



Recebido em: 18/05/2023

Aceito em: 12/08/2024

Como citar: Runkel, B. E. V. & Alves, R. B. (2025). Estressores ambientais no home office de profissionais de tecnologia. PSI UNISC, 9, 01-30. doi: 10.17058/psiunisc.v9i.18524

Tipo de Artigo: Relato de pesquisa

Editoras responsáveis: Dra. Cristiane Davina Redin Freitas e Dra. Silvia Virginia Coutinho Areosa

Estressores ambientais no home office de profissionais de tecnologia¹

Estresores ambientales en el home-office de los profesionales de la tecnología

Environmental stressors in the home office of technology professionals

Bruna Emanuelle von Runkel

Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), Itajaí - SC/Brasil

ORCID: 0009-0009-4521-4153

E-mail: bruna.runkel@gmail.com

Roberta Borghetti Alves

Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), Itajaí - SC/Brasil

ORCID: 0000-0002-1866-699Xx

E-mail: roberta_alves@univali.br

Resumo

Esta pesquisa teve como objetivo analisar as características dos estressores ambientais no home office de trabalhadores de Tecnologia. Tratou-se de uma pesquisa qualitativa de cunho exploratório-descritivo que utilizou a metodologia Grounded Theory na análise de dados e o software atlas ti como ferramenta. O roteiro de entrevista semiestruturada foi utilizado como instrumento de coleta de dados até a saturação, que ocorreu ao chegar em 14 participantes, sendo sete homens e sete mulheres. A partir da análise dos dados, foram estabelecidas três categorias de análise de estressores ambientais: estressores do trabalho remoto, estressores sensoriais e estressores sociais. A partir destas categorias, foi possível compreender a importância da personalização do ambiente de trabalho em casa para a minimização de danos na qualidade de vida e bem-estar físico e psicológico, além de

1

¹As autoras declaram que esta contribuição é original e inédita. Desse modo, assegura-se que a obra não foi publicada em outro periódico científico.

contribuir para o avanço da Psicologia Ambiental considerando o contexto do ambiente em home office, como emergente e pouco explorado pela literatura científica até o momento.

Palavras-chave: teletrabalho; estresse psicológico; ambiente construído.

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo analizar las características de los estresores ambientales en el home office de los trabajadores de Tecnología. Fue una investigación cualitativa exploratoria-descriptiva que utilizó la metodología Grounded Theory en el análisis de datos y el software atlas ti como herramienta. Se utilizó como instrumento de recolección de datos el guión de entrevista semiestructurada hasta la saturación, que ocurrió cuando se alcanzó a 14 participantes, siete hombres y siete mujeres. A partir del análisis de datos, se establecieron tres categorías de análisis de estresores ambientales: estresores de trabajo remoto, estresores sensoriales y estresores sociales. A partir de estas categorías, fue posible comprender la importancia de personalizar el ambiente de trabajo en el hogar para minimizar los daños a la calidad de vida y el bienestar físico y psicológico, además de contribuir para el avance de la Psicología Ambiental, considerando el contexto del medio ambiente. en home office, como emergente y poco explorado por la literatura científica.

Palabras-clave: teletrabajo; estrés psicológico; entorno construído.

Abstract

This research aimed to analyze the characteristics of environmental stressors in the home office of a Technology worker. It was a qualitative exploratory-descriptive research that used the Grounded Theory methodology in data analysis and the Atlas T software as a tool. The semi-structured interview script was used as a data collection instrument until saturation, which occurred when 14 participants were reached, seven men and seven women. From the data analysis, three categories of analysis of environmental stressors

were protected: remote work stressors, sensory stressors, and social stressors. From these categories, it was possible to understand the importance of personalizing the work environment at home to minimize damage to quality of life and physical and psychological well-being, in addition to contributing to the advancement of Environmental Psychology, considering the context of the environment at home office, as emerging and little explored by the scientific literature so far.

Keywords: teleworking; psychological stress; built environment.

Introdução

A pandemia do COVID-19 trouxe uma série de restrições sociais desde o seu início em março de 2020. O isolamento social mobilizou uma verdadeira mudança nos meios de consumo e conseqüentemente no modelo de trabalho em todos os segmentos, principalmente aqueles compreendidos como não essenciais (Araujo, Bliacheriane & Carvalho, 2020).

Até 30 de abril de 2023, 13,3 bilhões de vacinas contra a COVID-19 foram administradas em todo o mundo e com a posterior queda de casos de morte e declínio de casos com hospitalização, o fim da pandemia foi decretado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023) em maio do mesmo ano. No Brasil, 1 a cada 4 pessoas poderia trabalhar de forma remota, um potencial de 20,4 milhões, embora o número de trabalhadores remotos efetivos ainda não tenha sido levantado desde então (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada [IPEA], 2022).

O trabalho remoto enquadrado como teletrabalho, foi regulamentado na reforma trabalhista no ano de 2017, no Brasil. Por teletrabalho, compreende-se aquela atividade profissional que é realizada fora dos escritórios profissionais, mediada por tecnologia e que não pode ser enquadrada no segmento vendas externas, conforme previsto na legislação brasileira (Brasil, 2017). Diante do contexto pandêmico, grande parte do segmento de

tecnologia migrou para o modelo de trabalho remoto e encontrou benefícios tanto para empresas, quanto para os funcionários, como por exemplo: flexibilidade, produtividade, contratação de profissionais sem restrições geográficas, redução de despesas em infraestrutura, deslocamento e melhoria da qualidade de vida (Haubrich & Froehlich, 2020). Os benefícios encontrados ao longo do período pandêmico, aceleraram o movimento migratório para o modelo híbrido - casa/trabalho, mesmo posteriormente aos picos de evolução da doença (Chahad, 2021).

Com o trabalho remoto, o ambiente da casa assume um novo papel e mobiliza o entrelaçamento da vida pública e privada de tal forma que, para muitas famílias, as atividades domésticas, profissionais, escolares e de lazer, são divididas no mesmo ambiente (Losekann & Mourão, 2020). Quando um indivíduo é submetido a um ambiente ou uma situação que requeira um esforço ou adaptação acima do que tenha disponibilidade, este indivíduo experimenta uma reação de estresse. O estresse pode ser entendido como uma resposta, ou um grupo de respostas do organismo, consequentes da imediata adaptação a um novo ambiente, contexto ou realidade que ameaça seu bem-estar (Lohr et al., 2014).

Dentro da área de conhecimento da Psicologia Ambiental, o Estresse Ambiental pode ser entendido como um conceito mais amplo, pois não se limita ao sentido psicológico da percepção, mas se refere a uma condição existente no mundo objetivo e real (Cavalcanti & Elali, 2011). Neste sentido, características do ambiente físico podem ser compreendidas como ameaçadores da saúde e bem-estar dos indivíduos.

