

# OS IMPACTOS NA VIDA DAS TRABALHADORAS NA PANDEMIA DA COVID-19

*THE IMPACTS ON WORKERS' LIVES IN THE COVID-19 PANDEMIC*

**Valmir Pereira da Silva**

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas, campus Muzambinho. E-mail: valmirtrisola@gmail.com

**Laura Rodrigues Paim Pamplona**

Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP, Brasil. E-mail: laurarppamplona@gmail.com

---

DOI: <http://dx.doi.org/10.31512/missioneira.v26i2.1773> Recebido em: 12.05.2024 Aceito em: 28.06.2024

---

**Resumo:** Compreende-se que a pandemia Covid-19 forçou um trajeto rápido para o trabalho remoto, afetando significativamente a vida pessoal e profissional, neste sentido o presente trabalho busca abordar os impactos do *home-office* na vida dos trabalhadores durante a pandemia da Covid-19, analisando a saúde mental como também questões de gênero. Para o presente artigo, foi realizada revisão literária, com uma análise teórica baseada em um cenário feminista interseccional, considerando as diferenças de raça, gênero e classe, demonstrando que os impactos foram sentidos de formas variadas. A pesquisa destaca que, embora o *home-office* tenha evitado a disseminação do vírus, ele trouxe desafios, notadamente para as mulheres. Estas enfrentam dificuldades adicionais devido à ter duplicado a jornada de trabalho e afazeres domésticos. A falha de uma condição adequada e a ampliação das cobranças profissionais desenvolvidas para problemas de saúde mental, como ansiedade e estresse. A pesquisa sugere a iniciativa de políticas públicas e estratégias organizacionais que promovam um controle sadio entre o trabalho e a vida pessoal, principalmente para mulheres e grupos marginalizados.

**Palavras-chave:** *Home-office*; Pandemia Covid-19; Saúde mental; Gênero.

**Abstract:** It is understood that the Covid-19 pandemic forced a rapid path to remote work, significantly affecting personal and professional life. In this sense, the present work seeks to address the impacts of home-office on the lives of workers during the Covid pandemic -19, analyzing mental health as well as gender issues. For this article, a literary review was carried out, with a theoretical analysis based on an intersectional feminist scenario, considering differences in race, gender and class, demonstrating that the impacts were felt in different ways. The research highlights that, although home office has prevented the spread of the virus, it has brought challenges, notably for women. They face additional difficulties due to having doubled their working hours and household chores. The failure of an adequate condition and the expansion of professional demands developed for mental health problems, such as anxiety and stress. The research suggests the initiative of public policies and organizational strategies that promote healthy control between work and personal life, especially for women and marginalized groups.

**Keywords:** Home office; Covid-19 pandemic; Mental health; Gender.



## Introdução

Em março de 2020, após meses de tentativa de controle epidêmico, a Organização Mundial de Saúde - OMS, caracterizou a COVID-19 como pandemia, reconhecendo portanto que havia surtos da doença em vários países e regiões do mundo. Segundo Freitas, Napimoga e Donalisio (2020) naquele momento a “OMS, do Ministério da Saúde do Brasil, do Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Estados Unidos) e outras organizações nacionais e internacionais têm sugerido a aplicação de planos de contingência de influenza e suas ferramentas, devido às semelhanças clínicas e epidemiológicas entre esses vírus respiratórios” (p. 1)

Parte da estratégia para conter os avanços da pandemia, foi a restrição da mobilidade, ou seja, manter as pessoas em uma espécie de quarentena em suas residências, evitando sair e disseminar o contágio. Não obstante, após curto período de restrição e paralisação das atividades, o setor econômico se movimentou e passou a desenvolver estratégias de modo que a economia não colapsasse. Neste tocante, boa parte das empresas, inclusive escolares, começaram a aplicar o *home-office*, ou seja, o trabalho remoto, modalidade na qual o trabalhador desenvolve as suas atividades laborais em casa, evitando exposição ao vírus e propagação da doença.

