DISSERTAÇÃO MODELO

Home office: entre a maior produtividade e o desgaste físico e mental

O home office tem se consolidado como uma alternativa viável às relações de trabalho – por esse motivo, a Reforma Trabalhista brasileira promoveu mudanças substanciais na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), incluindo a regulamentação desse novo modal. Embora apresente ganhos expressivos de produtividade e flexibilidade, o home office também acarreta desafios significativos ligados à saúde física e mental dos trabalhadores. Nesse contexto, torna-se urgente refletir sobre os limites que devem envolver o teletrabalho.

Nesse sentido, a Lei nº 13.467/2017, ao permitir acordos individuais ou coletivos para viabilizar o home office, reconheceu oficialmente a modalidade, ampliando sua aplicabilidade, com adaptações de carga horária e controle de jornada por meios eletrônicos. Contudo, o foco permaneceu em aspectos contratuais e produtivos, enquanto questões como a ergonomia e a saúde mental seguem pouco monitoradas. Conforme estudo da Revista FT, muitos trabalhadores passaram a exercer suas funções sem mobiliário adequado, elemento que, em tese, deveria ser fornecido pelos empregadores. Além disso, houve um aumento de 151% nas sessões de terapia, só no primeiro semestre de 2021, quando o teletrabalho se massificou, segundo levantamento da plataforma Zenklub.

Ademais, pesquisas da Stanford University indicam que, embora o home office tem potencial para aumentar o rendimento do trabalhador – segundo a pesquisa, houve um acréscimo de 13% na produtividade laboral – ele torna muito tênues os limites entre vida profissional e pessoal. Exemplo disso é a falta de horários fixos para o trabalho, a sobrecarga para alcançar metas e o prejuízo das interações sociais diretas – tudo isso contribui para quadros de ansiedade, além de criar um ambiente de autoexploração, como aponta Byung-Chul Han em *Sociedade do Cansaço*.

Portanto, diante dos efeitos adversos do home office sobre a saúde física e mental dos trabalhadores, é necessário que o Ministério do Trabalho e Emprego elabore políticas públicas que ampliem a regulamentação desse modal, com foco no bem-estar dos profissionais, por meio de diretrizes que incluam a oferta de apoio psicológico, a orientação ergonômica obrigatória e o incentivo ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Essa iniciativa deverá ser executada de modo contínuo, com apoio de sindicatos e conselhos de classe, e tem como objetivo promover a preservação da saúde integral do trabalhador.

Por Luiza Magalhães

Coordenadora Pedagógica da Redigir