Considerando a importância do ambiente no bem-estar físico e psicológico, este artigo terá como perspectiva a Psicologia Ambiental, mais precisamente o fenômeno psicológico - Estressores Ambientais, dentro do contexto de home office de trabalhadores da área de tecnologia da informação. O conteúdo deste material é resultado de uma

pesquisa inédita dentro de seu recorte transversal, capaz de contribuir para os avanços dos estudos na área de Ambientes Restauradores.

2. Metodologia

Esta pesquisa se enquadrou como estudo qualitativo, empírico e exploratório, e procurou a partir da pesquisa de campo, familiarizar-se com o fenômeno de estressores ambientais no contexto particular do trabalho remoto. Se caracterizou como exploratória, pois a partir da revisão bibliográfica realizada, evidenciou-se a quantidade reduzida de estudos disponíveis que relacionam estressores ambientais no contexto de home office nas bases e portais pesquisados: CAPES, PUBMED e Google acadêmico. O instrumento utilizado foi uma entrevista semi-estruturada, aplicada em participantes que se voluntariaram a participar mediante chamada nas redes sociais da pesquisadora.

O número de participantes não foi definido previamente, uma vez que utilizou-se da metodologia grounded theory, foi-se incorporando novas entrevistas até a saturação dos dados, atingido no décimo quarto participante. 7 homens e 7 mulheres, atuantes na área de tecnologia, em home office pelo menos desde março de 2020 (período pandêmico). A análise das entrevistas foi realizada com o auxílio do software Atlas TI, versão 22.0.1. Por se tratar de uma pesquisa com humanos, o projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética da Instituição e foi aprovado com a inscrição CAAE 53212721.6.0000.0120.

3. Resultados e discussão

Considera-se que a ação essencial para o bem-estar e qualidade de vida humana seja cercar-se de fatores que estimulem a aproximação (elementos restauradores) e diminuir comportamentos ligados à vigilância, ou seja, estressores ambientais (Ulrich, 1984). A análise de conteúdo foi capaz de revelar, uma segmentação da categoria denominada Estressores Ambientais e dada a importância do tema, este estudo se dedicará a descrevê-las. As categorias que sustentam a descrição da categoria Estressores, foram

organizadas por sua origem e definição, ou seja, a natureza do estressor. A apresentação das categorias e suas respectivas subcategorias serão representadas da seguinte forma: 1. Estressores de Incompatibilidade Pessoa/Ambiente, 2. Estressores Sensoriais 3. Estressores Sociais.

Compreende-se que o estresse seja um conjunto de reações de enfrentamento aos eventos e situações percebidas no ambiente pelo indivíduo como uma ameaça ao seu bem-estar (Kaplan, 1995; Ulrich et al., 1991). Assim que identificado o fator ameaçador, existe um esforço psicológico e físico de reação, como medida protetiva individual. O estresse psicológico caracteriza-se pelas reações afetivas (raiva, ansiedade e medo), cognitivas (racionalização em torno do estressor) e comportamentais (repulsa, consumo de alimentos e bebidas compensatórias). Já o estresse físico caracteriza-se pelas alterações no sistema nervoso central e podem ser analisadas a partir do aumento da tensão muscular, frequência cardíaca, pressão sanguínea, atividade respiratória e das glândulas sudoríparas (Ulrich et al., 1991).

Em estressores de Incompatibilidade Pessoa/Ambiente, encontram-se particularidades do papel que este ambiente possui na relação com a pessoa que o ocupa. No contexto da pesquisa, trata-se de um ambiente de trabalho remoto que são percebidas como estressoras pelos seus usuários. Já a subcategoria denominada estressores sensoriais, reuniu elementos estressores percebidos a partir dos sentidos: visual, olfativo, sonoro e tátil. A subcategoria de estressores sociais, agrupou características da vida em convívio que dentro do ambiente de trabalho em casa, foi percebida como estressora pelos participantes pesquisados. A seguir o detalhamento com apresentação de trechos das entrevistas realizadas e a articulação com o embasamento teórico.

1. Estressores de Incompatibilidade Pessoa/Ambiente

Estresse associado ao trabalho, já é tema de ampla publicação científica. As relações de insatisfação com função, cultura organizacional, insegurança em manter-se empregado e liderança, ganham destaque quando o recorte dado é sobre a satisfação com o trabalho. No entanto, este estudo não se dedica a questões de insatisfação com a organização ou ocupação, mas sim, sobre o bem-estar envolvido na relação pessoa-ambiente de trabalho e neste estudo em específico, trabalho em home office.

Nomeou-se esta categoria como Estressores da Incompatibilidade Pessoa/Ambiente fundamentado na teoria de Kaplan (1995) sobre Ambientes Restauradores. Esta teoria propõe que existem 4 propriedades de restauração que o indivíduo experimenta na relação positiva com os ambientes restauradores, são elas: afastamento, fascinação, extensão e compatibilidade. O afastamento consiste na alternativa de se perceber longe (geograficamente e/ou psicologicamente) de uma rotina ou situação demandante. A fascinação decorre de uma atenção direcionada sem a existência de esforço. A extensão é a propriedade que percebe a coerência e o planejamento do ambiente. A quarta e última propriedade refere-se a compatibilidade, ou seja, a correspondência entre os propósitos pessoais e os recursos/suporte que o ambiente é capaz de proporcionar, evitando assim, esforço mental desnecessário (Gressler, 2014).

A categoria de estressores ambientais da Incompatibilidade Pessoa/Ambiente proposta neste artigo, trata justamente de estressores oriundos da falta de compatibilidade entre os objetivos pessoais do indivíduo e as limitações do ambiente que ele ocupa. Foi subdividida em três fontes estressoras, isso para que a organização do conteúdo proveniente do campo, esteja melhor agrupada. As subdivisões são as seguintes: 1) Estressores do ambiente não planejado para o trabalho em casa; 2) Estressores provenientes

da interação a partir da tecnologia e 3) Estressores do cuidado com a casa e trabalho. Serão descritos e articulados a seguir.

1.1 Estressores do Ambiente não Planejado para o Trabalho em Casa

Os estressores provenientes do ambiente de trabalho não planejado para o trabalho em casa, são aqueles que foram percebidos pelos usuários ao longo do período de trabalho e foram identificados como agentes estressantes oriundos do ambiente, são eles: elementos do ambiente compartilhado com outra atividade (dormir, comer); iluminação ruim, não ter um segundo monitor e monitor de baixa qualidade e internet ruim. A seguir, recortes das entrevistas que exploram os sentidos associados a esta subcategoria.

