

## **Home office e saúde mental: efeitos da fusão trabalho-lar em revisão narrativa**

*Home office y salud mental: efectos de la fusión trabajo-hogar en revisión  
narrativa*

**Maria Eduarda Benjamin Borges<sup>1</sup>**

Ana Valéria Azevedo

Vitor Henrique Rosette

### **Resumo**

A reconfiguração dos modelos laborais nas últimas décadas, acelerada pela revolução digital e pela pandemia de COVID-19, dissolveu as fronteiras entre trabalho e lar, impactando significativamente a saúde mental dos trabalhadores. Nesse sentido, embora o trabalho remoto tenha sido inicialmente celebrado como um avanço em flexibilidade, sua implementação desregulada revelou-se um mecanismo de precarização, caracterizado por jornadas estendidas, sobrecarga psicológica e dificuldade de desconexão. Este trabalho apresenta os resultados de uma revisão narrativa baseada em 19 artigos científicos publicados entre 2020 e 2024, analisando criticamente os efeitos do home office na saúde mental dos trabalhadores brasileiros. A seleção dos estudos foi feita a partir de uma busca nas bases Google Scholar, Scielo, PubMed, Scopus, Lilacs, Semantic Scholar, Portal da CAPES e repositórios institucionais de universidades brasileiras. Utilizaram-se os descritores: “trabalho remoto”, “saúde mental”, “teletrabalho”, “home office”, “precarização laboral”, “burnout”, “work-life balance”, “occupational stress” e “psychological distress”, com operadores booleanos (AND/OR) e expressões exatas. A busca inicial resultou em um número amplo de publicações, das quais foram selecionadas aquelas mais relevantes de acordo com os critérios temáticos e metodológicos. Diante disso, conclui-se pela urgência de medidas que equilibrem flexibilidade e proteção aos trabalhadores, garantindo que os avanços tecnológicos não se convertam em retrocessos sociais.

Palavras-Chave: Direito à desconexão; Home office; Precarização laboral; Saúde mental; Trabalho remoto.

### **Resumen**

La reconfiguración de los modelos laborales en las últimas décadas, acelerada por la revolución digital y la pandemia de COVID-19, ha disuelto las fronteras entre el trabajo y el hogar, impactando significativamente la salud mental de los trabajadores. En este sentido, aunque el trabajo remoto fue inicialmente celebrado como un

---

<sup>1</sup>Graduanda em psicologia; Universidade Federal de Uberlândia - UFU; Uberlândia, Minas Gerais, Brasil;  
[benjameduardamaria@gmail.com](mailto:benjameduardamaria@gmail.com)

Graduanda em Psicologia; UFU - Universidade Federal de Uberlândia; Uberlândia, Minas Gerais, Brasil;  
[anavaleria.azevedo.37@gmail.com](mailto:anavaleria.azevedo.37@gmail.com)

Graduando em Psicologia; UFU - Universidade Federal de Uberlândia; Uberlândia, Minas Gerais, Brasil;  
[heila.veiga@ufu.br](mailto:heila.veiga@ufu.br)

avance en flexibilidad, su implementación desregulada se ha revelado como un mecanismo de precarización, caracterizado por jornadas extendidas, sobrecarga psicológica y dificultad de desconexión. Este trabajo presenta los resultados de una revisión narrativa basada en 19 artículos científicos publicados entre 2020 y 2024, analizando críticamente los efectos del teletrabajo en la salud mental de los trabajadores brasileños. La selección de los estudios se hizo a partir de una búsqueda en las bases Google Scholar, Scielo, PubMed, Scopus, Lilacs, Semantic Scholar, Portal da CAPES y repositorios institucionales de universidades brasileñas. Se utilizaron los descriptores: “trabajo remoto”, “salud mental”, “teletrabajo”, “home office”, “precarización laboral”, “burnout”, “work-life balance”, “occupational stress” y “psychological distress”, con operadores booleanos (AND/OR) y expresiones exactas. La búsqueda inicial resultó en un número amplio de publicaciones, de las cuales se seleccionaron aquellas más relevantes de acuerdo con los criterios temáticos y metodológicos. Ante esto, se concluye la urgencia de medidas que equilibren flexibilidad y protección a los trabajadores, garantizando que los avances tecnológicos no se conviertan en retrocesos sociales.