Em razão da prática do *home-office*, compreendemos que para um bom desempenho profissional é preciso uma estrutura adequada, como mobiliário, instrumentos e ferramentas tecnológicas adequadas, tempo para sentar em frente ao computador e realizar o trabalho *home-office*, cuidado ergonômico, para evitar má postura e doenças físicas, também é preciso salientar os cuidados da saúde mental, pois muitas vezes devido às cobranças, ocasionará um aumento durante horário de trabalho, desenvolvendo e/ou potencializando transtornos de ansiedade e outros sintomas psicológicos.

Considerando este cenário, esta pesquisa tem como objeto analisar o trabalho *home-office* e seus impactos na vida dos trabalhadores na pandemia da Covid-19, demonstrando os impactos positivos e negativos na relação do trabalho remoto, fornecendo insights para a formulação de políticas públicas e estratégias organizacionais que promovam um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal. Para tanto, veremos o impacto da Covid-19 no *home-office*, examinando os desafios enfrentados pelos trabalhadores remotos, tanto no âmbito das mulheres, dos cidadãos com menor poder aquisitivo, demais trabalhadores e suas adaptações necessárias para preservar a produtividade e o bem-estar, e as ponderações sobre como a experiência transformou a nossa compreensão do trabalho e da vida profissional.

Assim, a pesquisa em questão tem como objetivo demonstrar os reflexos no trabalho *home-office* e suas consequências na saúde física, mental, produtividade, os pontos positivos e negativos na pandemia da COVID-19. Assim, o problema de pesquisa do trabalho em questão quais os impactos do trabalho *home-office* aos trabalhadores na pandemia COVID-19?

Nesta medida, ao longo deste artigo, consideramos não apenas os aspectos técnicos e logísticos do trabalho remoto, como a tecnologia e a infraestrutura necessárias, mas também os desafios psicológicos, sociais, culturais e organizacionais enfrentados pelos trabalhadores remotos. Além disso, examinaremos as implicações de longo prazo do aumento do *home-office* para a cultura corporativa, as relações de trabalho e a qualidade de vida dos funcionários. Para tanto, e considerando a especificidade temporal deste trabalho, a metodologia escolhida foi a

revisão literária de artigos publicados durante o período pandêmico de Covid-19, finalizado oficialmente pela OMS em cinco de maio de 2023, assim, analisamos artigos publicados até o final de 2023, visto que entendemos que muitas pesquisas foram publicadas ao longo de 2023.

Por sua vez, considerando uma perspectiva epistemológica feminista interseccional, buscamos em nossas análises considerar a perspectiva gênero, raça e classe, pois compreendemos que os impactos do *home-office* foram sentidos de formas diferentes para as pessoas, especialmente quando consideramos perspectivas da diversidade e das diferenças.

### Revisão teórico-metodológica

A metodologia utilizada na presente pesquisa de revisão envolveu uma busca sistemática em base de dados como SciELO, PubMed, Google Acadêmico e Scholar, utilizando como palavras-chaves: ‘trabalho remoto’, ‘*home-office*’, ‘Covid 19’, ‘mulheres na pandemia’ e ‘saúde mental’. De posse destes dados, analisamos quantitativamente o volume das publicações, considerando a base do *Google Acadêmico*.

Realizamos também uma análise qualitativa da literatura encontrada, considerando os resultados das análises referentes as consequências e seus impactos na vida dos trabalhadores que trabalharam “*home-office*” durante a pandemia da COVID-19.

