

# HOME OFFICE: UMA ANÁLISE SOBRE SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR (APOIO SANTANDER/UNIP)

**Alunos:** José Antonio da Cruz e Isabella de Azevedo

**Orientadora:** Profa. Ma. Cláudia Thomé Beletti

**Curso:** Psicologia

**Campus:** São José do Rio Preto II

A globalização e avanços tecnológicos têm impulsionado a busca por novas formas de trabalho. O teletrabalho, especialmente a modalidade *home office*, ganhou destaque durante a pandemia de COVID-19 como uma alternativa viável para a manutenção das atividades laborais. O estudo abrangeu desde a origem da expressão teletrabalho, seu desenvolvimento e regulamentação, além de destacar a importância de uma definição clara do termo *home office* como uma categoria específica do teletrabalho, realizado na residência do trabalhador. A pesquisa envolveu a revisão bibliográfica de artigos científicos publicados relacionados ao tema, publicados entre os anos de 2016 e 2022, com o objetivo de compreender os impactos positivos e negativos dessa modalidade de trabalho, na saúde mental e, conseqüentemente, na qualidade de vida do trabalhador. Os resultados obtidos revelaram que o trabalho em *home office* pode trazer benefícios, como a flexibilidade de horários e a redução do tempo com deslocamentos, contribuindo para um maior equilíbrio entre vida pessoal e profissional, além de satisfação com a modalidade. Contudo, também foram identificadas diversas dificuldades durante o processo de transição para *home office*, apresentando desafios para o trabalhador, desde a conciliação entre vida profissional e pessoal, até impactos na sua qualidade de vida e saúde mental. Com base nesse estudo, ressalta-se a importância de políticas e práticas que promovam a saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores em *home office*. Estratégias eficazes de gerenciamento, suporte e criação de ambientes de

trabalho adequados são essenciais para diminuir os impactos negativos e potencializar os aspectos positivos dessa modalidade de trabalho.