

CENTRO PAULA SOUZA
ETEC PADRE CARLOS LEÔNCIO DA SILVA
ENSINO MÉDIO INTEGRADO COM HABILITAÇÃO PROFISSIONAL
EM ADMINISTRAÇÃO

TELETRABALHO INTEGRADO À CULTURA ORGANIZACIONAL E
SEUS IMPACTOS NA COLABORADORA

João Victor dos Santos Ferreira¹
Luiz Gustavo Pereira de Andrade Valerio²
Maria Eduarda Vicente Ramos³

Orientador: Jéssica Moura Pruschinski⁴
Orientador: Luciana Francisca Silva Ribeiro da Mota⁵

Resumo: A conceituação do teletrabalho e suas implicações aos colaboradores, sobretudo às do sexo feminino. destaca-se a análise da influência da desigualdade de gênero no Brasil e os impactos do teletrabalho na saúde dos colaboradores, bem como o surgimento de tal modalidade laboral, os fatores que o influenciaram e a vã promessa de flexibilização e automação trazida à tona, sendo um método próprio à reprodução do capital, um rearranjo neoliberal e uma face em desenvolvimento do precariado contemporâneo. O objetivo é compreender como a adoção do teletrabalho por empresas impacta nocivamente os colaboradores e a razão pela qual às mulheres são as mais impactadas. A partir de uma estratégia de estudos qualitativa e bibliográfica, é problematizado o teletrabalho em seu todo enquanto fenômeno social, com enfoque à questão de gênero.

Palavras-chave: Teletrabalho. Desigualdade. Flexibilização.

1 INTRODUÇÃO

Com base na Lei n. 13.467/2017, referida coloquialmente como Reforma Trabalhista, houve uma alteração avultada do Direito Laboral no Brasil, inserindo na

¹ Técnico em Administração – Etec Padre Carlos Leônicio da Silva. joao.ferreira433@etec.sp.gov.br

² Técnico em Administração – Etec Padre Carlos Leônicio da Silva. luiz.valerio@etec.sp.gov.br

³ Técnico em Administração – Etec Padre Carlos Leônicio da Silva. maria.ramos118@etec.sp.gov.br

⁴ Pós-graduada em Gestão de Pessoas. Professor da Etec Padre Carlos Leônicio da Silva. jessica.pruschinski@etec.sp.gov.br

⁵ Pós-graduada em Gestão Escolar e MBA em Administração, Finanças e Negócios. Professora da Etec Padre Carlos Leônicio da Silva. luciana.mota@etec.sp.gov.br

Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) o capítulo II-A, composto pelos artigos 75-A e 75-E, compondo, assim, a primeira regulamentação do teletrabalho no Brasil (Reis, 2018). Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), o teletrabalho define-se como a atividade realizada fora das instalações da entidade empregadora com o auxílio de tecnologias de informação e comunicação (TICs), sendo um termo muito menos abrangente que o *Home Office*, entrando em vigor a partir da década de 1970, em resposta à crise do petróleo, ao trânsito das grandes metrópoles e ao crescente fluxo feminino no mercado de trabalho. De acordo com Brocklehurst, 2001 (apud Costa, 2007) o teletrabalho transforma as atividades laborais “de um lugar para ir” em uma atividade que pode ser realizada a qualquer hora e momento, dificultando a demarcação de fronteiras espaciais e temporais no que tange a jornada de trabalho, sendo um meio de reestruturação de capital, do trabalho e dos mercados.

Diante disso, e no contexto da Pandemia de COVID-19, houve um vertiginoso aumento dessa modalidade laboral em decorrência do isolamento social, das medidas de contenção impostas pelo Estado e pelo fechamento de diversos postos de trabalho no setor terciário, condicionando uma grande massa para o teletrabalho, inaugurando um novo marco no mundo laboral. Ao fim da pandemia, diversos postos de trabalho continuaram na modalidade de teletrabalho, que constitui em uma forma econômica, visto pelo lado das empresas, onde não há o controle de jornada, mas o de produção sim, guiando uma massa ao precariado, massa esta constituída de diversos grupos sociais unidos por dois fatores chaves: alta escolarização e faixa etária jovem. De acordo com Zhang et al., 2020 (apud Silva et al. 2024) a integração dessa modalidade à cultura organizacional laboral pode trazer diversos conflitos interpessoais, sobretudo no que tange aos papéis de gênero e sua viabilidade. Ademais, a desigualdade de gênero, sendo constitutiva e estando profundamente enraizada na sociedade brasileira, impacta nocivamente no exercício profissional da colaboradora ao pressupor e dificultar a conciliação entre jornada profissional de trabalho e jornada de trabalho doméstico. Em suma, o teletrabalho constitui uma faceta tecnológica do precariado, onde a constante automação e flexibilização do trabalho converge para jornadas de trabalho sem fronteiras e, portanto, ininterruptas, constituindo um desafio para uma camada jovem e escolarizada, sobretudo à indivíduos do sexo feminino, em decorrência da difícil conciliação entre vida pessoal e trabalho e no que tange às desigualdades de gênero estruturais e constitutivas da sociedade brasileira.