Fazia (trabalhava) na cozinha, fazia na mesa que a gente usava na cozinha mesmo, aí já deixava um espaço separado para o notebook e aí era todo dia guardar as coisas assim, era bem chatinho. (P5)

Aí depois que eu mudei que eu vi que parte era altura da mesa, cadeira que me incomodava e não me deixava ficar, tipo, sentada ali muito tempo, né? Mas pra isso eu precisei, por exemplo, pegar uma cadeira nova e ver que era aquilo que me fazia, que incomodava. Até então eu não tinha essa consciência. (P2)

É, há um tempo atrás eu estava com a Internet ruim e passei vários momentos ruins, de estresse com Internet. (P7)

Como pode-se observar, os trechos aqui destacados, extraídos das entrevistas realizadas com os participantes, identificam que a infraestrutura do ambiente de trabalho em casa não planejado, pode ser bastante estressante para os profissionais em homeoffice. Logo, a qualidade e a presença/ausência de equipamentos e móveis essenciais para as atividades de trabalho, podem ser determinantes para a percepção do usuário quanto a um elemento restaurador.

1.2 Estressores Provenientes da Comunicação Mediada pela Tecnologia

Os estressores provenientes da comunicação mediada pela tecnologia foram pronunciados de maneira bastante enfática. Manter a câmera aberta por longos períodos; excesso de participação em reuniões; excesso de demandas via chat, utilização intensificada de fones de ouvidos; falta de controle de tempo; ficar sentado por muito tempo e a intensidade de trabalho, câmera aberta; excesso de reunião; utilizar sempre fones de ouvidos; não ter controle do tempo; ficar sentado por muito tempo e o consequente aumento de jornada de trabalho, são alguns dos elementos mais citados, vinculados aos estímulos negativos deste modelo de trabalho e serão exemplificados e discutidos a partir das falas relacionadas à seguir:

Sempre que eu posso dar uma pausa, eu tento tirar ele (fone de ouvido) por causa também do incômodo né. Acaba não sendo um equipamento que a gente usa com tanta naturalidade assim, né? Então acaba tirando um pouco do conforto. (P11)

E daí, aquele momento ali daquele escritório e todo mundo se via na câmera de todo mundo porque era um “L”, aí foi um transtorno assim. (P4)

Os trechos acima, exemplificam como estressor os recursos tecnológicos utilizados para a comunicação. Usar fones de ouvidos por longos períodos pode gerar efeitos psíquicos relacionados à exposição crônica ao som emitido, como distúrbios comportamentais e distração em confronto à atenção. A utilização deste recurso de maneira a ultrapassar os limites seguros, pode deixar os indivíduos mais propensos à irritabilidade, à fadiga, à frustração e ao nervosismo, sendo que, quanto menor a tolerância do indivíduo ao ruído, mais suscetível a pessoa ficará emocionalmente (Godinho, Lopes & Simão, 2021).

O transtorno relatado por P4 em relação a utilização da câmera aberta e a exposição da sua família, também foi identificado como potencial estressor em outros estudos, que

relacionam a utilização da câmera em função da preocupação sobre a necessidade de parecer produtivo ou se entender produtivo, considerando que o trabalho remoto passa a não ser tão visível pela liderança, como o trabalho presencial (Bergmann et al., 2022). Outro fator importante que pode ser decorrente da preocupação com a própria produtividade ou também proveniente da confusão ambiental casa-trabalho, é a intensidade de trabalho. Os trechos abaixo exemplificam esta temática.

Quando trabalho remotamente, eu trabalho muito mais do que presencialmente, inclusive né? Eu trabalho numa intensidade muito maior, eu to saindo de uma pauta e entrando na outra, em outra, em outra, né? Então eu não sei nem se eu me permito muito esses momentos de restauração. (P3)

Algo que eu acho muito relevante é essa diferença de trabalho presencial e remoto a gente acaba não tendo tanto um controle assim devido às distrações que a gente tem em casa acaba que a você acaba querendo compensar depois, né? Não existe ali um turno. Ah vai fechar o escritório ou voltar para casa; não tem que bater ponto, né? Então acaba que a gente trabalha mais tempo que está no escritório, né? Então acaba às vezes esticando até o fim da noite. Porque eu tive alguma coisa para resolver durante o dia ou várias coisas que me atrapalharam. (P7)

A tentativa de compensar as interrupções do dia a dia do profissional de tecnologia em home office relatado por (P7), pode resultar em uma carga excessiva de trabalho e na diminuição ou ausência de momentos restauradores, como relatado por (P3). Excessos, também podem ser observados nas queixas de alguns entrevistados sobre a frequência de vídeo chamadas particularmente no modelo de trabalho remoto a partir da comunicação mediada pela tecnologia, conforme é apresentado no trecho abaixo:

Porque assim a gente acaba participando de muita reunião que não tem nada a ver, sabe? Te colocar numa reunião de 2 horas que tu vai falar 10 minutos, o resto

dos temas que tem lá não te dizem respeito, aí tu pode usar esse tempo para ir esvaziando essa fila (atividades), digamos assim. (P9)

Quando eu olho e o chat está cheio de gente chamando ali, entendeu? Aí às vezes eu fico pensando assim: e se eu tivesse lá, toda essa galera ia tá atrás de mim ou numa fila? (...) Mas o que me deixa bem assim incomodado, é essa questão do chats todos ali abertos e um monte de gente querendo falar contigo ao mesmo tempo, com a ansiedade que tu vai responder eles assim que eles fizeram um 'oi;, entendeu? (P9)

Há evidências de que reuniões virtuais utilizem maior carga cognitiva do que as presenciais, isso por que os sinais não verbais como sorrisos e acenos de cabeça, podem ser difíceis de notar em reuniões online, tornando complexo para os apresentadores fazer uma leitura das reações do público e para os participantes das reuniões compartilharem um sentimento ou percepção sem interromper o fluxo da reunião (Bergmann et al., 2022).

"Esta reunião poderia ser um e-mail" a frase em tom engraçado popularmente compartilhada nas redes sociais nos últimos anos, pode traduzir seriamente o quão prejudicial para produtividade e saúde mental, o excesso de reuniões é para alguns profissionais. Este estressor nem sempre pode ser controlado exclusivamente pelo profissional, muitas vezes há necessidade de se ajustar toda a cultura da organização ou pontualmente a cultura do grupo de trabalho do qual faz parte. Tornar este fator consciente para as lideranças, pode ser um primeiro passo para mudanças futuras.

