

TRABALHO REMOTO E DISTIMIA: A FALTA DE SEPARAÇÃO ENTRE VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL COMO FATOR DE RISCO

Elton Aparecido Morais¹
Victor Ramos Germiniani²
Daiane Ferreira Polize³

- 1 – Discente da Graduação de Psicologia - Faculdades ASMEC - Ouro Fino – MG
2 - Discente da Graduação de Psicologia - Faculdades ASMEC - Ouro Fino - MG
3 - Docente do Curso de Psicologia e Orientadora - Faculdades ASMEC - Ouro Fino - MG

RESUMO

Este estudo analisou, por meio de uma revisão integrativa, como a ausência de limites entre a vida pessoal e profissional no trabalho remoto pode aumentar o risco de distímia, um tipo de depressão crônica. Com base em cinco artigos das bases SciELO e PePSIC (AGUIAR et al., 2020; ARAUJO; LUA, 2021; PEREIRA et al., 2022; PERNICIOTTI et al., 2021; SANTANA; ROAZZI, 2022), identificamos que fatores como conflito entre trabalho e família, excesso de tarefas e isolamento social prejudicam a saúde mental. Apesar de a distímia não ser mencionada diretamente, sintomas como cansaço constante e tristeza prolongada sugerem uma possível conexão com esses problemas. O estudo recomenda ações como horários definidos e apoio psicológico para proteger os trabalhadores. Novas pesquisas devem investigar a distímia no teletrabalho, considerando questões como gênero e suporte no ambiente de trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: trabalho remoto; distímia; saúde mental; conflito trabalho-família; isolamento social.

ABSTRACT

This integrative review examined how the lack of boundaries between personal and professional life in remote work may increase the risk of dysthymia, a chronic form of depression. Drawing on five articles from SciELO and PePSIC databases (AGUIAR et al., 2020; ARAUJO; LUA, 2021; PEREIRA et al., 2022; PERNICIOTTI et al., 2021; SANTANA; ROAZZI, 2022), we found that issues like work-family conflict, excessive workload, and social isolation harm mental health. Although dysthymia is not directly mentioned, symptoms such as ongoing fatigue and sadness suggest a link to these challenges. The study recommends measures like set schedules and psychological support to protect workers. Future research should explore dysthymia in telework, focusing on factors like gender and workplace support.

KEYWORDS: remote work; dysthymia; mental health; work-family conflict; social isolation.

1. INTRODUÇÃO

O trabalho remoto, também chamado de home office ou teletrabalho, transformou a forma como muitas pessoas desempenham suas funções, especialmente após a pandemia de COVID-19. Durante esse período, milhões de trabalhadores trocaram escritórios por suas casas, usando ferramentas digitais para manter a produtividade. Essa mudança trouxe benefícios claros, como evitar longos deslocamentos, economizar tempo e ter mais flexibilidade para organizar o dia. No entanto, também revelou desafios importantes, principalmente para a saúde mental. Um dos problemas mais comuns é a dificuldade de separar a vida pessoal do trabalho, que pode levar ao estresse, cansaço e até problemas emocionais mais sérios (ARAÚJO; LUIZ, 2021; SANTANA; ROAZZI, 2022).

Suponha que, ao trabalhar em casa, precisa responder e-mails enquanto cuida de uma criança ou lida com tarefas domésticas. Sem um horário claro para começar ou terminar o expediente, o trabalho invade a noite, atrapalhando o descanso e a vida familiar. Esse cenário, comum no home office, cria um ambiente onde a pressão constante pode prejudicar o bem-estar. Estudos mostram que essa mistura entre trabalho e casa está ligada a problemas como ansiedade, depressão e esgotamento (burnout), que afetam a qualidade de vida e o desempenho no trabalho (PEREIRA et al., 2022).

