

## Teletrabalho: Quais São as Consequências para a Saúde Mental?

### Teleworking: What Are the Mental Health Consequences?

**Palavras-chave:** COVID-19; Pandemia; Saúde Mental; Teletrabalho

**Keywords:** COVID-19; Pandemics; Mental Health; Teleworking

Caro Editor,

Numa altura em que, devido à pandemia COVID-19, o teletrabalho se tornou obrigatório para uma parte significativa da população, é importante fazer uma breve reflexão sobre quais são as possíveis consequências para a saúde mental.

De acordo com a Organização Internacional do Trabalho, o teletrabalho pode ser definido como o uso de informação e de tecnologias de comunicação, tais como *smartphones*, *tablets*, *laptops*, e/ou computadores, para fins de realização de trabalho fora das instalações do empregador.<sup>1</sup> Apesar dos dados publicados sobre este tema serem escassos, existem dois fatores, associados ao teletrabalho, que podem aumentar o risco de doenças psiquiátricas: as alterações do ritmo circadiano do sono e o isolamento social.

Uma das funções fisiológicas que pode ser afetada pelo teletrabalho é o sono. Neste caso, devido à maior flexibilização dos horários, observa-se uma perda de pistas socioprofissionais (*zeitgebers* sociais). O sedentarismo, a diminuição da exposição à luz natural e a utilização

excessiva dos ecrãs dos dispositivos eletrónicos, principalmente durante o período noturno, podem contribuir para alterações do ritmo circadiano do sono e para uma má qualidade do sono.<sup>2</sup> Por outro lado, sabemos que existe uma relação bidirecional entre as alterações do sono, em particular da insónia, e as doenças psiquiátricas. Ou seja, as alterações do sono aumentam o risco de doenças psiquiátricas (por exemplo, a depressão) e as doenças psiquiátricas conduzem frequentemente a alterações do sono.<sup>3</sup>

Devido ao isolamento social, o teletrabalho pode causar danos à saúde mental. Existem dados que revelam um impacto emocional negativo do teletrabalho, expressando-se através de solidão, irritação, preocupação e culpa com níveis aparentemente mais elevados face aos trabalhadores em regime presencial.<sup>4</sup> Apesar disso, existem poucos dados sobre o impacto do teletrabalho na saúde mental, em particular a sua relação com a depressão e o *stress*.<sup>5</sup>

A pandemia COVID-19 levou a que o teletrabalho aumentasse exponencialmente no mundo inteiro. A natureza do teletrabalho significa que os teletrabalhadores não estabelecem uma relação social laboral com os seus colegas, especialmente com aqueles que trabalham no escritório. O ser humano não vive apenas com outros, mas precisa de viver junto de outros. A massificação desta nova forma de trabalho - e o consequente isolamento social dos teletrabalhadores - justifica que se dê uma particular atenção às consequências do teletrabalho na saúde mental, sendo necessário mais estudos sobre este importante tema de saúde, dado que o teletrabalho pode conduzir a um aumento de doenças psiquiátricas.

## REFERÊNCIAS

1. Eurofound and the International Labour Organization. Working anytime, anywhere: the effects on the world of work. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2017. [consultado 2021 jan 15]. Disponível em: <https://eurofound.link/ef1658>.
2. Fossum I, Nordnes L, Storemark S, Bjorvatn B, Pallesen S. The association between use of electronic media in bed before going to sleep and insomnia symptoms, daytime sleepiness, morningness, and chronotype. *Behav Sleep Med*. 2014;12:343-57.
3. Fang H, Tu S, Sheng J, Shao A. Depression in sleep disturbance: a review on a bidirectional relationship, mechanisms and treatment. *J Cell Mol Med*. 2019;23:2324-32.
4. Mann S, Holdsworth L. The psychological impact of teleworking: stress, emotions and health. *New Technol Work Employ*. 2003;18:196-211.
5. Tavares A. Telework and health effects review. *Int J Healthcare*. 2017;3:30.

Pedro AFONSO✉<sup>1</sup>

1. Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica. Faculdade de Medicina. Universidade de Lisboa. Lisboa. Portugal.

Autor correspondente: Pedro Afonso. [pedromafonso@netcabo.pt](mailto:pedromafonso@netcabo.pt)

Recebido: 15 de janeiro de 2021 - Aceite: 15 de janeiro de 2021 - *Online issue published*: 01 de março de 2021

Copyright © Ordem dos Médicos 2021

<https://doi.org/10.20344/amp.15735>