1.3 Estressores Provenientes dos Cuidados Casa - Trabalho

O trabalho remoto mudou muito a maneira como as pessoas passavam seus dias no trabalho e a forma como essas mudanças foram percebidas por elas, difere muito de acordo com a função e a relação com a casa onde mora e trabalha. Para Kaplan (1995), os estressores são fatores ambientais percebidos por uma pessoa como algo potencialmente

danoso. Neste sentido, o indivíduo percebe este fato como uma ameaça ao seu bem-estar e intui não possuir recursos necessários para lidar com a situação. Para alguns entrevistados, sua capacidade de atenção foi afetada pelos cuidados com a casa ou por estar por longo período dentro de casa, neste sentido cuidar do próprio ambiente de trabalho; estar sempre dentro de casa; a mistura de responsabilidades casa e trabalho e ficar sem algum recurso por falta de planejamento, são fatores de estressores provenientes dos cuidados casa - trabalho. A seguir, alguns trechos das entrevistas que exemplificam estes fatores.

Eu sou muito ansioso e o fato de sempre estar aqui dentro de casa parece que eu estou sempre resolvendo alguma coisa pensando em alguma coisa. Seja do trabalho ou da vida pessoal. (P8).

Ah, acho que as tarefas de casa, né? Assim eu tô aqui trabalhando, ah tem uma parede aqui que pegou mofo, tem o ar condicionado que eu tenho que mandar fazer a manutenção, tem uma entrega que chegou, tem Supermercado para fazer. Então todo momento tem alguma coisa relacionado a casa que eu tenho que ficar me preocupando, então eu acho que as coisas que mais me distraem, por conta de você não ter como evitar, assim, né? (...) Então as coisas acabam me incomodando, se eu vejo o ar condicionado pingando, não tenho gerente de escritório, não tem uma pessoa que cuida do escritório que vai lá fazer por mim. (...) Ah eu acho que a junção dessas duas responsabilidades, né? Ao mesmo tempo, né? Eu tenho bastante dificuldade assim com cuidado de coisas ao mesmo tempo, né? Troca de contexto também, né? (...) tem alguns dias que parece que eu não consigo nem trabalhar assim, né? (P7)

Como é possível observar nos relatos acima, a relação do indivíduo com a casa é um importante fator de contribuição para os estímulos negativos. Observar pendências da infraestrutura, lidar com elas no dia a dia de trabalho, ser o responsável pela realização das

tarefas e as constantes "trocas de contexto", como mencionado pelo (P7) são características para o agravamento da sensação de estresse para alguns usuários pesquisados.

2. Estressores Sensoriais

Os estressores sensoriais envolvem necessariamente um contato do fator proveniente do ambiente, com o organismo, acarretando uma estimulação negativa. Estão incluídos, nesta categoria, 1) estressores visuais - aqueles identificados a partir dos elementos vistos no ambiente; 2) estressores térmicos - identificados a partir da sensação de calor ou frio no ambiente; 3) estressores sonoros - escuta de alcance, dentro das imediações do ambiente e 4) estressores olfativos - odores provenientes do ambiente ou das imediações alcançáveis pelo olfato do indivíduo. A seguir, a subdivisão com seus respectivos exemplos extraídos da transcrição das entrevistas e a articulação com a literatura.

2.1 Estressores Visuais

A Teoria da Recuperação Psicofisiológica do Estresse sugere que as experiências em ambientes físicos visualmente prazerosos podem auxiliar na redução do estresse, uma vez que desencadeiam emoções positivas e mantêm o estado de atenção não vigilante (Ulrich, 1984). A consequência é inversa quando o indivíduo obtém uma experiência visualmente negativa promotora de repulsa e demais sinais físicos característicos de resposta a uma ameaça. Dentro da subdivisão de estressores, a categoria estressores visuais dentro deste estudo, contempla: a) desorganização do ambiente; b) vista para área construída; c) condição visual ruim decorrente do ambiente. Estas características serão descritas e discutidas com exemplos encontrados a partir das entrevistas deste estudo.

a) Estressores provenientes da Desorganização no ambiente

Um exemplo é o carrinho aqui no livro, tu viu que tinha uma pilha grande. Quando essa pilha tá muito desarrumada, dá uma impressão de que tem muita coisa a ser

feita, e que eu não vou conseguir fazer alguma coisa dentro do que tá planejado né. Da essa impressão, digamos assim, né? Então a falta de organização ou acúmulo de objetos seria um estímulo assim, a ficar decidindo ou tomando alguma ação não necessariamente relacionado ao trabalho em si, mas o dia a dia (...) mas eu acho que quando o ambiente não está organizado, quando está um pouco bagunçado, acho que isso força a tomar a decisão por exemplo 'Ah vou pegar isso daqui e vou guardar dentro, não vou', em vez de estimular a sequência de atividades. (P11)

Outra coisa que me incomoda é a fiação dos cabos aqui, tá? Assim eu já tentei ajustar esses cabos para serem menos visíveis e havendo uma tecnologia que elimine a quantidade de cabos, eu adotaria com muito prazer com muita tranquilidade porque traz uma questão de desordem de caos que eu não gostaria de ter em cima da mesa. (P12)

Foi observado que a desorganização do ambiente de trabalho em casa, excesso de cabeamento a vista, materiais e recursos dispostos no ambiente fora de contexto são fatores estressantes e remetem a significados semelhantes nos profissionais estudados. Outro estudo realizado no Brasil com professores em seus ambientes de trabalho, também identificou que a desorganização da sala de aula era um importante fator de estresse nos professores, isso porque estes profissionais associavam a bagunça - assim relatada por eles, com a não conclusão de suas atividades planejadas (Porto, 2017).

Sentidos de caos e a impressão de ter muita coisa a ser feita e que provavelmente fugirão do seu controle, foram os relatos trazidos por homens e mulheres deste estudo (P11, P2, P12, P10) diante da pergunta sobre fatores que podem lhes trazer repulsa no ambiente de home office. Logo, considera-se que as propriedades referidas na ART (Kaplan, 1995) de extensão (a imersão em um ambiente físico coerente e suficientemente planejado) e compatibilidade (correspondência entre os propósitos pessoais e o suporte do

ambiente) não são experienciadas neste cenário desorganizado, o que pode desencadear um esforço mental exaustivo.

b) Estressores provenientes da vista para área construída

Como eu disse: 'essa parede eu sei que ele construiu (vizinho) onde ele devia', mas eu sei que ele tirou a minha vista quando fez essa casa, não tinha ela aqui há 10 anos quando esse escritório foi colocado desse jeito, senão eu teria feito de outra forma, que a vizinha fez e teve uma vista para o outro lado. (P12)

Não gosto de ficar olhando para parede eu ficar olhando para um lugar vazio essas coisas assim me dá uma sensação de solidão muito grande de vazio e aí eu gosto de pensar com um fundo ali em movimento assim sabe...(P9)

Observa-se nos trechos acima destacados, que a vista de um ambiente interfere muito na forma como o usuário se relaciona e se percebe neste ambiente. As preferências ambientais consideram a resposta afetiva a um ambiente que pode ou não suportar a autorregulação do bem-estar, ou seja, as pessoas tendem a preferir os ambientes que lhes fornecem oportunidades de interações favoráveis (Silveira & Felipe, 2019).

