

## *A descoberta do teletrabalho*

*Leonora Laranjeira Lima de Bastos Monteiro*

*leonorlaranjeiramonteiro@gmail.com*  
*ISCAP, Instituto Politécnico do Porto*  
<https://orcid.org/0000-0002-1203-5417>

**P. PORTO**  
ISCAP

Revista Técnica de  
Tendências em  
Comunicação  
Empresarial

### **Resumo**

Em março de 2020 vimo-nos todos obrigados a mudar as nossas vidas em diversos aspetos. A pandemia da COVID-19, seguida por um conjunto de medidas sanitárias, levou todas as organizações e empresas a respeitarem as medidas impostas pelo ministério da saúde, medidas estas que impossibilitavam os trabalhadores a deslocarem-se ao seu local de trabalho, o que, por consequência, levou a uma mudança e todos adotaram o trabalho remoto. A maior parte nunca tinha experienciado esta forma de trabalho, de modo que muitas empresas se viram obrigadas a fazer ajustamentos internos para se encaixarem neste novo modo de trabalho. Neste artigo, apresento uma análise de como foi a realidade de muitas empresas, assim como as vantagens e os maiores desafios do teletrabalho.

Palavras-chave: trabalho remoto, pandemia, desafios, vantagens.

### **Abstract**

During March of 2020, we were forced to modify our lives in diverse ways. The COVID-19 pandemic was followed by health and safety measures that led all organizations and businesses to respect the measures established by the Ministry of Health. Such measures prevented employees to travel to their workplaces, which consequently led to a change and everyone adopting remote work. The majority had never experienced this form of work before, hence numerous businesses were compelled to create internal adjustments to fit in the new work model. In this article, I present an analysis of the reality that occurred in many businesses and the benefits and limitations that arise from remote work.

Keywords: remote work, pandemic, challenges, advantages.

## **O que é o teletrabalho?**

As perguntas mais vezes colocadas por todos nós no começo da pandemia foram: Como é que é suposto trabalhar? Como é que fazemos, se não nos podemos deslocar ao nosso local de trabalho?

A resposta foi-nos rapidamente concedida, explicando então o conceito de teletrabalho, uma forma de trabalho desconhecida por muitos de nós. Repentinamente tivemos, então, todos de nos adaptar a este novo estilo de vida.

De forma breve, vou começar por explicar o que é o teletrabalho. O trabalho em home office é uma atividade de trabalho à distância, isto é, cumprir com o seu próprio trabalho num local que não faça parte das instalações da empresa ou da fábrica se onde trabalha diariamente. Com a ajuda da internet, este trabalho tornou-se bastante útil e fácil, tendo em conta que estamos em constante contacto com o resto da equipa e temos acesso a todas as informações de que necessitamos online.

Mas será que este modo de trabalho se revelou a melhor opção a longo prazo?

## **O impacto nas empresas**

Após ter sido declarado o Estado de Emergência em Portugal, o país sofreu um impacto significativo na maior parte das empresas. Passos et al. (2021) ressaltam o facto de que, logo no começo da pandemia, diversas empresas quiseram aderir a este modo de trabalho da forma mais rápida e improvisada, sem antes terem reservado um tempo de adaptação e de descoberta por parte dos colaboradores. Esta forma súbita de aderir a este novo sistema de trabalho acabou por fragilizar várias empresas, assim como o modo de trabalho e a saúde mental de muitos trabalhadores, visto que a maior parte nunca tinha experienciado o teletrabalho.

A maior preocupação dos gestores das empresas foi, e continua a ser, o supervisionamento dos trabalhadores. Dado que não existe um acompanhamento pessoal do trabalho realizado pelos trabalhadores da empresa, os gestores não conseguem perceber se de facto o trabalho está a ser bem desenvolvido, assim como a qualidade da produtividade e de performance de cada um. Desta forma, podemos perceber que segundo alguns gestores as questões como a lealdade e o desempenho dos trabalhadores têm vindo a ser barreiras para a implementação do trabalho em casa (Silva, V. G. da, Vieira, A.M., Pereira, R. da S., 2015).

## **As vantagens e os maiores desafios**

De acordo com a Iberdrola (2022) o trabalho remoto pode trazer várias vantagens em diversos aspetos, tanto para os funcionários, como para as empresas e até para a sociedade.

No caso dos funcionários está provado que este ajuda na conciliação entre a vida profissional e familiar, visto que estes passam grande parte do tempo em casa, tendo assim mais tempo para aproveitar com a família. Está também provado que o facto de trabalhar em casa reduz o stress, devido à flexibilidade horária que é possível ter.

No que toca às empresas, as vantagens também são bastante visíveis, visto que existe uma minimização do espaço e da logística do escritório, esta resulta numa redução de despesas para a empresa, assim como uma maior produtividade, diminuindo as interações desnecessárias ao longo do dia entre os funcionários.