Palabras clave: Derecho a la desconexión; Teletrabajo; Precarización laboral; Salud mental; Trabajo remoto.

## **1. Introdução**

Nas últimas décadas, a reconfiguração dos modelos laborais vem preconizando transformações cujos impactos recaem sobre a saúde mental dos trabalhadores, sobressaindo-se, dentre esses efeitos, a indissolução entre a vida pessoal e profissional. Se em outros momentos históricos a separação física entre escritório e residência estabelecia limites entre a jornada de trabalho e o momento privado – tanto temporal quanto espacialmente –, a revolução digital e a massificação do trabalho remoto, aceleradas pela pandemia de COVID-19, dissolveram essas fronteiras, mas os impactos dessa mudança ainda são objeto de debate na literatura (ANTUNES, 2018).

No contexto brasileiro, observa-se que, entre 2020 e 2022, o trabalho remoto saltou de 5% para 30% da força laboral (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA [IBGE], 2022), crescimento vertiginoso que ocorreu sem adequada regulamentação ou preparo por parte de empresas e trabalhadores. Como demonstram Bridi et al. (2024) e Filardi et al. (2020), essa transição abrupta correlaciona-se com o aumento alarmante de diagnósticos de burnout, transtorno de ansiedade generalizada e distúrbios do sono, patologias vinculadas à dissolução dos limites entre tempo profissional e pessoal. Desse modo, os dados revelam que, sem mecanismos claros de delimitação profissional, os avanços tecnológicos podem converter-se em retrocessos sociais.

Diante disso, a presente revisão narrativa busca analisar criticamente os impactos da dissolução das fronteiras entre trabalho e lar na saúde mental dos trabalhadores brasileiros, com dois eixos centrais: (1) mapear as principais questões emergentes sobre o tema entre 2020 e 2025; e (2) discutir estratégias de mitigação, abrangendo perspectivas individuais, políticas públicas e práticas organizacionais. O recorte temporal justifica-se pela aceleração

global do home office pós-pandemia, que permitiu a consolidação de um corpus relevante de pesquisas sobre seus efeitos imediatos e em médio prazo.

## **2. Metodologia**

A seleção dos estudos foi realizada nas seguintes bases de dados: Google Scholar, Scielo, PubMed, Scopus, Lilacs, Semantic Scholar, Brazilian Journal of Development, Trabalho, Educação e Saúde (TES), Portal de Periódicos da CAPES e repositórios institucionais de universidades brasileiras, como Revista Rádio Luris: CCJ – UFBA e Revista Direto UFMS. Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2020 e 2024, escritos em português ou inglês, que abordam a relação entre trabalho remoto e saúde mental. Foram considerados estudos empíricos, teóricos ou de revisão que discutem fenômenos como burnout, estresse psicológico, desconexão e precarização no contexto do home office. Excluíram-se publicações anteriores a 2020. As buscas foram realizadas utilizando os seguintes descritores: “trabalho remoto”, “saúde mental”, “teletrabalho”, “home office”, “precarização laboral”, “burnout”, “work-life balance”, “occupational stress” e “psychological distress”. Foram empregados operadores booleanos (AND, OR) e aspas para delimitar expressões exatas. A busca inicial retornou um grande número de publicações, das quais foram selecionadas aquelas que apresentavam maior relevância teórica para a análise proposta.

## **3. Resultados .**

Os estudos (BRIDI ET AL., 2024; CARDOSO NETO ET AL., 2023; FERREIRA, 2021; PRADO ET AL., 2022) apontam que a implementação sem planejamento adequado do teletrabalho contribuiu para um aumento significativo dos riscos psicossociais, incluindo o estresse, a ansiedade e a sensação de sobrecarga. Partindo dessa perspectiva, a ausência de orientações claras sobre rotinas, limites de jornada e direitos trabalhistas favoreceu uma situação de precarização, agravando a sensação de insegurança e vulnerabilidade dos trabalhadores no contexto pandêmico (BRIDI ET AL., 2024; FERREIRA, 2021; PEREIRA ET AL., 2022; PRADO ET AL., 2022; SANT’ANNA & GOMES, 2021; SILVA & HOELZ, 2022). Por sua vez, esses fatores evidenciam que a efetividade do teletrabalho emergencial depende de estratégias de planejamento que considerem não apenas os aspectos tecnológicos, mas também os aspectos humanos e organizacionais.

