



## IMPACTOS DO HOME OFFICE NA INCIDÊNCIA DE SÍNDROME DE BURNOUT EM MULHERES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Ana Flávia Oliveira Aquino Gusmão, Ana Clara Bocato, Ana Isabel Martins Cordeiro, Bruna Caroline Rodrigues Ribeiro, Clarissa Moreira Teatini, Gabriela Cassimiro Schunck, Gabriela Silva de Freitas, Lisandra Nayra Neves de Andrade, Mariana Colen Machado, Natália Finotto Galera, Sérgio Guerra Sartor, Vitória Darli Bertelli Bueno

Faculdade Santa Marcelina - SP

**Introdução:** O *home office*, teletrabalho exercido com tecnologia de comunicação na residência do empregado, difundiu-se na pandemia do COVID-19, a fim de manter as atividades econômicas, trabalhistas e jurídicas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2019), essa síndrome ocupacional é resultado do estresse persistente no trabalho não gerido de forma eficaz, tendo como fator de risco mais de 40h semanais trabalhadas, a idade e o distanciamento social. Uma das causas do crescimento pode ser a dissolução dos limites entre vida social e profissional, principalmente para mulheres. Elas fazem 20 horas a mais por semana de tarefas domésticas e cuidados com os filhos em relação aos homens na pandemia (HAYES et al, 2021). Diante disso, o estudo tem o objetivo de averiguar os impactos do home office na incidência de Síndrome de Burnout em mulheres.

**Metodologia:** Pesquisa descritiva por revisão bibliográfica, realizada nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS, CAPES e Google Scholar. Dos artigos encontrados, os critérios de inclusão foram artigos de 2019 a 2023 que abordaram a incidência da Síndrome de Burnout nas mulheres e na pandemia do COVID-19, conforme o objetivo do estudo.

**Resultados:** De acordo com ARENAS et al (2022), 30,8% dos voluntários trabalhavam mais de 8 horas por dia em regime de *home office*. Consonante a isso, dados do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP mostraram aumento de até três vezes nos quadros de ansiedade e depressão durante a pandemia no Brasil (VELASCO et al, 2021). Níveis significativos de Burnout foram associados ao sexo feminino pelo aumento da carga de cuidados com os filhos, sobretudo em menores de 12 anos (ARENAS et al, 2022). Nesse contexto, o *home office* tende a sobrecarregar homens e mulheres de maneira distinta, a partir dos papéis sociais impostos a cada sexo. De acordo com PEREIRA e RIBEIRO (2022), o esgotamento profissional é consequência da alta demanda do trabalho e do contexto familiar, gerando um questionamento acerca dos seus próprios resultados.

HAYES et al (2021) também concluíram, durante os estágios iniciais da pandemia, que mulheres são desproporcionalmente afetadas pelo estresse e esgotamento trabalho-família, em especial aquelas que trabalham em tempo integral, são negras e mães solteiras. Além disso, para ARENAS et al (2022), o *home office* impactou na redução do contato social e no aumento dos problemas organizacionais e das dificuldades relacionadas ao ambiente de trabalho.

**Conclusão:** É essencial identificar os impactos relacionados à prática de *home office* para auxiliar no reconhecimento da Síndrome de Burnout em mulheres e para que medidas preventivas sejam aplicadas na adoção desse modelo de trabalho, como a desconexão laboral assecuratória.

### Referências:

ARENAS, D. L. et al. **Work from home or bring home the work? Burnout and procrastination in brazilian workers during the COVID-19 pandemic.** Journal of Occupational and Environmental Medicine, v. 64, n. 5, p. 333-339, mai. 2022.

ARRONA-PALACIOS, A. et al. **Effects of COVID-19 lockdown on sleep duration, sleep quality and burnout in faculty members of higher education in Mexico.** Ciência & Saúde Coletiva, 27(8):2985-2993, 2022.

HAYES, S.W. et al. **Perceived stress, work-related Burnout, and working from home before and during COVID-19: an examination of workers in the United States.** SAGE Open, v. 11, n. 4, p. 1-12, out/dez. 2021.

PEREIRA, D. S., RIBEIRO, F. S. **The imminent fall of home-office workers during COVID-19 outbreak: suggestions to cope with Burnout.** Frontiers in Psychology, v. 13, n. 647418, abr. 2022.

VELASCO, C. C. F. B. et al. **O home-office como potencializador da Síndrome de Burnout e o direito a desconexão como medida preventiva.** Index Law Journals - Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho, v. 8, n. 1, p. 1-21, jan/jul. 2022.