

Os impactos do teletrabalho na saúde mental dos trabalhadores em tempos de Covid

Adriana Calvo

- 1. Origem e etimologia do teletrabalho**
- 2. Teletrabalho da pandemia:
teletrabalho de emergência?**
- 3. Saúde mental em tempos de Covid**
- 4. Cuidados da saúde mental no
teletrabalho em tempos de pandemia**

Teletrabalho x trabalho em domicílio

Afinal, o que é teletrabalho?

*Qual a diferença de teletrabalho e trabalho
em domicílio?*

EMPREGADO EM DOMICÍLIO

O art. 6º da CLT não distinguia o trabalho realizado na empresa ou no domicílio.

Art. 6º (antiga redação) Não se distingue entre o trabalho realizado no estabelecimento do empregador ou o executado no domicílio do empregado, desde que estejam caracterizados os pressupostos da relação de emprego.

EMPREGADO EM DOMICÍLIO

É aquele que presta serviços em sua residência ou em oficina de família, por conta do empregador que o remunere (art. 83 da CLT).

TELETRABALHO

Em 15 de dezembro de 2011 entrou em vigor a **Lei n. 12.551**, que alterou o **art. 6º da CLT**, inserindo a **modalidade do trabalho a distância** como equivalente ao trabalho realizado no estabelecimento do empregador e em domicílio.

EMPREGADO EM DOMICÍLIO

Art. 6º (nova redação) *Não se distingue entre o trabalho realizado no estabelecimento do empregador, o executado no domicílio do empregado e o realizado a distância, desde que estejam caracterizados os pressupostos da relação de emprego.*

Parágrafo único. Os meios telemáticos e informatizados de comando, controle e supervisão se equiparam, para fins de subordinação jurídica, aos meios pessoais e diretos de comando, controle e supervisão do trabalho alheio.

Teletrabalho (*tele* vem do grego e significa “*longe*”, distância, e *trabalho* significa “atividade profissional”). O termo é neologismo que significa: o trabalho a distância.

O trabalho deve ir ao encontro do trabalhador, ao invés do trabalhador ir ao encontro do trabalho (3ª Revolução Tecnológica – 1970 em diante).

Nos EUA utiliza-se o termo telecommuting, na Inglaterra telework, nos países de língua portuguesa teletrabalho; nos países de idioma francês, télétravail; nos países de idioma espanhol teletrabajo e nos de idioma italiano telelavoro.

TELETRABALHO

Aquele que exerce o teletrabalho é chamado de trabalhador digital ou teletrabalhador.

Os elementos que caracterizam o teletrabalho são:

- 1) *a distância;*
- 2) *a não presencialidade;*
- 3) *o uso dos equipamentos telemáticos.*

Obs: “**Telemática**” - neologismo criado em 1978 por S. Nora e A. Minc, que conjugava as tecnologias de informação e as de telecomunicações.

Aquele que exerce o teletrabalho é chamado de **trabalhador digital ou teletrabalhador.**

A subordinação ou dependência é chamada **de telesubordinação.**

O trabalho à distância engloba o *trabalho remoto, móvel, na residência ou em centros de teletrabalho.*

**Home-based telework (teletrabalho na residência) x high mobile telework (trabalho móvel)*

ICT – Information and Communications Technology

TELETRABALHO

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT) o teletrabalho é qualquer trabalho realizado num lugar onde, longe do estabelecimento o empregador, o trabalhador não mantém um contato pessoal com seus colegas, mas pode comunicar-se com eles por meio das novas tecnologias.

A Convenção 177 e a Recomendação 184 da OIT tratam do trabalho em domicílio.

Acordo marco europeu sobre teletrabalho de 2002 (AMET)

REGULAMENTAÇÃO DO TELETRABALHO

CAPÍTULO II-A – DO TETRABALHO (introduzido pela Lei 13.467/2017 –Reforma Trabalhista)

Arts 75-A a 75-E da CLT

MP 927/2020 (arts. 4º e 5º) – perdeu
vigência dia 19/07/2020.

