

Home office sem adaptação necessária pode causar dores no corpo e problemas no sono

[5 de agosto de 2020](#)



FOTO: UNSPLASH

Resumo da pesquisa

- Estudo da FGVsaúde revela que apenas 15,9% dos trabalhadores receberam suporte para o trabalho em casa por parte do empregador
- Principais queixas são aumento em dores no corpo, cabeça, fadiga ocular e perda de sono
- Quase metade dos entrevistados dividem seu espaço de trabalho em casa com outra pessoa

Pesquisador(es):

Alberto José N. Ogata, Ana Claudia Pinto, Valena Sávia Pereira, Viviane Lourenço, Yohana Andrade, [Ana Maria Malik](#)

Com a pandemia da Covid-19, muitas pessoas passaram a trabalhar de forma remota. Sem condições adequadas de trabalho em suas casas, no entanto, o *home office* tem trazido impactos na saúde e no bem-estar dos brasileiros. Os principais sintomas físicos que se tornaram mais frequentes que o habitual são dores nas costas (58%), no pescoço (75%), fadiga ocular (55%), perda de sono (55%) e dores de cabeça (53%).

Os resultados são de estudo realizado pelo Centro de Estudos em Planejamento e Gestão de Saúde ([FGVsaúde](#)) da FGV EAESP, em parceria com o Institute of Employment Studies (IES) do Reino Unido e com o apoio técnico da empresa

Sharecare. A pesquisa entrevistou 533 pessoas entre os meses de junho e julho, por meio de questionário eletrônico desenvolvido pelo instituto britânico. A maioria dos participantes eram mulheres (67,9%) e tinham uma idade média de 40 anos.

Conteúdo relacionado

Acesso à justiça foi prejudicado na pandemia, segundo maioria dos profissionais de defensorias públicas

Só um em cada três profissionais de saúde diz ter sido testado para Covid-19

Para trabalhadores informais, auxílio emergencial representa aumento de 50% na renda mensal

A grande maioria dos respondentes (87,4%) começou a fazer home office devido à pandemia, mas apenas 15,9% receberam algum tipo de suporte em termos de adaptação da sua casa para o trabalho por parte do empregador. Ainda, 63% dos trabalhadores relataram que não têm conseguido se exercitar como faziam anteriormente e 46% têm trabalhado mais horas e em horários irregulares.

Essa realidade trouxe ainda outros desafios para o desempenho das funções laborais pelos trabalhadores. De acordo com o estudo, 47,7% dos respondentes relataram compartilhar o seu espaço de trabalho com outro adulto, 46% vivem com filhos dependentes menos de 18 anos e 21,2% cuidam de parente idoso.

“Essa mudança trouxe repercussões para a saúde física e emocional das pessoas que exigirão ações efetivas pelos gestores das organizações. Caso contrário, as taxas de adoecimento aumentarão, com redução da produtividade pessoal e organizacional”, avalia Alberto Ogata, pesquisador do FGVSaúde e um dos autores do estudo.

A pesquisa incluiu instrumento da Organização Mundial da Saúde (OMS) que permite a avaliação do estado de saúde mental dos respondentes. Na próxima etapa, além de comparação com dados internacionais, os pesquisadores analisarão uma possível associação dos sintomas físicos e emocionais relatados com a saúde mental dos trabalhadores.