

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES
CENTRO DE ESTUDOS LATINO-AMERICANOS SOBRE CULTURA E
COMUNICAÇÃO

YONARA APARECIDA SANTANA

Cultura do trabalho excessivo no contexto da Covid-19

São Paulo

2020

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES
CENTRO DE ESTUDOS LATINO-AMERICANOS SOBRE CULTURA E
COMUNICAÇÃO

Cultura do trabalho excessivo no contexto da Covid-19

Yonara Aparecida Santana

Trabalho de conclusão de curso apresentado
como requisito parcial para obtenção do título
de Especialista em Mídia, informação e cultura.

Orientador: Prof. Dra. Juliana Michelli S. Oliveira

São Paulo

2020

AGRADECIMENTOS

À Profa. Dra. Juliana Michelli S. Oliveira

Cultura do trabalho excessivo no contexto da Covid-19¹

Yonara Aparecida Santana²

Resumo: Em meio à pandemia da Covid-19, o governo brasileiro decretou essenciais as atividades e os serviços de imprensa como medida de enfrentamento à doença. A presente pesquisa propõe uma reflexão sobre a cultura do trabalho excessivo, elogiosa à produtividade, tendo como ponto de partida as condições de trabalho remoto, a carga horária e a saúde mental dos profissionais de comunicação da cidade de São Paulo no contexto da pandemia. O estudo foi realizado por meio de um questionário online e de entrevistas pessoais com profissionais de comunicação e de saúde mental. Dentre as conclusões, é possível afirmar que os comunicadores da cidade de São Paulo que atuaram isolados, em regime de trabalho remoto, sentiram-se estressados, mais adoecidos e tiveram a percepção de que trabalharam muito mais durante o período da pandemia.

Palavras-chave: Cultura do trabalho excessivo. Profissionais de comunicação. Trabalho remoto. Produtividade. Pandemia Covid-19.

Abstract: During the Covid-19, the Brazilian government decreed essential press activities and services as a measure to fight the disease. This research proposes a reflection about the culture of excessive work, praising productivity, focusing on the remote working conditions, workload and mental health of communication professionals from São Paulo on the pandemic context. The study was carried out through an online questionnaire and personal interviews with communication and mental health professionals. From the conclusions, it is possible to affirm that the communicators of the city of São Paulo who acted in isolation, in a remote work regime, felt stressed, more ill and had the perception that they worked much more during the pandemic period.

Keywords: Excessive work culture. Communication professionals. Remote work. Productivity. Covid-19 Pandemic.

Resumen: En medio a la pandemia del Covid-19, el gobierno brasileño decreto esenciales las actividades y servicios de prensa como medida para combatir la enfermedad. Esta investigación propone una reflexión acerca de la cultura del trabajo excesivo, elogioso a la productividad, centrándose en las condiciones de trabajo remoto, la carga del trabajo y la salud mental de los profesionales de la comunicación de São Paulo en el contexto de la pandemia. El estudio se realizó mediante un cuestionario online y entrevistas personales con profesionales de la comunicación y la salud mental. Entre las conclusiones, es posible afirmar que los comunicadores de la ciudad de São Paulo que actuaron de forma aislada, en un régimen de trabajo remoto, se sintieron estresados, más enfermos y tuvieron la percepción de que trabajaran mucho más durante el período pandémico.

Palabras clave: Cultura laboral excesiva. Profesionales de la comunicación. Trabajo remoto. Productividad. Pandemia de COVID-19.

¹ Trabalho de conclusão de curso apresentado como condição para obtenção do título de Especialista em Mídia, Informação e Cultura.

² Pós-graduanda em Mídia, Informação e Cultura.

INTRODUÇÃO

No Brasil, três em cada dez trabalhadores da população economicamente ativa já sofrem ou estão próximos de sofrer esgotamento físico e mental associado ao trabalho, mais conhecido como *burnout*, de acordo com o levantamento da International Stress Management Association (Isma). No Twitter, a hashtag *#thankgoditsmonday* contabilizou quase 40 mil menções no Instagram, de acordo com uma matéria publicada em fevereiro de 2019, pelo Nexo Jornal. O número equivale a 10% de *#thankgoditsfriday*, mas ainda assim é expressivo. As mensagens contidas nos *posts* revelam uma cultura de glorificação à correria e ao trabalho excessivo, temperada com chavões motivacionais como “trabalhe enquanto eles dormem”.

Em inglês, a gíria *hustle* tem diversos sentidos, muitos deles negativos. Recentemente, virou também um termo para descrever o ato de trabalhar excessivamente para ganhar dinheiro. O conceito está disseminado pela cultura contemporânea, em livros de negócios, na mídia e no discurso de ricos empresários de tecnologia, como Elon Musk, autor do *tweet* “ninguém nunca mudou o mundo trabalhando 40 horas por semana”. O termo foi utilizado por Erin Griffith no artigo “*Why are young people pretending to love work?*”, publicado no The New York Times em janeiro de 2019 e descreve a *hustle culture* como a glorificação da ambição não como um caminho para um objetivo, mas como um estilo de vida. Uma nova versão do indivíduo *workaholic*.

O capricho de muitas empresas para a criação de ambientes bem decorados, que não se assemelham a um local de trabalho, com o fornecimento de alimentos gratuitos, onde as pessoas não batem ponto e trabalham muitas horas por dia, estimula o jeito *workaholic* de ser e é muito promovida pela cultura de *startups*, empresas de tecnologia do Vale do Silício – como Google e Facebook –, e *coworkings*. O cenário encobre uma questão extremamente relevante: o fato de que muitos profissionais que ali atuam serão levados ao seu limite de esgotamento e depois descartados. O verniz *cool* encobre uma realidade de precarização, com a contratação de trabalhadores temporários que não conseguem se enquadrar em um regime trabalhista regulamentado.

Em meio a esse cenário emerge no Brasil, em fevereiro de 2020, a pandemia de Covid-19. Surge então o medo generalizado e a morte sem fronteiras causados por um inimigo invisível (SANTOS, 2020, n.p.) que, além de ceifar mais de 170 mil³ vidas brasileiras, trouxe a realidade do desemprego para 13,1 milhões de pessoas. Em julho, a taxa do desemprego

³ Até novembro de 2020.

chegou a 13,8%, recorde da série histórica iniciada em 2012 pela Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD) COVID19, divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em setembro. O resultado é consequência do fechamento de 7,2 milhões de postos de trabalho em apenas três meses.

A Lei 13.979/2020 estabeleceu diversas medidas de enfrentamento à pandemia de Covid-19, como a restrição da circulação de pessoas. Outra medida estabelecida pelo Governo Federal foi a criação do Auxílio Emergencial, benefício financeiro concedido aos trabalhadores informais, microempreendedores individuais (MEI), autônomos e desempregados. De acordo com um levantamento feito pelo portal G1, divulgado no fim de setembro, o número de beneficiários do Auxílio Emergencial superou o estoque de empregos formais em 25 estados, em julho. Na época, o país tinha 37,7 milhões de trabalhadores formais e o número de beneficiários do auxílio alcançou 65,6 milhões.

Para evitar que medidas como o isolamento impusessem a paralisação de serviços essenciais à população, novos atos normativos foram publicados, incluindo o decreto de 22 de março que tornou essenciais, ou seja, que não podem ser paralisados, os serviços de comunicação.

Em um contexto em que a sociedade é administrada e avaliada pela lógica do mercado, por critérios de rentabilidade, onde as áreas de investimento privado são gerenciadas de modo a gerar o máximo lucro (SANTOS, 2020, n.p.), o trabalho dos profissionais da comunicação se tornou fundamental para o fornecimento de informações à população diante da pandemia. No entanto, a categoria há tempos sofre com a precarização do trabalho, marcada fortemente por demissões, contratos precários, rebaixamento salarial, densificação do trabalho e todo o tipo de estresse, além do quadro de incertezas sobre o futuro (FIGARO et al, 2020, p. 10).

A lógica de uma sociedade de economia liberal – em que a pressão por produtividade é econômica e social –, aplicada às categorias profissionais que há muito tempo sofrem com as inseguranças da profissão e um contexto de isolamento social, crise econômica e sobrecarga de trabalho, motivou o interesse desta pesquisa que busca investigar o ritmo de trabalho, a remuneração e o estado de saúde dos profissionais de comunicação da cidade de São Paulo no contexto do isolamento durante a pandemia.

Essas possibilidades resultaram na elaboração de uma investigação exploratória sobre a atuação dos profissionais de comunicação da cidade de São Paulo durante a pandemia de Covid-19. Assim, o presente estudo trata, com especial atenção, de tópicos relativos às condições de trabalho durante o exercício da profissão em *home office*, ao estado de saúde física e mental desses profissionais e à remuneração recebida pela categoria que passou a exercer as suas

atividades por meio do teletrabalho. Esse estudo buscará também sugerir, em linhas gerais, alguns elementos que podem auxiliar a caracterização de uma cultura do trabalho excessivo.

De início, o presente artigo apresentará os marcos teóricos e conceituais que balizam a pesquisa, como as noções de trabalho e cultura no sistema capitalista de produção. Depois, este estudo detalha os procedimentos metodológicos, relativos à aplicação de questionários e entrevistas, principalmente, a partir dos quais foram obtidos os dados desta investigação. Na sequência, os resultados da etapa anterior foram analisados criticamente, tendo como base o referencial teórico enunciado no início da pesquisa. Por fim, são propostos alguns elementos (o estímulo à produtividade, a glorificação do adensamento das atividades, a jornada de trabalho acima de 220 horas mensais, o uso de psicofármacos para o controle da sanidade mental e manutenção do foco para dar cabo do alto acúmulo de atividades laborais) que compõem a cultura do trabalho excessivo, a partir das discussões elaboradas nas etapas anteriores.