Pode-se compreender, que ambientes com uma vista para uma área construída, não ofereça perspectivas de interação e atividades, por consequência, pode ser percebido como um ambiente entediante para os profissionais que relataram (P2, P9, P10 e P12). Estudos comparativos entre ambientes com vista para natureza e com vista para área construída, em ambientes diversos (Ulrich, 1984; Santos & Soto, 2020; Tayebikhah & Bokharaei, 2021; Silveira & Felipe, 2019), a partir de relatos dos usuários, sugerem que ambientes com vista para a natureza tenham complexidade suficiente capaz de permitir uma relação mais positiva com o ambiente e por isso uma experiência restauradora.

Por que fica meio que janela com janela, assim. Então, não é certo que eles estão aqui, mas quando eles estão, por exemplo, se eu estou trabalhando eu noto que

alguém abre a janela lá na casa deles e eu fico com aquela sensação que tem alguém molhando por trás, sabe? Com uma sensação estranha, então às vezes quando eu to em reunião eu deixo a janela aberta, mas eu fecho a cortina, pra trazer um pouco mais de privacidade. (P10)

De maneira bastante declarada, esta participante explica o que mais lhe incomoda em ter uma vista "janela com janela" para outra casa. Atribui um sentido de cerceamento da privacidade que ela denomina como "sensação que tem alguém me olhando por trás. Para Gressler (2014), um dos requisitos para um ambiente residencial ser compatível com um ambiente restaurador é ter características de refúgio que atendam ao princípio de território primário ou seja, incluam significados de segurança, controle e permanência do mundo externo, características estas que não são encontradas quando a vista de um ambiente está fisicamente próxima da janela de outra casa.

c) Estressor pela condição visual ruim proveniente do ambiente

Tem a janela para vista também, mas devido à ela estar sempre contra mim né, no tempo de sol eu não consigo abrir senão a câmara estoura né que o reflexo do sol também bate muito aqui nas telas dos aparelhos. (P7)

Mas meu Deus, eu me atrapalho muito quando eu não tenho monitor extra. É ruim, me dá uma angústia assim. (...) Parece que aquele dia, que aquela tarde de trabalho já foi pior para mim, já não.. Porque tem que ficar intercalando entre uma aba e outra, loucura né? Mas enfim... (P4)

Esta subdivisão dos estressores visuais, reuniu fatores de baixa condição visual em decorrência do ambiente, como por exemplo: luz artificial fraca, não ter iluminação natural suficiente, reflexo no monitor de trabalho em função do mal posicionamento da mesa e desenvolver as atividades de trabalho visualizando um único monitor. Os sentidos relacionados a esses fatores foram os de: incômodo, irritação e angústia. Ainda sobre o

fator - desenvolver as atividades visualizando um único monitor, observa-se que a presença do segundo monitor, embora não essencial para as atividades, é uma importante aliada para o foco do profissional, como descrito na categoria 1 - Elementos Restauradores da Infraestrutura, no entanto a ausência deste, pode ser entendido como um detrator no bem-estar.

2.2 Estressores Térmicos

A presente subdivisão, denominada estressores térmicos, reúne fatores estressantes relacionados à condição de temperatura do ambiente em relação à percepção sensorial do usuário, que a qualifica como negativa. A percepção da temperatura se dá através de receptores especializados chamados termo receptores e o conforto térmico, embora percebida de forma diferente para cada pessoa, possui uma faixa de temperatura presumida para o bem-estar. De acordo com a Norma Regulamentadora (NR17) do Ministério do Trabalho, a temperatura do ambiente de trabalho onde são executadas atividades intelectuais como nos escritórios, salas de desenvolvimento e projetos, deve ficar entre 20 e 23 graus centígrados, com umidade relativa inferior a 40% (Brasil, 2022). A seguir, trechos dos relatos dos participantes em resposta a fatores ambientais que lhes causam repulsa.

Mas eu criar um negócio quando eu estou passando frio, me incomoda bastante, é difícil manter a concentração.(P8)

O que me incomoda mais, na verdade.. é a temperatura né, que daí, é um problema, como eu não tenho ar-condicionado lá, acaba que eu tenho que vir pra cá, de vez em quando, pra ver se o calor passa um pouco. (...) Ah.. tem que ficar em uns 25 graus pelo menos, qualquer coisa acima disso já é um problema. (P1)

Como é possível observar, sentir calor ou frio no ambiente de trabalho pode ser um fator estressante. O estresse provocado, desvia a atenção concentrada da tarefa para o

problema e por essa razão, como declarado pelo participante (P8) pode ser "difícil manter a concentração" na função principal do ambiente, o que desprende das propriedades de Extensão e Compatibilidade da ART (Kaplan, 1984), não sendo este ambiente considerado restaurador.

2.3 Estressores Sonoros

A subdivisão da categoria Estressores, especificamente no que diz respeito aos estressores sonoros, reúne fatores estressantes oriundos do ambiente que se relacionam com a percepção do indivíduo sobre a qualidade sonora do ambiente de trabalho em casa. Os fatores associados aos sentidos negativos dentro desta categorização foram: a) ruídos de construção (obras realizadas), b) ruídos de trânsito (carros, motocicletas e buzinas), c) ruídos dos vizinhos e d) outros ruídos específicos (cortador de grama, crianças brincando, crianças gritando, pratos batendo, cachorro latindo, demasiado som de passarinho, tv ligada). A seguir, serão detalhados exemplos de relatos dos participantes sobre cada tipo.

Talvez aconteça mais do que deveria, e como eu moro em um prédio que tem cinco blocos, na minha frente tem mais um prédio com três blocos... o que tem de gente construindo é impressionante, todo dia tem.. Incomoda, geralmente eu encosto a janela pra diminuir, pra dar uma abafada no som. (P1)

O que eu não gosto de ouvir é umas motos que passam aqui às vezes, nossa! Tem horas que é chato assim, né? Das motos... estão chega às vezes, eu tenho que fechar o microfone sem contar em alguma reunião para não incomodar os outros assim, né? Ainda assim escuto o som da moto perto do barulho do escritório que é o tempo todo. Nossa! O som da moto é uma vez ou outra que aparece uma assim que é exagero assim, né. (P5)

O incômodo forte é o barulho externo. Vou dar um exemplo, como por exemplo um vizinho cortando a grama durante a manhã inteira com o cortador que faz muito, muito, muito barulho assim. (P11)

É bem específico, mas eu não gosto de barulho de prato. E meus pais têm esse costume, do barulho alto assim nas refeições, enquanto trabalho. (P1)

Os ruídos relacionados nesta categoria foram relacionados aos sentidos negativos como irritação, incomodação e dificuldade de concentração na atividade laboral. A interpretação do que é um ruído negativo, teve consonância entre os pesquisados para Ruído de Trânsito (P1, P5, P6 e P11), Ruído de Obra (P1, P11 e P13) e Ruído dos vizinhos (P1 e P11), demais ruídos estressores configuraram a subdivisão Ruídos Específicos. Observa-se que alguns participantes se demonstraram mais sensíveis aos ruídos sonoros no geral, em comparação aos demais entrevistados, que não relataram de maneira espontânea este estressor. Nesta pesquisa, houve uma predominância masculina nas definições de estressores sonoros.