Segundo a Universidade Aberta do SUS - UNASUS, o primeiro caso confirmado de covid-19 no Brasil, foi um homem de 61 anos, com histórico de viagem para a região da Lombardia - Itália, que estava internado no Hospital Israelita Albert Einstein<sup>1</sup>, na cidade de São Paulo. Por sua vez, o primeiro óbito registrado no Brasil, foi de uma mulher, 57 anos, que estava internada no Hospital Municipal Dr. Carmino Caricchio, na cidade de São Paulo<sup>2</sup>. Ponderar que há uma distância social e de gênero entre o primeiro caso, oriundo de um homem que viajará para o exterior, internado em um dos hospitais privados mais caros do país, e o óbito de uma mulher que ficou internada em hospital municipal, é compreender que a pandemia não afetou todos de forma igual, que houve sim uma linha abissal, conforme Boaventura Sousa Santos (2008), que separou e separa a sociedade mesmo durante uma pandemia. Assim, para analisarmos as publicações encontradas utilizamos a perspectiva epistemológica da interseccionalidade, pois

...] a interseccionalidade é, antes de tudo, uma lente analítica sobre a interação estrutural em seus efeitos políticos e legais. A interseccionalidade nos mostra como e quando mulheres negras são discriminadas e estão mais vezes posicionadas em avenidas identitárias, que farão delas vulneráveis à colisão das estruturas e fluxos modernos. (Akotirene, 2020, p. 63).

Ou seja, consideramos que o racismo, sexismo e classe, compreendemos que a prática do *home-office* durante a pandemia e seus impactos, sejam eles positivos ou negativos, foi diferente para pessoas negras, em especial mulheres. Assim, ao analisarmos a literatura disponível, buscamos considerar os impactos pela perspectiva interseccional, pois consideramos que da mesma forma que a saúde, exposição e cuidados para com a Covid-19 foram realizados de formas diferentes,

1 Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/coronavirus-brasil-confirma-primeiro-caso-da-doenca#:~:text=O%20Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde%20confirmou,para%20tr%C3%A1lia%2C%20regi%C3%A3o%20da%20Lombardia>. Acesso em: 15 abr. 2024

2 Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/primeira-morte-por-covid-19-no-pais-ocorreu-em-12-de-marco-em-sp-diz-ministerio/#:~:text=O%20Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde%20divulgou,na%20cidade%20de%20S%C3%A3o%20Paulo>. Acesso em 15 abr. 2024

considerando gênero, raça e classe, o mesmo se aplicou para os impactos físicos e mentais do *home-office* durante a pandemia.

### ***Home-office* pandêmico: olhares e perspectivas**

A literatura existente sobre o trabalho remoto é vasta e diversificada, abrangendo desde estudos sobre a ergonomia do ambiente de trabalho até as implicações psicológicas do isolamento social. Esta revisão se baseia em estudos recentes que exploram as consequências da pandemia na saúde mental dos trabalhadores, a diferença de gênero, a desigualdade de acesso a recursos tecnológicos e as mudanças nas dinâmicas de trabalho e vida familiar. Podem-se citar alguns pontos positivos, como a flexibilidade, redução no custo das empresas, economia na condução de transporte, alimentação e escala de trabalho mais flexíveis. Ainda oportuno, citam-se outros negativos, como devido às atividades de casa, acaba tendo distrações, ocasionando falhas no cumprimento e na produtividade do trabalho. Problemas estruturais para realizar o trabalho, excesso de trabalho, maior isolamento social, controle de desempenho e demais exemplos.

Ainda oportuno, existem os problemas de saúde causados fisicamente, como má postura, dores nas costas, no pescoço e nas mãos. Consequências de trabalho remoto, devidos muitas vezes a horas excessivas e ou em locais ergonômicos inapropriados. Souza (2021) afirma que:

Em alguns desses setores, adotou-se a estratégia do teletrabalho, sobretudo da casa do trabalhador, o que comumente tem sido chamado de *home-office*. Porém, logo diversas dificuldades se mostraram em relação à organização dessa modalidade de trabalho, em meio a um contexto psicoemocional atípico, de enorme receio pela propagação do vírus e, sobretudo, sem que os trabalhadores em geral tivessem a estrutura adequada para trabalhar em casa. (Souza, 2021, p. 06).