1. PROBLEMATIZAÇÃO, MARCOS TEÓRICOS E CONCEITUAIS

Inicialmente, esta pesquisa identifica como uma “cultura⁴ do trabalho excessivo” o conjunto de práticas do mundo do trabalho capitalista, nas quais ocorre a glorificação do adensamento das atividades produtivas, com intensificação do ritmo de trabalho para aumento de proventos. A revolução industrial foi um divisor de águas por impulsionar o crescimento econômico de potências capitalistas e também trazer consequências nefastas à sociedade, como a exploração de crianças, condições desumanas de trabalho, ambientes perigosos de produção, baixos salários e longas jornadas (SILVA, 2018). Nesse contexto, surge, então, as bases para o nascimento do direito do trabalho.

Após muitas lutas para a conquista de melhores condições aos trabalhadores, emerge, na contemporaneidade, a cultura do trabalho excessivo como um estilo de vida glamuroso. Os

⁴ O antropólogo Felix Keesing explica que o termo cultura, em um sentido mais amplo, é o comportamento cultivado: a totalidade da experiência adquirida e acumulada pelo homem e transmitida socialmente, ou ainda, o comportamento adquirido por aprendizado social (KESSING, 1972, p. 49). Ou seja, toda a forma de vivência e de simbolização do que é vivido. Apesar de parecer simples, o autor ressalta a existência de diversos pontos de vista relacionados ao uso do termo. No contexto moderno, Terry Eagleton discorre sobre o conceito de cultura desde a sua origem à atualidade, caracterizando-o de acordo com os diversos períodos históricos:

A palavra, assim, mapeia em seu desdobramento semântico a mudança histórica da própria humanidade, da existência rural para a urbana, da criação de porcos a Picasso, do lavar o solo à divisão do átomo. No linguajar marxista, ela reúne em uma única noção tanto a base como a superestrutura. Talvez por detrás do prazer que se espera que tenhamos diante de pessoas "cultas" se esconda uma memória coletiva de seca e fome. (EAGLETON, 2005, p. 10)

adeptos consideram louvável gerir a sua marca pessoal nas redes sociais por meio da exposição de longas jornadas de trabalho duro, com o intuito de reforçar a narrativa do profissional comprometido, disponível e dedicado:

A vontade de trabalhar e de realizar-se no trabalho, entendido sempre como trabalho produtivo e que, no capitalismo, foi tornando-se trabalho rentável, estaria por trás da habilidade de desenvolvimento, como se cristalizou no dito americanista do *American way of life*, ou do *self made man*. Não importaria nascer pobre, pois, trabalhando duro, vence-se facilmente na vida. Este sempre foi o *American dream*, hoje possivelmente um dos maiores pesadelos do sistema neoliberal. (DEMO, 2006. p. 7)

O limite da jornada de trabalho está previsto na Constituição Federal como direito fundamental do trabalhador por meio do artigo 7º, inciso XIII e no artigo 58 da Consolidação as Leis Trabalhistas (CLT), que afirmam que a duração do trabalho não deve ser superior a oito horas diárias, quarenta e quatro semanais e duzentos e vinte horas mensais. A lei prevê o limite de oito horas diárias de trabalho, mas permite que a elas sejam computadas até mais duas horas extras. De acordo com o advogado trabalhista João Vitor Alves da Silva (OAB/SP 392.629)⁵, a ultrapassagem do limite de 220 horas mensais de trabalho caracterizaria o trabalho excessivo.

Dentro desse contexto, vale reforçar a existência no ambiente corporativo de uma ética “oculta”: uma necessidade constante dos funcionários demonstrarem-se profissionalmente engajados e produtivos – é cada vez maior a adoção do modelo *scrum* para a otimização do tempo de execução das tarefas (metodologias ágeis) –, embora isso não seja explicitamente declarado. Cientes disso, os funcionários buscam se destacar e esperam um tratamento diferenciado por doarem-se além das expectativas em seus grupos de trabalho. Isso por que funcionários que cumprem essa norma velada supostamente receberão mais reconhecimento e os trabalhadores que possuem relações profissionais de baixa qualidade estarão mais propensos às frustrações e ao *burnout*, de acordo com o estudo *Hustle Culture and the Implications for Our Workforce*, de Arianna Balkeran.

No artigo “Trabalho: sentido da vida!”, Pedro Demo relembra que Karl Marx entendia o trabalho como o fogo da vida. Diferente da concepção marxiana de que o trabalho deve ser compreendido como uma atividade repleta de sentido (NAVARRO E PADILHA, 2007), na lógica capitalista, prevalece o controle e a total dependência do trabalhador ao seu meio de sobrevivência. Contrariando as previsões do passado, mesmo diante de todo o desenvolvimento tecnológico e das mudanças econômicas e sociais estabelecidas nas últimas décadas, o ritmo e a quantidade de trabalho não diminuíram, ao contrário, aumentaram:

O capital, desde cedo, percebeu que o trabalho não se esvaía na ideia da

⁵ Por meio de entrevista realizada por telefone.

produtividade mensurada pelas horas de esforço manual ou mesmo mental. No trabalho havia “uma semente que repousa sob a neve, esperando a maturação, uma força vital ativa desde sempre nas redes dinâmicas de cooperação. Por conta desta percepção da criatividade indomável do trabalho humano, o capital não só se dedica a explorá-lo como fonte (para Marx, única) de valor, mas preocupa-se em discipliná-lo sob a forma do assalariamento. Tamanha criatividade tem que ser mantida com rédea curta, o que se percebe atualmente com as táticas de desregulação do trabalho – enquanto o capital ganha liberdade total, o trabalho é manietado a praças circunscritas onde pode ser visto e controlado. (DEMO, 2006, p. 6)

O capitalismo perdura séculos de condicionamento social e moralização sobre a importância do trabalho, da pontualidade e dos malefícios da ociosidade, do atraso e da demora (BYUNG, 2019). Afinal, no sistema capitalista: tempo é dinheiro. O conceito de trabalho, confinado na ética capitalista, passa a ser destituído de desejos e prazeres (DEMO, 2006).

O filósofo sul-coreano Byung-Chul Han (2019) afirma que a sociedade contemporânea passou a ser marcada pela autoexploração. Há uma valorização na ideia de que todo segundo deve ser transformado em mercadoria com foco no lucro e no autoaperfeiçoamento. A pressão para o trabalho já não é externa, mas individual:

O animal laborans pós-moderno não abandona a sua individualidade ou seu ego para entregar-se pelo trabalho a um processo de vida anônimo da espécie. A sociedade laboral individualizou-se numa sociedade de desempenho e numa sociedade ativa. *O animal laborans* pós-moderno é provido do ego ao ponto de quase dilacerar-se, ele pode ser tudo menos ser passivo. (BYUNG, 2017, p. 43)

Essa pressão por ser produtivo o tempo todo não foge à regra durante o período do isolamento decorrente da pandemia. Ao contrário, diante desse cenário – que trouxe demissões, férias, licenças forçadas e cortes de salários –, muitos trabalhadores cogitaram que talvez seria esse o melhor momento para serem extremamente produtivos e evidenciarem ao empregador o quão valiosa é a sua força de trabalho, com o intuito de garantirem o emprego. Para a autopromoção, muitas pessoas passaram muito tempo trabalhando, mesmo quando fora do horário de trabalho, ao alimentar continuamente seus perfis profissionais e pessoais em redes sociais, por exemplo. A ocorrência pode ser confirmada pelo fato de que o Brasil é o país que mais está conectado nas redes sociais em toda a América Latina. De acordo com uma matéria publicada pelo portal Olhar Digital (2019), aproximadamente 88% da população brasileira acessa o YouTube, Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, Pinterest e LinkedIn.

Byung afirma que para elevar a produtividade, o paradigma social da disciplina foi substituído pelo paradigma do desempenho. O filósofo compreende o super desempenho como uma nova forma de violência sistêmica. A violência da positividade, que determina a paisagem patológica do século XXI, marcada principalmente por doenças neurais como a depressão, os

transtornos de déficit de atenção e o *burnout*:

O que causa a depressão do esgotamento não é o imperativo de obedecer apenas a si mesmo, mas a pressão de desempenho. Vista a partir daqui, a Síndrome de *burnout* não expressa o si-mesmo esgotado, mas antes a alma consumida. (BYUNG, 2017, p. 27)

No período de isolamento, a impossibilidade de conexões físicas ampliou o uso das redes digitais. Recursos como as *lives* atingiram recordes de audiência. Só em abril, o Instagram dobrou a audiência da ferramenta “ao vivo” no Brasil. De acordo com uma matéria do Tecmundo (2020), com base nas métricas das redes sociais, a empresa registrou 800 milhões de usuários ativos diariamente no Facebook e no Instagram utilizando o recurso mundialmente. Durante a pandemia, o TikTok também ultrapassou 2 bilhões de *downloads*, conforme dados da mesma matéria. No YouTube, a busca pelo termo *lives* também disparou desde o fim de março. Dentre os temas mais procurados: leitura de poesia, dicas de receitas, rotina de exercícios, tutorial de maquiagem, shows de música e etc. De acordo com o Social Miner, em uma pesquisa realizada com 120 *e-commerces* de diferentes segmentos, 20,34% das pessoas afirmaram que usariam o período de isolamento para fazerem algum curso. Segundo o estudo, as plataformas de ensino à distância e de cursos on-line apresentaram um crescimento de 18% no número de usuários. Ninguém quer ficar parado. Socialmente e profissionalmente isso não seria bem visto. O sucesso no trabalho inclui também uma boa – e muito bem divulgada – performance social, muitas vezes utilizada por recrutadores e chefes para avaliar o perfil do candidato ou do empregado fora do ambiente de trabalho.

Não é surpresa que frente à realidade estrutural capitalista, que induz à informalidade, à intensificação do trabalho, ao aumento do desemprego, à precarização e ao individualismo – já que o ethos liberal culpabiliza o indivíduo sem muitos espaços para discussões sobre a estrutura social em que ele está inserido –, os trabalhadores tenham adoecido cada vez mais física e psicologicamente.

