

## **ESTRESSE DO HOME OFFICE**

**Daniela Ferraz da Silva**<sup>1</sup>

**Bianca Yasmin da Rosa Soares**<sup>2</sup>

**Marcio Freitas**<sup>3</sup>

### **1 INTRODUÇÃO**

Neste trabalho o tema principal é o Home Office, vamos relatar sobre as mudanças, o estresse, e tudo que a nova modalidade nos trouxe, tentando mostrar o que pode ser melhorado, o lado bom da situação, os problemas que foram desencadeados e o que neles podem ser resolvidos.

---

<sup>1</sup>Aluna Curso Técnico Alcides Maya

<sup>2</sup>Aluna Curso Técnico Alcides Maya

<sup>3</sup>Prof. Espec. Alcides Maya. [marcio\\_freitas@alcidesmaya.edu.br](mailto:marcio_freitas@alcidesmaya.edu.br)

## 1.1. Estresse do Home Office

### 1.2 Problema

Atualmente vivemos episódios de uma pandemia global, sabemos que diversas empresas que conseguiram e ainda estão conseguindo se manter em pé neste período, precisaram se adaptar tempestivamente ao então conhecido Home Office. Sabe-se que, nos dias atuais a falta de empregos e oportunidades para ser introduzido no mercado de trabalho é grande, principalmente para os grupos que sempre se encontram em condições desfavoráveis como jovens, mulheres, pessoas negras e com menos escolaridade. Com o início da pandemia em 2020, essas condições pioraram significativamente, causando além de dificuldades para realizar os trabalhos sem as condições necessárias, como também o distanciamento social que vem afetando a saúde e bem-estar de muitas pessoas.

### Como as pessoas estão lidando com este “Novo normal” ?

#### 1.2.1 Como surgiu o Home Office

O Home Office surgiu em 1857 nos EUA, nessa época as tarefas tinham a ajuda de um telégrafo (instrumento utilizado para receber e enviar mensagens) ao qual não era necessário o trabalhador estar no local de trabalho para concretizar. Sabe-se que a um tempo atrás, o nome Home office (escritório em casa), não era tão conhecido como atualmente, mas a sua grande evolução tem impressionado até mesmo quem já estava esperando essa nova realidade. Com a chegada do COVID-19 diversas empresas tiveram e ainda estão tendo que se adaptar ao Home-Office devido ao distanciamento social recomendado pelo CNS – Conselho Nacional de Saúde em 2020.

Segundo Mello (1999), O Home Office tem se tornado um modo de vida, onde organizações de todo tipo e porque não dizer de todo porte, estão ficando em destaque entre outras.

## 1.2.2 Algumas vantagens pessoais do Home Office

Segundo estudo realizado pelo (SEBRAE, 2019), o modo de trabalho Home Office pode conter vantagens tanto pessoais quanto familiares. No momento em que o trabalhador adere este modo de trabalho, automaticamente na maioria dos casos ele estará com mais proximidade da família, o que de certa forma, traz um ambiente menos tenso e talvez mais produtivo. Sabe-se que a pandemia não tem uma previsão exata para ter um fim, partindo disso, precisamos procurar maneiras de deixar o trabalho Home Office um pouco melhor e mais confortável, tornando de alguma forma nossa casa um ambiente mais agradável para trabalhar.

A rotina muda radicalmente quando se pára de pegar ônibus, de ver movimento como antes era visto, de conviver com outras pessoas, e como há a pandemia, sabe-se que isso não pode ser mudado, e é necessário seguir todos os protocolos. Um ponto também citado, é a redução de estresse em relação ao trânsito, todo indivíduo sabe que por mais que goste de dirigir, aquela tranqueira na segunda pela manhã, ou talvez aquela barreira que se pega justamente quando se está atrasado, sempre contribuem para o dia já começar “com o pé esquerdo”, esse ganho de tempo também contribui para um bom dia de trabalho. Na alimentação também encontramos pontos positivos em estar em casa, com a alimentação nos horários certos e evitando Fast-food já se tem uma melhora física e até mental, trazendo mais qualidade de vida. Para melhorar seu ambiente, como só você ficará nele, é preciso manter a limpeza sempre em dia, os materiais utilizados no seu trabalho sempre organizados, procurar sempre realizar a uma hora de intervalo que é concedida por

lei, descansar, almoçar corretamente, assim consegue fugir um pouco da questão que está sozinho.

Reuniões, feedbacks com os responsáveis também são importantes, é fundamental citar os pontos positivos e negativos para quem pode conceder o auxílio necessário, pois assim algumas situações que não estão boas podem melhorar.