A distímia é uma forma de depressão que dura muito tempo, marcada por tristeza persistente, cansaço, baixa autoestima, dificuldade de concentração e sensação de vazio. Diferente do transtorno depressivo maior, que pode ocorrer em episódios intensos, a distímia é mais leve, mas seus sintomas se prolongam por anos, atrapalhando o dia a dia. Por exemplo, alguém com distímia pode se sentir desanimado todos os dias, mesmo sem um motivo claro, e ter dificuldade para encontrar prazer em atividades simples, como conversar com amigos ou realizar tarefas no trabalho. Situações de estresse constante, como trabalhar sem pausas, sentir-se sozinho ou lidar com conflitos em casa, podem desencadear ou piorar esse problema (PERNICIOTTI et al., 2021).

Pesquisas recentes destacam como o teletrabalho pode agravar esses desafios. Araujo e Luiz (2021) mostram que, sem um espaço físico separado para o trabalho, as pessoas acabam trabalhando mais horas, com menos tempo para descansar. Aguiar et al. (2020) apontam que as mulheres enfrentam uma pressão extra, pois muitas vezes acumulam tarefas domésticas, como cuidar dos filhos ou limpar a casa, enquanto trabalham. Santana e Roazzi (2022) indicam que a

falta de contato com colegas pode levar à solidão, aumentando o risco de tristeza e ansiedade, que podem estar ligados à distímia. Esses estudos sugerem que o home office, embora prático, cria situações que testam a saúde mental dos trabalhadores.

Apesar do avanço nas pesquisas sobre trabalho remoto, poucos estudos falam diretamente da distímia. A maioria se concentra em transtornos mais conhecidos, como transtorno depressivo maior, ansiedade ou burnout, deixando de lado formas de depressão mais sutis e crônicas (PEREIRA et al., 2022). Essa lacuna é preocupante, porque a distímia, por ser menos visível, pode passar despercebida, afetando trabalhadores por anos sem diagnóstico ou tratamento. Este artigo busca explorar como a falta de separação entre a vida pessoal e profissional no home office pode contribuir para a distímia. Usando uma revisão de artigos das bases SciELO e PePSIC, o estudo analisa esses desafios, identifica possíveis conexões com a depressão crônica e sugere maneiras de proteger a saúde mental, como horários claros e apoio emocional no trabalho.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

O teletrabalho redefine a organização do trabalho ao permitir que atividades profissionais sejam realizadas fora de um ambiente formal, como o escritório, utilizando tecnologias digitais. Essa modalidade ganhou destaque com a pandemia de COVID-19, quando organizações adotaram o home office para manter operações em meio a restrições. A possibilidade de trabalhar de casa elimina a necessidade de deslocamentos e permite maior autonomia na gestão do tempo, mas também impõe barreiras. Uma das mais significativas é a ausência de limites claros entre as esferas profissional e doméstica, que pode gerar tensões emocionais. Por exemplo, um trabalhador pode estar em uma reunião virtual e, ao mesmo tempo, precisar resolver uma questão doméstica, como atender a porta, o que compromete a concentração e eleva o estresse (AGUIAR et al., 2020; ARAUJO; LUIZ, 2021).

A distímia, conhecida como transtorno depressivo persistente, caracteriza-se por um estado de depressão crônica que persiste por, no mínimo, dois anos. Seus sinais incluem humor deprimido persistente, fadiga, problemas de concentração, baixa autoconfiança, sensação de desamparo e, em alguns casos, alterações no sono ou apetite. Comparada à depressão maior, que pode se manifestar em episódios agudos, a distímia apresenta sintomas mais moderados,

mas sua longa duração impacta profundamente a vida. Por exemplo, um indivíduo com distímia pode sentir-se incapaz de aproveitar momentos de lazer, como assistir a um filme, ou perceber que tarefas rotineiras, como organizar documentos, exigem um esforço desproporcional. Esses efeitos comprometem o desempenho profissional, as interações sociais e o equilíbrio emocional, tornando a distímia um desafio significativo, apesar de muitas vezes subdiagnosticado (PERNICIOTTI et al., 2021).