Na pandemia, houve o agravamento ainda maior dessa consequência. Franco “Bifo” Berardi afirma que no sistema capitalista os sujeitos estão obrigatoriamente expostos à superestimulação, à aceleração constante e à exploração. Em contrapartida, os salários pagos estão cada vez mais decrescentes. Ele descreve da seguinte maneira o atual momento de crise sanitária:

... (o sistema) após décadas de aceleração e frenesi, após alguns meses de convulsões sem perspectivas, trancado em um túnel cheio de fúria, gritos e fumaça, finalmente se vê afetado pelo colapso: uma gerontomaquia se espalha e mata principalmente octogenários, e bloqueia, peça por peça, a máquina global de excitação, frenesi e crescimento da economia. O capitalismo é um axiomático, ou seja, funciona com base em uma premissa não comprovada (a

necessidade de crescimento ilimitado que torna possível a acumulação de capital). (BERARDI, 2020, p. 40. Tradução nossa.)

A área de comunicação compõe uma das peças citadas por Bifo e não se difere das restantes. A pandemia encontra o setor em profunda crise. Ao contrário do que se pensava, a era digital trouxe muitas mudanças negativas para o setor, principalmente na forma de se monetizar a informação. Substituindo a dependência das verbas de anúncios publicitários, as empresas tradicionais de mídia se tornaram dependentes, agora, da lógica da visibilidade de grandes plataformas, como Google, Apple, Amazon, Facebook e Microsoft (FIGARO et al, 2020). Nesse cenário de necessidade de adequação à produção de conteúdo multiplataforma, surgem também os profissionais polivalentes e multimídia, que acumulam diversas funções, embora não recebam um salário também composto (DANTAS et al., 2019) para isso.

A alta do desemprego no setor leva os trabalhadores à precarização, à exploração e à competição, diminuindo a mobilização coletiva, favorecendo a normalização do cenário, ao estresse e ao adoecimento. Face ao agravante aqui descrito, faz-se necessário o questionamento se estarão os profissionais de comunicação trabalhando mais por meio do teletrabalho? Em que condições trabalham?

Em um contexto de enfrentamento à tríade de ansiedade causada por questões de segurança, de saúde e financeiras, ao medo eminente de não possuir um trabalho frente às demissões, à falta de emprego e até mesmo de enfrentar relações trabalhistas cada vez mais negligenciadas, pautadas na culpabilidade do indivíduo e na narrativa de disrupção tecnológica futurística – pouco criticada socialmente, para não haver oposições ao progresso (MOROZOV, 2018) – e à cultura do trabalho excessivo, em que um trabalhador corre o risco de parecer menos comprometido do que o outro que deseja trabalhar (de graça, por que não?) além do estabelecido no contrato de trabalho, estarão esses profissionais adoecendo mais?

2. METODOLOGIA

A pesquisa com abordagem qualitativa de cunho exploratório foi realizada em duas etapas. Na primeira, entre os dias 11 de junho e 12 de julho, um questionário on-line com 25 perguntas de múltipla escolha, foi disponibilizado em 27 grupos de profissionais da área de comunicação da cidade de São Paulo, nas plataformas Facebook e LinkedIn, por meio de um

formulário da plataforma Google⁶.

Nessa etapa, 119 profissionais voluntários das áreas de Audiovisual, Biblioteconomia, Cinema e vídeo, Educomunicação, Jornalismo, Marketing, Produção cultural, Produção editorial, Publicidade e propaganda e Relações públicas responderam à pesquisa que abordou questões relativas ao perfil, renda, condições de trabalho e estado de saúde física e mental dos comunicadores.

No período, a cidade de São Paulo se encontrava na fase 2, laranja, do Plano São Paulo⁷, projeto anunciado pelo Governo do Estado de São Paulo, no dia 27 de maio de 2020, para a reabertura econômica e de circulação social em cinco fases (vermelha, laranja, amarela, verde e azul). O plano levava em conta a capacidade hospitalar e a evolução da disseminação da Covid-19 em cinco zonas regionais do Estado. Na fase 2, laranja, do plano de reabertura, shoppings centers, comércio de rua e serviços em geral só podiam funcionar com a capacidade limitada a 20%. As praças de alimentação estavam proibidas de operarem e o horário do comércio estava reduzido para quatro horas diárias com a adoção de protocolos específicos de higienização. Também estava proibida a abertura de bares, restaurantes, academias, salões de beleza e qualquer outra atividade que pudesse gerar aglomeração. Nesse período, grande parte da população da cidade de São Paulo estava isolada, realizando suas atividades de trabalho por meio do *home office*.

Dos 119 formulários recebidos com respostas ao questionário, 25 foram descartados devido ao fato dos respondentes não residirem na cidade de São Paulo, condição principal do recorte da pesquisa. Da amostra não-probabilística obtida por meio dos 94 questionários válidos recebidos, 65 profissionais se dispuseram a dar continuidade na contribuição com a pesquisa em uma próxima etapa. Os dados dos formulários foram transferidos para uma planilha em *Excel* onde foram padronizados, categorizados e analisados.

Posteriormente, entre os dias 22 e 28 de agosto, 16 entrevistas semiestruturadas, foram realizadas por videoconferência da ferramenta *Google Meet* com os profissionais que se dispuseram a continuar contribuindo com o estudo. Nesse período, a cidade de São Paulo ainda se encontrava na fase 2, laranja, do Plano São Paulo. Nessa segunda abordagem, detalhes relativos ao ritmo de trabalho, à rotina, à carga horária, à remuneração, ao estado de saúde mental, aos relacionamentos profissionais e à experiência do teletrabalho desses profissionais

⁶Grupos do Facebook nos quais o questionário foi divulgado: Assessores de imprensa, JornalistasSP, Jornalistas&Publicitários do Brasil, Jornalistas de tecnologia e games, Assessores e redação, Biblioteconomia São Paulo, Cinema e Audiovisual, Projeto Editorial, Cecílias e Buarques.

⁷ Plano São Paulo, disponível em: <https://www.saopaulo.sp.gov.br/planosp/>

foram aprofundados. As entrevistas foram gravadas e tiveram o seu conteúdo transcrito para arquivos em *Word*.

A segunda fase da pesquisa contou com três entrevistas com profissionais de saúde mental. A análise dos dados foi desenvolvida a partir de uma abordagem crítica do trabalho exercido no sistema capitalista.

3. ANÁLISE DOS RESULTADOS

3.1. Perfil

Os profissionais que mais participaram do estudo foram os de marketing (26,6%), jornalistas (21,28%), relações públicas (17,2%) e publicitários (10,6%).

Em termos gerais, com relação ao perfil dos respondentes residentes na cidade de São Paulo, é possível afirmar que o público é majoritariamente feminino (79%) – informação também sustentada na pesquisa realizada pelo Centro de Pesquisa Comunicação e Trabalho da ECA-USP⁸. Há mais mulheres no setor, o que enfatiza ainda mais a necessidade de discussão sobre a questão das triplas jornadas de trabalho, já que socialmente o cuidado da casa e dos filhos é responsabilidade quase exclusiva da mulher. No período de isolamento, sem dúvida, há a possibilidade das mulheres terem sido as mais afetadas devido a necessidade de conciliar o trabalho, a gestão da casa, dos filhos e, eventualmente, do *homeschooling*. Sem contar outras questões já enraizadas no sistema capitalista patriarcal que requerem atenção, preocupação ou energia da mulher, como assédio, diferença salarial entre os gêneros e violência sexual.

Entre os respondentes, 61% afirmaram ter entre 25 e 34 anos e 28% afirmou estar na faixa de idade entre 35 e 45 anos. Apenas 2% dos entrevistados afirmaram possuir entre 46 e 54 anos. Os dados corroboram com a pesquisa *O perfil do jornalista e os discursos sobre o jornalismo* que, como terceiro exemplo, atesta a presença feminina na profissão, bem como o grande número de jovens com até 30-35anos (FIGARO, 2012) em atividade.

Com relação à renda familiar, os profissionais afirmaram receber menos de 5 salários mínimos (24%, classe C ou D), entre 5 e 10 salários mínimos (43,6%, classe C) ou mais de 10 salários mínimos (20%, classe B).

Questionados sobre o tamanho da empresa em que trabalham, a maioria dos

⁸ Durante o desenvolvimento deste estudo foram localizadas outras iniciativas semelhantes que abordaram outros aspectos do trabalho dos comunicadores na pandemia, em diferentes intervalos de tempos. Entre essas iniciativas, destaca-se o relatório *Como trabalham os comunicadores em tempos de pandemia da Covid-19*, desenvolvido pelo Centro de Pesquisa Comunicação e Trabalho, da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, divulgado em junho de 2020.

respondentes mencionou atuar em grandes empresas (42,6%). Outros 26,5% exercem sua profissão em empresas de pequeno porte, 15,96% em microempresas e 1,06% em empresas de médio porte.

3.2. O exercício da profissão durante o isolamento

O questionário com 25 perguntas foi divulgado em 11 de junho em grupos de redes sociais de maneira a acompanhar as mudanças nas relações de trabalho dos profissionais de comunicação da cidade de São Paulo que aderiram a modalidade do trabalho remoto durante o isolamento social na pandemia do Coronavírus⁹.

Conforme o recorte apontado no enunciado, todos os profissionais que participaram das entrevistas individuais¹⁰, realizadas entre os dias 22 e 29 de agosto, afirmaram que estavam exercendo as suas atividades em regime de teletrabalho desde o início do isolamento, em março de 2020. A pesquisa realizada pelo Centro de Pesquisa, Comunicação e Trabalho da ECA-USP também afirma que o teletrabalho foi adotado por 80% dos comunicadores como forma de enfrentamento à pandemia.

O advogado trabalhista João Vitor Alves da Silva explica que dadas as circunstâncias do período de calamidade, o empregado é obrigado a aceitar a modalidade de trabalho remoto de acordo com a Medida Provisória (MP) nº 927, que flexibilizou as regras e deixou a decisão unilateral ao empregador a adesão, ou não, à modalidade.