Nesse sentido, a linha entre o ambiente de trabalho e o lar no home office está claramente ligada a níveis mais altos de estresse, ansiedade e emoções negativas,

especialmente em situações de ensino remoto. Professores têm relatado uma sobrecarga devido à rápida adaptação às tecnologias digitais, ao acúmulo de tarefas pedagógicas e domésticas, e à falta de apoio das instituições (NASCIMENTO E CREADO, 2020; TROITINHO ET AL., 2021). A pressão para ser produtivo em um espaço sem limites bem definidos intensificou a sensação de insegurança, com pesquisas mostrando uma relação direta entre o trabalho remoto e as emoções negativas ( $\eta^2$  parcial = 0,165) (TROITINHO ET AL., 2021).

Em resumo, a falta de limites claros entre o trabalho e a vida em casa intensificou os riscos à saúde, exigindo não apenas adaptações individuais, mas também intervenções estruturais, como a regulamentação do direito à desconexão, a ergonomia adequada e o suporte psicológico institucional, para equilibrar os benefícios e os desafios do teletrabalho.

### Referências

ANTUNES, R. O privilégio da servidão: O novo proletariado de serviços na era digital. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2018.

BRIDI, M. A.; TROPIA, P. V.; VAZQUEZ, B. V. Teletrabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, [São Paulo], v. 49, 2024. e.edcinq3. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/34122pt2024v49edcinq3>.

CARDOSO NETO, A. B. et al. Saúde do trabalhador perante impactos e estratégias do home office: uma revisão integrativa de literatura. Revista Observatorio de la Economía Latinoamericana, [S. l.], v. 21, n. 7, p. 5962-5980, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/oelv21n7-009>.

FERREIRA, M. P. A ampliação do teletrabalho e home office em tempos de pandemia e seus reflexos na saúde do trabalhador. Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 101-119, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.26668/IndexLawJournals/2525-9857/2021.v7i1.7934>.

FILARDI, F.; CASTRO, R. M. P.; ZANINI, M. T. F. Vantagens e desvantagens do teletrabalho na administração pública: Análise das experiências do Serpro e da Receita Federal. Cadernos EBAPE.BR, Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 28-46, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1679-395120190090>.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – PNAD Contínua: Trabalho. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/trabalho.html>.

PEREIRA, E. de F. da S. F.; VIEIRA, A. B. P.; SANTOS, J. C. dos. A precarização do teletrabalho e seus impactos na saúde do trabalhador decorrentes do cenário da pandemia. Revista Jurídica do CESUPA, Belém, v. 3, n. 2, p. 150-171, 2022. Disponível em: <https://periodicos.cesupa.br/index.php/RJCESUPA/article/view/72>.

PRADO, S. et al. O impacto do home office na saúde dos trabalhadores durante a Pandemia da COVID-19: uma revisão de literatura. Brazilian Journal of Development, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 2631-2638, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv8n1-171>.

SANT'ANNA, E. P. A. de; GOMES, M. A. Síndrome de burnout e o trabalho remoto: o impacto Covid-19 na vida dos profissionais / Burnout syndrome and remote work: the impact Covid-19 on professionals' lives. Brazilian Journal of Development, [S. l.], v. 7, n. 10, p. 97887-97904, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n10-215>.

SILVA, T. da R.; HOELZ, J. C. Efeitos do home office na saúde mental dos colaboradores. In: ENCONTRO DE GESTÃO E TECNOLOGIA DA FATEC ZONA LESTE, 5., 2022, São Paulo. Anais... São Paulo: Fatec Zona Leste, 2022. p. [NÃO INFORMADA]. Disponível em: [https://www.fateczl.edu.br/engetec/engetec\\_2022/5\\_EnGeTec\\_paper\\_060.pdf](https://www.fateczl.edu.br/engetec/engetec_2022/5_EnGeTec_paper_060.pdf).

TROITINHO, M. C. R. et al. Ansiedade, afeto negativo e estresse de docentes em atividade remota durante a pandemia da COVID-19. Trabalho, Educação e Saúde, Rio de Janeiro, v. 19, e00331162, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00331>