Em estudos sobre ambientes restauradores em hospitais e demais espaços de cuidado e saúde, identificaram evidências contundentes de que o ruído é um importante estressor (Ulrich et al., 1991; Silveira & Felipe, 2019), constituindo-se em fator ambiental sob o qual frequentemente não se tem controle, por ocorrem (na maior parte das vezes) fora do ambiente residencial. O fone de ouvido com abafador de ruído se mostrou um importante aliado no enfrentamento a este estressor.

2.4 Estressores Olfativos

O estressor olfativo, aquele oriundo do ambiente que é percebido como estímulo negativo pelo usuário do ambiente, foi relatado uma única vez de maneira espontânea pelo participante (P11). Este participante demonstrou uma sensibilidade mais enfatizada aos estressores sensoriais em geral, relatou exemplos de todas as subcategorias deste tipo de

estressor e pôde descrevê-los em riqueza de detalhes. A seguir seu relato quando questionado sobre sentimento de repulsa no ambiente de trabalho.

Às vezes odores externos como por exemplo, alguém fazendo churrasco, alguém fazendo algum tipo de preparação que possa invadir o ambiente, né? Isso também, às vezes pode interferir um pouco com menos frequência, né? (P11)

Pode-se assim supor, que o significado de experiências estressoras também provém da inter-relação do ambiente com seu alcance sensorial e pode ser caracterizado por diferentes dimensões afetivas, bem como percebidas com intensidades diferentes, de acordo com características da personalidade e a sua sensibilidade sensorial.

3. Estressores Sociais

Para trabalhadores em situações de estresse no trabalho, na maior parte das vezes as estratégias de enfrentamento utilizadas são o apoio social e o convívio familiar (Ferreira et al., 2017). No entanto, quando o ambiente de trabalho é em casa, alguns fatores sociais podem ser considerados estressantes pela particularidade deste ambiente, conforme será apresentado a seguir. Esta subcategoria - Estressores Sociais, relaciona fatores oriundos da relação pessoa-ambiente, caracterizados como estressores em função dos sentidos negativos empregados a percepção e interpretação da presença ou ausência de mais pessoas no contexto ambiental. Subdividiu-se esta subcategoria em três, conforme descrito a seguir: 1) Solidão - sentimento de estar só durante a jornada de trabalho; 2) Compartilhamento do ambiente com outros familiares e 3) Campainha e Interfone em horário de trabalho. As subdivisões serão descritas a seguir:

3.1 Sentimento de solidão ao longo da jornada de trabalho

Quando eu quero sair um pouco da rotina, sair um pouco do computador assim, aí eu vou lá nesse outro ambiente que tem uma mesa uma cadeira ali né. É um ambiente maior ali, faz parte da sala, entendeu? E parece que tu está num lugar

maior, tu sai de dentro do ambiente fechado no quarto e tem minha filha, minha esposa e meu cachorro circulando, ali. E aí parece que tu está como se estivesse no escritório assim, sabe? No meio de várias pessoas assim, e aí sai um pouquinho da Solidão do ambiente fechado, entendeu? Do silêncio, né. Por que o ambiente fechado ele acaba ficando um pouco, ele incomoda um pouco as vezes. Tu precisa um pouco da movimentação. (P9)

E... só que de qualquer maneira é um isolamento porque eu fico nos fundos da casa, às vezes os meninos acordam de manhã e eu falo com eles só meio-dia. Porque eles acabaram se acostumando assim, eles vinham aqui nessa porta de vidro me olhavam e eu sempre estava em reunião, aí assim, esse é um momento triste assim, porque a gente não aproveita tanto o fato de eu estar em casa e chegou até o momento que eles não vem mais.. ele já acordam lá. Aí é um momento que me dá um pouquinho de tristeza também né.. porque é um hábito que não foi legal, assim. Aí eles começaram... 'Ah você não vai dar mais bom dia', aí ele 'ah mãe, você tá sempre em reunião, sempre com a câmera aberta'. (P4)

Ter um convívio social é fundamental para o desenvolvimento humano, para sua expressão a partir da comunicação e para o estabelecimento das próprias relações interpessoais. Somos seres sociais e faz parte da nossa essência reconhecer, interagir e estabelecer laços com os nossos pares. Dentro desta perspectiva, a percepção de solidão e isolamento podem ser importantes estressores no ambiente de trabalho remoto e por essa razão faz necessário distinguir o significado deles para uma melhor compreensão dos relatos acima. O isolamento social corresponde ao número reduzido de interações sociais e relacionamentos de um indivíduo, enquanto a solidão é um sentimento complexo multidimensional e subjetivo, a partir da percepção negativa referente à falta de apoio e suporte emocional (Rodrigues, 2018).

O sentimento de estar só, no ambiente de trabalho, frente aos desafios do cotidiano, foi relatado de maneira enfática por (P1, P2, P4, P9 e P14). A compreensão ambiental negativa de um ambiente fechado e sem convívio social, pode favorecer uma percepção de que as relações sociais obtidas são insuficientes ou de baixa qualidade, levando-se em conta as preferências de envolvimento social do indivíduo, ou seja, correspondem a sua forma de ser e se entender no mundo. Neste sentido, aspectos ambientais que não favorecem a relação social tem forte propensão a obterem afetos negativos e influenciarem negativamente a possibilidade de restauração obtida pela relação pessoa-ambiente.

3.2 Compartilhamento do ambiente com outros familiares

Se por um lado a oportunidade de inter-relação percebida é importante para um ambiente restaurador, por outro a privacidade é necessária para a regulação dessas interações sociais a fim de adequá-las às necessidades pessoais. A seguir, trechos com sentidos negativos que destacam o contexto do compartilhamento de ambientes com familiares, como estressores para alguns participantes desta pesquisa.