A distímia geralmente aparece em resposta ao estresse constante, como preocupações no trabalho, problemas familiares ou solidão. No contexto do home office, esses fatores podem se intensificar. Imagine alguém que trabalha em casa, lidando com prazos apertados, intermediários de filhos e mensagens do chefe fora do horário. Esse aumento de pressão pode criar um ambiente onde a tristeza e o cansaço se tornam parte do dia a dia, aumentando o risco de distímia. Estudos sugerem que situações prolongadas de estresse, sem pausas ou apoio, são especialmente perigosas para transtornos periódicos como esse (PERNICIOTTI et al., 2021).

Um fator importante no teletrabalho é o conflito entre trabalho e família. Isso acontece quando as demandas de emprego e de casa entram em choque, dificultando o equilíbrio. Aguiar et al. (2020) mostram que muitas mulheres enfrentam esse problema, pois precisam trabalhar e, ao mesmo tempo, cuidar de filhos, limpar a casa ou preparar refeições. Por exemplo, uma mãe pode estar escrevendo um relatório e ser interrompida para ajudar com a lição de casa, o que gera frustração e estresse. Esse conflito não afeta apenas mulheres, mas elas se relacionam mais com pressão por causa das tarefas domésticas extras, que ainda são divididas de forma desigual em muitas famílias. Homens também sentem essa tensão, especialmente se trabalham em casa sem um espaço separado, mas a carga costuma ser menor (AGUIAR et al., 2020).

Outro desafio é o excesso de trabalho. Araujo e Lua (2021) explicam que, no home office, muitas pessoas não têm um horário claro para parar de trabalhar. Sem uma estrutura de escritório, é comum responder mensagens ou terminar tarefas à noite, o que reduz o tempo de descanso. Pereira et al. (2022) chamam isso de *Techno stress*, um tipo de estresse causado pelo uso constante de tecnologia, como verificar e-mails o tempo todo ou participar de reuniões virtuais sem pausa. Esse hábito de estar sempre “ligado” pode levar ao cansaço, ao desânimo e à dificuldade para relaxar. Para a distímia, esse cenário é preocupante, porque o transtorno se alimenta de estresses que não acabam, como a sensação de nunca estar livre do trabalho.

A solidão é outro problema comum no trabalho remoto. Santana e Roazzi (2022) destacam que a falta de contato com colegas deixa as pessoas mais isoladas. No escritório, momentos como o intervalo para o café ou uma conversa rápida ajudam a criar laços e aliviar o estresse. Já em casa, muitos trabalhadores passam horas sem falar com ninguém, o que pode gerar sentimentos de solidão e tristeza. Perniciotti et al. (2021) reforçam que a ausência de apoio emocional é especialmente prejudicial em tarefas exigentes, como na área da saúde, onde as pessoas já lidam com muita pressão. A solidão prolongada pode ser um gatilho para a distímia, porque o transtorno cresce quando faltam conexões sociais para equilibrar as emoções.

A falta de apoio das empresas também piorou a situação. Pereira et al. (2022) apontam que muitas organizações não oferecem orientações para o home office, como regras para horários ou programas de bem-estar. Por exemplo, poucas empresas têm políticas para evitar que os trabalhadores recebam mensagens fora do expediente ou ofereçam ajuda psicológica. Sem esse suporte, as pessoas ficam mais vulneráveis ao estresse e ao cansaço. Perniciotti et al. (2021) sugerem que ambientes sem apoio emocional aumentam o risco de problemas como ansiedade e depressão, que podem evoluir para transtornos simultâneos como a distímia.

Por fim, o contexto social do trabalho remoto também influencia a saúde mental. Durante a pandemia, o home office foi adotado às pressas, muitas vezes sem planejamento. Araujo e Lua (2021) mostram que a pressão para ser produtivo, junto com o medo da crise, aumentou o estresse. Mesmo fora da pandemia, o teletrabalho continua crescendo, mas muitas empresas ainda não sabem como apoiar os trabalhadores. Isso faz com que problemas como solidão, excesso de trabalho e conflitos familiares permaneçam comuns, criando um ambiente onde transtornos como a distímia podem se desenvolver.