O objetivo é compreender como a adoção da dinâmica de teletrabalho, sendo em regime misto dentro e fora das organizações, impacta nocivamente às colaboradoras, explorando os seus impactos à saúde ocupacional, a influência da desigualdade de gênero no Brasil e a legislação que cerca a modalidade do teletrabalho e analisar o perfil dos empregados que optam por essa modalidade. O teletrabalho, se caracteriza por atividades realizadas dentro do lar, moldando totalmente o conceito de ambiente tradicional de trabalho, ampliando a forma na qual um trabalhador realiza suas atividades em um ambiente "confortável e adequado" em sua visão, porém, distanciando cada vez mais das os trabalhadores das interações sociais que são necessárias para nosso desenvolvimento e conceitos sociais. Há um índice maior sobre as mulheres que realizam o teletrabalho, pois são vistas como o "sexo frágil", e é justamente neste ponto onde há uma desvalorização nos riscos aos quais o teletrabalho pode causar, como o estresse por somar atividades domésticas a de uma empresa, cuidado materno, auto cuidado e já uma tradicional desvalorização ao trabalho da mulher, podendo correr riscos de Burnout, instabilidade no lar ou desemprego, prejudicando muito a vida profissional e social, pois assim não haveria contato com demais pessoas além das que convivem no mesmo lar, porém incapazes de cooperar ao longo da jornada de trabalho.

A estratégia de estudo qualitativo e bibliográfico da pesquisa tem o foco no teletrabalho e em como a população feminina que nele se insere é afetada, com base em apontamentos de caráter descritivo e por meio de observação de registros disponibilizados. Serão apresentados procedimentos metodológicos utilizados, bem como, o método de coleta de dados, os critérios de construção de estudo, a forma de manejo desses dados e as limitações que esse método proporcionou. A descrição dos dados escolhidos será apresentada de forma objetiva, com descrição do grupo afetado por tal situação, sem manipulação de variáveis ou causas.

Por fim, a necessidade de compreensão do teletrabalho, sobretudo o realizado pelo sexo feminino, advém da falta de consciência de classe pelo lumpemproletariado moderno no contexto de hegemonia neoliberal e constante expansão do capital. Ademais, é demasiado pertinente a análise de tal tema para a área administrativa, pois esta é intimamente ligada à doutrina neoliberal e continuamente exposta à flexibilização em decorrência de sua versatilidade e da constante expansão do precariado.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Surgimento do teletrabalho e perfil dos colaboradores

De acordo com Amador e Rocha (2018), as primeiras definições de trabalho remoto menos vinculado à atividade industrial e mais ligado ao uso de TIC (tecnologias e recursos utilizados na obtenção, processamento e geração de informações, de modo que se tornem acessíveis) tem seus primeiros rascunhos na década de 70, com a convergência das noções de “trabalho à distância” e “trabalho em casa”, com o interesse ocidental por essa modalidade estando influenciado pela crise energética petrolífera, a popularização das TIC e o surgimento da telemática, entretanto, a definição de teletrabalho não é única, encontrando-se, tanto na literatura nacional quanto na internacional, diferentes termos que designam uma mesma atividade e de um mesmo termo para diferentes especificidades, porém, todos convergindo na flexibilização dos espaços de trabalho, das jornadas diárias de deslocamento e pelo uso das ferramentas de informação e comunicação remota. Ademais, na década de 90 é possível observar a massificação dessa modalidade nos países desenvolvidos, influenciado pela popularização das TIC, sobretudo nos Estados Unidos, onde o teletrabalho foi posto à prova em momentos de crise (Sismo de Los Angeles de 1994; Temporada de Furacões de 1996), garantindo a produtividade em níveis estáveis (Ferreira *et al.* 2021). De acordo com MELLO (2011) e LUNA (2014) (apud Ferreira *et al.* 2021), o autogerenciamento configura-se tanto como uma força restritiva quanto positiva na questão comportamental, com os trabalhadores podendo ou não estarem aptos à isso, destacando também que a execução do teletrabalho depende da capacidade de adaptação do empregado ao trabalho em ambiente domiciliar.