Podemos ainda relatar as grandes vantagens existentes para o nosso ambiente. Visto que existe um menor número de carros a circular e menos deslocações para os locais de trabalho, podemos perceber que, deste modo, existe uma redução da poluição para o planeta. O trabalho remoto faz, ainda, com que haja um menor número de acidentes rodoviários, tendo em conta o descongestionamento das vias.

No entanto, como em tudo na vida, o teletrabalho também trouxe várias desvantagens em diversos aspetos. O facto de não existir um horário fixo fez com que existisse uma instabilidade na vida do trabalhador, fazendo com que, por vezes, este trabalhe fora de horas, como por exemplo à noite ou de madrugada, de modo a entregar tudo o que tem para entregar, a tempo (Aderaldo, Aderaldo, & Lima, 2017).

Noonan e Glass (2012) ressaltam o facto de que trabalhar em casa faz com que não exista uma separação clara entre a vida profissional e a vida pessoal. Cria-se uma necessidade constante de estar no email, até mesmo nas horas de pausa, deste modo há sempre uma possibilidade de receber mensagens e emails fora de horas, o que resulta em sentir-se na obrigação de responder a essas mensagens ou a cumprir com as tarefas a horas fora do horário de trabalho.

Na minha opinião, o teletrabalho é um modo de trabalho flexível, como disse anteriormente, mas infelizmente a longo prazo este começa a interferir tanto na vida pessoal de cada um, que acaba por gerar uma confusão na mente do trabalhador, fazendo com que este não consiga distinguir o que é trabalho daquilo que é a vida pessoal.

De acordo com Rui Aspas (2019) o teletrabalho trouxe também várias desvantagens, que têm de ser tidas em conta, como, por exemplo, o isolamento e a falta de criatividade. Estando tanto tempo fechado em casa é natural que comece a haver uma falta de contacto com o mundo exterior o que posteriormente irá gerar uma maior falta de criatividade.

Podemos ainda relatar que a falta de contacto físico com a organização e com as outras equipas pode acabar por gerar vários desentendimentos e discussões desnecessárias ao longo do tempo, se não existir uma comunicação clara e constante entre os colegas de trabalho.

Tabela 1- Vantagens e desvantagens

Autores	Vantagens	Desvantagens
Soares (1995) Tremblay (2002)	Flexibilidade de horários; Melhoria da produtividade e qualidade do trabalho; Poder ficar próximo à família e Redução no tempo de deslocamento.	Conflito trabalho e vida familiar; Baixo desenvolvimento e motivação; Falta treinamento específico; Isolamento social; Tecnologia falha, Mais trabalho.
Pérez, Sanchez e Carnicer (2007)	Autonomia para organizar tarefas; Economia de custos e espaço; Empregado por conta própria; Flexibilidade de horários e nas relações de trabalho; Gerenciamento por objetivos; Liberdade; Melhoria da produtividade e qualidade do trabalho; Menor absenteísmo e Oportunidade para deficientes.	Custos de equipamentos; Dificuldade de desenvolvimento, de motivação e organizacionais; Erros de seleção de tarefa; Isolamento profissional; Mudanças na estrut. organiz; Percepção perda status e Problemas psicológicos.
Freitas (2008)	Concentração; Refeições em casa; Flexibilidade de horários; Maior interação com a família; Menos interrupções; Privacidade; Redução de custos para a empresa e para o empregado; Redução no tempo de deslocamento; Segurança e Silêncio.	Aumento custo de água e luz; Dificuldade de controle; Distração com atividades domiciliares; Falta de infraestrutura; Isolamento profissional e social e Receio de má avaliação.
Barros e Silva (2010)	Flexibilidade de horários; Melhoria da produtividade; Menos exposição violência/stress em deslocamentos; Redução custos para a empresa e para o empregado.	Conflito trabalho e vida familiar; Falta infraestrutura e supervisão; Isolamento profissional e cobrança.
Nohara, Acevedo, Ribeiro et al. (2010)	Autonomia para organizar tarefas; Maior interação com a família; Melhor qualidade de vida; Menos stress em deslocamentos e Redução no tempo de deslocamento.	Conflito trabalho e vida familiar; Dificuldade controle; Falta de reconhecimento colegas de trabalho e de supervisão; Isolamento; Mais trabalho.
Autores	Vantagens	Desvantagens
Boscatte (2010)	Melhor qualidade de vida; Melhoria produtividade; Menor absenteísmo e Redução de custo empregado.	
Gaspar, Bellini, Donaire et al. (2014) Nogueira e Patini (2012)	Autonomia para organizar tarefas; Flexibilidade de horários; Maior interação familiar; Melhor planejamento das atividades; Melhor qualidade e produtividade no trabalho; Menos stress em deslocamentos e Redução de custos do empregado.	Dificuldade de controle e de avaliação de desempenho; Falta de infraestrutura e Isolamento profissional.
Costa (2013)	Autonomia para organizar tarefas e Flexibilidade de horários. Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal; Flexibilidade de horários; Melhor qualidade de vida e Redução no tempo de deslocamento.	Conflito trabalho e vida familiar; Dificuldade desenvolvimento; Falta supervisão; Isolamento social; Maior cobrança, Montar estrutura em casa.
Mello, Santos, Shoiti et al. (2014)	Melhor qualidade de vida; Melhoria da produtividade e qualidade do trabalho; Oportunidade para pessoas com deficiência e Redução de custos para a empresa.	
Hislop, Axtell, Collins et al. (2015)	Autonomia para organizar tarefas; Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal e Flexibilidade de horários.	Isolamento social.
Eom (2016)	Equilíbrio trabalho /vida pessoal; Melhor qualidade, produtiv. no trab.; Redução poluição/tempo deslocamento.	Isolamento profissional e social e Não adequação ao teletrabalho.
Villarinho e Paschoal (2016)	Melhor qualidade de vida, produtividade; Menos interrupções, stress e tempo em deslocamentos.	Isolamento social e Tecnologia falha.
Aderaldo, Aderaldo e Lima (2017)	Amadurecimento profissional dos jovens.	Precarização e descontrolado da carga de trabalho.

