



Home Office e Saúde Mental

Sendo o *home office* uma das alternativas mais comuns entre pequenos empreendedores é natural que, por vezes, ele seja assunto em nossas conversas sobre **escritórios virtuais**.

Temos um artigo interessante em nosso website comparando as duas opções, sob o título "[Virtual Office ou Home Office?](#)".

Em nossos informativos também abordamos os escritórios domésticos quando discutimos sua [regularização pela Reforma Trabalhista](#) durante o governo Temer, em agosto de 2017.

O que era um tema econômico, tratado sob o prisma de custos e produtividade, passou a ganhar novos contornos durante a pandemia, quando trabalhar em casa se tornou um item compulsório. Isso aumentou o interesse de psicólogos e médicos quanto aos seus efeitos na saúde do trabalhador.

Este ano tenho visto diversas publicações sobre os efeitos do *home office* sobre a saúde mental, tanto entre os que já trabalham sozinhos (pequenos empreendedores, profissionais liberais, autônomos, freelancers) quanto entre os que têm empregos que facultam (ou determinam) que as atividades sejam executadas, ainda que parcialmente, de casa.

Entre os efeitos negativos sobre a saúde mental desses trabalhadores são citados: isolamento, ansiedade, desmotivação, depressão, ausência de rotina, sobrecarga e conflitos familiares.

[Artigo publicado pela Sociedade Psicológica da Austrália](#), país onde o trabalho híbrido se tornou comum depois da pandemia, traz visões interessantes, como a preferência das gerações Y e Millennials pelo trabalho em casa contra a predileção da Geração Z pelo escritório, e a influência da personalidade (extrovertida ou introvertida) na saúde quando em trabalho remoto. O artigo chega a citar casos de quem perdeu a habilidade de interagir socialmente.



Home office e saúde mental

Imagem gerada por inteligência artificial

Leonardo.ai



Escritório virtual como opção mais saudável

Um dos grandes problemas do trabalho doméstico é a dificuldade de estabelecer uma rotina. Embora para muitos a palavra "rotina" recorde "tédio", é fato que o ser humano precisa de um grau de certeza e disciplina em suas atividades diárias. A rotina cria uma sensação de controle e estabilidade, simplifica tomadas de decisões e garante intervalos para alimentação, descanso e distração necessários à saúde física e mental.

A combinação com um **escritório virtual** permite a quem trabalha remotamente a oportunidade de sair de casa e interagir com o ambiente e outras pessoas, controlar a agenda estabelecendo limites para reuniões e tarefas, e usufruir de maior conforto em um local com a infraestrutura adequada.

Dúvidas? Consultas? Fale conosco no WhatsApp!