Há ainda uma promessa de flexibilidade do trabalho (sintoma típico do precariado moderno) que, em contrapartida, expõe diversos problemas, como transpor a jornada de trabalho, perturbar relações interpessoais e familiares e intervalos interjornadas. Portanto, Durães *et al.* (2021) ressalta que o teletrabalho é um fenômeno social em constante ebulição, sendo que atribuir à ele a face de “progresso” é ludibriar-se com a narrativa neoliberal. Portanto, o surgimento do teletrabalho está intimamente ligado com a crise estrutural do capital nos anos 70, sendo isso a base do precariado moderno, sendo que Giovanni Alves possui a sua própria (e muito pertinente) conceituação do precariado:

[...] uma nova camada da classe social do proletariado com demarcações categoriais bastante precisas no plano sociológico [. Ou seja,] é a camada média do proletariado urbano precarizado, constituída por jovens adultos altamente escolarizados com inserção precária nas relações de trabalho e vida social. (2013, p. 191, apud Trindade, 2017)

Por fim, Han (2015), em seu livro “Sociedade do Cansaço”, ressalta a mudança de paradigmas para a “sociedade de desempenho”, sendo que, a partir das desregulamentações do trabalho e da positividade do poder, os sujeitos de desempenho são empresários de si mesmo. O teletrabalho configura-se dessa mesma forma:

Para elevar a produtividade, o paradigma da disciplina é substituído pelo paradigma do desempenho ou pelo esquema positivo do poder, pois a partir de um determinado nível de produtividade, a negatividade da proibição tem um efeito de bloqueio, impedindo um maior crescimento [...] O sujeito de desempenho está livre da instância externa de domínio que o obriga a trabalhar ou que poderia explorá-lo. É senhor e soberano de si mesmo [...] O explorador é ao mesmo tempo o explorado. Agressor e vítima não podem mais ser distinguidos. (Han, 2015, p. 25 –30)

2.2 A influência da desigualdade de gênero no teletrabalho brasileiro

O trabalho em ambiente domiciliar, o chamado teletrabalho, sofreu um grande aumento em relação ao que era no passado, por diversos motivos ao decorrer do tempo, sendo exemplos, a crise pandêmica enfrentada nos últimos anos e o aumento da tecnologia, sobretudo, as vantagens que esse tipo de trabalho gera à determinadas empresas.

Mesmo após diversas conquistas de seus direitos políticos, humanísticos, sociais e profissionais, as mulheres ainda enfrentam diversos desafios no âmbito profissional de suas vidas e suas lutas tem se tornado algo constante. As relações de gênero no universo do trabalho ainda são marcadas por importantes assimetrias, especialmente quando se trata do nível salarial e do acesso a posições de maior responsabilidade dentro das organizações (Cavazotte; Oliveira; Miranda 2010, Moura et al. 2022), nesse aspecto, segundo dados apresentados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) as mulheres são a maioria no ensino superior no Brasil, representando 59,1% das cerca de 10 milhões de matrículas, ou seja, no cenário atual as mulheres possuem um nível de escolaridade maior do que o sexo masculino, no

entanto, no ambiente de trabalho essas mesmas mulheres fazem parte da minoria em cargos de liderança e outros cargos dados como importantes. A problemática dessa situação se deve ao aspecto histórico da sociedade que ainda causa estranha afetação ao gênero feminino, visto que, desde tempos antigos havia uma certa aceitação de que o homem deveria ser como uma base e administrar tudo, gozando de seus direitos e influência na sociedade, enquanto o papel imposto a mulher seria de submissão e de poucas oportunidades na vida, desse modo foram diversos séculos onde esse machismo exacerbado se infiltrou em escala mundial, resultando em uma grande quantidade de mulheres sofrendo consequências dentro de suas residências, como o grande índice da violência e do feminicídio, famílias, relacionamentos e trabalho.