Ressaltamos que, o trabalho *home-office*, anteriormente era visto como um privilégio ou uma alternativa para alguns, no entanto tornou-se uma regra para muitos setores e organizações. Essa alteração de forma radical na condução do trabalho não meramente conduziu uma sucessão de desafios práticos, mas além disso expôs as complexidades e as variantes do trabalho remoto em uma grandeza de forma global.

Na pandemia da Covid-19, a saúde dos trabalhadores foi afetada não só pela doença em si própria (vírus), porém as consequências foram muito além, como resultado das atividades laborais nos trabalhos em sua residência, *home-office*, que significa “Escritório em casa”. Atividades estas, que trouxeram impactos tanto na saúde física e ou mental, como ansiedade, isolamento, posturas inadequadas por várias horas trabalhadas sem uma estrutura (mobiliários) adequada, deste modo consequências foram surgindo durante e após o isolamento causado pela crise sanitária. Conforme cita (CARLOS, 2020), o teletrabalho corrompeu a convivência no ambiente familiar, que agora se transforma num espaço de produção econômica, que antes era dedicado à vida familiar e um local mais privado.

Seguidamente, foram observadas várias mudanças na qualidade de vida do trabalhador, na questão emocional, aspecto importante que foi afetado para a qualidade de vida e a produtividade no dia a dia, pois além das atividades profissionais, existem as domésticas, filhos, acabam somando tudo e levando a uma exaustão do profissional. Na pesquisa desenvolvida por Campos, Vecchia, Tavares, Camatta, Magnago e Dal Pai, relatam que

Os trabalhadores relataram estarem experimentando sintomas de esgotamento

físico e mental, irritabilidade, tristeza e angústia. Essa exaustão foi percebida nas falas dos trabalhadores que atuavam em ambas as áreas, revelando que o enfrentamento da pandemia gerou mudanças em fluxos e processos de todas as áreas assistenciais e gerou impacto sobre todos os trabalhadores de enfermagem no âmbito hospitalar. (2023, p.03)

Os autores entrevistaram algumas pessoas, comparando os efeitos do *home-office* em pessoas com e sem covid, a fim de compreender de que forma os impactos da doença e a prática do *home-office*, conforme podemos verificar na tabela abaixo.

Tabela 1: Relatos de pessoas com e sem covid que experienciaram o *home-office*

TRABALHADORES COM COVID-19	TRABALHADORES SEM COVID-19
[...] fizemos umas jornadas bem longas, tivemos que trabalhar quatro noites seguidas por necessidade do trabalhador, com isso pode ser que eu não esteja 100% na terceira ou quarta noite, mas se eu não estiver lá não vai ter ninguém. (TE 10 - COVID).	Só queria chegar em casa, tomar um banho e me atirar na cama [...] chegava bem esgotada do estresse. Era bem cansativo, bem angustiante, esgotamento físico e mental. (TE 2 - Não COVID).
[...] eu tive o sentimento genuíno de exaustão psíquica e emocional. [...] nesse momento eu tenho certeza que pela primeira vez na vida eu tive esse sentimento. (ENF 3 - COVID)	[...] eu estou mais cansada, mais esgotada, eu estou com o pavio mais curto. Eu estou no meu último estágio de esgotamento físico e mental. (TE 8 - Não COVID).

Fonte: Campos, Vecchia, Tavares, Camatta, Magnago e Dal Pai (2003), organizado pelos autores.

Inferimos destes relatos que a prática do *home-office* potencializou o cansaço emocional dos funcionários em teletrabalho, principalmente da mulher, pois realizam jornadas duplas, trabalho e lar. Os impactos do trabalho *home-office* durante a pandemia da Covid-19 foram particularmente significativos para as mulheres, devido a vários fatores sociais e econômicos. Muitas mulheres enfrentaram um aumento na sobrecarga de trabalho, pois tiveram que conciliar as demandas profissionais com as responsabilidades domésticas e o cuidado com os filhos.