Aí ele ficou a nossa rotina, qual era: entrávamos nos quatro, no escritório, e eu em reunião direto, formal ou reunião informal.. Mas falando com todo mundo o tempo todo, né? E daí eles (filhos) me atrapalhavam, eu atrapalhava eles e daí a gente entrava no conflito, 'porque o meu trabalho é mais importante e vocês só estão jogando', sabe? Daí começava naquela loucura, e o meu marido também... Eu incomodava ele, porque o trabalho dele é um pouco menos falado e mais concentrado e o meu não. (P4)

E desse espaço (escritório) elas (filha e esposa) acabaram sendo expulsas daqui, né? A Maria (esposa) costuma até reclamar 'Poxa mas eu não posso usar aqui? Não, perfeito!' As tuas coisas lá, ainda tem coisas delas aqui, mas se tudo correr bem, semana que vem não vai ter mais. Me incomoda, me incomoda! Porque assim

as duas são bem bagunceirinhas, tá? (...) deixar do meu jeito, tudo de volta na ordem correta. (P12)

Ao que parece, a partir da análise dos trechos acima, compartilhar os espaços com outros familiares pode prejudicar fortemente a atenção concentrada, pela comunicação e desenvolvimento de atividades, fora do contexto laboral. As distrações provocadas pelo cenário social, seja pela fala ou ruído de outras atividades, desfavorecem a adequação do ambiente para o atendimento das necessidades pessoais e profissionais dos usuários, gerando desgaste emocional e cognitivo pelo esforço adicional.

3.3 Campanha e Interfone em horário de trabalho

Ao longo da jornada de trabalho, os participantes (P4, P7, P9, P11 e P12) relataram sofrer interferência de demandas externas que são originadas pela campanha ou interfone de suas casas. As campanhas são tocadas rotineiramente por entregadores, correio ou prestadores de serviços em geral. A demanda está caracterizada dentro do contexto social, pois exige uma interação com a pessoa que toca a campanha ou interfone e embora seja resultado de uma solicitação dos participantes (oriunda de uma compra ou pedido), foi definida como fator estressor, por ser uma demanda fora do contexto, logo um estímulo percebido como negativo.

Ah o fato de estar na residência tem algumas interações que talvez ocorresse com menos frequência por exemplo entregadores ou algum barulho externo que chama atenção e eu tenho que ir lá conferir para ver o que aconteceu.(P11)

Ah, se eu tô sozinho, por exemplo, e chega alguém sem avisar, e aí não tem ninguém para atender, vou te confessar que às vezes eu não atendo mesmo. E assim, não é o meu horário de estar em casa então eu nem atendo o interfone, mas às vezes a gente atende porque tá esperando alguma coisa, alguma encomenda, daí

quando chega lá não é a encomenda e é uma pessoa que veio, entendeu? Fora do horário ali, né. Isso é um problema.(P9)

De um modo geral, a campainha ou interfone, embora um sinalizador sonoro, foi descrito como um fator estressante social, por demandar a interação social, fora do contexto do trabalho. Estas mudanças de contextos, desviam a atenção e requerem maior esforço cognitivo para a manutenção da atenção concentrada na atividade laboral. Este fator pode ser diminuído pelo usuário se utilizado abafador de ruído (inibindo o sinalizador sonoro) e não possuir pendências de entrega via correio. No entanto, embora controláveis, o benefício de ter suas entregas no conforto do lar, parece ser maior do que o desgaste do fator estressante, ou a análise de prós e contras não foi analisada por estes participantes.

4. Considerações Finais

Ao analisar as características dos Estressores Ambientais de home office de profissionais de tecnologia por meio da Grounded Theory, foi possível identificar os elementos citados pelos 14 participantes, descrevê-los a partir de seus relatos e principalmente compreender a reação que cada estressor desencadeia. Entender a origem dos estressores contribuiu para ampliar o conceito de Estressores Ambientais que até então indicava a influência nos aspectos psicológicos e físicos a partir de seis elementos: luz, cor, som, aroma, textura e espaço. Ao passo que foram incluídos novos elementos neste contexto de pesquisa, denominados: estressores ambientais de incompatibilidade pessoa/ambiente e estressores ambientais - sociais.

Identificou-se três subcategorias em Estressores Ambientais, sendo eles estressores de incompatibilidade pessoa/ambiente (relativos a incongruência entre os objetivos pessoais e os recursos disponíveis do ambiente), estressores sensoriais (alertados pelos sentidos - visual, sonoro, olfativo e térmico) e estressores sociais (relativo a ausência ou presença de pessoas em momento inoportuno). Entendeu-se que reconhecê-los é um

recurso importante para o desenvolvimento de estratégias de atenuação e melhoria nas escolhas ambientais futuras e consequente promoção da saúde mental.

Evidenciou-se que os estressores sensoriais, conforme previsto em literatura, têm relação com a qualidade, presença ou ausência de luz e som, mas também se relacionam com outros dois sensores, como o olfativo e térmico. Neste sentido, além dos estressores sonoros: ruídos de trânsito, obra entre outros; estressores visuais como bagunça, área construída ou parede; sentir odores que estejam fora do contexto de trabalho e sentir demasiado frio ou calor, se demonstraram estressores sensoriais igualmente importantes.

Dentro da subcategoria estressores de incompatibilidade pessoa/ambiente, foram identificados os aspectos estressores de cuidados com a casa, comunicação mediada pela tecnologia e do ambiente não planejado para o trabalho em casa. O papel para o qual o ambiente é utilizado pelo indivíduo, precisa estar preparado com os recursos necessários para atenuar o estresse. Já os estressores sociais mapeados, foram aqueles relacionados a solidão do trabalho em casa, o compartilhamento do mesmo ambiente com familiares em momento de necessidade de foco e comunicação demandada pela sinalização de campainha e interfone.

O estudo inserido neste artigo foi realizado com profissionais que já possuíam experiência, mesmo em trabalho presencial anterior, com condições de acesso à moradia, educação de qualidade, alimentação e lazer. Neste sentido, os estressores ambientais encontrados neste estudo, podem divergir para trabalhadores de outros segmentos, com menor condição de acesso aos recursos sociais; pessoas neurodivergentes; ou ainda aquelas que estejam iniciando em suas carreiras profissionais, com faixa etária anterior a pesquisada (26 - 49 anos); uma vez que os estímulos e distrações para estes grupos são específicas e portanto, a realização de uma pesquisa ampliada e quantitativa com maior

diversidade de participantes é recomendada para que os estressores ambientais, possam ser revalidados em maior escala.

A partir dos achados desta dissertação sugere-se que as Organizações e Gestores de Pessoas que estejam na modalidade de home office, analisem a aderência da cultura organizacional e dos times para mitigar os estressores ambientais sempre que possível. Implementar questões relacionadas ao mapeamento de estressores ambientais do home office na pesquisa de clima e desenvolver orientação de melhores práticas sobre o tema, podem contribuir com a promoção de ambientes restauradores para este grupo. Estimulação da comunicação assíncrona, o respeito aos limites de tempo de resposta, diminuição da participação frequente em videochamadas, contribuirão para a manutenção de uma cultura de trabalho remoto saudável e produtiva.

