



A Era do Trabalho Remoto e Seus Impactos Sociais

Ana Carolina de Moura Vieira^{1*}, Fabiana Vieira Aragão^{1*}, e Weliton do Nascimento Alexandre²

¹Acadêmicos do Curso de Direito do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná – JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. *E-mail: anacarolinademouravieira@gmail.com, fabyyanavieira25@gmail.com.

²Docente do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná – JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: weliton.alexandre@saolucasjiparana.edu.br.

1. Introdução

A adoção do trabalho remoto, ou teletrabalho, previsto no artigo 6 na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) ocasionou-se uma certa uma consequência, direta da pandemia de COVID-19, transformando profundamente as relações de trabalho e impactando várias esferas da sociedade. Essa mudança trouxe benefícios e desafios, afetando tanto empregadores quanto empregados.

Embora o teletrabalho já existisse em alguns setores, sua aplicação era limitada. A pandemia forçou empresas a se adaptarem rapidamente, consolidando essa modalidade de trabalho como uma tendência permanente, com efeitos significativos na produtividade, nas relações profissionais e na vida pessoal dos trabalhadores.

Este estudo busca analisar os impactos sociais do trabalho remoto, explorando as mudanças nas interações entre empregadores e empregados, as adaptações empresariais, as consequências para a saúde mental e física dos trabalhadores, a produtividade e as desigualdades resultantes dessa transição.

2. Materiais e métodos

A metodologia adotada neste estudo foi uma revisão bibliográfica qualitativa, com base em artigos científicos, estudos de caso e dados fornecidos por órgãos oficiais, como a Organização Internacional do Trabalho (OIT), a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), Sociedade Brasileira de Teletrabalho (SOBRATT), Organização Mundial de Saúde (OMS). O foco foi direcionado à análise de pesquisas recentes sobre os impactos sociais e econômicos do trabalho remoto, com ênfase em produtividade, saúde mental e qualidade de vida.

Foram excluídas publicações de baixa relevância ou duplicadas, priorizando materiais que apresentassem dados concretos sobre a implementação do trabalho remoto e suas consequências a longo prazo. Além disso, a pesquisa investigou como as empresas têm se adaptado a essa nova realidade e como as políticas governamentais estão influenciando essa transição.

3. Resultados e Discussões

3.1. Impactos na Produtividade

A pandemia da COVID-19 acelerou a adoção do trabalho remoto, suscitando discussões sobre o seu impacto na produtividade dos trabalhadores. Esta transição trouxe benefícios, como maior flexibilidade e eliminação do tempo de viagem, mas também apresentou desafios, incluindo manter o foco e separar a vida pessoal da profissional.

É importante ressaltar que a pandemia de COVID-19 tornou o teletrabalho uma necessidade global, evidenciando-o como uma prática essencial no mundo laboral. As medidas de distanciamento social, implementadas para conter a crise de saúde pública, impulsionaram a

expansão dessa modalidade de trabalho, promovendo mudanças significativas nas dinâmicas profissionais em diversas áreas. (VEBBER, *et al* 2022, p. 2)

O trabalho remoto tem sido amplamente discutido em termos de produtividade. Esta modalidade tem contribuído para o aumento da eficiência, principalmente pela flexibilidade na gestão do tempo e pela eliminação de deslocamentos diários. A autonomia para organizar seu ambiente de trabalho permite que o profissional ajuste suas rotinas de acordo com suas necessidades, o que pode resultar em uma atuação mais focada.

No entanto, a experiência do teletrabalho não é uniforme. A produtividade varia de acordo com o setor, as características da atividade e o perfil dos trabalhadores. Enquanto alguns se destacam em ambientes remotos, beneficiando-se da autonomia e atenção proporcionadas pelo isolamento, outros enfrentam desafios relacionados à disciplina e ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Esses fatores podem afetar negativamente o desempenho, principalmente em situações de pouca interação social ou dificuldade técnica.

3.2. Impactos na Saúde Mental e Física dos Trabalhadores

Embora o trabalho remoto ofereça maior flexibilidade, ele também gerou uma série de novos desafios para a saúde mental e física dos trabalhadores. (VEBBER, *et al* 2022, p. 2) afirma que “O primeiro ponto a se destacar neste tópico é que pesquisas relacionadas ao teletrabalho e a saúde mental ainda são escassas.”

No entanto, a falta de separação clara entre trabalho e vida pessoal, somada à sobrecarga de tarefas e à sensação de isolamento, têm contribuído para o aumento de casos de esgotamento (burnout) e outros transtornos psicológicos.

Com relação à saúde mental do trabalhador no Brasil e de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) é o país com maior índice de depressão na América Latina, onde constata-se que (47%) dos trabalhadores remotos relataram um aumento nos níveis de estresse, especialmente aqueles que tiveram que adaptar seus ambientes domésticos para comportar o trabalho, conforme foi estabelecido no ano de 2020 época da pandemia.

Neste sentido, OliveiraR.F *et al.* (2023), discorrem,

Acreditamos, assim, que a intensidade do trabalho na nossa subjetividade foi potencializada, através do teletrabalho em uma situação de isolamento social. O trabalho passou a ocupar e dividir espaço com outras atividades, misturando e invadindo espaços que antes possuíam limitações mais claras. Essa intensificação pode ocasionar a diminuição dos espaços e momentos dedicados ao ócio, ao convívio familiar, ao descanso e reabilitação física e mental.