**Nota.** Retirado de [Vantagens e desvantagens do teletrabalho na administração pública: análise das experiências do Serpro e da Receita Federal] por [Fernando Filardi, Rachel M.P. de Castro, Marco T.F Zanini], 2020, (<https://www.scielo.br/i/cebape/a/pJSWmhncPvz6fGwdkcFyvLc/?lang=pt#>).

Na tabela acima podemos então perceber, de forma resumida, as maiores vantagens e desvantagens que têm de ser tidas em conta na hora de ponderar este tipo de trabalho.

## Considerações finais

Este novo modo de trabalho acabou por trazer às empresas uma forma completamente diferente de operar, apresentando algumas vantagens bastante significativas para alguns trabalhadores.

A conclusão que podemos tirar deste artigo de opinião é que este modo de trabalho pode sim ser benéfico para muitas empresas se for implementado de forma equilibrada. Muitas organizações vão acabar por tirar proveito deste regime misto de trabalho, fazendo com que os trabalhadores se sintam mais motivados em deslocarem-se ao seu local de trabalho alguns dias da semana, de forma a conviverem e não se isolarem tanto. Nos dias de trabalho em casa vão sentir menos stress e uma maior flexibilidade de horários, enquanto aproveitam para passar tempo em família.

Acredito, assim, que esta forma de trabalho pode sim trazer várias vantagens à maior parte das empresas, se for bem gerida. Considero ainda que este modo de trabalho, com o passar do tempo, será cada vez mais utilizado pelas diferentes organizações, sobretudo se trouxer bons resultados, quer para a motivação dos colaboradores, quer a nível financeiro das empresas, que têm menos custos fixos para suportar.

## Referências

- Aderaldo, I. L., Aderaldo, C. V. L., & Lima, A. C. (2017). Aspectos críticos do teletrabalho em uma companhia multinacional. *Cadernos EBAPE. Br*, 15, 511-533. <https://doi.org/10.1590/1679-395160287>
- Figueiredo, Elisabeth, Ribeiro, Célia, Pereira, Paulo, & Passos, Clotilde. (2021). Teletrabalho: contributos e desafios para as organizações. *Revista Psicológica Organizações e Trabalho*, 21(2), 1427-1438. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v21n2/v21n2a02.pdf>
- Iberdrola (s.d.). O teletrabalho ou como conciliar a vida familiar e a produtividade. Retirado de <https://www.iberdrola.com/talentos/teletrabalho-vantagens-e-desvantagens>
- NOONAN, M.; GLASS, J. L. (2012) The hard truth about telecommuting. <https://www.econbiz.de/Record/the-hard-truth-about-telecommuting-noon-mary/10009566977>
- Rui Aspas (2019, Outubro 14). Teletrabalho: vantagens e desvantagens. Doutor finanças <https://www.doutorfinancas.pt/utilidades/teletrabalho-vantagens-e-desvantagens/>
- Silva, V. G. da, Vieira, A. M., & Pereira, R. da S. (2015). A GESTÃO DO TELETRABALHO: Nova Realidade ou Mera Adaptação à Tecnologia?. *Perspectivas Contemporâneas*, 10(3), 35–55. Recuperado de <https://revista2.grupointegrado.br/revista/index.php/perspectivascontemporaneas/article/view/1864>