Pela lei, a partir dessa decisão, as alterações no contrato de trabalho deveriam ser feitas, com a inclusão das regras estabelecidas entre empregador e empregado com relação às despesas com internet, energia elétrica, computador e etc. O artigo 75-D da CLT afirma que as empresas são responsáveis pela aquisição, manutenção ou fornecimento dos equipamentos. No entanto, 48% dos profissionais informou que as empresas para as quais trabalham não forneceram a infraestrutura tecnológica necessária para o exercício da profissão à distância. Além disso, 44,6% dos profissionais também afirmaram não dispor de um ambiente adequado ergonomicamente para a realização do *home office*.

Aliado a outras questões, esses fatos são preocupantes, já que podem comprometer a saúde física e emocional do trabalhador de acordo com a psicóloga Valeska Bassan, professora e coordenadora do Programa de Transtornos Alimentares do Instituto de Psiquiatria do Hospital

⁹ Conforme proposto na entrevista, o nome dos respondentes será mantido em anonimato e os dados obtidos com o formulário utilizados apenas para fins acadêmicos.

¹⁰ Cf. Questionário em Apêndice 1.

das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Ela explica¹¹ que, dependendo da condição em que o profissional estiver, o *home office* pode tornar a situação insalubre: a cadeira ou a mesa podem não ser apropriadas, podendo ocasionar algum problema na coluna ou Lesão por Esforço Repetitivo (LER). Nesse sentido, durante as entrevistas individuais, uma comunicadora informou estar passando por muitas dificuldades por trabalhar longas horas sentada em um ambiente improvisado, com mobiliário pouco confortável.

Alavancado pela pandemia, o *home office* passou a ser uma opção comprovadamente eficaz e lucrativa para as empresas. A modalidade de trabalho possibilita a redução dos custos fixos operacionais, a redução de benefícios (custos com vale-transportes, auxílio combustível, estacionamento), despesas com instalações (água, energia, manutenção, higienização, móveis, telefone) e infraestrutura (aluguel, manutenção dos espaços). Por outro lado, dependendo da índole dos dirigentes da empresa, a modalidade pode onerar o trabalhador, que já enfrenta a baixa empregabilidade devido à crise financeira potencializada pelo contexto pandêmico.

Com relação à carga horária exercida antes do isolamento, 92% dos entrevistados informaram que trabalhavam entre 20h e 50h semanais, sendo a maioria (58%) entre 20h e 44h. Depois do isolamento, 39,3% passou a trabalhar entre 20h e 44h; 31% entre 44h e 50h e 18,9% mais de 50h por semana.

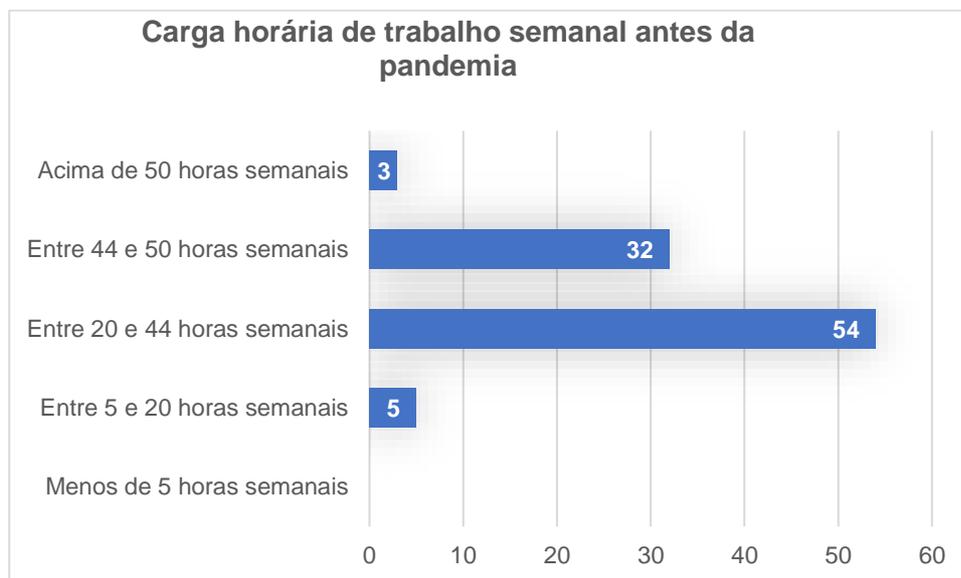


Figura 1 – Gráfico: carga horária de trabalho semanal antes da pandemia

¹¹ Por meio de entrevista realizada por e-mail.

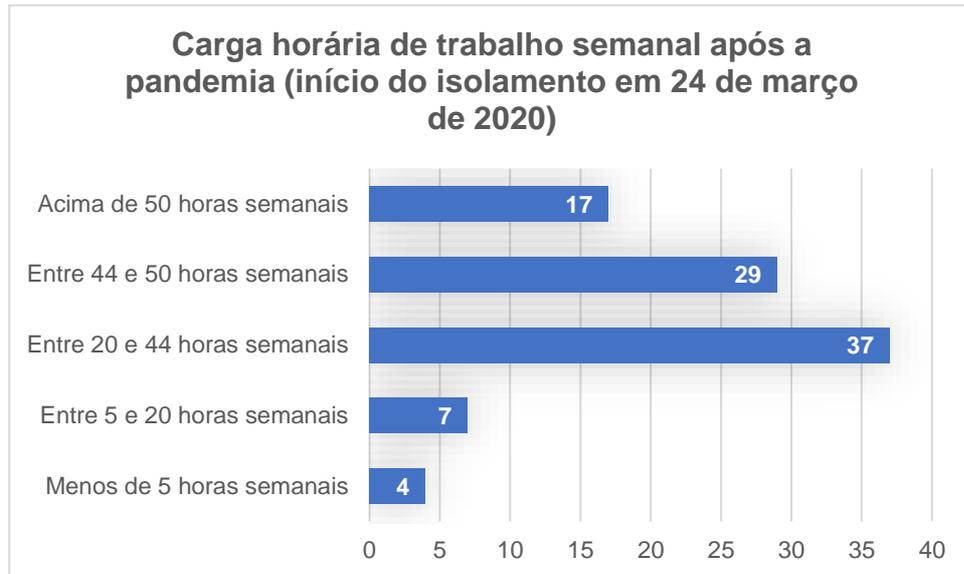


Figura 2 – Gráfico: carga horária de trabalho semanal após a pandemia

Antes do início do isolamento, apenas 3 profissionais sinalizaram trabalhar mais de 50 horas por semana. Com a pandemia, o número subiu para 17. O grupo é composto por profissionais das áreas de marketing (7), produção editorial (1), jornalismo (3), audiovisual (1), publicidade e propaganda (1), educomunicação (1) e relações públicas (3). Os dados sugerem que entre esses profissionais há uma ultrapassagem dos limites de 220 horas mensais de trabalho estipuladas pela legislação brasileira, o que caracteriza o trabalho excessivo.

Sobre o ressarcimento das horas extras desses profissionais que passaram a trabalhar mais horas (17%, sendo 14,9% mais de 50h semanais) o cenário é alarmante: 76,6% dos profissionais informaram não terem sido remunerados e 15,9% mencionou que a compensação foi realizada por meio de banco de horas, ou seja, ressarcimento por meio de folgas:

Na prática, eu trabalho mais porque o enfoque é diferente. O período que eu tinha na rotina comum, pré-pandemia, para pesquisa e maturação de projetos eu não tenho mais. A demanda chega e me cobram uma entrega muito mais curta. Os prazos estão mais exíguos: tenho que dar conta de mais coisas em menor tempo. Aumentou bastante a minha carga. Em, pelo menos, 17 horas semanais. Minha remuneração caiu. Tive um corte de 50% da minha remuneração. Não tenho banco de horas, sou MEI e trabalho emitindo nota fiscal. (Entrevistado 16¹²)

Vale ressaltar que 44,6% dos profissionais disseram que o rendimento familiar diminuiu após a pandemia.

Sobre a necessidade de se mostrarem disponíveis aos seus superiores e à prestarem contas com relação ao tempo trabalhado, 82,9% dos profissionais sinalizaram sentir uma

¹² Cf. Apêndice com informações sobre entrevistados.

necessidade muito maior de evidenciar tudo o que estão fazendo. Outros 59,5% dos profissionais também afirmaram sentir mais pressão no dia a dia durante o trabalho em regime *home office*:

Intriga, briga, você vê o outro lado das pessoas. Cobranças mesquinhas. Eu fiquei três meses com atrasos altíssimos de salário. Na virada de junho para julho eu fiquei cinquenta dias sem receber. E ainda recebi parcelado. Um prejuízo que eu considero sem volta, ainda que a relação de trabalho tenha continuado. (Entrevistado 16)

No início de outubro de 2020, o jornal O Estado de São Paulo divulgou que o Ministério Público do Trabalho (MPT), por meio de uma nota técnica, informou que intensificaria a fiscalização das condições dos trabalhadores que permanecerão trabalhando por meio do teletrabalho. Além da atenção aos parâmetros da ergonomia quanto às condições físicas ou cognitivas de trabalho, questões como ética digital (preservação da intimidade, privacidade e segurança), apoio tecnológico e direito à desconexão são outros pontos que o MPT passará a considerar. A matéria afirma que a medida, contudo, tem sido questionada pela falta de clareza: os pontos mencionados pelo MPT seriam apenas sugestões de boas práticas ou o órgão passará a fiscalizar os tópicos? Não se sabe.