***TELETRABALHO DA PANDEMIA SERIA
TELETRABALHO? OU SERIA UMA TELETRABALHO
DIFERENCIADO DE EMERGÊNCIA?***

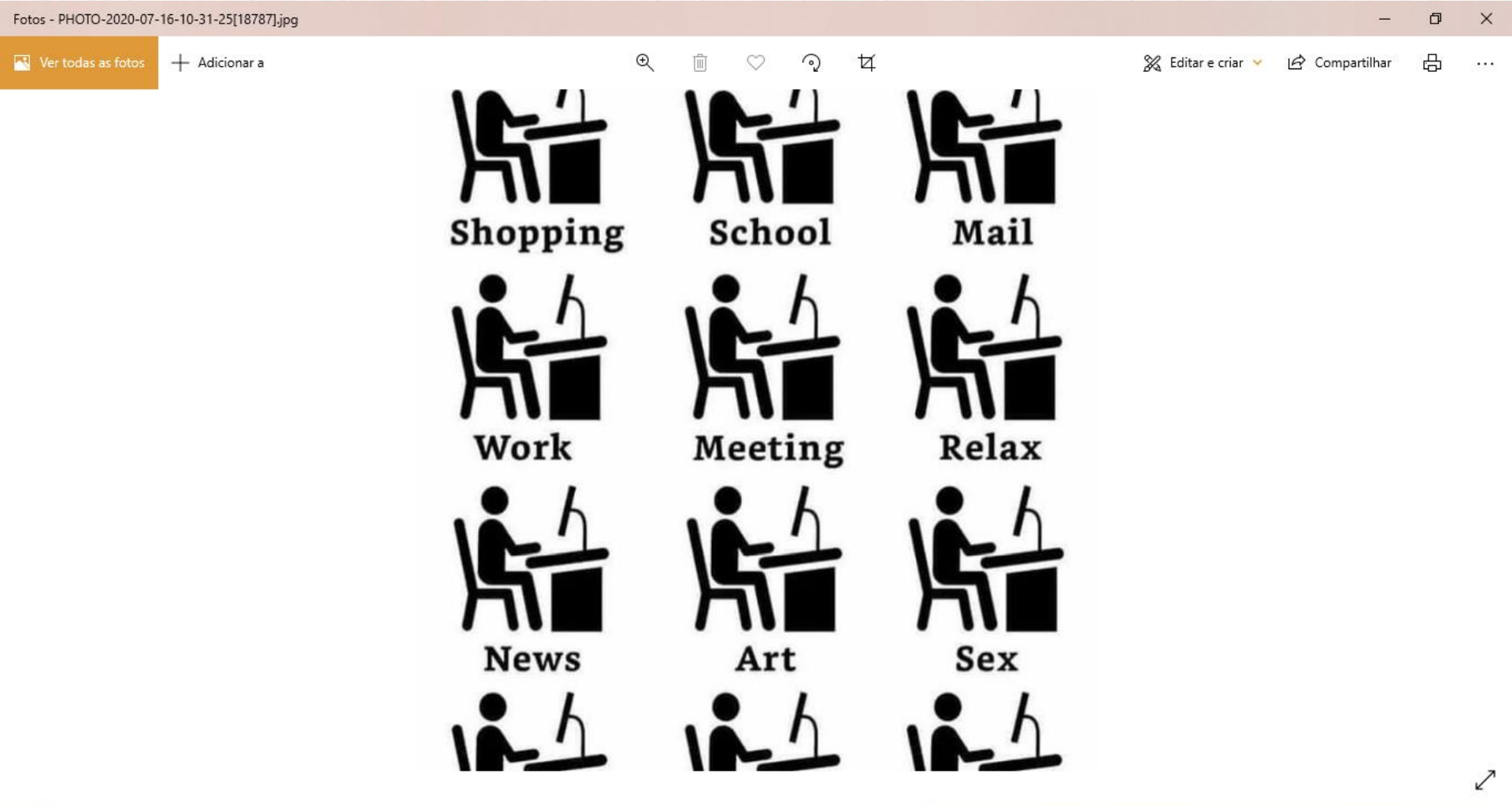
***É UM TELETRABALHO QUE SURGE DA
NECESSIDADE DE TRABALHAR EM CASA POR
CAUSA DA PANDEMIA? DE UM DIA PARA O OUTRO
PASSARAM DE PRESENCIAL PARA
TELETRABALHO?***

**** Surge novamente num momento de crise, antes
econômica e agora sanitária.***

Saúde mental

Custos psicológicos da pandemia da Covid
19- epidemia oculta

As medidas de distanciamento físico e isolamento, uso de máscaras, o *teletrabalho*, além de outras medidas recomendadas pela OMS podem ser eficazes no combate a pandemia do COVID-19, contudo, há que se refletir sobre os custos sociais, econômicos e principalmente *psicológicos* advindos de tais medidas preventivas.



- Alexandre Loch, psiquiatra coordenador de pesquisas do Hospital das Clínicas de São Paulo alerta que cada um brasileiro com Covid, haverá outros 40 (quarenta) trabalhadores com doenças psiquiátricas por conta da pandemia.

- Para cada um brasileiro com Covid, haverá outros 40 (quarenta) trabalhadores com doenças psiquiátricas por conta da pandemia.

- Fonte: https://www.huffpostbrasil.com/entry/transtornos-mentais-covid_br_5eb63a4fc5b6c3bd86ff4f42

Pacientes procuram hospitais pensando ter Covid, mas estão com transtorno de ansiedade

Júlio Pereira alertou que algumas pessoas têm procurado hospitais achando que estão com a Covid-19, mas na verdade são sintomas de transtorno de ansiedade: *“eles estão ansiosos, sem dormir e muitos ficam até sentindo sintomas como se tivessem com Covid. Um dos sintomas de ansiedade é a dificuldade de respirar”*, ele alertou.