No Home Office também temos condições de crescimento profissional, é o momento que muitas pessoas conseguem desenvolver novas habilidades por ter essa maior “liberdade” profissional, isso ajuda a despertar o lado da criatividade. Acredita-se que a situação atual leve um tempo para ser estabilizada, porém com alguns ajustes pode não ser tão desvantajoso quanto parece, há seus pontos negativos e positivos também, precisa-se saber equilibrar para que tudo dê certo e aconteça conforme o planejado. Há também evidências de que para aqueles trabalhadores que têm filhos, o trabalho em casa pode tanto atingir a vida familiar tanto positivamente quanto se tratando de ganhos financeiros, mas também atinge de forma negativa quando o tempo se limita ao trabalho e deixa a família em desvantagem (Baxter & Alexander, 2008).

### 1.2.3 Home Office e Filhos

Sabe-se que por mais que o trabalho feito no Home Office exige uma atenção especial, os filhos também necessitam, afinal com a chegada da pandemia não só as empresas tiveram suas atividades interrompidas, mas também as creches e as escolas. É importante conseguir reservar um tempo para se dedicar e interagir com os filhos, a em certas idades a criança necessita de um acompanhamento nas suas atividades escolares. Deve-se tentar manter uma rotina em família, seja para fazer um momento de jogos ou até mesmo de conversas, isso ajuda a tornar a rotina de trabalho mais leve e também um dia a dia produtivo e organizado.

## 1.2.4 A saúde mental na Pandemia

Em uma pesquisa realizada pela Universidade Federal de Rio Grande do Sul (UFRGS), revelou que 80% dos brasileiros se tornaram mais ansiosos por causa da pandemia. A principal conclusão foi que as pessoas desenvolveram ou aumentaram os sintomas de ansiedade, estresse ou depressão. Pode-se ver que está sendo estudado sobre a ansiedade entre os adolescentes, os casos de ansiedade e depressão aumentaram durante os últimos meses, quem sofre os sintomas procure a "cura" em substâncias, como remédios, bebidas alcoólicas e drogas, porém está sendo realizado o estudo para novos remédios eficazes no tratamento. Um jovem, ou adulto com depressão, acaba perdendo grandes oportunidades em sua vida, como emprego, estudo e relacionamentos. Infelizmente a doença não é uma escolha, e sim uma consequência de problemas pessoais e profissionais, no último ano a doença foi desencadeada mais devido a pandemia, que resultou em muitas pessoas trabalhando em casa, ou desempregadas. Se espera que o estudo seja finalizado com sucesso e se tenha recursos melhores para ajudar quem sofre as consequências e que mais pessoas não passem por situações como essa.

## 1.2. Justificativa

Este trabalho foi feito para conhecermos melhor e entendermos alguns pontos que grande parte da população tem passado na pandemia. Nele vemos situações que estão se tornando cada vez mais recentes no nosso meio social, a alguns meses atrás os jornais muito relataram que empresas estavam aderindo aos Home Office, ou que estavam fechando as portas por tempo indeterminado, ultimamente essas situações tem se tornado muito mais frequentes e tem atingido o nosso ciclo social e familiar. Sendo assim o maior

objetivo do trabalho é tornar-se ciente de que apesar de tudo sempre podemos arrumar formas de aprender a lidar com estes desafios.

## 1.3. Objetivos

### 1.3.1 Geral

Os principais objetivos deste trabalho são mostrar os lados difíceis que estão sendo enfrentados, não só pelos adultos, mas também por pessoas de idade mais avançada e na maioria jovens e crianças, que por terem também a responsabilidade dos estudos acabam não conseguindo conciliar as duas atividades. Muitos estagiários também precisam aderir ao Home Office, e como se sabe para estagiar precisa estar estudando, e isso duplica o cansaço por conta de ambas atividades. Mas o principal objetivo é mostrar a melhoria que pode ser realizada até que o fim da fase acabe, como não se é previsto o tempo que irá levar torna-se um pouco complicado, mas com esforço e mudanças de hábitos se pode melhorar.

### 1.3.2 Específico

Entender o lado do trabalhador que está em Home Office.

Criar hábitos que ajudem a melhorar a experiência do Home Office.

Saber que com esforço, dedicação e organização se pode obter um bom ambiente de trabalho e não perder o foco com a família.

Reconhecer que é preciso ter o momento do trabalho, mas também reservar o momento de lazer.