Conforme podemos visualizar nos depoimentos coletados por Lemos, Barbosa e Monzato (2020), as mulheres com filhos, quando questionadas sobre a experiência no *home-office*, sinalizaram em seus depoimentos, compartilhados abaixo, uma maior sobrecarga emocional e mental:

Impossível, eles sabem que é impossível! O meu chefe, graças a Deus é um cara legal. Não é que eu esteja de má vontade, que eu sou uma empregada encostada, nunca fui, mas estou em uma situação que é impossível (...) participo de reunião assim como tô falando com você; o áudio só ligo quando vou falar e mesmo assim tem vezes que ela (filha de 1 ano) tá aqui gritando. (Marcela, 42 anos, com duas filhas, de 12 anos e de 1 ano, divorciada.

Eu me sinto mal por isso, porque eu não tô participando de nada; ao mesmo tempo eu tenho a compreensão da equipe, mas não sei até quando. Eu não me sinto bem (...) quando chegou a ferramenta pra eu trabalhar eu não tive mais a ferramenta porque é disputada por três pessoas nesta casa, mas não consigo me concentrar; eles (os gêmeos) ficam aqui pendurados atrás de mim. (Fernanda, com 4 filhos, 18, 11 e gêmeos de 3 anos, solteira)

Eu tô ficando bem mais cansada; além dessas coisas (tarefas domésticas) tem que ficar o tempo todo de olho nos deveres do (filho)...eu só acompanhava, então era mais fácil; agora não, você tem que assistir o vídeo, tem um vai e volta, tem que

fazer o trabalho, rever o vídeo. (Larissa, com filho de 11 anos e filha de 4 anos, casada).

Teve vezes de eu tá trabalhando e daqui a pouco falar ‘meu Deus! Caramba! Ele tem que jantar.’ Aí quando eu pego ele no berço, a criança está toda mijada porque fiquei tão focada no trabalho [...] e o tempo passou demais. Eu tenho vontade de chorar quando isso acontece. (Fátima, com filho de 10 anos e de 1 ano, casada).

Inferimos das falas acima que o desgaste emocional e mental impactou de sobremaneira as mulheres com filhos durante o período de pandemia de Covid-19. Tal impacto é explicado porque não houve apenas uma mudança metodológica e temporal das atividades laborais, mas também das atividades de ensino-aprendizagem dos filhos das mesmas, isso porque no cotidiano os filhos das mulheres que trabalham (além dos afazeres domésticos) estariam na escola e/ou cemeis, mas durante a pandemia todas as atividades: laborais, domésticas, educacionais passaram a serem desenvolvidas em um único espaço: o doméstico, e em sua maioria, pelas mulheres.

De acordo com Lemos, Barbosa e Monzato (2020), para as famílias que têm filhos, existem as questões positivas e negativas, porém a mulher, no entanto, têm mais altos conflitos em relação ao homem e sem contar a dupla jornada, em relação ao trabalho e os afazeres domésticos. Araújo e Lua (2021, p.07) comentam que, em quase todos os países da América Latina, em 2013, as mulheres apresentavam maior média de horas de trabalho total (formal e doméstico), com dados que revelam o dobro, ou mais, desse tempo para as mulheres, chegando ao triplo no México e ao quádruplo na Colômbia, no Equador e no Peru. Esses pontos destacam a complexidade dos impactos do *home-office* para as mulheres durante a pandemia e podem servir como base para discussões mais aprofundadas.