Desse modo, com a observação dos desafios enfrentados por essas cidadãs no ambiente de inserção a uma sociedade patriarcal, de forma especial no ambiente de trabalho, também é possível perceber o impacto do teletrabalho na vida das mesmas, impacto esse, que cresceu juntamente com a chamada COVID-19, visto que, as empresas passaram a adotar uma forma de se encaixar a essa nova realidade, adotando o sistema de trabalho remoto. Com o chamado home office, popularmente conhecido como “trabalho em casa”, uma forma de trabalho que permite ao contribuidor a possibilidade de praticar suas atividades laborais em um ambiente que não seja a empresa, essas desigualdades foram tornadas mais nítidas, pois ao realizar o trabalho dentro do ambiente familiar, as esferas profissionais e domésticas tendem a entrar em conflito, com a mulher sendo principal alvo desse problema (Ramos, 2009 apud Vicente e Rotenberg, 2023), ademais com as divergências de papéis enraizados na sociedade sendo pautados, a dupla e a tripla jornada de trabalho da mulher no meio laboral sem que a mesma deixe de assumir suas responsabilidades na esfera doméstica e familiar é a base da desigualdade de gênero no período atual, considerando portanto as assimetrias na divisão do tempo e da divergência de responsabilidades entre homens e mulheres um grande problema a se tratar.

Segundo dados apresentados é revelado que cerca de 83% do público feminino conciliam as atividades laborais juntamente com as tarefas domésticas, acumulando a chamada dupla jornada de trabalho, com um total de 742 mulheres respondendo a essa investigação social, um total de 43% afirmam não receber nenhum tipo de auxílio do parceiro para essas atividades, ademais, com os dados destacados no estudo Retrato das Desigualdades de Gênero e Raça divulgados pelo Instituto de Pesquisa

Econômica Aplicada (Ipea) as mulheres trabalham diariamente o aproximado de 7,5 horas por dia e mesmo sendo o público feminino a maioria apta a uma vaga empregatícia, a responsabilidade desses papéis com relação ao cuidado doméstico é colocada em vigor, como retrata Fontoura (2017):

A responsabilidade feminina pelo trabalho de cuidado ainda continua impedindo que muitas mulheres entrem no mercado de trabalho e, ao mesmo tempo, aquelas que entram no mercado continuam respondendo pelas tarefas de cuidado, tarefas domésticas. Isso faz com que tenhamos dupla jornada e sobrecarga de trabalho. (Fontoura, 2017)

2.3 Os impactos do teletrabalho à saúde ocupacional

O teletrabalho é um dos atuais geradores de doenças que vão além de mentais e são capazes de alterar o físico, síndromes, complicações ergonômicas e psicológicas, como por exemplo o sofrimento mental, que tem como seus sintomas tensão nervosa, Insônia, cefaleia, violento nervosismo, ansiedade, estresse, a depressão, o Burnout, que foi considerado uma doença ocupacional pela OMS (Organização Mundial da Saúde) e também o DORT (Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho), além de que, o movimento repetitivo de um músculo ou estagnação muscular pode gerar desgastes físicos e sobrecarga. As doenças causadas pelo teletrabalho geralmente se iniciam por conta de seu ambiente, não apresentando um local apropriado para a produtividade e calma, no qual também pode gerar os sintomas da doença "Síndrome do Esgotamento Profissional", sendo eles exaustão extrema, mental e física.

A lista de doenças físicas com alto índice de riscos inclui, mas não está limitada a: dorsalgia, hérnia de disco, varizes, trombose, problemas de visão, cardiopatia e LER (Lesão por esforço repetitivo). Já as doenças e sintomas psicológicos com maiores ocorrências são: estresse, ansiedade, depressão e Burnout.

Todas estas doenças estão severamente presentes na vida de pessoas que realizam suas atividades dentro de casa, diminuindo de forma drástica a saúde do teletrabalhador.

[...] A sobrecarga pode ocorrer seja pela utilização excessiva de determinados grupos musculares em movimentos repetitivos com ou sem exigência de esforço localizado, seja pela permanência de segmentos do corpo em determinadas posições por tempo prolongado, particularmente quando essas posições exigem esforço

ou resistência das estruturas musculoesqueléticas contra a gravidade. A necessidade de concentração e atenção do trabalhador para realizar suas atividades e a tensão imposta pela organização do trabalho são fatores que interferem de forma significativa para a ocorrência das LER/DORT28. (Instrução Normativa DC/INSS nº 98, de 5 de dezembro de 2003)

