



## SAÚDE MENTAL E TELETRABALHO: como a Gestão de pessoas pode atuar para minimizar os efeitos negativos?

# SAÚDE MENTAL E TELETRABALHO: como a Gestão de pessoas pode atuar para minimizar os efeitos negativos?

Ana Clara Celina Vieira Alves<sup>1</sup>, Gabriel H. P. Ferreira<sup>2</sup>, Julia M. C. A. Occhi<sup>3</sup>, Yasmim E. Figueiredo<sup>4</sup>

<sup>1</sup>UFMG/Gestão de Serviços de Saúde/Escola de Enfermagem, anaalves1323@gmail.com

<sup>2</sup>UFMG/Engenharia Mecânica/Escola de Engenharia, gabrielhpf@ufmg.br

<sup>3</sup>UFMG/Geociências/Escola de Turismo, juliaocchi@ufmg

<sup>4</sup>UFMG/Enfermagem/Escola de Enfermagem, yasmimefigueiredo@gmail.com

**Resumo:** A implantação do teletrabalho pelas empresas tem sido assunto de diversos estudos organizacionais que avaliam as vantagens e desvantagens desse modelo de trabalho. Dentre os efeitos causados por essa transição, se faz necessária a atenção dos responsáveis pelas práticas de gestão de pessoas, com os aspectos ergonômicos, sociais e principalmente com a saúde mental dos colaboradores, que podem impactar na produtividade deles. Durante a análise da história dos modelos de gestão, observa-se que, alguns conceitos são articulados a fim de determinar a maneira pela qual direcionam as relações organizacionais.

**Palavras-chave:** Gestão de pessoas, teletrabalho, saúde mental, saúde do trabalhador.

### 1. Introdução:

O mundo está passando por mudanças rápidas e profundas, e uma das áreas mais afetadas por essa transformação é a Gestão de Pessoas (GP). Esse termo pode ser definido como um conjunto de políticas e práticas que buscam harmonizar as expectativas da organização e dos indivíduos, de modo que ambas possam ser

Grupo de Pesquisa Texto Livre	Belo Horizonte	v.14	n.2	2023.2	e-ISSN: 2317-0220
-------------------------------	----------------	------	-----	--------	-------------------

Realização:

Apoio:

Produção:





alcançadas ao longo do tempo.

A GP envolve a interação entre indivíduos e organizações, sendo uma relação mútua, uma vez que o trabalho desempenha um papel significativo na vida das pessoas, e as empresas dependem diretamente delas para operar, produzir e alcançar seus objetivos estratégicos (CHIAVENATO, 2008).

O teletrabalho está relacionado à evolução das estratégias adotadas pela gestão de pessoas. No início da Revolução Industrial, os trabalhadores lutavam por condições de trabalho mais dignas, diferente do teletrabalho que oferece conforto e flexibilidade, desde que a satisfação dos envolvidos seja considerada (RODRIGUES et al., 2020).

Estudos recentes destacam os efeitos dessa transição, especialmente os desafios enfrentados pelos colaboradores que adotaram o teletrabalho, incluindo questões relacionadas à saúde mental. Vebber e Borges (2021) ressaltam a importância de atentar para aspectos ergonômicos, fisiológicos, sociais e psicológicos que podem afetar a produtividade, o bem-estar profissional e a saúde geral dos indivíduos que trabalham remotamente.

## 2. Fundamentação Teórica

### 2.1 Breve Histórico da Gestão de Pessoas

A gestão de pessoas teve suas raízes na Revolução Industrial. As condições precárias na Inglaterra durante o século XVIII impulsionaram a formação de sindicatos para melhorar o tratamento dos trabalhadores. A Administração Científica de 1856 a 1915 enfatizou a eficiência e a divisão do trabalho enquanto a administração de recursos humanos evoluiu para a Gestão de Pessoas, com foco no bem-estar dos funcionários.

### 2.2 Gestão de Pessoas e a Tecnologia

Grupo de Pesquisa Texto Livre	Belo Horizonte	v.14	n.2	2023.2	e-ISSN: 2317-0220
-------------------------------	----------------	------	-----	--------	-------------------

Realização:

Apoio:

Produção:







Universidade Federal de Minas Gerais  
UEADSL 2023.2 - Liberdade e Cidadania

Universidade, EaD e Software Livre

após o processo de implementação do teletrabalho?”. Ela determinou os artigos e estudos inseridos, os métodos utilizados para identificá-los e as informações que foram obtidas em cada material selecionado.

