



Stress do *Home Office* em tempos de Coronavírus: Trabalho e família no contexto do afastamento social

LAUREN TONIETTO*

Universidade La Salle – UNILASALLE

INTRODUÇÃO

O *Home Office* é atualmente amplamente conhecido e também chamado de “trabalho em casa”, “trabalho a distância”, “trabalho remoto” ou “teletrabalho”. No momento em que o **Coronavírus** se tornou uma ameaça à saúde global e impôs restrições à livre circulação, exigindo o afastamento social, o *Home Office* passou a fazer parte da vida de grande parte dos trabalhadores. A convivência de todos os integrantes do **grupo familiar** em casa ao mesmo tempo tem imposto desafios antes inimagináveis. Enquanto os adultos tentam desenvolver o *Home Office*, quando esta é uma possibilidade, as crianças e/ou adolescentes tentam estudar ou brincar, gerando conflitos em lares que não estavam organizados para esta nova realidade. **Ansiedade, depressão e stress ocupacional** estão sendo potencializados em tempos de Coronavírus, diante do desafio da restrição ao lar, agravada pela necessidade simultânea de cuidados com as crianças e/ou adolescentes, e pela intensificação dos cuidados com higienização pessoal e de todos os objetos que ingressam nos lares. Este *stress* pode ser potencializado no caso de **adultos** que trabalham e cuidam sozinhos das crianças, sem a presença de um parceiro, como os **divorciados ou viúvos**.

DISCUSSÃO

Alternativas para atenuar o *stress* do *Home Office* em tempos de **Coronavírus** são necessárias, podendo incluir a reorganização das rotinas e ambientes de trabalho, estudos e lazer. A cooperação entre todos os membros da família na realização de suas atividades e nas tarefas domésticas, de acordo com suas possibilidades também é importante, a fim de permitir momentos de lazer em família, que podem incluir refeições, filmes, brincadeiras, jogos, atividades físicas e meditação. Associado à alimentação balanceada e ao sono regular, o **equilíbrio** entre as atividades de trabalho, cuidados com filhos e lazer são fundamentais para a saúde em geral e para atenuar os sintomas de *stress*. O momento atual é de **adaptação e aprendizados** constantes para todos, o que exige **paciência e diálogo**.

REFERÊNCIAS

- CRESWELL, John W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativos, quantitativo e misto**. Trad. Magda Lopes. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- LUNA, Roger Augusto. *Home Office: um novo modelo de negócio e uma alternativa para os centros urbanos*. **Revista Pensar Gestão e Administração**, v. 3, n. 1, jul. 2014. Disponível em <http://revistapensar.com.br/administracao/pasta_upload/artigos/a91.pdf>. Acesso em 23 mar. 2020.
- RAFALSKI, Julia Carolina; ANDRADE, Alexsandro Luiz De. *Home-office: aspectos exploratórios do trabalho a partir de casa*. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 23, n. 2, p. 431-441, jun. 2015. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2015000200013&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 23 mar. 2020. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2015.2-14>.
- ROCHA, Willian Alessandro. *Home office à luz da Lei n. 13.467/2017*. **Revista Jus Navigandi**, ISSN 1518-4862, Teresina, ano 24, n. 5728, 8 mar. 2019. Disponível em: <https://jus.com.br/artigos/72476>. Acesso em: 23 mar. 2020.

OBJETIVO

Identificar publicações sobre o *stress* do *Home Office* no momento em que o Brasil enfrenta a crise do **Coronavírus** e as famílias estão restritas aos lares.

MÉTODO

Este estudo foi exploratório e qualitativo. Foi realizada uma revisão não sistemática da literatura (CRESWELL, 2010) a partir das referências disponíveis sobre *Home Office* (LUNA, 2014; RAFALSKI, 2015; ROCHA, 2019) e sobre o *Home Office em tempos de Coronavírus* a partir de publicações recentes sobre o tema. Foram utilizados os descritores “coronavirus”, “home office” e “família”. Os dados foram analisados de forma qualitativa a partir dos termos mais frequentes encontrados nas publicações.

RESULTADOS

Não foram localizados artigos relacionando Coronavírus, *Home Office* e família em revistas científicas no Brasil. Entretanto, foram localizados artigos em jornais e revistas de grande circulação disponíveis na Internet, entre os quais foram analisados 8 artigos para este estudo. Os artigos revisados indicaram, principalmente, a necessidade de **planejamento** de uma **rotina, organizando o Home Office** do pai/mãe ou dos pais e as atividades da(s) criança(s) e/ou adolescente(s). Quando há um **parceiro na relação**, um dos pais pode tomar conta dos filhos enquanto o outro trabalha. A organização do **ambiente doméstico** também foi mencionada, sempre que possível contemplando uma divisão ou compartilhamento dos espaços físicos conforme as necessidades de cada um, integrando elementos da natureza, como plantas e decorações que transmitam tranquilidade. **Paciência, diálogo e limites** são indicados como necessários para se alcançar o **equilíbrio** entre o trabalho em *Home Office*, as **tarefas escolares** do(s) filho(s), as **compras da casa** e as **atividades de lazer em família**. Estes elementos podem reduzir a frequência e amplitude de **stress, ansiedade e depressão**, que já são apontados como consequência do confinamento.