Essas doenças ocupacionais se dão por conta de que o ambiente no qual uma atividade laboral é realizada, e a forma nas quais são feitas, podem se apresentar inapropriadas, correndo risco de altas tendências de problemas físicos e mentais, resultado de uma carga horária cansativa, na qual não se encontra espaço de aproveitamento de tempo livre, justamente pela soma de atividades domésticas e empresariais mal geridas dentro do lar onde são realizadas. Há vários relatos nos quais nos é apresentado citando como determinadas doenças são causadas, um exemplo de costume prejudicial à saúde física seria a má postura diante a realização de tarefas e o sedentarismo, chegando até a causar obesidade pela falta de sustento a atividades físicas constantes e uma má gestão na saúde alimentar, afetando o sistema inteiro do corpo mediante as condições físicas. Outro tópico importante é a visão, que vai perdendo sua funcionalidade naturalmente conforme os anos, mas com a exposição a ambientes de luzes inadequadas para realização de atividades de labor empresarial, dentro dos lares, tem um processo de desgaste visual acelerado comparada ao seu tempo útil. Movimentos constantemente repetitivos são grandes expoentes para que o desgaste físico também domine o corpo humano, pois o uso diário das articulações, tendões, músculos e ossos sem que aja o acompanhamento de uma rotina de cuidados físicos, afeta diretamente o sistema corporal. A dorsalgia é causada por uma postura incorreta, força excessiva no uso do tronco pelo sedentarismo e até mesmo a obesidade. A hérnia de disco ocorre a partir do desgaste com movimentos naturais do corpo, no disco que se localiza entre duas vértebras e possui a função de absorver os impactos. As varizes que são as veias dilatadas e tortuosas, que são causadas por predisposição genética, alterações hormonais, obesidade e sedentarismo. A trombose que se dá pela formação de coágulos em lugares onde não houve sangramento, causando inflamação na parede dos vasos, em situações mais agravantes os coágulos acabam afetando os pulmões, causando uma embolia pulmonar. A cardiopatia, que a partir do tempo elevado dentro de casa, pessoas tem a tendência de não realizar atividades físicas, além de alterar sua alimentação para uma menos saudável. LER (Lesão por esforço repetitivo), não é

exatamente uma doença, mas sim lesões e alterações em tendões, nervos, músculos, ligamentos, ossos e articulações. No geral, todas essas doenças são causadas pelo desgaste físico que temos ao realizar atividades, que requerem longas horas de esforço do corpo tanto parado, quanto em uso constante de sua função. Doenças psicológicas são tão recorrentes quanto as físicas, pois, a carga horária das atividades extrai o tempo regular de descanso, lazer, alimentação, cuidado familiar e atividades domésticas, exigindo cada vez mais do trabalhador e causando desgastes por pressão psicológica. O Burnout, que é exímio de síndrome que ocorre após determinado período de exposição a diversas responsabilidades, pressão psicológica e a cobrança sobre atividades do lar e da empresa. Estresse, depressão e a ansiedade também se mostram recorrentes na vida de pessoas que levam uma carga horária muito pesada no teletrabalho, a falta de dedicação a outras atividades, pressão imposta sobre os empregados a todo momento, falta de apoio emocional e direto da empresa são as causas dessas doenças, apresentando que há grandes diversidades de perigos que podem ocorrer enquanto se trabalha em casa.

A base mais afetada pelo teletrabalho é a mulher, pois a forma na qual a mesma tem o dever de manter a estabilidade dentro do lar com as atividades domésticas e empresariais, carrega uma alta tendência a ser cada vez mais massiva, pois dividir e administrar o que deve ser feito constantemente e seguir este roteiro repetitivamente no cotidiano gera um desgaste físico e mental na mulher, aumentando o índice de violência doméstica e sobrecarga. O distanciamento a empresa eleva o desgaste e desvalorização na vida profissional e pessoal, pois o isolamento no lar impacta na vida social, em especial das mulheres, que carecem também de atenção no mercado de trabalho, alterando a progressão na hierarquia social que ocorre correlação ao mundo dos negócios. Enquanto é visto que homens ocuparem cargos e patentes elevadas de gerentes com salários elevados, mulheres são vistas em ocupações inferiores, assalariadas em escritórios, visando ressaltar a desigualdade de gênero que perpétua na sociedade desde muitos anos e mentem-se na realidade do mundo contemporâneo. O descaso que ocorre das empresas com a mulher, correlação ao teletrabalho perante a situação familiar também é um importante tópico a se destacar, pois apesar do ambiente familiar em muitos dos acasos buscar determinada cooperação entre seu membros na atividades do lar, a mulher que ocupa a função de mãe é designada a cuidar das funções domésticas, por exemplo, cuidar dos filhos caso tenha, limpar a casa, lavar a louça, realizar compras mensais e preparar o

alimento, essas atividades ocorrem dia a dia na vida da mulher contemporânea que ocupa a função de teletrabalhadora, sem contar a soma da dificuldade que a vida de uma mulher solteira pode causar, tendo que administrar e gerir as atividades familiares sozinha e gerir as atividades que a empresa exige, sendo elas desgastes físicos e mentais. A adaptação que acham que as mulheres devem ter perante as atividades do lar em conjunto com a empresa não valem o trabalho realizado, justamente por serem consideradas o "sexo inferior", perante a sociedade empresarial, diminuindo o valor da mulher ao realizar atividades que ofertem um diferencial na mudança sobre o estabelecimento da realidade de inferioridade na qual elas sofrem dentro de seu cotidiano pessoal.