Esses fatores – conflito familiar, excesso de trabalho, solidão, falta de apoio e contexto social – mostram que o trabalho remoto pode ser desafiador para a saúde mental. Embora a distímia seja pouco estudada nesse cenário, os estudos sugerem que esses problemas criam condições para sintomas como tristeza e cansaço constantes. Entender essas conexões é essencial para criar estratégias que tornem o home office mais saudável e reduzam os riscos de transtornos emocionais.

3. METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão integrativa, um método que reúne informações de várias pesquisas para entender melhor um tema. Escolhemos esse formato porque ele organiza ideias e aponta lacunas no conhecimento, como a distímia no home office (ARAUJO; LUA, 2021).

Buscamos artigos nas bases SciELO (www.scielo.br) e PePSIC (pepsic.bvsalud.org), que oferecem estudos confiáveis em português sobre saúde e comportamento. Essas bases possuem artigos revisados por especialistas, garantindo qualidade.

Incluímos artigos em português que falam sobre: Como o trabalho remoto afeta a saúde mental, Conflitos entre trabalho e vida pessoal e Problemas emocionais, como depressão ou cansaço, que poderiam se prejudicar.

Não limitamos o período de publicação, mas preferimos os estudos de 2020 em breve, por causa da pandemia (AGUIAR et al., 2020).

Usamos palavras como “trabalho remoto”, “saúde mental”, “distímia”, “depressão” e “conflito trabalho-família”. Encontramos cinco artigos: três da SciELO (AGUIAR et al., 2020; ARAUJO; LUA, 2021; PEREIRA et al., 2022) e dois da PePSIC (PERNICIOTTI et al., 2021; SANTANA; ROAZZI, 2022).

Lemos os artigos e organizamos as informações em três temas: desafios do teletrabalho para a saúde mental; como a falta de limites entre trabalho e casa causa estresse e relação com problemas emocionais, como a distímia.

4. DESENVOLVIMENTO

4.1 Resultados

A análise dos cinco artigos mostrou que trabalhar em casa sem separar a vida pessoal e profissional pode prejudicar a saúde mental. Embora a distímia não seja mencionada diretamente, problemas como conflitos familiares, excesso de trabalho e solidão sugerem uma conexão com esse transtorno. Organizamos os resultados em quatro pontos principais.

4.1.1 Conflito entre Trabalho e Família

Aguiar et al. (2020) indicam que o home office é especialmente difícil para mulheres, que muitas vezes trabalham e cuidam da casa ou dos filhos ao mesmo tempo. Elas disseram que paravam o trabalho para resolver questões domésticas, como ajudar uma criança ou fazer o almoço, o que causava estresse e sensação de fracasso. Esses sentimentos, como insegurança e ansiedade, podem se tornar constantes e lembrar os sinais de distímia. Araujo e Lua (2021) mostram que, sem um espaço reservado para o trabalho, a casa vira um ambiente onde as demandas do emprego e da família se misturam, aumentando a tensão para todos.

4.1.2 Excesso de Trabalho

Araujo e Lua (2021) descobriram que, no teletrabalho, muitas pessoas trabalham além do horário normal. Por exemplo, é comum responder mensagens ou terminar tarefas à noite, o que reduz o tempo de descanso. Pereira et al. (2022) chamam isso de Techno stress, um tipo de estresse causado por estar sempre conectado, como verificar e-mails a qualquer hora. O cansaço constante e a dificuldade de relaxamento descritos nos estudos são semelhantes aos sintomas de distímia, indicando que trabalhar demais pode ser um risco sério.

4.1.3 Solidão

Santana e Roazzi (2022) encontraram que o home office diminuiu o contato com colegas, deixando as pessoas mais sozinhas. Essa solidão foi ligada a um maior risco de tristeza e ansiedade, que, se durarem muito, podem se assemelhar à distímia. Perniciotti et al. (2021) dizem que, sem apoio emocional, especialmente em tarefas exigentes como os da saúde, os trabalhadores ficam mais frágeis. Por exemplo, um enfermeiro que trabalha em casa pode sentir falta das conversas com colegas, o que piora o estresse.