Veja mais em - <a href='https://noticias.band.uol.com.br/noticias/100000994682/pacientes-procuram-hospital-pensando-ter-covid-mas-estao-ansiosos.

A preocupação com os custos psicológicos da pandemia é noticiada por vários veículos de imprensa no Brasil:

Veja Saúde: a epidemia oculta: a saúde mental na era Covid9

Uol notícias: Psiquiatras alertam para 'tsunami' de problemas de saúde mental na pandemia10

Globo- Bem estar: OMS alerta para crise global de saúde mental devido à pandemia de Covid-1911 .

INFODEMIA

O excesso de informações: manter-se informado é importante, mas o excesso de informações pode gerar preocupação excessiva e injustificada, elevando os níveis de ansiedade e gerando transtornos mentais.

Assim surge a **infodemia**, sensação de aflição e pânico que se instala na população devido a quantidade de informações na mídia.

Fonte: <https://gntech.med.br/blog/post/infodemia-saude-mental-pandemia>

TELETRABALHO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Em maio, o teletrabalho foi exercido por **13,3% das pessoas** ocupadas no Brasil, o equivalente a 8,7 milhões de trabalhadores, segundo o estudo que teve como base a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios **(PNAD)** Covid-19 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Segundo a pesquisa, a região com a maior quantidade de trabalhadores efetivamente atuando de forma remota é a Sudeste, com **5,1 milhões de pessoas**, o que representa **17,2%** do total de empregados na região. Piauí é o pior Estado.

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2020-07/em-maio-133-das-pessoas-ocupadas-exerceram-teletrabalho>

Entenda a relação entre home office e a síndrome do olho seco

O tempo a mais que se passa cercado por telas durante a pandemia pode ser prejudicial para os olhos.

Atinge milhares de brasileiros e pode piorar com o home office. Os principais sintomas desse problema ocular são: ardor, vermelhidão e coceira nos olhos.

De acordo com o médico, isso acontece porque piscamos menos perto de smartphones, monitores e outros eletrônicos. *"Uma pessoa pisca em média 20 vezes por minuto, mas ao utilizar esses dispositivos, a média cai para apenas seis vezes por minuto. Essa alteração resulta num desequilíbrio dos componentes da lágrima e gera o estado de olho seco"*, esclarece o médico.

Fonte: <https://www.revistaencontro.com.br/canal/saude/2020/03/entenda-a-relacao-entre-home-office-e-a-sindrome-do-olho-seco.html>

Estudos alertam que teletrabalho pode aumentar estresse e insônia (Working anytime, anywhere)

Este relatório conjunto da OIT e da Eurofound de 2017 sintetiza os resultados de estudos nacionais de **15 países** sobre os efeitos do teletrabalho no mundo do trabalho.

O relatório destaca *a tendência a induzir um prolongamento da jornada de trabalho levando a uma intensificação do trabalho e criar uma sobreposição entre emprego e vida privada*".

O relatório também aponta que as pessoas trabalham mais no teletrabalho e cita estudo na França que 61% das pessoas alegam trabalhar mais no teletrabalho.

O tempo de deslocamento para trabalhar é substituído por efetivas horas de trabalho, também aponta o estudo.

O teletrabalho pode impactar não somente na *duração* das horas de trabalho, mas também *na organização das horas de trabalho (gestão do tempo)*.

Estudo aponta que somente 9% dos teletrabalhadores mantêm a organização do horário de trabalho igual ao horário padrão do escritório (tipo das 8:00 às 17:00 h).

Estudo aponta que 27% dos trabalhadores optam por trabalhar sempre à noite e 43% de vez em quando trabalham à noite.

Trabalho aos finais de semana também é mais popular para teletrabalhadores. Metade dos teletrabalhadores na Noruega confessam trabalhar aos finais de semana.

Produtividade tem sido relatada como maior no trabalho centralizado no estabelecimento do empregador. No relatório, 84% dos trabalhadores na França disseram que sua produtividade aumentou no teletrabalho.

Estudo mostram também que trabalhadores tem dificuldade de separar a vida pessoal do trabalho, causando uma sobreposição entre trabalho e vida privada. Alegam também se sentirem mais sozinhos e isolados.

Relatório aponta aumento do stress e do burn out. Segundo pesquisa, **41% dos teletrabalhadores alegam ter algum problema de saúde mental**, enquanto 25% dos trabalhadores que trabalham dentro das empresas.

Estudo informa **42% das pessoas que trabalham em casa a tempo completo dizem que acordam várias vezes** durante à noite, enquanto isso só acontece com 29% dos funcionários que trabalham no escritório.

O "*direito a desconectar*" e algumas empresas já impõem que os servidores informáticos sejam desligados fora do horário de trabalho para impedir o envio de e-mails durante os períodos de descanso e férias.

<https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2017/working-anytime-anywhere-the-effects-on-the-world-of-work>

Professora
ADRIANA CALVO
DIREITO DO TRABALHO

Sigam minhas
Redes sociais!