3.3. Impactos

Com relação à sensação de trabalharem mais em regime remoto, 57,4% concordou com a afirmação e 37,2% concordou totalmente¹³. Da amostra, 41% dos profissionais também afirmaram não conseguir equilibrar as atividades pessoais e profissionais durante o exercício do trabalho em casa e, por fim, 67% dos profissionais alegaram perder a noção de tempo de descanso trabalhando em casa:

As reclamações do trabalho são mais contínuas (com o seu parceiro) do que se nós nos víssemos somente à noite. Se passássemos oito horas cada um no seu trabalho e chegássemos em casa e sentássemos para conversar não seria tão sofrido assim. (Entrevistada 1)

Sobre as condições de saúde, 71% dos profissionais afirmaram que sentiram uma piora no seu estado de saúde em geral. Ainda sobre esse tópico, 86% disseram se sentir tristes ou depressivos e 74% ansiosos ou nervosos. O trecho a seguir, extraído de uma das entrevistas individuais, bem ilustra os dados obtidos:

Em junho, eu tive uma crise de estresse e fui para o hospital porque eu achei que eu estivesse tendo um infarto, de tão estressado que eu fiquei. Isso nunca

¹³ Para essa mensuração foi utilizada a escala de intensidade, com o intuito de refinar o espectro de respostas possíveis.

tinha acontecido comigo, foi a primeira vez. Eu senti uma dor “bizarra” no peito. O trabalho estava me demandando muito e eu fiquei muito irritado e tive uma crise de estresse. Só que eu passei a sexta-feira inteira com o peito doendo, passei o sábado inteiro com dor no peito e aquela dúvida: vou para o hospital ou não vou? E a pandemia? Estou “bem”, mas meu peito está doendo e eu nunca tive uma dor assim (pensava). E no domingo fui ao médico, mas com a noção de que tenho convênio médico e que estaria em um hospital particular, nada comparado a quem não acessa à rede privada. (Entrevistado 2)

Em 2017, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), a depressão seria a segunda principal causa mundial de afastamento de profissionais no mundo até 2020. Na época, a Previdência Social registrou o afastamento de 75,3 mil trabalhadores por causa de quadros depressivos. O Brasil era o quinto país no mundo em número de casos. Diante da pandemia, a Dra. Tânia Ferraz, diretora das unidades de internação e vice-diretora clínica do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (Ipq HCFMUSP), em entrevista, alertou que a depressão é uma das principais causas do afastamento do trabalho, direta (quando diagnosticada e afastada pelo quadro depressivo) ou indiretamente (devido à sobreposição com outras doenças). De acordo com a psiquiatra, cerca de 10% dos afastamentos nas empresas ocorrem por motivos psiquiátricos, principalmente devido à depressão.

Contudo, nos afastamentos por outras causas (lombalgia, problemas clínicos etc.) mais da metade tinha também um diagnóstico psiquiátrico associado. Para ela, o estresse da pandemia aumentou muito o risco de desenvolvimento da depressão, uma vez que mesmo uma pessoa com pouca vulnerabilidade biológica pode, frente às condições de estresse muito grandes, deprimir. A profissional afirma também que muitas pessoas que já tiveram depressão recaíram durante o período de isolamento na pandemia.

Se por um lado o isolamento e o teletrabalho propiciam certa segurança ao diminuir a possibilidade de exposição ao coronavírus, por outro lado há novas questões com as quais os profissionais tiveram que lidar, como o *homeschooling*, o acompanhamento dos filhos nas atividades escolares por meio do ambiente virtual; o cuidar da casa, o *home office*, a adaptação a uma rotina diferente com todos os membros familiares em casa 24 horas por dia, todos os dias da semana. Somados a isso, preocupações financeiras, a possível redução de jornada de trabalho e de salário, receio de perder emprego, falta de contato – e preocupação – com outras pessoas e o medo da doença e de todo o contexto colocaram os profissionais em um nível ainda maior de estresse:

Eu tive um pico (de estresse) há exatos 25 dias. Um mal-estar físico e mental. Começou com uma explosão emocional, eu tive um desentendimento

violentíssimo com os meus supervisores que me deixou muito mal. Eu fiquei umas duas semanas mal, comendo pouco, em um estado de depressão mesmo, de luto. Tenho dormido mal, ganhei peso. Pré-pandemia, eu nunca tive dores corporais. Apesar de não estar em boa forma, eu nunca sofri com isso. Agora eu sofro. Tenho dor nos joelhos por causa da maneira como me sento. Dor nas pernas, sintomas de má circulação do sangue e uma coisa que me surpreendeu bastante: crise de labirintite, que ataca o sistema auditivo em decorrência do fone de ouvido, porque tenho que ouvir uma série de coisas o tempo inteiro. (Entrevistado 16)

Dra. Tânia Ferraz explica, ainda, que a ausência de uma rotina marcada por rituais como preparar-se para sair, que coloca o indivíduo em "modo trabalho", e o fechar do computador e voltar para casa, que o coloca em "modo descanso", acarreta um aumento da carga de trabalho mental dos profissionais. Fica difícil a separação do momento de descanso e de lazer. Momentos como tomar um café, uma conversa com os colegas e a socialização levam à descontração e à quebra da atividade, facilitando a redução do estresse. Com o isolamento social esses momentos de descompressão foram perdidos. O aumento da depressão, a ansiedade e o *burnout* caracterizam a quarta onda da pandemia, de acordo com a psiquiatra:

Em pandemias a saúde mental é conhecida como a quarta onda: uma das complicações que todos teremos que enfrentar, inclusive, no retorno ao trabalho. Se a parada foi abrupta, o retorno e o planejamento também gerará estresse frente às novas adaptações. (Tânia Ferraz)

Doenças físicas, ocasionadas pela suspensão de exames e consultas de rotina tem aumentado, assim como o ganho de peso, o aumento do consumo de álcool, a cefaleia e as dores musculares, questões levantadas também pelos comunicadores nas entrevistas pessoais.

Por fim, a médica pontua que os profissionais além de terem sido obrigados a adaptarem suas casas e rotinas, também foram expostos às reuniões virtuais cansativas que exigem a sustentação de atenção em frente ao computador muito maior do que o que seria despendido presencialmente, gerando esforço e cansaço mental. Se antes havia uma ou duas reuniões durante o dia, agora frequentemente os profissionais enfrentam quatro ou cinco seguidas uma das outras, além das entregas que devem ser feitas, pontua a médica. Para ela, hoje em dia, o *burnout*, a ansiedade e a depressão têm sido uma realidade que não pode ser negligenciada:

Enfrentamos a falta de atividades físicas (academia e parques fechados, há o medo de sair na rua), a ausência de lazer, o ganho de peso, o aumento do consumo de álcool – ficar em casa favorece o consumo de comida e bebida como fonte de alívio ao estresse –, fobias (medo de sair, resignificação de um ambiente com pessoas ser um perigo e não mais um prazer). Todas as profissões estão enfrentando um aumento do estresse, do *burnout* e a piora da saúde mental. (Tânia Ferraz)

4. DISCUSSÃO

O sociólogo Pedro Demo ressalta que o trabalho expressa a capacidade humana de fazer coisas e de fazer-se sujeito, num processo de autovalorização:

Sua função é de ruptura, aparecendo, então, o papel histórico das condições subjetivas também: as lutas operárias contra o trabalho assalariado para transformar o próprio trabalho. As práticas sociais que criam valores vitais para a sociedade são, também, trabalho. É fundamental superar a sociedade fábrica, na qual o trabalho é aviltado, para imaginar uma sociedade aberta e criativa, em que trabalhar é viver, conviver. É preciso também incluir no trabalho dimensões novas que surgem agora, como o ciberespaço, a presença virtual, a formatação multidimensional das expressões humanas. (DEMO, 2006, p. 5)

Em um episódio do programa Café Filosófico, sobre o indivíduo *workaholic*, de 2004, a filósofa brasileira Scarlett Marton explica que o trabalho domina todas as esferas da vida: a economia, o sistema social, a existência social e a vida privada. O trabalho é o princípio hegemônico que rege todas as atividades do indivíduo, a sua própria existência se converte em trabalho.

O *Committee for the Coordination of Statistical Activities* (CCSA), organização que reúne mais de 30 instituições, da ONU, OMS ao Banco Mundial, e tem como objetivo o fornecimento de dados estatísticos confiáveis, afirma que somente em abril de 2020, a pandemia tomou conta de 200 países e matou 17 pessoas por minuto. Em maio, a crise empurrou para a pobreza extrema cerca de 60 milhões de pessoas, e mesmo nos países mais ricos, 36% das famílias esgotaram seus recursos básicos após três meses sem renda (ARBIX, 2020, p. 66). Mundialmente, o impacto sobre o emprego é o maior desde a Segunda Guerra Mundial de acordo com o sociólogo Glauco Arbix. Ele explica que a atual crise deixou seu rastro com pelo menos três grandes marcas:

A primeira está cravada no alto custo em vidas e sequelas que feriram populações imensas em um curto espaço de tempo; a segunda responde pela aguda recessão e conseqüente diminuição do emprego, de salários e de renda, fechamento de empresas e desorganização da economia, com aumento de desigualdades e da pobreza; a terceira está ligada à corrosão institucional e à disseminação do medo e da perplexidade na sociedade. (ARBIX, 2020, p. 66)

Se o trabalho influencia diretamente o sentido da vida e a motivação existencial dos indivíduos, em meio ao caos de uma pandemia e a alta taxa de desemprego, expostos a relações trabalhistas cada vez mais precárias, é provável que esse cenário tende a abalar a saúde mental dos profissionais.

Em meio a esse contexto, há diversas novas realidades às quais os trabalhadores foram obrigados a lidar. A pandemia trouxe conseqüências nefastas à cultura sistêmica capitalista em

colapso, potencializando ainda mais a tríade já existente de inseguranças relacionadas à saúde, às questões financeiras e de segurança. Somadas a isso, questões relacionadas ao dia a dia corporativo, repleto de situações de assédio moral, de passividade agressiva, de pequenas humilhações e explorações descabidas, potencializadas muitas vezes pela certeza da grande oferta de trabalhadores ávidos por uma vaga de trabalho. Como se sentir enobrecido nessas condições? O trabalho não tem dignificado o homem, como prega o ditado. No atual contexto, ele está muito mais associado à própria epistemologia da palavra que, no latim vulgar, *tripaliãre*, significa torturar.