4.1.4 Problemas Emocionais

Todos os estudos apontam que o teletrabalho aumenta o risco de problemas como depressão, ansiedade e esgotamento. Pereira et al. (2022) destacam que a falta de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal prejudica o bem-estar. Perniciotti et al. (2021) fala de cansaço emocional, que pode ser o começo de transtornos mais graves. Embora a distímia não seja mencionada, sintomas como tristeza prolongada, falta de energia e desânimo encontrados nos estudos sugerem uma possível ligação com esse transtorno.

4.2 Discussão

Os resultados mostram que trabalhar em casa sem limites claros pode causar sérios problemas emocionais, incluindo, possivelmente, distímia. Vamos analisar cada ponto com mais detalhes, trazendo exemplos e ideias para enfrentar esses desafios.

4.2.1 Conflito entre Trabalho e Família

Aguiar et al. (2020) explicam que o home office é mais complicado para mulheres, que muitas vezes precisam conciliar o trabalho com tarefas domésticas. Imagine uma mãe tentando participar de uma reunião online enquanto ajuda um filho com a lição de casa. Essas constantes geram frustração e estresse, que, se forem diários, podem levar a sentimentos de tristeza e cansaço, como os da distímia. Araujo e Lua (2021) mostram que esse problema não é exclusivo das mulheres: qualquer pessoa que trabalha em casa sem um espaço separado sente essa pressão. Por exemplo, um pai pode estar escrevendo um relatório e parar para lavar louça, o que também causa tensão.

Esse conflito é pior quando não há apoio em casa ou no trabalho. Muitas vezes, as pessoas sentem que não conseguem fazer nada bem – nem o trabalho, nem cuidar da família. Para resolver isso, as empresas poderiam oferecer horários mais flexíveis, como permitir pausas para tarefas domésticas, ou apoio para quem cuida de crianças, como creches ou auxílio financeiro. Outra ideia é incentivar que os trabalhadores tenham um canto da casa só para o trabalho, para reduzir as distrações. Sem essas mudanças, o conflito entre trabalho e família pode continuar prejudicando a saúde mental, especialmente para quem já está sobrecarregado.

4.2.2 Excesso de Trabalho

Araujo e Lua (2021) descobriram que, no home office, muitas pessoas não conseguem parar de trabalhar. Por exemplo, alguém pode receber uma mensagem do chefe às 22h e sentir que precisa responder na hora, mesmo estando cansado. Esse hábito cria o que Pereira et al. (2022) chamam de Techno stress, um tipo de estresse que vem de estar sempre conectado, como verificar e-mails ou participar de reuniões virtuais sem parar. Esse cansaço constante deixa as pessoas sem energia e desanimadas, sintomas que lembram muito a distímia.

O excesso de trabalho é perigoso porque a distímia aparece quando o estresse não dá trégua. Considere alguém que trabalha em casa, acorda cedo para reuniões e continua respondendo mensagens até tarde. Depois de meses assim, essa pessoa pode começar a se sentir triste e sem vontade de fazer qualquer coisa. Para evitar isso, as empresas poderiam criar regras claras, como proibir mensagens fora do horário de trabalho, ou incentivar pausas regulares, como 10 minutos a cada duas horas. Outra solução seria ensinar aos trabalhadores a dizer “não” para tarefas extras, sem medo de represálias. Sem essas medidas, o home office pode mudar um ciclo de trabalho sem fim, com sérios riscos para a saúde mental.

