

## O HOME QUE VIROU TRABALHO: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DOS COLABORADORES

Fernando Dos Santos Duarte, Gabriel Pignatari De Lima Prieto, Adriana Silva De Oliveira Botelho.

**Resumo:** O trabalho home office, ou teletrabalho ou ainda, trabalho remoto, tem se tornado uma realidade cada vez mais presente nas organizações modernas. Com o avanço da tecnologia e a crescente demanda por flexibilidade e conciliação entre vida profissional e pessoal, tal modalidade de trabalho mostra-se uma alternativa viável e vantajosa para muitos profissionais e empresas. Nesse contexto, é essencial compreender as implicações psicológicas e organizacionais que o trabalho home office traz consigo. O presente trabalho pesquisou as percepções acerca dos impactos à saúde mental do colaborador na modalidade home office e utilizou o termo “home que virou trabalho” para evidenciar as transformações causadas pelo período de pandemia. Realizou-se levantamentos na literatura com as palavras-chave home office, saúde mental no home office, teletrabalho na pandemia. Neste trabalho, buscou-se contextualização do momento histórico e a análise dos conceitos home office. Além disso, objetivou-se a apresentação das problemáticas decorrentes desta modalidade de trabalho e a atuação do profissional relacionado à Psicologia Organizacional do Trabalho (POT). A conclusão a que se chegou com esta pesquisa é que a separação não saudável entre o ambiente de trabalho e o espaço pessoal para os colaboradores que atuam na modalidade remota do trabalho ocasiona o adoecimento nos colaboradores por conta da dificuldade de adaptação ao novo modelo e condições precárias do ambiente doméstico, somente para citar alguns exemplos. Ao longo da pesquisa, foi possível constatar evidências que apontam para a seguinte situação: mesmo com vantagens na modalidade do home office, depressão, stress, abuso de substâncias e síndrome de burnout são comportamentos e psicopatologias que mais se destacaram em tal modalidade de trabalho. Da mesma forma, observou-se questões acerca da hiper conexão, em virtude do excesso de conexão do trabalho, independente do momento e lugar (folga, descanso ou fim de expediente). Diante de todos os problemas, conclui-se que o psicólogo organizacional e do trabalho, em conjunto com os empregadores e colaboradores, tem o desafio de promover o bem-estar e a saúde mental no contexto do trabalho, além de atuar nas diversas esferas da empresa ao trazer maneiras efetivas de propagar melhores condições de trabalho para que se previna o adoecimento dos indivíduos.

**Palavras-chave:** home office; saúde mental; pandemia; psicologia organizacional.

FREITAS, M, N, C. *et al.* **Psicologia organizacional e do trabalho:** perspectivas teórico-práticas. São Paulo: Vetor, 2022.

GONDIN, S; BORGES, L, O. **Significados e sentidos do trabalho do home office:** desafios para a regulação emocional. In: QUEIROGA, Fabiana. (org.) Orientações para o home office durante a pandemia da COVID-19 (coleção o trabalho e as medidas de contenção da COVID-19: contribuições da psicologia organizacional e do trabalho.). v. 1. ArtMed. 2021. p. 39-49.

MAGNAN, E. S. *et al.* (2020). **Cartilha sobre home office em tempos de pandemia:** o que você precisa saber para trabalhar bem e com saúde. Porto Alegre: PUCRS/Vitória: UFES/ Rio de Janeiro: PUC-Rio

SANTOS, P, R; PADILHA, N, S. **O home que virou office**: saúde mental no meio ambiente do trabalho e o direito a desconexão no contexto da pandemia. In: **ACADEMIA BRASILEIRA DE DIREITO CONSTITUCIONAL**. Constituição, economia e desenvolvimento. [Curitiba, PR]: v. 13, n. 25, p. 291-311, 22 dez. 2021