4.1. O esgotamento feminino

Com presença expressiva no mercado de trabalho, as mulheres vêm ampliando continuamente sua participação nos mais diversos cargos e funções, no entanto continuam sendo as principais responsáveis pelas atividades do lar e pelo cuidado dos filhos, como já abordado. A situação agrava-se com a crescente demanda por qualificação, exigindo que essas trabalhadoras cumpram, muitas vezes, três jornadas de trabalho: profissional, familiar e educacional (VIEIRA; AMARAL, 2011).

A quarentena afetou profundamente o bem-estar das mulheres. Uma constatação que sustenta essa afirmação é a de que 70% da mão de obra do setor de saúde (a mais afetada durante a pandemia) é composta por mulheres, de acordo com pesquisa realizada pela Fiocruz - Fundação Oswaldo Cruz, em 2016. O contexto de emergência também causou o aumento da violência doméstica – devido ao aumento da exposição e convivência dentro de casa – e a sobrecarga de trabalho.

À primeira vista, a realidade do *home office* imposto pela pandemia poderia ser considerada um ganho para as mulheres por estarem mais presentes em casa, no entanto, a condição precisa ser relativizada a partir das diferentes condições de vida que encontramos no contexto brasileiro de desigualdade social.

Segundo o estudo do Fórum Brasileiro de Segurança Pública, a pedido do Banco Mundial, os casos de feminicídio cresceram 22,2% em 12 estados durante a quarentena. Só no Rio de Janeiro, houve o aumento de 50% nos casos de violência doméstica no período. Dependendo do contexto, o isolamento favorece os casos de violência já que boa parte dos atos são praticados por indivíduos próximos às vítimas (companheiros, ex-cônjuges e namorados), de acordo com a organização Think Olga.

É necessário pontuar que o presente estudo traçou um perfil que, possivelmente, não

reflete o contexto brasileiro como um todo. Exemplo disso, dos 16 profissionais entrevistados individualmente, nenhum deles mencionou ter filhos ou terem convivido com crianças durante o isolamento. Outro ponto importante para salientar é o perfil elitizado da amostra: 43,6% dos entrevistados possui renda entre 5 e 10 salários mínimos e 20% informou receber mais de 10 salários mínimos. Realidade distante do contexto brasileiro em que o salário médio é de R\$ 2.308,00, de acordo com pesquisa, realizada pelo IBGE referente ao ano de 2019. Isto posto, faz-se necessário a exploração futura de uma análise baseada em um recorte mais amplo objetivando um conhecimento ainda mais amplo do tema.

4.2. A reorganização dos espaços

A necessidade de isolamento social naturalizou o trabalho remoto para muitos comunicadores, reduzindo os custos dos empregadores e rompendo a divisão entre jornada de trabalho e horário de descanso ou lazer. Em tempos de pandemia, o desempenho da atividade laboral foi transferido para a casa, transformando não apenas o modo de trabalhar, mas também a experiência de vida e a relação com a moradia (SILVEIRA; ROSSI; DE VUONO, 2020).

Junto com o isolamento, veio também a necessidade de reorganização dos espaços externos e internos. Alguns comunicadores destacaram a necessidade de mudança de residência e também a dificuldade de dividir um espaço pequeno com outras pessoas durante o desenvolvimento de suas atividades de trabalho:

Para mim tem sido bem complicado me concentrar porque divido um apartamento com mais duas pessoas, além de uma terceira que agora também está hospedada aqui. Diante disso, é preciso passar por esse pequeno estresse de lidar com a situação, conversar, pedir para não fazerem barulho. Esse ponto tem interferido muito na minha dinâmica de *home office*. (Entrevistado 13)

No entanto, aqueles que residem em espaços maiores afirmaram não sentir tanta dificuldade:

Eu tenho muita noção do meu privilégio de morar em uma casa grande. (...) Por eu morar em casa e ter espaço, eu criei uma divisão especial aqui. Então, meu quarto não é um local de trabalho. Eu coloquei uma mesa na sala de casa, que tinha espaço, com o computador da empresa e é lá que eu trabalho. Eu não estou na cozinha trabalhando, é naquela mesa. Essa divisão espacial é essencial para mim. Quando eu entro no meu quarto eu sei que eu não estou trabalhando. (Entrevistado 2)

Outra entrevistada também destacou que a casa é um local de descanso e que é difícil equilibrar a vida pessoal e profissional no mesmo ambiente:

Você não sai do trabalho e vai para casa. O trabalho está o tempo todo junto com você. Então, depois que eu fui demitida, eu usava o computador mais na

cama porque eu não queria sentar na escrivaninha, mesmo o computador sendo outro. Eu sentava na escrivaninha e passava mal. (Entrevistada 1)

Por fim, um terceiro comunicador levantou a questão da divisão dos custos operacionais do trabalho com a empresa:

No fundo, as corporações estão repassando os custos dela para a gente. A conta de luz é a gente que paga. Várias empresas cortaram os seus planos de benefício. Vale refeição é um direito adquirido. A gente precisa se alimentar da mesma forma (durante a pandemia). Me preocupa que essa troca seja maquiavélica, onde você (profissional) perde o que você conquistou e aumenta a sua carga horária por meio de mecanismos digitais que facilitam que isso ocorra. (Entrevistado 16)

4.3. A escolha de Sofia

Apesar dos entrevistados terem declarado receios relacionados à insegurança financeira, profissional, dispersão, pressão por produtividade, falta de infraestrutura, espaço adequado e dúvidas relacionadas ao desempenho efetivo da equipe profissional que integram, a maioria frisou também os benefícios relacionados à modalidade de trabalho. Eles estão relacionados principalmente à economia financeira, ao ganho no tempo despendido anteriormente com o deslocamento até o trabalho e até a possibilidade de residir em outro Estado, mantendo o salário pago por uma empresa com sede em São Paulo, foi levantada.

Quando questionados sobre a palavra que melhor associariam à experiência do trabalho remoto, 60% dos entrevistados mencionaram “flexibilidade”. Em segundo lugar, com 22% de menção, a palavra “extenuante”:

Se for para auxiliar o mundo a ter uma redução de custos: de melhorar a nossa relação com a cidade, com o ecossistema, algum tipo de conscientização nesse sentido, de redução de índices poluentes dos seres humanos e etc., eu acho maravilhoso. Pensando na rotina de trabalho, pode ser muito bom se houver um alinhamento entre colaboradores e gestão, no sentido de (estabelecer) horários. (Entrevistado 16)

4.4. A cultura do trabalho excessivo

Em uma publicação recente, Pierro Musso afirma que a terceira revolução industrial, ocorrida entre 1950 e 1990, trouxe uma mudança radical no sistema de produção. A informatização em encontro com a telecomunicação fez nascer a internet que, aliada à eletrônica, robotizou e informatizou os processos de produção:

Para caracterizar este novo sistema produtivo, as denominações se multiplicam: “pós-fordismo”, “pós-industrialismo”, “hiperindustrialismo”, “capitalismo informacional” (Manuel Castells), até mesmo “capitalismo cognitivo” (Yann Moulier-Boutang). Com a digitalização, a indústria se

transformou radicalmente: da manufatura, ela se tornou “encefalofatura” (Hervé Serieyx) e os funcionários são definidos como “knowledge workers”. (MUSSO, 2020, p. 224).

O cientista político explica que essa hiperindústria passou a ser impulsionada mais pelo consumo do que pela produção. A indústria, então, associa o consumidor-contribuinte ao processo de produção, capta sua atenção, coconstrói seu desejo, por meio do manejo de signos e símbolos (MUSSO, 2020, p. 224). Para o autor, o ponto central dessa engenharia é o Vale do Silício e, assim como Hollywood, é também um território responsável pelo desenvolvimento das indústrias do imaginário. Assim, gigantes da tecnologia como Google, Apple, Facebook, Amazon e Microsoft além de impulsionarem o sistema industrial passam a operar também os dados e os sonhos dos consumidores (MUSSO, 2020, p. 225).

Por meio da substituição do antigo modelo de manufatura pela encefalofatura, a mão de obra passa a ser um cérebro de obra em que os assalariados são trabalhadores do conhecimento que alimentam a máquina com informações (OLIVEIRA, 2019, p. 245). Assim, o modelo social capitalista incentiva, elogia e estimula à hiperprodutividade dos indivíduos como se fossem máquinas.

Bourdieu aborda a cultura pela perspectiva disciplinadora estabelecida pelo capital social e o seu repertório de dominância. Retomando a ideia anteriormente apresentada, o presente estudo entende a cultura do trabalho excessivo como o conjunto de práticas do mundo do trabalho capitalista, nas quais ocorre a glorificação do adensamento das atividades, com um ritmo de trabalho mais intenso para se ganhar dinheiro. Uma ideologia presente, aceita e incentivada na sociedade capitalista. Uma completa devoção ao trabalho em um ritmo acelerado que subtrai dos indivíduos o controle sobre as suas próprias aspirações (MARTON, 2004). Essa cultura tende, inclusive, a ultrapassar até mesmo a máxima biológica dos indivíduos, levando-os a não mais prestar atenção aos sinais fisiológicos de seus corpos chegando, em muitos casos, à exaustão, à depressão, ao *burnout* e em casos mais graves, à morte¹⁴.

Vale destacar, ainda, que há na cultura laboral o incentivo e o apreço ao controle emocional. Reclamações e exposições de situações críticas não são bem-vindas mas, sim, consideradas falta de inteligência emocional ou *soft skills*, termo recentemente cunhado pela mídia especializada em negócios e carreira para designar as competências associadas às habilidades emocionais e comportamentais dos profissionais. A alienação máxima da individualidade e da identidade dos indivíduos para a obtenção de um meio de sustento em um

¹⁴ No Japão, a palavra “Karoshi” é utilizada para designar as mortes por excesso de trabalho, de acordo com matéria da BBC.

cenário permanente de incertezas.

Para o controle emocional o sistema disponibiliza uma poderosa indústria farmacêutica. Em maio, o faturamento com as vendas de antidepressivos aumentou em 15,7% com relação ao ano anterior, de acordo com a IQVIA, consultoria especializada no setor.

