

CUIDADOS EM TEMPOS DE HOME OFFICE

João Mário Lima de Sá; Joelina da Silva Miranda ; Luís Henrique da Silva Costa

Faculdade Pitágoras de São Luis, Faculdade Pitágoras de São Luis, Faculdade Pitágoras de São Luis

joamariolima@cedigma.com.br

Introdução: O home office, ou trabalho remoto, tornou-se uma realidade comum para muitos profissionais em todo o mundo, especialmente após a pandemia de COVID-19. Embora ofereça uma série de vantagens, como flexibilidade e eliminação do tempo de deslocamento, o trabalho remoto também apresenta desafios únicos para a saúde e o bem-estar dos trabalhadores. A mudança abrupta para o home office trouxe à tona questões significativas sobre como cuidar de si mesmo e manter um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional. **Objetivo:** Analisar as práticas de cuidados necessários para promover o bem-estar físico e mental durante o trabalho remoto. **Metodologia:** O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica qualitativa das literaturas, estudos e pesquisas referentes ao comportamento no contexto home office, entre os anos 2018 à 2024. Utilizamos os descritores (Trabalho remoto, Saúde mental do trabalhador, Atividades Home office), nas bases de dados Google acadêmico, SciELO, selecionando artigos relevantes e relatórios oficiais que tivessem ligação com o tema, uma vez que as partes que não tivessem conexão fossem descartadas, ao todo foram extraídos 20 artigos, utilizando-se apenas 05 artigos. **Resultados e Discussões:** Os profissionais em home office enfrentam desafios significativos relacionados ao equilíbrio entre vida profissional e pessoal, saúde física e mental. As principais dificuldades incluem a sensação de isolamento social, a dificuldade em estabelecer limites claros entre o trabalho e a vida pessoal, e o aumento do estresse e da ansiedade. A falta de estrutura física adequada no ambiente doméstico pode levar a problemas posturais e dores musculares. Além disso, a dificuldade em separar o tempo de trabalho do tempo pessoal pode resultar em jornadas de trabalho mais longas e um aumento na sensação de burnout. Profissionais que implementam estratégias de autocuidado, como a criação de uma rotina fixa, a realização de pausas regulares e a prática de atividades físicas, relatam uma melhor gestão do estresse e um maior bem-estar. A comunicação aberta com colegas e gestores também pode ser destacada como uma prática essencial para manter a conexão social e o suporte emocional.

Considerações Finais: O home office representa uma mudança significativa na forma como trabalhamos e, para que essa modalidade seja benéfica para os trabalhadores, é importante adotar práticas de autocuidado e gestão do estresse. Estabelecer uma rotina estruturada, criar um ambiente de trabalho ergonômico e manter uma comunicação eficaz são passos importantes para melhorar a qualidade de vida dos profissionais que trabalham remotamente. Além disso, é fundamental que as organizações ofereçam suporte aos seus funcionários, promovendo políticas que incentivem o equilíbrio entre vida profissional e pessoal e proporcionando recursos para a gestão do estresse. À medida que o home office continua a ser uma parte significativa do panorama laboral, a atenção aos cuidados com a saúde e o bem-estar dos trabalhadores deve ser uma prioridade para garantir um ambiente de trabalho saudável e produtivo.

Palavras-chave: Saúde, Bem-estar, Trabalho, Mudanças, Rotina

Área Temática: Saúde Mental

REFERÊNCIAS

BRIDI, Maria Aparecida et al. O trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19. Curitiba: Universidade Federal do Paraná, Grupo de Estudos Trabalho e Sociedade, 2020.

CASTRO, Thiele Costa Muller et al. Em tempos de coronavírus: home office e o trabalho feminino. *Novos Rumos Sociológicos*, v. 8, n. 14, p. 40-64, 2020.

DE SA, João Mário Lima. PSICOLOGIA E CULTURA ORGANIZACIONAL: PERSPECTIVA DA ANÁLISE DO COMPORTAMENTO. *Revista Cedigma*, v. 1, n. 1, p. 1-12, 2024.

HAUBRICH, Deise Bitencourt; FROELICH, Cristiane. Benefícios e desafios do home office em empresas de tecnologia da informação. *Revista Gestão & Conexões*, v. 9, n. 1, p. 167-184, 2020.

MELO, Kelly Cristhie Rocha de. Os impactos do home office na vida das mulheres trabalhadoras antes e durante a pandemia de covid-19, no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. 2021.