4.2.3 Solidão

Santana e Roazzi (2022) mostram que o trabalho remoto reduz o contato com colegas, o que faz as pessoas se sentirem sozinhas. No escritório, pequenos momentos, como conversar durante o intervalo ou trocar ideias no corredor, ajudam a aliviar o estresse. Já em casa, muitos trabalhadores passam o dia sem falar com ninguém, o que pode levar à tristeza e ao isolamento. Perniciotti et al. (2021) explicam que a falta de apoio emocional é ainda pior em empregos exigentes, como na saúde. Um médico que trabalha em casa, por exemplo, pode sentir falta das conversas com colegas, que antes ajudavam a enfrentar o dia.

A solidão é um grande risco para a distímia, porque o transtorno cresce quando faltam conexões sociais. Suponha que uma pessoa que trabalha sozinho, sem colegas por perto, e não tem com quem dividir as preocupações. Com o tempo, essa pessoa pode começar a se sentir desanimada todos os dias, um sinal clássico de distímia. Para ajudar, as empresas poderiam criar momentos para os trabalhadores se conectarem, como reuniões virtuais descontraídas, onde as pessoas falam de assuntos leves, ou grupos de apoio online. Outra ideia seria criar pausas para conversar com colegas, mesmo que por chamada de vídeo. Essas ações podem reduzir a solidão e proteger a saúde mental.

4.2.4 Problemas Emocionais e Distímia

Embora nenhum estudo cite a distímia diretamente, todos falam de problemas emocionais ligados ao home office. Pereira et al. (2022) dizem que a falta de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal é uma das principais causas de estresse. Perniciotti et al. (2021) alertam que o cansaço emocional pode ser o começo de algo mais grave, como depressão. Os sintomas

descritos nos estudos – tristeza que não passa, cansaço o tempo todo, falta de motivação – são muito parecidos com os da distímia.

Isso sugere que o teletrabalho pode criar um ambiente onde a distímia se desenvolve. Por exemplo, imagine alguém que trabalha em casa, cuida da família, responde mensagens à noite e não tem contato com colegas. Essa pessoa pode começar a se sentir triste todos os dias, sem saber por quê, um sinal de depressão crônica. Como a distímia é menos estudada que outros transtornos, como burnout ou ansiedade, ela muitas vezes passa despercebida. Esse estudo chama a atenção para a necessidade de olhar para esses sintomas menos óbvios, que podem afetar muitos trabalhadores no home office.

4.2.5 Contexto da Pandemia

Os estudos foram feitos entre 2020 e 2022, durante a pandemia, o que influenciou os resultados. Araujo e Lua (2021) mostram que a pressão para ser produtivo em casa, junto com o medo da crise, aumentou o estresse. Santana e Roazzi (2022) destacam que o isolamento obrigatório piorou a sensação de solidão. Pense em alguém que começou o home office sem preparação, com filhos em casa e notícias ruins todos os dias. Esse contexto tornou o trabalho remoto mais difícil.

Mesmo fora da pandemia, esses desafios continuam importantes, porque o home office segue crescendo. A diferença é que, agora, as empresas têm mais tempo para planejar. Por exemplo, podemos criar guias para o teletrabalho, com dicas para organizar o dia, ou oferecer treinamentos para lidar com o estresse. Sem essas ações, problemas como solidão e excesso de trabalho podem continuar afetando a saúde mental, com riscos para transtornos como a distímia.

4.2.6 Diferenças por Gênero

Aguiar et al. (2020) deixam claro que as mulheres enfrentam mais dificuldades no home office. Além do trabalho, elas muitas vezes cuidam da casa e dos filhos, o que aumenta o estresse. Por exemplo, uma mulher pode estar em uma chamada de trabalho enquanto prepara o jantar, algo que os homens se relacionam menos. Essa desigualdade significa que as mulheres têm mais chance de sentir cansaço e tristeza, o que pode levar à distímia. Mesmo quando os

homens dividem as tarefas, as mulheres ainda carregam mais responsabilidades domésticas em muitas famílias.

Para mudar isso, as empresas poderiam oferecer apoio, como horários que respeitem as demandas familiares ou programas para reduzir a sobrecarga. Outra ideia seria conversar com os trabalhadores para entender suas necessidades, especialmente as mulheres. Sem essas mudanças, o teletrabalho pode continuar sendo mais prejudicial para elas, aumentando o risco de problemas emocionais.