Diante da crise financeira, o mercado de trabalho também fica cada vez mais competitivo. A todo momento, surgem novas especializações e novos pré-requisitos para concorrer a uma vaga de emprego. A competição é intensa e a exigência de qualificação também. Potencializada no cenário de emergência, a crise do capital normaliza e transfere ao indivíduo o seu ônus:

A qualidade de vida dos trabalhadores, nível salarial e de empregabilidade também estão afeitos às ondas das crises cíclicas do capitalismo e muito menos à implementação de novidades no campo tecnológico. Ao contrário, tais novidades têm sido submetidas à lógica da lucratividade e servido para fechar postos de emprego e precarizar ainda mais as relações entre capital e trabalho, com perdas de direitos trabalhistas, queda salarial, quebra de regulamentação de várias profissões etc. Mas os ideólogos da bonança do trabalho remoto digital não param de aumentar seus ganhos e dividendos políticos. Toda sorte de parafernália discursiva é vendida como novidade a ser implantada pela gestão pública. Até mesmo um *slogan* já foi cunhado: “teletrabalho: o novo normal”. (FIGARO et al., 2020, p. 76)

Na cultura do trabalho excessivo a regra é o trabalho contínuo, dia ou noite, on-line ou offline. É exigido também que o trabalhador externe uma felicidade contínua, a cereja do bolo no cenário performático.

Na tentativa de apaziguar o sofrimento, surgem os exageros como compensação: na bebida, no sexo ou no consumo. As questões de saúde passam a não ter relevância e o adoecimento por estresse passa a ser algo corriqueiro, seria esse o verdadeiro novo normal? Drogas lícitas ou ilícitas ajudam os indivíduos a lidarem com as situações que, geralmente, vão contra aos seus valores. O cenário é de extrema competição e estresse. Nesse sistema, o indivíduo torna-se unicamente um mero meio de produção do capital, facilmente substituível.

5. CONCLUSÃO

Por meio da participação de 94 profissionais da comunicação que contribuíram com esse estudo entre os meses de junho, julho e agosto de 2020, propõe-se que o grupo de comunicadores da cidade de São Paulo em estudo, que atuaram isolados em regime de trabalho remoto, sentiram-se cansados, estressados e mais adoecidos durante o período de pandemia.

A maioria deles tem a percepção de que estão trabalhando muito mais e que o salário que receberam não estava de acordo com o esforço despendido, já que muitos não foram pagos

pelas horas extras que fizeram. Por outro lado, a maioria também destaca que a modalidade do teletrabalho trouxe pontos positivos, como o ganho no tempo de deslocamento ao trabalho e a economia financeira: por saírem menos estão menos expostos a estímulos comerciais e, por isso, economizam.

Por fim, o presente trabalho refletiu sobre a cultura do trabalho excessivo caracterizando o termo como uma completa devoção ao trabalho em um ritmo acelerado que subtrai dos indivíduos o controle sobre as suas próprias aspirações. Uma ideologia aceita e propagada na sociedade capitalista.

Sobre os elementos que caracterizam a cultura do trabalho excessivo, o presente estudo identificou o estímulo à produtividade, a glorificação do adensamento das atividades, a jornada de trabalho acima de 220 horas mensais, o uso de psicofármacos para o controle da sanidade mental e manutenção do foco para dar cabo do alto acúmulo de atividades laborais.

O aprofundamento da reflexão sobre os elementos que caracterizam a cultura do trabalho excessivo, investigações sobre os motivos que levam o aniquilamento dos indivíduos pelo sistema, a desconsideração ao conforto e à saúde, a identificação do grupo a que essa cultura mais afere, questões relacionadas à legislação, história e valor do trabalho são pontos importantes a serem considerados para a futura evolução dessa pesquisa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMORIM, Daniela. **Um em cada cinco trabalhadores tem renda média de R\$ 471, diz IBGE**. O Estado de São Paulo. Disponível em: <<https://economia.uol.com.br/noticias/estadao-conteudo/2020/05/06/um-em-cada-cinco-trabalhadores-tem-renda-media-de-r-471-diz-ibge.htm>>. Acesso em 08 de novembro de 2020.
- ARBIX, GLAUCO. **Ciência e Tecnologia em um mundo de ponta-cabeça**. Estud. av., São Paulo, v. 34, número 99, p. 65-76, 2020. Disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010340142020000200065&lng=en&nr_m=iso>. Acesso em 28 de outubro de 2020.
- BADIOU, Alain. "Sobre la situación epidémica". In: Agamben et al. **Sopa de Wuhan**. Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio, 2020. p. 67-78. Disponível em: <http://tiempodecrisis.org/wp-content/uploads/2020/03/Sopa-de-WuhanASPO.pdf?fbclid=IwAR386959_q7FG9ZCeGsEFSxGBOerZNNMf3s1hmLn8nYjcieT4%20QA-yyx6zE>. Acesso em: 13 de junho de 2020.
- BALKERAN, Arianna, **Hustle Culture and the Implications for Our Workforce**. CUNY Academic Works, 2020. Disponível em: <https://academicworks.cuny.edu/bb_etds/101>. Acesso em 27 de setembro de 2020.
- BERARDI, F. "Crónica de la psicodéflación". In: Agamben et al. **Sopa de Wuhan**. Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio, 2020. p. 35-54. Disponível em: <http://tiempodecrisis.org/wp-content/uploads/2020/03/Sopa-de-WuhanASPO.pdf?fbclid=IwAR386959_q7FG9ZCeGsEFSxGBOerZNNMf3s1hmLn8nYjcieT4%20QA-yyx6zE>. Acesso em: 13 de junho de 2020.
- BYUNG, Chul Han. **Sociedade do Cansaço**. Editora Vozes: 2019.
- BYUNG, Chul Han. "La emergência viral y el mundo de mañana". In: Agamben et al. **Sopa de Wuhan**. Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio, 2020. p. 97-111. Disponível em: <http://tiempodecrisis.org/wp-content/uploads/2020/03/Sopa-de-WuhanASPO.pdf?fbclid=IwAR386959_q7FG9ZCeGsEFSxGBOerZNNMf3s1hmLn8nYjcieT4%20QA-yyx6zE>. Acesso em: 13 de junho de 2020.
- COSTA, Regina Célia. **Quem cuida da saúde no Brasil?** Confederação Nacional dos Trabalhadores em Seguridade Social e diretora do Sindsaúde SP, 2016. Disponível em: <<http://www.cntsscut.org.br/ponto-de-vista/artigos/448/quem-cuida-da-saude-no-brasil>> Acesso em 24 de novembro de 2020.
- DANTAS, Juliana Bulhões Alberto; PINHEIRO, Elton Bruno Barbosa; SILVA, Vinícius Pedreira Barbosa da; BELTRAME, Vanessa; DAVID, Hadassa Ester. **Crise, precarização e mudanças estruturais no jornalismo: reflexões sobre tendências teóricas**. Imprensa da Universidade de Coimbra. Disponível em: <https://impactum-journals.uc.pt/mediapolis/article/view/2183-6019_5_3>. Acesso em 10 de agosto de 2020.
- DEMO, Pedro. **Trabalho: Sentido da Vida!** Boletim Técnico do Senac, v. 32, n. 1, p. 4-17, 19 abr. 2006. Disponível em: <<https://www.bts.senac.br/bts/article/view/321>>. Acesso em 5 de novembro de 2020.
- DOURADO, Maria. **Brasil é o país que mais usa redes sociais na América Latina**. Olhar Digital, 2019. Disponível em: <<https://olhardigital.com.br/noticia/brasil-e-o-pais-que-mais-usa-redes-sociais-na-america-latina/87696>>. Acesso em 21 de novembro de 2020.

EAGLETON, Terry. **A ideia de cultura**. São Paulo: Editora UNESP, 2011.

FIGARO, Roseli. **O perfil do jornalista e os discursos sobre o jornalismo. Um estudo das mudanças no mundo do trabalho do jornalista profissional em São Paulo**. São Paulo: ECA-USP, 2012. Disponível em: http://www2.eca.usp.br/comunicacaoetrabalho/publicacoes_cpct/o-perfil-do-jornalista-e-os-discursos-sobre-o-jornalismo-um-estudo-das-mudancas-no-mundo-do-trabalho-do-jornalista-profissional-em-sao-paulo/ Acesso em 15 de junho de 2020.

FIGARO, Roseli; BARROS, Janaína Visibeli Barros; SILVA, Naiana Rodrigues; CAMARGO, Camila Acosta; SILVA, Ana Flávia Marques; Moliani, João Augusto; KINOSHITA, Jamir Osvaldo; OLIVEIRA, Daniela Ferreira; PACHI FILHO, Fernando Felício. **Como trabalham os comunicadores em tempos de pandemia da Covid-19?** São Paulo: ECA-USP, 2020. Disponível em: http://www2.eca.usp.br/comunicacaoetrabalho/publicacoes_cpct/relatorio-de-pesquisa-como-trabalham-os-comunicadores-em-tempos-de-pandemia-da-covid-19/?lang=en. Acesso em 10 de agosto de 2020.

GASPARINI, Cláudia. **Soft skills: veja o perfil comportamental mais buscado pelo mercado**. Disponível em: https://www.linkedin.com/pulse/soft-skills-veja-o-perfil-comportamental-mais-buscado-gasparini/?trk=eml-email_series_follow_newsletter_01-hero-1-title_link&midToken=AQEL-Jnq__4aCA&fromEmail=fromEmail&ut=0NvCsAdIPT8Fw1 Acesso em 5 de novembro de 2020.

GORVETT, Zaria. **‘Morrer de tanto trabalhar’ gera debate e onda de indenizações no Japão**. BBC, 2016. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/vert-cap-37463801>. Acesso em 24 de novembro de 2020.

GRIFFITH, Erin. **Why Are Young People Pretending to Love Work?** New York Times. Disponível em: <https://www.nytimes.com/2019/01/26/business/against-hustle-culture-rise-and-grind-tgim.html>. Acesso em 23 de abril de 2020.