Não mais importante, porém relevante, tiveram os trabalhadores com menor poder aquisitivo economicamente, ou seja, os mais pobres, pois também foram afetados em vários aspectos tanto positivos quanto negativos. Neste sentido foram observados uma redução de gastos com passagens de deslocamentos para o trabalho, flexibilidade de horários de trabalhos podendo realizar outras atividades, porém houve uma intensificação das desigualdades que já existiam para os trabalhadores com menor poder aquisitivo, e isso foi notório, pois não tinham acesso a um local adequado e a recursos tecnológicos necessários para realizar um trabalho mínimo com qualidade e eficiência. Conforme Durães, Bridi e Dutra (2021) relata que:

As condições precárias no que se refere ao trabalho realizado no domicílio, visto que apenas 30% informaram terem condições de trabalho excelentes por contarem com espaço, mesa e cadeira para o trabalho. Os demais afirmaram serem razoáveis (por terem mesa e cadeira) e péssimas, por não terem espaço próprio de trabalho, mesa e cadeira adequados (totalizando 70%). Somam-se a esses problemas as dificuldades relativas à falta de equipamentos adequados ou modernos apontadas por 25,84%. (DURÁES; BRIDI; DUTRA, 2021, p. 954).

Neste sentido, isso explica que a maioria dos trabalhadores não têm condições de possuir os equipamentos, móveis e internet com boa qualidade para desempenhar suas atividades no mínimo eficiente e eficaz. E infelizmente, as empresas não propuseram oferecer condições necessárias para adquirir tais objetos ou ceder por empréstimos, demonstrando a falta de comprometimento e planejamento com alguns colaboradores.

Além disso, conforme a Organização Internacional do Trabalho (OIT), 2021, indiquem

que dados estatísticos na América Latina e Caribe, o número de pessoas trabalhando remotamente era cerca de 23 milhões durante a pandemia no segundo trimestre de 2020, ou seja, referente aos países que possuem dados nesta região, tendo em média de 20% e 30% trabalhadores realizando teletrabalho em suas residências. No entanto, antes da crise sanitária da Covid-19, esta porcentagem era inferior a 3%.

Vale destacar, que os trabalhadores com baixos rendimentos tiveram menor acesso ao teletrabalho e uma queda na produtividade devido a desafios como a falta de infraestrutura adequada e suporte organizacional e não mais importante, as mulheres foram mais afetadas devido ao aumento de cuidados com a família junto com o desempenho profissional (ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO - OIT, 2021). Portanto, Emidio, Okamoto e Santos (2023) relatam que a implementação de políticas públicas e apoio ao *home-office* aos trabalhadores e as instituições trazem segurança para todos, demonstrando a necessidade de políticas públicas e do planejamento das Instituições privadas no que tange aos aspectos estratégicos para este tipos de trabalhadores que possuem menor poder econômico, garantindo que o teletrabalho seja uma experiência positiva e produtiva.

A pesquisa demonstrou diversos nuances dos desafios enfrentados por diferentes grupos, como mulheres e cidadãos com menor poder aquisitivo, e destacaram diversos impactos do trabalho *home-office* durante a pandemia da Covid-19 na vida dos trabalhadores. A análise dos dados revelou tanto aspectos positivos quanto negativos dessa modalidade de trabalho remoto, bem como suas consequências para diferentes grupos de trabalhadores.

Dos impactos na saúde física e mental - desse modo, observa-se que o trabalho *home-office* derivou de vários desafios para a saúde dos trabalhadores, tanto física quanto mental. O aumento de trabalho, a falta de estrutura ergonômica adequada e a falta de separação entre vida profissional e pessoal contribuíram para o surgimento de sintomas de esgotamento físico e mental, tais como irritabilidade, tristeza, ansiedade e exaustão emocional. Na literatura disponível observou-se que as mulheres foram particularmente afetadas pelo trabalho *home-office*, enfrentando uma sobrecarga de responsabilidades devido à necessidade de conciliar as demandas profissionais com as responsabilidades domésticas e o cuidado com os filhos. Isso resultou em uma jornada de trabalho mais longa e uma maior exposição ao estresse, contribuindo para uma redução na qualidade de vida e no bem-estar.