## 1.5 Metodologia

Este trabalho foi feito para maior conhecimento sobre o Home Office, sabe-se que atualmente vem sendo muito adotado por diversas empresas. Usamos como bases para a pesquisa artigos que tratem sobre o assunto e também pesquisas e estudos feitos desde o começo da pandemia do COVID-19 que é o principal. Optamos por essa escolha de tema por ser algo tão recente e que infelizmente o assunto “Ansiedade” e “Depressão” ainda é um tabu para muitas pessoas, e no contexto atual sabemos que grande parte da população tem se desenvolvido na maior parte pelo estresse profissional.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

qualitymark editora livro Alvaro Mello - Tele trabalho, O trabalho em qualquer lugar e hora. MELLO, Alvaro. [Teletrabalho \(Telework\) : O Trabalho em Qualquer Lugar e a Qualquer Hora...](#) Rio de Janeiro : Qualitymark: ABRH-Nacional, 1999.

Segundo Mello (1999), O Home Office tem se tornado um modo de vida, aonde organizações de todo tipo e porque não dizer de todo porte, estão ficando em destaque entre outras.

### **3 ANÁLISE E DIAGNÓSTICO**

Identificamos neste projeto que a pandemia do COVID-19 vem nos afetando cada dia mais a nossa vida pessoal e profissional, mas que acima de tudo ainda é possível manter o equilíbrio em cada área. Sabemos que não tem sido fácil conciliar trabalho, família e vida social ao mesmo tempo e como vimos é importante que haja um esforço para que se consiga organizar o cotidiano de forma que nada fique em carência, e procurar sempre saber separar os momentos de lazer para que o trabalho não venha ser o único foco.

# 5º SEMINÁRIO DE TECNOLOGIA, GESTÃO E EDUCAÇÃO

**III Jornada acadêmica & Simpósio de Egressos**

## **4 CONCLUSÃO**

Vimos por meio deste trabalho o quanto presente o modo de trabalho Home Office tem sido presente no cotidiano, analisamos alguns pontos vantajosos e algumas áreas que devem ter um cuidado a mais no Home Office.

## **5 REFERÊNCIA**

### **1.2.1 Como Surgiu o Home Office**

<https://www.digitow.com.br/blog/home-office/#:~:text=Como%20surgiu%20o%20Home%2DOffice.transmiss%C3%A3o%20e%20recep%C3%A7%C3%A3o%20de%20mensagens>

By: Fábio Gomes – 22 de Outubro de 2020

### **1.2.2 Algumas vantagens pessoais e familiares do Home Office**

<https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/vantagens-e-desvantagens-do-home-office,78f89e665b182410VgnVCM100000b272010aRCRD>

<https://100fronteiras.com/mercado-imobiliario/arquitetura/noticia/home-office-como-transfomar-sua-casa-em-local-de-trabalho/>

<https://portalcorreio.com.br/mudanca-para-o-home-office-pode-causar-sindrome-de-burnout-2/>

<https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/burnout-nao-e-cansaco-nao-podemos-banaliza-lo/>

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/pesquisa-revela-aumento-da-ansiedade-entre-brasileiros-na-pandemia>

### **1.2.3 Home Office e Filhos**

<https://certus.com.br/blog/2020/home-office-e-filhos-como-conciliar-trabalho-e-os-cuidados-com-a-familia/>

### **1.2.4 A saúde mental na Pandemia**

Dr. Thiago Botter Maio Rocha

Psiquiatria e Psicoterapia - Crianças, Adolescentes e Adultos

# 5º SEMINÁRIO DE TECNOLOGIA, GESTÃO E EDUCAÇÃO

**III Jornada acadêmica & Simpósio de Egressos**

 **Alcides Maya**  
FACULDADE E ESCOLA TÉCNICA

**24/05  
à 28/05**

Postado em 8 de março de 2020. Postado em Mar 8, 2020

Artigo publicado no jornal Zero Hora sobre depressão na adolescência, seus impactos e perspectivas futuras.

[https://thiagorochoa-psiquiatra.com/?gclid=CjwKCAiAg8OBBhA8EiwAlKw3koQxXn\\_XDCI4r1kdX9m0K19y\\_-Ofzgz2LSwToJ0RyMHmwhe2X1rxORoCpIYQAvD\\_BwE](https://thiagorochoa-psiquiatra.com/?gclid=CjwKCAiAg8OBBhA8EiwAlKw3koQxXn_XDCI4r1kdX9m0K19y_-Ofzgz2LSwToJ0RyMHmwhe2X1rxORoCpIYQAvD_BwE)

[https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/pesquisa-revela-aumento-da-ansiedade-entre-brasileiros-na-pandemia.](https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/pesquisa-revela-aumento-da-ansiedade-entre-brasileiros-na-pandemia)