de ansiedade, depressão e estresse podem ser classificados como “normais diante de uma situação anormal” (Noal et al, 2020). No entanto, se essas reações forem persistentes, fora de seu controle, estiverem causando sofrimento e interferindo em suas atividades diárias é preciso buscar ajuda especializada. Durante o período de isolamento social, psicólogos e psiquiatras estão atendendo na modalidade *on-line*, prática segura, regulamentada por seus Conselhos de classe.





## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Tribunal Regional do Trabalho (Regional, 7ª. Região) Manual de orientações para o Teletrabalho. Fortaleza: TRT 7ª. Região, agosto, 2019.

FILARDI, F.; CASTRO, R. M. P. de.; ZANINI, M. T. F. Vantagens e desvantagens do teletrabalho na administração pública: análise das experiências do Serpro e da Receita Federal Cad. EBAPE.BR, v. 18, nº 1, Rio de Janeiro, Jan./Mar. 2020.

IBERDROLA. Vantagens e desvantagens de teletrabalho. Disponível em: <https://www.iberdrola.com/talentos/teletrabalho-vantagens-e-desvantagens>. Acesso em 15/06/2020.

MEDEIRO, R. L. Teletrabalho: um estudo da percepção sobre a qualidade de vida no trabalho dos teletrabalhadores e dos trabalhadores presenciais. Trabalho de Conclusão de Curso para obtenção do grau de Especialista em Gestão Estratégica de Pessoas. Escola Nacional de Administração Pública – ENAP, Brasília, 2018.


MENDES, R. A. de O.; OLIVEIRA, L.C.D.; BASTOS, A. G. O Teletrabalho como inovação laboral na atualidade: uma análise da inserção do teletrabalho no setor público brasileiro UFMA, 2019. Disponível em:

[http://www.joinpp.ufma.br/jornadas/joinpp2019/images/trabalhos/trabalho\\_submissaoid\\_1090\\_10905cc918136cbcc.pdf](http://www.joinpp.ufma.br/jornadas/joinpp2019/images/trabalhos/trabalho_submissaoid_1090_10905cc918136cbcc.pdf). Acesso em 15/06/2020.

NOAL.D. et al. Cartilha Recomendações gerais. Curso de Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid-19. Fundação Osvaldo Cruz. Fiocruz/Ministério da Saúde/, 2020.

OLIVEIRA, M. A.; PANTOJA, M. J. Perspectivas e desafios do teletrabalho no setor público. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE DESEMPENHO DO SETOR PÚBLICO, 2. 2018, Florianópolis. Anais eletrônicos... Florianópolis: Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL; Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC; Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC; Fundação Ena Escola de Governo, 2018. Disponível em: <<http://www.cidesp.com.br/inde.php/lcidesp/2cidesp/paper/view/881>. Acesso em: 15/06/2020.

SAKUDA, L. O. e VASCONCELOS, F. de C. Teletrabalho : desafios e perspectivas. Organ. Soc. [online]. 2005, vol.12, n.33 Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-92302005000200002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-92302005000200002&lng=en&nrm=iso)>. ISSN 1984-9230. <https://doi.org/10.1590/S1984-92302005000200002>. Acesso em 15/06/2020.



IBANEIS ROCHA  
Governador do Distrito Federal

ANDRÉ CLEMENTE LARA DE OLIVEIRA  
Secretário da Secretaria de Estado de Economia do DF

JULIANO PASQUAL  
Secretário Executivo de Gestão Administrativa

ANA PAULA DELGADO DE LIMA  
Subsecretária de Segurança e Saúde no Trabalho

IZABEL CRISTINA CORREA BICCA HRUSCHKA  
Diretora de Segurança e Promoção à Saúde do Servidor

JACQUELINE FERRAZ DA COSTA  
Gerente da Gerência de Saúde Mental e Preventiva

**ELABORAÇÃO**

Amarilis Miosso S. Mendes  
Emanuelle Gomes da Silva  
Jacqueline Ferraz da Costa  
Maura Montalvão  
Synara T. de Oliveira Ferreira

Psicólogas

**JUNHO 2020**