Recomenda-se aos Psicólogos do trabalho e Psicoterapeutas que estejam atuando diretamente com a saúde mental de trabalhadores em trabalho remoto, que avaliem profundamente os aspectos dos espaços de trabalho em casa, identificando a incidência dos estressores ambientais, desenhando em conjunto com o cliente, estratégias de redução de danos e manutenção para melhora na qualidade de vida no trabalho.

Frente às sugestões realizadas, compreende-se a relevância deste artigo no que diz respeito à produção e evolução do conhecimento para a Psicologia Ambiental acerca dos estressores ambientais. Traz indicação de estressores dentro deste contexto e orientações para escolhas ambientais futuras melhores, tanto para implantação, como para implementação de ambientes no home office.

Referências

- Araujo, L.V; Bliancheriene, A.C; Carvalho, A.C.L. (2020). Quando um vírus nos desafia: pandemia, novas tecnologias e teletrabalho – desafios do século XXI. *Revista Controle*, Ceará, 18(2), 21 - 41. <https://doi.org/10.32586/rcda.v18i2.640>.
- Bergmann, R; Rintel, S. & Baym N. (2022). Meeting (the) Pandemic: Videoconferencing Fatigue and Evolving Tensions of Sociality in Enterprise Video Meetings During COVID19. *Comput Supported Coop Work*. doi: 10.1007/s10606-022-09451-
- Brasil. (2017). *Decreto-Lei nº 13.467, de 13 de julho de 2017*. Altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Diário Oficial da União.
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2017/Lei/L13467.htm
- Cavalcanti, S; Elali, G.A; Mourão, A.R.T. (2018). *Psicologia ambiental: Conceitos para a leitura pessoa-ambiente*. Petrópolis: Vozes.
- Chahad, J. P. (2021). O futuro do trabalho pós Covid-19. *Ciência & Trópico*, 45(1), 85-113. doi: [https://doi.org/10.33148/cetropicov45n1\(2021\)art6](https://doi.org/10.33148/cetropicov45n1(2021)art6)
- Ferreira J.S., Ribeiro K.V., Caramuru P.S., Hanzelmann R.S., Velasco A.R., Passos J.P. (2017). Estresse e estratégias de enfrentamento em trabalhadores de enfermagem de uma unidade de saúde da família. *Revista de Pesquisa Univ. Fed. Estado Rio J.* 9(3), 818-23. doi: 10.9789/2175-5361.2017.v9i3.818-823
- Godinho, N.G., Lopes, A.G., Simão, M.C. (2021). Efeitos auditivos e psíquicos decorrentes do uso dos fones de ouvido. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(2), 4448 - 44460. doi: 10.34119/bjhrv4n2-038
- Gressler, S. C. (2014). *O descanso e a teoria dos ambientes restauradores*. Tese (Doutorado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações)—Universidade de Brasília, Brasília.

- Haubrich, D. B., & Froehlich, C. (2020). Benefícios e Desafios do Home Office em Empresas de Tecnologia da Informação. *Revista Gestão & Conexões*, 9(1), 167–184. doi: 10.13071/regec.2317-5087.2020.9.1.27901.167-184
- IPEA - Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. (2020). *Potencial de teletrabalho na Pandemia: um retrato no Brasil e no Mundo*. Base de dados. Recuperado de: <https://www.ipea.gov.br/cartadeconjuntura/index.php/2020/06/potencial-de-teletrabalho-na-pandemia-um-retrato-no-brasil-e-no-mundo/>.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Löhr, S. S., Melo, M. H. da S., Salvo, C. G. de,; Silveiras, E. F. de M. (2013). Prevenção e promoção da saúde: um desafio na formação de psicólogo. *Revista Psicologia da Criança e do Adolescente*. 4, 205-222. Recuperado de [:http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/433/411](http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/433/411)
- Losekann, G. C. B. & Mourão, C. (2020) Desafios do teletrabalho na pandemia Covid-19: Quando o home vira office. *Caderno De Administração*. 28, 71-75. <https://doi.org/10.4025/cadadm.v28iEdição>
- Organização Mundial da Saúde. (2023). Decreto de fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) referente à COVID-19, maio de 2023.
- Porto, C.H. (2017). *O estresse no ambiente de trabalho docente*. Monografia (Especialização em Educação e Diversidade Cultural) – Universidade Federal do Pampa, Campus Bagé, Bagé, p.57.
- Rodrigues, R. M. (2018). Solidão, Um Fator de Risco. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 34(5), 334-338. <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v34i5.12073>

- Silveira, B.B.; Schutx, N. T. & Felipe, M. L. (2019). *Ambientes restauradores: conceitos e pesquisas em contextos de saúde*. Florianópolis, SC: UFSC. Recuperado de:
<https://lapam.paginas.ufsc.br/files/2019/06/AMBIENTES-RESTAURADORES-conceitos-e-pesquisa-em-contextos-de-sa%C3%BAde.pdf>.
- Soto, J. M. & Santos, L. G. (2020). Affective psychological restoration through mediated exposure to the environment, *PsyEcology*.11(3), 289–318. Doi:
10.1080/21711976.2020.1730133
- Tayebikhah, S. & Bokharaei, S. (2021). Explicando os componentes eficazes na reabilitação de habitações - estudo de caso de varanda. *Journal of Fine Arts - Architecture and Urban Planning*. 24, 4.
- Ulrich, R. S (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*. 224, 4647, 420 - 421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>.
- Ulrich, R.S. & Simons, R.F; Losito, B.D; Fiorito, E; Miles, M.A; Zelson, M. (1991). Recuperação do estresse durante a exposição a ambientes naturais e urbanos. *Jornal de Psicologia Ambiental*, 11, 201-30.

Dados das autoras:

- *Bruna Emanuelle von Runkel*: Psicóloga e Mestre em Psicologia. Trabalha há mais de 17 anos com Psicologia do Trabalho e Desenvolvimento de Carreiras em consultório clínico e consultoria organizacional.
- *Roberta Borghetti Alves*: Mestre e Doutora em Psicologia. Atua como Psicóloga Clínica e também como Professora Universitária do Curso de Graduação e do Mestrado Profissional em Psicologia na Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI).

Declaração de Direito Autoral

A submissão de originais para este periódico implica na transferência, pelos autores, dos direitos de publicação impressa e digital. Os direitos autorais para os artigos publicados são do autor, com direitos do periódico sobre a primeira publicação. Os autores somente poderão utilizar os mesmos resultados em outras publicações indicando claramente este periódico como o meio da publicação original. Em virtude de sermos um periódico de acesso aberto, permite-se o uso gratuito dos artigos em aplicações educacionais e científicas desde que citada a fonte conforme a licença CC-BY da Creative Commons.



Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.