4.2.7 Falta de Apoio às Empresas

Pereira et al. (2022) e Perniciotti et al. (2021) mostram que muitas empresas não ajudam os trabalhadores a lidar com o home office. Por exemplo, poucas têm regras para evitar mensagens fora do horário ou oferta de apoio psicológico. Sem esse suporte, as pessoas ficam mais expostas ao estresse. Para a distímia, isso é grave, porque sintomas leves, como cansaço, podem piorar sem ajuda. Considere o exemplo de quem trabalha em casa, sente-se sobrecarregado e não tem como falar sobre isso. Com o tempo, esses sentimentos podem mudar uma tristeza constante.

Uma solução seria criar programas de bem-estar, como acesso a psicólogos ou workshops sobre saúde mental. Outra ideia é treinar chefes para perceberem sinais de estresse, como alguém que parece sempre cansado ou desanimado. Essas ações podem prevenir que problemas pequenos se tornem transtornos graves, como distímia.

4.2.8 Impactos a Longo Prazo

Um ponto que os estudos não exploram muito é o impacto do home office no longo prazo. Trabalhar em casa por anos, sem pausas claras ou contato social, pode mudar a forma como as pessoas lidam com o estresse. Por exemplo, alguém que começa o teletrabalho sentindo-se bem pode, depois de meses, notar que está mais irritado ou sem energia. Esses sinais são o começo de algo como a distímia, que podem crescer lentamente. Como os artigos focam no período da pandemia, falta informação sobre como o home office afeta a saúde mental hoje, quando ele é uma escolha para muitos.

Isso mostra a importância de estudar o teletrabalho em diferentes momentos. Durante a pandemia, o estresse era maior por causa da crise, mas agora os desafios são outros, como manter a motivação ou criar rotinas saudáveis. Entender esses impactos a longo prazo pode ajudar a prevenir transtornos como a distímia antes que eles se apliquem.

4.3 Limitações

O estudo tem alguns pontos fracos. Primeiro, nenhum artigo fala diretamente da distímia, então usamos sintomas parecidos, como tristeza e cansaço, para fazer conexões. Segundo os estudos são de 2020 a 2022, período da pandemia, o que pode não refletir o home office atual. Terceiro, só usamos as bases SciELO e PePSIC, deixando de lado outras fontes que poderiam ter mais informações. Por fim, os artigos não trazem números exatos, dificultando saber o tamanho do problema.

4.4 O Que Fazer

Para melhorar o home office, sugerimos: Definir horários claros para começar e terminar o trabalho, criar um espaço em casa só para trabalhar, longe de distrações, oferecer apoio psicológico, como conversas com profissionais ou grupos de apoio, ensinar chefes a identificar sinais de estresse, como cansaço ou desânimo, ajudar mulheres com mais tarefas domésticas, oferecendo horários flexíveis ou suporte para a família.

4.5 Novas Pesquisas

Sugerimos estudos que: acompanhe trabalhadores por meses ou anos para ver como o estresse relacionado à saúde, compare homens e mulheres para entender as diferenças no home office, use testes específicos para medir sintomas de distímia, analisar empresas que já têm programas de apoio, para comparar com as que não têm e explore o home office fora da pandemia, para ver como ele mudou.

5. CONCLUSÃO

Este estudo mostrou que trabalhar em casa sem separar a vida pessoal e profissional pode prejudicar a saúde mental, aumentando o risco de problemas como a distímia. Com base nos artigos de Aguiar et al. (2020), Araujo e Lua (2021), Pereira et al. (2022), Perniciotti et al.

(2021) e Santana e Roazzi (2022), vimos que conflitos familiares, excesso de trabalho e solidão são grandes desafios no home office. Embora a distímia não tenha sido mencionada diretamente, sintomas como cansaço constante, tristeza prolongada e falta de energia encontrados em estudos sugerem que ela pode estar relacionada a esses problemas.