Desigualdades socioeconômicas e falta de acesso a recursos - trabalhadores com menor poder aquisitivo economicamente foram impactados de forma desproporcional pelo trabalho *home-office*, devido à falta de acesso a recursos e infraestrutura adequada. Muitos trabalhadores não tinham condições de adquirir os equipamentos, móveis e acesso à internet necessários para realizar suas atividades com eficiência, revelando as desigualdades socioeconômicas existentes na sociedade.

Desafios organizacionais e culturais - além dos desafios individuais enfrentados pelos trabalhadores, as organizações também foram confrontadas com desafios organizacionais e culturais relacionados ao trabalho *home-office*. A necessidade de adaptação rápida a uma nova forma de trabalho, a manutenção da produtividade e a preservação da cultura corporativa foram questões importantes a serem consideradas pelas empresas.

Observamos a necessidade de políticas públicas e estratégias organizacionais para garantir que o trabalho *home-office* seja uma experiência positiva e produtiva para os trabalhadores. Isso

inclui o fornecimento de condições adequadas de trabalho, a promoção do equilíbrio entre vida profissional e pessoal, e o investimento em programas de apoio à saúde mental e bem-estar dos trabalhadores.

Em suma, os resultados desta pesquisa evidenciam os impactos complexos e multifacetados do trabalho *home-office* durante a pandemia da Covid-19. Essas descobertas têm importantes implicações para a formulação de políticas públicas e para o desenvolvimento de estratégias organizacionais que visam promover a saúde, o bem-estar e a produtividade dos trabalhadores em um contexto de trabalho remoto.

Essas discussões apontam para a necessidade de uma revisão das práticas de trabalho remoto, com um foco renovado no bem-estar dos funcionários e na sustentabilidade das políticas de trabalho. As implicações dessas mudanças serão sentidas não apenas no presente, mas também moldarão o panorama do trabalho nas próximas décadas.

### **Considerações finais**

O trabalho *home-office* emergiu como uma resposta crucial às necessidades de distanciamento social e segurança durante a pandemia da COVID-19. Este estudo investigou os impactos do trabalho remoto na vida dos trabalhadores durante esse período sem precedentes, destacando tanto os aspectos positivos quanto os desafios enfrentados por diferentes grupos.

Os resultados da pesquisa evidenciam a complexidade e a multidimensionalidade dos impactos do trabalho *home-office*. Enquanto muitos trabalhadores se beneficiaram da flexibilidade e da redução do tempo de deslocamento, outros enfrentaram desafios significativos, incluindo sobrecarga de trabalho, exaustão física e mental, e desigualdades socioeconômicas.

É evidente que o trabalho remoto não é uma solução única e uniforme para todos. As experiências dos trabalhadores variam amplamente com base em uma série de fatores, incluindo gênero, condições socioeconômicas e suporte organizacional. Portanto, políticas públicas e estratégias organizacionais devem ser sensíveis a essas diferenças e visar promover um ambiente de trabalho remoto que seja inclusivo, equitativo e sustentável.

Para garantir que o trabalho *home-office* seja uma experiência positiva e produtiva para todos os trabalhadores, é essencial abordar os desafios identificados neste estudo. Isso inclui fornecer condições adequadas de trabalho, promover o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, e investir em programas de apoio à saúde mental e bem-estar dos trabalhadores. Além disso, os resultados deste estudo destacam a importância de uma abordagem holística para o trabalho remoto, que leve em consideração não apenas os aspectos técnicos e logísticos, mas também os desafios psicológicos, sociais, culturais e organizacionais enfrentados pelos trabalhadores remotos.

À medida que nos recuperamos da pandemia da Covid-19, que teve o fim da emergência declarado pela OMS em maio de 2023 (3 anos de pandemia, portanto) e nos adaptamos a um novo normal, é fundamental aprender com as experiências do teletrabalho e implementar mudanças positivas e sustentáveis no ambiente de trabalho. Isso exigirá uma colaboração contínua entre governos, empregadores, trabalhadores e outras partes interessadas, com o objetivo de promover a saúde, o bem-estar e a produtividade dos trabalhadores em um mundo cada vez mais digitalizado.