2.4 Entrevista e estudo de caso a respeito ao teletrabalho na área educacional:

A partir do referencial teórico e discussões apresentadas acima, propomos a realização de uma entrevista qualitativa com uma profissional da rede de educação que atuou durante a pandemia no modelo de teletrabalho e cuja a influência de tal modalidade ainda permeia o seu ofício. A partir disso, realizaremos a discussão dos resultados apresentados e a relacionaremos com o referencial apresentado anteriormente. De forma anônima e pessoal, a colaboradora respondeu às seguintes, mas não limitadas, perguntas:

- a) Você crê que na modalidade de teletrabalho há a extensão da jornada de trabalho? Se sim, como isso impactou o seu ócio?
- b) Você crê que o teletrabalho ressignifica a noção de lar, de modo a torná-la mais uma extensão do trabalho do que um lar propriamente? Se não, houve alguma mudança significativa em sua casa?
- c) Você crê que os níveis de cobrança e pressão por resultados aumentou nessa modalidade? Se não, crê que a autocobrança aumentou?
- d) Você crê que por ser mulher, há uma maior pressão social ou mesmo interna para conciliar a jornada profissional e a doméstica? Se sim, como você a enfrenta de modo a conciliar ambas as jornadas? Se não, houve alguma mudança na sua rotina para conciliar ambas as jornadas?
- e) Houve algum sintoma físico ou psicológico por conta da modalidade do teletrabalho? Se não, crê que algum dia poderá desenvolver?

2.4 Discussão dos resultados obtidos:

A pesquisa se deu de forma presencial e, a pedido da profissional entrevistada, sua identidade será protegida de acordo com a Lei nº13.709/2018 (Lei Geral da Proteção de Dados). Vale ressaltar que a profissional entrevistada atuou e atua tanto na rede pública quanto na rede privada, indicando assim disparidades socioeconômicas entre a infraestrutura tecnológica e demanda de trabalho entre os dois ambientes.

Primeiramente, a respeito da atuação feminina no teletrabalho, a entrevistada foi enfática ao afirmar que, sob sua ótica, “desde que a mulher se propôs a ir para o mercado de trabalho, houve essa sobrecarga de jornada, porquê a mulher nunca deixou de ser mãe, nunca deixou de ser responsável pelos filhos”, reafirmando, desse modo, que

A evidência da pandemia de COVID-19 trouxe a necessidade do isolamento social, que modificou drasticamente a rotina antes vivenciada. No caso particular da trabalhadora que já desempenhava uma “jornada tripla”, trouxe um desafio ainda maior: conciliar o trabalho, os filhos, o cuidado com o lar no mesmo tempo/espaço. Diante de tal situação, como manter a saúde mental e o “existir” para além de tudo que lhe cabe como atribuição? (Ferraz, 2024, p. 357).

Ademais, questionada sobre a resignificação de lar e a marginalização do ócio frente à questão da produtividade quase ininterrupta, a profissional afirmou que “o lar, a casa, é um local de repouso [...], é a hora que você desliga das questões profissionais para focar nas questões introspectivas”, dialogando com Han (2015), que dá luz à atenção contemplativa e ao tédio ante a hiperatenção e ao *multitasking* propagados pela tecnologia e automação e, além disso, crê que “[...] a cultura pressupõe um ambiente onde seja possível uma atenção profunda [...]” (p. 33).

Por fim, a respeito do desenvolvimento de sintomas físicos, psíquicos ou neurológicos decorrentes da atuação no teletrabalho e a conciliação de múltiplas jornadas laborais, a entrevistada afirma que não desenvolveu nenhum desvio em sua saúde, entretanto, reitera que “[...] o cérebro já está programado para isso, eu saio do meu trabalho, eu vou para a minha casa, é a hora de eu desligar, é a hora que é para eu descansar [...]”, acrescentando ainda que ouviu “[...] muitos relatos de pessoas que ficaram extremamente estressadas (com a modalidade de teletrabalho) [...]”.