Para responder à pergunta de pesquisa foram realizadas buscas por artigos na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) reunindo bases de dados como: LILACS e MEDLINE, além do buscador Google Acadêmico. Para isso foram utilizados os descritores: (“Gestão de pessoas”) AND (“Teletrabalho”) AND (“Saúde mental”) AND (“Saúde do trabalhador”). Foram incluídos: artigos publicados nos últimos dez anos em português; e artigos disponíveis na íntegra que compreendem a temática condizente à Gestão de Pessoas e saúde mental dos teletrabalhadores.

Após realizada a pesquisa dos artigos, os títulos e resumos foram lidos para seleção daqueles cujo tema é pertinente ao trabalho. Esses, por sua vez, foram analisados na íntegra e na sequência, foram realizadas discussões e análises dos resultados da revisão, com o intuito de atingir o objetivo do projeto.

#### 4. Análise e Interpretação dos Dados

Foram selecionados 6 artigos que abordam o teletrabalho, revelando a carência de pesquisas abrangentes sobre o tema. A maioria desses estudos destaca as distinções entre o teletrabalho conceituado na Teoria da Administração e o home office adotado durante a pandemia, salientando os impactos negativos deste último. Segundo Vebber e Borges (2021), as vantagens do teletrabalho incluem a retenção de talentos, redução de custos operacionais e melhoria da qualidade de vida dos funcionários, devido à flexibilidade de horários.

Por outro lado, conforme os autores Ribeiro e Antunes (2021), o isolamento social é uma das principais desvantagens do trabalho remoto, seguido por conflitos familiares, diminuição do contato social e aumento da responsabilidade na gestão do tempo, tanto nas atividades da empresa quanto na dinâmica trabalho-família.

Grupo de Pesquisa Texto Livre	Belo Horizonte	v.14	n.2	2023.2	e-ISSN: 2317-0220
-------------------------------	----------------	------	-----	--------	-------------------

Realização:

Apoio:

Produção:







Universidade Federal de Minas Gerais  
UEADSL 2023.2 - Liberdade e Cidadania  
Universidade, EaD e Software Livre

de práticas eficazes incluem investimento em equipamentos adequados, incentivo à desconexão após o trabalho, treinamento e desenvolvimento, flexibilidade na rotina, envolvimento dos colaboradores nas decisões que os afetam, e feedback com avaliação de desempenho. É essencial que todos os envolvidos se esforcem para melhorar seu entendimento e intervenção no assunto, a fim de mitigar os impactos do teletrabalho no contexto brasileiro.

## Referências

AMORIM, A. C.; COSME, G. M.; SOUZA, M. B. DE. Práticas de gestão de pessoas: Home Office e a promoção de saúde mental destinadas aos colaboradores. 2022. Disponível em <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/1233>. Acesso em 29 abr. 2023.

CHIAVENATO, I. Gestão de Pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações. 3. ed. Rio de Janeiro: Elsevier Editora Ltda, 2008.

FERREIRA, V. R.; AGUILERA, R. M. F. Os impactos do teletrabalho na saúde do trabalhador e o direito à desconexão laboral. **Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho**, 2021.

RIBEIRO, M. M.; ANTUNES, M. H. Repercussões do home office nos contextos do trabalho e da família: revisão integrativa. *Nova Perspectiva Sistêmica*, v. 30, n. 70, p. 13–28, 2021. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-7841202100020003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-7841202100020003&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 24 abr. 2023.

RODRIGUES, A. C. A.; MOSCON, D. C. B.; QUEIROZ, G. C.; SILVA, J. C. Trabalhadores na pandemia: múltiplas realidades, múltiplos vínculos. In: MORAES, M. M. (org.). Os impactos da pandemia para o trabalhador e suas relações com o trabalho. Porto Alegre: Artmed, 2020. p. 1-14. Disponível em: <https://www.sbpot.org.br/publicacao/volume-2-os-impactos-da-pandemiapara-o-trabalhador-e-suas-relacoes-com-o-trabalho/>. Acesso em: 29 abr. 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, 2022.



Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons Atribuição Não Comercial-Compartilha Igual (CC BY-NC- 4.0), que permite uso, distribuição e reprodução para fins não comerciais, com a citação dos autores e da fonte original e sob a mesma licença.