KEESING, Felix. **Antropologia cultural: a ciência dos costumes**. Rio de Janeiro. Editora Fundo de Cultura: 1972.

LAJOLO, Mariana. **Brasil é o segundo país que mais perde dinheiro com a depressão no trabalho**. Folha de São Paulo. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/sobretudo/carreiras/2017/06/1889868-brasil-e-segundo-pais-que-mais-perde-dinheiro-com-a-depressao-no-trabalho.shtml#:~:text=O%20Brasil%20%C3%A9%20o%20segundo,US%24%2084%2C7%20bilh%C3%B5es>. Acesso em 30 de junho de 2020.

MACEDO, Joy. **O fenômeno das lives: do artista internacional ao colega de trabalho**. Tecmundo. Disponível em: <https://www.tecmundo.com.br/internet/152848-fenomeno-lives-artista-internacional-colega-trabalho.htm>. Acesso em 3 de maio de 2020.

MACHADO, Ana Paula. **Pandemia eleva uso de remédios para ansiedade e vitaminas**. Valor Econômico. Disponível em: <https://valor.globo.com/empresas/noticia/2020/06/19/pandemia-eleva-uso-de-remedios-para-ansiedade-e-de-vitaminas.ghtml>. Acesso em: 3 de julho de 2020.

MARQUES, Ana Flávia e FIGARO, Roseli. **A comunicação como trabalho no capitalismo de plataforma: o caso das mudanças no jornalismo**. Disponível em: www2.eca.usp.br/comunicacaoetrabalho/publicacoes_cpct/a-comunicacao-como-trabalho-no-capitalismo-de-plataforma-o-caso-das-mudancas-no-jornalismo/. Acesso em: 15 de junho

de 2020.

MARQUES, Ana Flávia, KINOSHITA, Jamir e MOLIANI, João Augusto. **O papel das TICs na organização do trabalho de arranjos alternativos de mídia**. Disponível em: <www2.eca.usp.br/comunicacaoetrabalho/publicacoes_cpct/o-papel-das-tics-naorganizacao-do-trabalho-de-arranjos-alternativos-de-midia-2/>. Acesso em: 15 de junho de 2020.

MARTON, Scarlett. **A vida profissional - O workaholic**. 2020. (56m41s). Disponível em: <www.youtube.com/watch?v=qTiv3v2okwc>. Acesso em: 8 de novembro de 2020.

MOROZOV, Evgeny. **Big Tech – A ascensão dos dados e a morte da política**. São Paulo: Ubu, 2018.

MUSSO, Pierre. “O imaginário tecnoindustrial do ocidente”. Tradução de Luísa Assunção Pesché. In: OLIVEIRA, J. M. S.; ALMEIDA, R.; SIERRA G., D. (orgs.) **Imaginários tecnocientíficos**. São Paulo: FEUSP, 2020. v. 1.

NAVARRO, Vera Lucia; PADILHA, Valquíria. **Dilemas do trabalho no capitalismo contemporâneo**. *Psicol. Soc.*, Porto Alegre, v. 19, n. spe, p. 14-20, 2007. Disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010271822007000400004&lng=en&nr_m=iso>. Acesso em: 11 de outubro de 2020.

Mulheres em tempos de pandemia. **Think Olga**. Disponível em: <<https://thinkolga.com/report/>>. Acesso em 21 de novembro de 2020.

OLIVEIRA, Juliana Michelli da Silva. **A vida das máquinas: o imaginário dos autômatos em O Método de Edgard Morin**. Tese (Doutorado em Educação). São Paulo: FEUSP, 2019.

OLIVEIRA, Caroline. **Com 9 milhões de pessoas sem salário, consumo das famílias deve despencar**. Disponível em: <<https://www.brasildefato.com.br/2020/06/26/com-9-milhoes-de-pessoas-sem-salario-consumo-das-familias-deve-despencar>>. Acesso em 27 de junho de 2020.

ROCHA, Camilo. **Quais as críticas a quem glorifica a ‘ralação’ no trabalho**. *Nexo Jornal*. 2019. Disponível em: <<https://www.nexojornal.com.br/expresso/2019/02/02/Quaisascr%C3%ADticas-a-quem-glorifica-a-%E2%80%98rala%C3%A7%C3%A3o%E2%80%99-no-trabalho>>. Acesso em 21 de 01 de março de 2019.

RODRIGUES, Eduardo. **MPT propõe limites ao home office. Especialistas preveem desestímulo**. O Estado de São Paulo. Disponível em: <<https://economia.estadao.com.br/noticias/geral,normas-do-mpt-sobre-home-office-podem-desincentivar-adocao-dizem-especialistas,70003463575>>. Acesso em: 5 de outubro de 2020.

SANTOS, Boaventura de Sousa. **A cruel pedagogia do vírus**. Coimbra: Almedina, 2020.

SILVA, José Felipe Rangel da. **A Revolução Industrial e a origem do Direito do Trabalho**. Conteúdo jurídico. Disponível em: <<https://conteudojuridico.com.br/consulta/artigos/51936/a-revolucao-industrial-e-a-origem-do-direito-do-trabalho>>. Acesso em: 20 de setembro de 2020.

SILVEIRA, Suzana Maria Loureiro; ROSSI, Renan Alarcon; DE VUONO, Gabriel Dib Daud. Pandemia: (mesmos) modos de morar e trabalhar? **Revista Políticas Públicas & Cidades**, Belo Horizonte, 2020, abril/dezembro, Volume Especial, p.1-5. Disponível em: <<http://cidade-pandemia.com.br/2020/06/22/pandemia-mesmos-modos-de-morar-e-trabalhar-suzana-maria-renan-rossi-e-gabriel-vuono/>>. Acesso em 21 de novembro de 2020.

ZIZEK, Slavoj. "Coronavirus es um golpe al capitalismo al estilo de ‘Kill Bill’ y podría

conducir a la reinvencción del comunismo". In: Agamben et al. **Sopa de Wuhan**. Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio, 2020. p. 21-28. Disponível em: <http://tiempodecrisis.org/wp-content/uploads/2020/03/Sopa-de-WuhanASPO.pdf?fbclid=IwAR386959_q7FG9ZCeGsEFSxGBOerZNNMf3s1hmLn8nYjcieT4%20QA-yyx6zE>. Acesso em: 13 de junho de 2020.

Filmografia

INDÚSTRIA AMERICANA. Direção: Steven Bognar, Julia Reichert. Estados Unidos; 2019. Netflix (155 min). Título original: **American Factory**.

O DILEMA DAS REDES. Direção: Jeff Orlowski. Estados Unidos; 2020. Netflix (134 min). Título original: **The Social Dilemma**.

PARASITA. Direção: Bong Joon-ho. Coreia do sul; 2019. Netflix (132 min). Título original: **기생충**.

O Poço. Direção: Galder Gaztelu-Urrutia. Espanha; 2019. Netflix (95 min). Título original: **El Hoyo**.

APÊNDICES

1. Questionário utilizado para as entrevistas individuais

1 – Durante os meses de maio e junho, qual foi a modalidade de trabalho que você mais aderiu: remoto ou presencial? Explique.

2 – O que mudou em sua rotina de trabalho com o isolamento durante os meses de maio e junho?

- Todas as atividades profissionais que você exerce podem ser adaptadas à modalidade remota? sim/não
- Você continuou realizando algumas atividades profissionais presenciais durante o período? sim/não
- Qual percentual aproximado de atividades presenciais profissionais você manteve durante o período?
- Você tem filhos? Quantos? Eles moram com você?
- Quais foram as implicações de exercer suas atividades profissionais em casa?

3 – Como foi o seu ritmo de trabalho? Durante esses meses, você trabalhou mais do que costumava trabalhar antes da pandemia?

- Você teve aumento de carga horária trabalhada durante a pandemia? sim/não
- Em caso de aumento da carga de trabalho, quantas horas a mais você dedicou a suas atividades profissionais: 1-2; 2-3; 3-4; 5-6; 7-8; 9-10; 10 ou mais.

4 – Sua remuneração foi condizente à quantidade de horas que você trabalhou?

5 – Fale sobre o seu estado de saúde física e psicológica. Você está se sentindo bem? Se sente disposto, animado? Fez ou está fazendo uso de algum medicamento?

6 – Comente sobre a experiência de exercer o seu trabalho durante uma pandemia. Como você tem equilibrado a sua vida profissional e pessoal? (Implicitamente: tem almoçado em frente ao computador?)

7 – O isolamento impactou os relacionamentos com a liderança e com os seus colegas de trabalho?

8 – Você teve alguma dificuldade com o home office? Quais foram os seus principais problemas?

9 – O que você acha sobre a implantação permanente do home office/teletrabalho?

2. Informações gerais sobre os entrevistados

| | Profissão | Idade | Gênero |
|-----------------|-----------------|-------|-----------|
| Entrevistado 1 | Jornalista | 38 | Feminino |
| Entrevistado 2 | Editor de vídeo | 25 | Masculino |
| Entrevistado 3 | Marketing | 30 | Feminino |
| Entrevistado 4 | Revisora | 27 | Feminino |
| Entrevistado 5 | Marketing | 27 | Feminino |
| Entrevistado 6 | Radialista | 38 | Masculino |
| Entrevistado 7 | Jornalista | 33 | Feminino |
| Entrevistado 8 | Bibliotecária | 30 | Feminino |
| Entrevistado 9 | Jornalista | 26 | Feminino |
| Entrevistado 10 | Jornalista | 26 | Feminino |
| Entrevistado 11 | Jornalista | 29 | Feminino |
| Entrevistado 12 | Jornalista | 24 | Feminino |
| Entrevistado 13 | Publicitário | 27 | Masculino |
| Entrevistado 14 | Marketing | 28 | Feminino |
| Entrevistado 15 | Jornalista | 35 | Feminino |
| Entrevistado 16 | Jornalista | 32 | Masculino |