Portanto, é plausível considerar os resultados obtidos com como uma confirmação da teoria já exposta. Entretanto, assim como toda a teoria e pesquisa, sempre há limitações, sendo importante expor os questionamentos e a teoria à um amplo rol de óticas, tanto as que a reiteram quanto as que a rejeitam.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observa-se, a partir das análises realizadas, que o teletrabalho é, além de uma modalidade de trabalho exploratória rearranjada e própria à reprodução capitalista, parte de um fenômeno social muito mais complexo: a constante desregulamentação e flexibilização do trabalho, uma máxima do neoliberalismo em constante expansão. A promessa de flexibilização em favor do empregado mostra-se sedutora, mas irreal: a partir do autogerenciamento de si próprio, criou-se uma forma mais prática, eficiente e ininterrupta de exploração.

Os impactos dessa exploração constante são sentidos diariamente, sobretudo nos âmbitos psicológicos, sociais e interpessoais, sendo que a mulher é a mais afetada por essa modalidade, em decorrência de preceitos e imposições estruturais na sociedade brasileira. Na gênese da modalidade de teletrabalho já se encontra parte dessas desigualdades e imposições estruturais: o teletrabalho surgiu em resposta à diversos fatores, dentre os quais estavam a constante inserção da mulher no mercado de trabalho, visando um regime misto de trabalho assalariado e trabalho doméstico.

Ademais, fora da esfera da desigualdade de gênero, é perceptível, a tendência de marginalização do ócio humano, a primazia do que nos distingue de outros animais, frente à constante busca por produção e consumo. A partir da *Vita contemplativa*, detêm-se o espectro cultural essencial para a configuração humana, agora ameaçado justamente por uma configuração socioeconômica exploratória e consumista (Han, 2015), da qual o teletrabalho é mais uma engrenagem para sua manutenção.

Por fim, o teletrabalho não deve ser compreendido como um avanço na questão trabalhista e social, mas sim como mais uma forma de rearranjo do capital e da massa proletária para maximizar o lucro, sendo que com a adoção de uma regulamentação trabalhista mais concisa, precisa e específica dessa modalidade, seja possível uma modalidade que realmente seja benéfica e prática para o trabalhador.

REFERÊNCIAS

ACCARINI, Andre. Home office aumenta jornada e trabalhador sofre mais com doenças mentais. CUT. 18 ago. 2022. Disponível em: <https://www.cut.org.br/noticias/home-office-aumenta-jornada-e-trabalhador-sofre-mais-com-doencas-mentais-83ef#:~:text=Adoecimento%20mental,-O%20resultado%20prático&text=Ansiedade%20e%20stress,%20assim%20com o,cobranças%20de%20metas%20e%20produtividade>. Acesso em: 10 mai. 2025.

AGUIAR, S.F.B. et al. O teletrabalho e as mulheres: percepções da conciliação da vida profissional e familiar, **Cad. EBAPE.BR**, v. 20, nº 6, Rio de Janeiro, Nov./Dez. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1679-395120210244>. Acesso em: 23 de mai. 2025.

ALMEIDA, M.L.C. et al. O meio ambiente do teletrabalho e as doenças do teletrabalhador. **Revista Internacional Consinter de Direito**, Porto, nº 6, 1º semestre de 2018. Disponível em: <https://www.revistaconsinter.com/index.php/ojs/article/view/287/555>. Acesso em: 14 de abr. 2025.

ANTUNES, E.D.; FISCHER, F.M. A justiça não pode parar?! Os impactos da COVID-19 na trajetória da política de teletrabalho do Judiciário Federal. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, [internet], 2020; 45; e38. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000025920>. Acesso em: 28 de abr. 2025.

BRIDI, M.A.; TROPIA, P.V.; VAZQUEZ, B.V. Teletrabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, [internet]. 2024, 49, edcinq3. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/34122pt2024v49edcinq3>. Acesso em: 27 mar. 2025.

COSTA, I. S. A. Teletrabalho: subjugação e construção de subjetividades. **Revista de Administração Pública**, Rio de Janeiro, 41(1):105-24, Jan./Fev. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-76122007000100007>. Acesso em: 9 abr. 2025.

DESIGUALDADE de gênero no mercado de trabalho – Instituto Aurora. 1 maio 2024. Disponível em: <https://institutoaurora.org/desigualdade-de-genero-no-mercado-de-trabalho/>. Acesso em: 23 mai. 2025.