Além disso, a ausência de interações sociais regulares e a dependência de tecnologias digitais também têm gerado impactos na saúde física, como problemas posturais e de visão.

3.4. Desigualdades na Adoção do Trabalho Remoto

A adoção do trabalho remoto, embora tenha trazido benefícios significativos para muitos trabalhadores, expôs e, em alguns casos, até ampliou as desigualdades existentes no mercado de trabalho. Estas desigualdades manifestam-se de muitas maneiras, especialmente em termos de acesso à tecnologia, condições de trabalho e influência de acordo com os diferentes setores.

Uma das maiores disparidades na adoção do teletrabalho é o acesso à tecnologia. Embora alguns trabalhadores tenham acesso a computadores, ligações à Internet de alta velocidade e ambientes de trabalho adequados, outros enfrentam limitações significativas. Os trabalhadores em zonas rurais ou comunidades de baixos rendimentos, por exemplo, muitas

vezes não dispõem dos recursos necessários para desempenhar as suas funções remotas. Esta desigualdade pode levar à exclusão de oportunidades e perpetuar ciclos de pobreza.

Além disso, a natureza das atividades desenvolvidas pelos diferentes setores também afeta a sustentabilidade do trabalho remoto. As profissões que exigem presença física, como serviços, cuidados de saúde e indústria, muitas vezes não podem ser realizadas remotamente, criando uma divisão entre aqueles que podem beneficiar do trabalho remoto e aqueles que não podem. Isto leva à desigualdade nos salários e nas condições de trabalho, uma vez que muitos trabalhadores em setores que não permitem o trabalho remoto continuam a enfrentar riscos de saúde e segurança no seu ambiente de trabalho.

Embora o teletrabalho possa oferecer flexibilidade, também pode intensificar as exigências do trabalho em casa, levando ao aumento do stress e à dificuldade de equilibrar o trabalho e as responsabilidades familiares. Como resultado, muitas mulheres podem sentir-se sobrecarregadas, o que pode afetar a sua produtividade e saúde mental.

É essencial que as organizações e os decisores políticos reconheçam estas disparidades e adotem abordagens abrangentes para a implementação do teletrabalho. Isto pode incluir a prestação de apoio técnico, à criação de políticas que promovam a igualdade no acesso ao trabalho remoto e a contabilização das diferentes realidades enfrentadas por trabalhadores de diferentes setores e origens.

4. Considerações finais

A adoção do trabalho remoto, acelerada pela pandemia da COVID-19, representa uma transformação significativa das relações de trabalho e da dinâmica social. Embora ofereça benefícios como flexibilidade e autonomia, também expõe e amplia as desigualdades pré-existentes, afetando diferentes grupos de trabalhadores de diferentes maneiras. A análise dos impactos do teletrabalho revela uma complexidade que vai além da simples eficiência produtiva.

Embora alguns trabalhadores tenham beneficiado da capacidade de gerir as suas rotinas de forma mais independente, outros enfrentam desafios significativos, como a dificuldade em manter a separação entre a vida pessoal e profissional e o aumento do stress. A saúde mental e física dos trabalhadores, aspecto muitas vezes negligenciado, tem surgido como uma preocupação central, revelando a necessidade de as empresas implementarem políticas que promovam o bem-estar e o apoio psicológico. Além disso, as disparidades na adoção do teletrabalho realçam a necessidade urgente de abordagens mais inclusivas e equitativas. O acesso desigual à tecnologia e a confiança em setores que exigem presença física reforça a necessidade de uma análise crítica sobre como as políticas de trabalho remoto são formuladas e implementadas. É imperativo que as organizações e os decisores políticos reconheçam as diferentes realidades enfrentadas pelos trabalhadores de diferentes setores e origens e adotem medidas que promovam a igualdade no acesso ao trabalho remoto.

Portanto, a experiência de trabalho remoto deve ser constantemente avaliada e adaptada para garantir que todos os trabalhadores possam usufruir dos benefícios desta nova modalidade de trabalho. O futuro do trabalho remoto deve focar na inclusão, saúde e bem-estar, proporcionando um ambiente de trabalho que promova eficiência e qualidade de vida.

5. Referências

_____. Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão . Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao>>. Acesso em: 01 out. 2024.

BRASIL. Lei n.12.551, de 15 de dezembro de 2011. Altera o art. 6º da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada pelo Decreto-lei n. 5.452, de 1º de maio de 1943, para equiparar os efeitos jurídicos da subordinação exercida por meios telemáticos e informatizados à exercida por meios pessoais e diretos. Diário Oficial da União, Brasília, 16 dez. 2011.

DOZZA ZANDONAI, C. Discriminação indireta e o estudo da teoria do impacto desproporcional nas relações de trabalho. Revista da Escola Judicial do TRT4, [S. l.], v. 1, n. 02, p. p. 91–118, 2019.

OLIVEIRAR. F.; SANTOSM. L. S. DOS; VALEE. S. DO; TRINDADEE. S.; RODRIGUESH. S. S.; HERNANDESC. F.; SILVAG. M. A. E; MENEZESD. DA C.; MOURAI. G. S. A saúde mental dos trabalhadores de serviços essenciais não médicos durante a pandemia da Covid-19. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 23, n. 7, p. e12597, 3 jul. 2023.

VEBBER, T.; BORGES, S. IMPACTOS DO TELETRABALHO NA SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR:. Revista sobre Excelência em Gestão e Qualidade, v. 3, n. 2, p. 1-17, 6 jan. 2022.