Compreendemos que a tendência do trabalho em casa, embora surgido antes da pandemia,

tornou-se um novo modo de vida neste momento de crise. Desse modo, é essencial que as lições aprendidas com a pandemia moldem um futuro de trabalho centrado nas pessoas, inclusivo e resiliência para enfrentar os desafios. Por fim, estas conclusões resumem as implicações da investigação e apelam a uma abordagem holística para expor as questões do *home-office* de forma ampla e cooperativa.

## Referências

- AKOTIRENE, Carla. Interseccionalidade. São Paulo: Sueli Carneiro; Editora Jandaíra, 2020.
- ARAÚJO, Tânia Maria de; LUA, Iracema. O trabalho mudou-se para casa: trabalho remoto no contexto da pandemia de covid-19. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, [S.L.], v. 46, p. 1-11, 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/2317-6369000030720>.
- CAMPOS, Larissa Fonseca; VECCHIA, Luiza Paloschi dalla; TAVARES, Juliana Petri; CAMATTA, Marcio Wagner; MAGNAGO, Tânia Solange Bosi de Souza; DAL PAI, Daiane. **Implicações da atuação da enfermagem no enfrentamento da COVID-19: exaustão emocional e estratégias utilizadas**. Escola Anna Nery, [S.L.], v. 27, p. 1-9, 2023. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2022-0302pt>.
- CARLOS, Ana Fani Alessandri. **COVID-19 e a crise urbana**. . Universidade de São Paulo. Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, 2020. DOI: Disponível em: [www.livrosabertos.abcd.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/471](http://www.livrosabertos.abcd.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/471) . Acesso em 12 fevereiro. 2024.
- DURÃES, Bruno; BRIDI, Maria Aparecida da Cruz; DUTRA, Renata Queiroz. O teletrabalho na pandemia da covid-19: uma nova armadilha do capital?. **Sociedade e Estado**, [S.L.], v. 36, n. 3, p. 945-966, dez. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0102-6992-202136030005>.
- EMIDIO, Thassia Souza; OKAMOTO, Mary Yoko; SANTOS, Manoel Antônio dos. Solidão e Sobrecarga Materna em Tempos de Pandemia de COVID-19 à Luz da Escuta Psicanalítica dos Vínculos. **Psico-USf**, [S.L.], v. 28, n. 3, p. 505-520, set. 2023. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712023280307>.
- LEMOS, Ana Heloísa da Costa; BARBOSA, Alane de Oliveira; MONZATO, Priscila Pinheiro. MULHERES EM home-office DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 E AS CONFIGURAÇÕES DO CONFLITO TRABALHO-FAMÍLIA. **Revista de Administração de Empresas**, [S.L.], v. 60, n. 6, p. 388-399, dez. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0034-759020200603>.
- ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO - OIT (Brasília). Organização Internacional do Trabalho (org.). OIT: Cerca de 23 milhões de pessoas fizeram teletrabalho na América Latina e no Caribe: meu futuro do trabalho. **Meu Futuro Do Trabalho**. 2021. OIT - Brasília. Disponível em: [https://www.ilo.org/brasilia/noticias/WCMS\\_811315/lang--pt/index.htm](https://www.ilo.org/brasilia/noticias/WCMS_811315/lang--pt/index.htm). Acesso em: 01 abr. 2024.
- SOUSA SANTOS, Boaventura. Para além do pensamento abissal - das linhas globais a uma ecologia dos saberes. In. **Novos Estudos**. nº79, nov.2007.
- SOUZA, Diego de Oliveira. As dimensões da precarização do trabalho em face da pandemia

---

de Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, [S.L.], v. 19, p. 1-15, jan. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sol00311>.