DESIGUALDADE de gênero: causas e consequências - Oxfam Brasil. 8 set. 2021. Disponível em: <https://www.oxfam.org.br/blog/desigualdade-de-genero-causas-e-consequencias/>. Acesso em: 22 mai. 2025.

DURÃES, B.J.R. Et al. O teletrabalho na pandemia da covid-19: uma nova armadilha do capital? **Revista Sociedade e Estado**, v. 36, n. 3, Set./Dez. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0102-6992-202136030005>. Acesso em: 19 de mai. 2025.

FERNANDES, I. E. S. O impacto do teletrabalho na saúde do trabalhador. **Rev. Trib. Trab.** 2. Reg., São Paulo, v. 15, n. 29, p. 118-136, jan./jun. 2023. Disponível em: https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/218717/2023_fernandes_ingrid_impacto_teletrabalho.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 28 de mai. 2025.

FERRAZ, P.M.S. O teletrabalho feminino e a COVID-19: uma análise da divisão social e sexual do trabalho diante do “novo normal”. **Revista Caribeña de Ciências Sociales**, v. 13, n. 1, p. 356-372, 2024. Disponível em: <https://revistacaribena.com/ojs/index.php/rccs/article/view/3524/2601>. Acesso em: 13 nov. 2025.

FERREIRA, A. Et al. As perspectivas do home office pós-pandemia na percepção do empregado: uma pesquisa de campo. **Revista de Administração, Contabilidade e Economia**, Joaçaba, v. 20, n. 3, p. 407-428, set./dez. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.18593/race.27723>. Acesso em: 23 de mai. 2025.

HAN, Byung Chul. Sociedade do Cansaço. Tradução de Enio Paulo Giachini, 2. Ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2015.

IMPACTO do teletrabalho no cotidiano das mulheres é tema de debate promovido pela Anamatra e a Amatra 12 (SC). ANAMATRA 23 fev. 2022. Disponível em: <https://www.anamatra.org.br/imprensa/noticias/31956-impacto-do-teletrabalho-no-cotidiano-das-mulheres-e-tema-de-debate-promovido-pela-anamatra-e-a-amatra-12-sc>. Acesso em: 20 mai. 2025.

Instrução Normativa DC/INSS nº 98 de 05/12/2003 - Federal - LegisWeb. Disponível em: <https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=75579>. Acesso em: 4 jun. 2025.

LEITE, A.L.; LEMOS, D.C.; SCHNEIDER, W.A. Teletrabalho: uma revisão integrativa da literatura internacional. **Revista Contemporânea de Economia e Gestão**, v. 17, n. 3, p. 187-210, set./dez. 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufc.br/contextus/article/view/42743/99774>. Acesso em: 23 mai. 2025.

LELLES, S.L.C.; LIMA, M.G.M. A pandemia de COVID-19 como propulsora do trabalho remoto e seus impactos na Cultura Organizacional e no serviço público federal. **Research, Society and Development**; v. 11; n. 14; nov. 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i14.36276>. Acesso em: 28 mar. 2025.

MACHADO, Janaína. Desigualdade de gênero no mercado de trabalho: desafios e soluções. 13 set. 2023. Portal Unit. Disponível em: <https://portal.unit.br/blog/noticias/desigualdade-de-genero-no-mercado-de-trabalho-desafios-e-solucoes/>. Acesso em: 25 mai. 2025.

MOURA, R. G. et al. Os Desafios das Mulheres no Exercício do Trabalho Remoto Durante a Pandemia do Covid-19. **XLVI Encontro da ANPAD - EnANPAD 2022** On-line. Disponível em: <https://anpad.com.br/uploads/articles/120/approved/03227b950778ab86436ff79fe975b596.pdf>. Acesso em: 20 mai. 2025.

PRINCIPAIS doenças ocupacionais no home office - Grupo Ocupacional. 11 fev. 2022. Disponível em: <https://ocupacional.com.br/site/principais-doencas-ocupacionais-no-home-office/>. Acesso em: 11 mai. 2025.

VERDÉLIO, Andreia. Mulheres trabalham 7,5 horas a mais que homens devido à dupla jornada. 6 mar. 2017. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2017-03/mulheres-trabalham-75-horas-mais-que-homens-devido-dupla-jornada>. Acesso em: 20 mai. 2025.

VICENTE, T.A.; ROTENBERG, L. Home-office e desigualdades de gênero entre docentes universitários na pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira De Ciências Sociais**, Rio de Janeiro, vol. 38 nº 111. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/3811012/2023>. Acesso em: 23 mai. 2025.