O teletrabalho trouxe mudanças importantes para o mundo do trabalho, mas também revelou a necessidade de cuidar melhor da saúde mental. Quando as pessoas trabalham sem pausas claras, lidam com as demandas da casa e do emprego ao mesmo tempo ou se sentem sozinhas, o estresse pode se acumular, criando um ambiente onde transtornos como a distímia aparecem. Esses desafios são ainda maiores para grupos como as mulheres, que muitas vezes enfrentam uma carga extra de tarefas domésticas, como cuidar dos filhos ou organizar a casa. Isso mostra que o home office precisa de regras e apoio para ser sustentável no longo prazo.

As empresas têm um papel essencial nesse processo. Criar horários definidos, promover pausas e oferecer apoio emocional, como acesso a psicólogos, pode fazer uma grande diferença. Por exemplo, uma empresa que proíbe mensagens após as 18h ou organiza encontros virtuais para os trabalhadores se conectarem pode ajudar a reduzir o estresse e a solidão. Além disso, é importante ouvir os trabalhadores, especialmente aqueles com mais responsabilidades, como pais ou cuidadores, para entender o que precisam. Essas ações não apenas protegem a saúde mental, mas também tornam o trabalho mais produtivo e agradável.

Este artigo destaca um tema pouco explorado: a distímia no contexto do home office. Diferente dos transtornos mais conhecidos, como burnout ou transtorno depressivo maior, a distímia é menos visível, mas pode afetar muitas pessoas que trabalham em casa. Ao chamar a atenção para esses sintomas sutis, como desânimo ou cansaço que não explicam, o estudo incentiva empresas, trabalhadores e pesquisadores a pensarem em maneiras de prevenir problemas antes que se tornem graves.

Para o futuro, é essencial que novas pesquisas investiguem a distímia diretamente. Estudos que acompanham trabalhadores por mais tempo, usam testes para medir sintomas de depressão crônica e comparam diferentes grupos, como homens e mulheres, podem trazer respostas mais claras. Também seria útil olhar para empresas que já possuem programas de apoio, para aprender como o que funciona. Além disso, explorar o home office fora do contexto

da pandemia pode mostrar como ele mudou e quais desafios permanecem. Com mais conhecimento, será possível criar estratégias para tornar o trabalho remoto mais saudável, protegendo a saúde mental de todos.

Este estudo é um convite para reflexão sobre como o home office afeta nossa vida. Trabalhar em casa pode ser prático, mas sem cuidado, pode trazer altos custos emocionais. Para entender melhor esses riscos, como a distímia, podemos construir um futuro onde o trabalho remoto não seja tão eficiente, mas também bom para o bem-estar.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, S. F. B.; OLIVEIRA, F. B.; HRYNIEWICZ, L. G. C.; SANT'ANNA, A. S. O teletrabalho e as mulheres: percepções da conciliação da vida profissional e familiar. *Cadernos EBAPÉ.BR*, v. 6, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/7RgMPwZndxK7Qb6KNcQ5LCL/>. Acesso em: 13 abr. 2025.

ARAUJO, T. M.; LUA, I. O trabalho mudou-se para casa: trabalho remoto no contexto da pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 46, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000030720>. Acesso em: 13 abr. 2025.

PEREIRA, A. C. L.; SOUZA, H. A.; LUCCA, S. R.; IGUTI, A. M. Fatores de riscos psicossociais no trabalho: limitações para uma abordagem integral da saúde mental relacionada ao trabalho. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 47, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000035118>. Acesso em: 13 abr. 2025.

PERNICIOTTI, P.; JÚNIOR, C. V. S.; GUARITA, R. V.; MORALES, R. J.; ROMANO, B. W. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v.41,2021.Disponível em:http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005. Acesso em: 13 abr. 2025.

SANTANA, A. N.; ROAZZI, A. Home Office e COVID-19: investigação meta-analítica dos efeitos de trabalho de casa. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, v. 4, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/rpot/2021.4.23198>. Acesso em: 13 abr. 2025.