A saúde mental dos trabalhadores japoneses diante do teletrabalho

La salud mental de los trabajadores japoneses ante el teletrabajo

The mental health of Japanese workers when faced with teleworking

Verônica Scriptore Freire e Almeida[1]
Doutora, PPG em Direito da Saúde, Universidade Santa Cecília, Santos, SP, Brasil
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-5811-7779.

Luma Lopes Tavares Rezende[2]
Mestranda, PPG em Direito da Saúde, Universidade Santa Cecília, Santos, SP, Brasil
ORCID: https://orcid.org/0009-0001-5380-6804

Resumo: Contextualização: O teletrabalho é uma modalidade de trabalho quando o empregado presta o serviço fora das dependências do empregador, utilizando a tecnologia da informação e comunicação. Esta forma de trabalho já é uma realidade enfrentada por muitos trabalhadores há anos, que acabou sendo intensificada e forçada para contenção do contato físico entre as pessoas e assim, evitar a disseminação do vírus da covid-19. Atualmente, após a pandemia da covid-19, verifica-se que a tendência do teletrabalho não foi provisória devido as medidas de isolamento, é sim uma realidade da sociedade, tendo em vista o avanço das tecnologias propiciando um ambiente de trabalho digital e consequentemente muitos empregadores adotaram o teletrabalho seja de forma total ou parcial. **Problema**: O grande problema do ambiente de trabalho digital é o efeito que esta modalidade causa na saúde do trabalhador, especialmente acerca da divisão casa-trabalho, interação social e controle de horário. **Objetivos:** O presente artigo busca analisar se o ambiente digital de trabalho em um país extremamente tecnológico que é o Japão e a forma como isso pode impactar positivamente, mas também quais os efeitos na saúde mental dos trabalhadores japoneses. **Método:** O trabalho é pautado na coleta de dados por meio de pesquisas doutrinárias, especialmente em artigos científicos e notícias, tendo em vista ser um tema relativamente atual. O método de análise dos dados é o da revisão crítico-narrativa, isto é, a partir do cotejo do pensamento dos autores investigados e a autora faz as suas ponderações. **Resultados:** No Japão, o teletrabalho já é uma realidade de muitos trabalhadores. Diante disso, é de suma importância analisar essa tendência, direcionar olhar para isso, necessário analisar de forma aprofundada os aspectos positivos de um meio ambiente de trabalho digital, quais são os benefícios ao empregado e empregador, especialmente no que tange a produtividade. Contudo, é inevitável que novos problemas sociais surjam a partir disso, principalmente em relação a saúde mental do trabalhador**. Conclusões:** Após o estudo e a presente análise, será possível concluir que a saúde mental está intimamente ligada com as condições do meio ambiente de trabalho (iluminação, ar, ergonomia e conforto, horas trabalhadas, etc.), seja ele físico ou digital que por sua vez, implicam na garantia da produtividade e eficiência do trabalhador.

Palavras-chave: Saúde dos Trabalhadores. Medidas sanitárias Covid-19. Saúde Mental.

Resumen: Contextualización: *El teletrabajo es una modalidad de trabajo cuando el empleado presta el servicio fuera de las instalaciones del empleador, utilizando tecnologías de la información y las comunicaciones. Esta forma de trabajo ya es una realidad a la que se enfrentan muchos trabajadores desde hace años, que acabó intensificándose y obligándose a contener el contacto físico entre personas y evitar así la propagación del virus Covid-19. Actualmente, luego de la pandemia del covid-19, parece que la tendencia del teletrabajo no fue temporal debido a las medidas de aislamiento, es más bien una realidad*

[1] Advogada, Doutora em Direito, Professora no PPG stricto sensu em Direito da Saúde da Universidade Santa Cecília (UNISANTA). Currículo lattes http://lattes.cnpq.br/4169232054882169. ORCID https://orcid.org/0000-0001-5811-7779.

[2] Advogada, Mestranda no PPG stricto sensu em Direito da Saúde da Universidade Santa Cecília (UNISANTA). Currículo lattes http://lattes.cnpq.br/5868217677756999. ORCID https://orcid.org/0009-0001-5380-6804.

10.5281/zenodo.14503222

de la sociedad, dado el avance de las tecnologías brindando un ambiente de trabajo digital y en consecuencia muchos empleadores han adoptado el teletrabajo. ya sea total o parcialmente. ***Problema:*** *El gran problema del lugar de trabajo digital es el efecto que esta modalidad tiene en la salud de los trabajadores, especialmente en lo que respecta a la brecha entre el hogar y el trabajo, la interacción social y el control del tiempo.* ***Objetivos:*** *Este artículo busca analizar si el entorno laboral digital en un país extremadamente tecnológico como es Japón y cómo esto puede tener un impacto positivo, pero también cuáles son los efectos en la salud mental de los trabajadores japoneses.* ***Método:*** *El trabajo se basa en la recolección de datos a través de investigaciones doctrinales, especialmente en artículos y noticias científicas, dado que es un tema de relativa actualidad. El método de análisis de datos es la revisión crítico-narrativa, es decir, a partir de la comparación del pensamiento de los autores investigados y la autora formula sus consideraciones.* ***Resultados:*** *En Japón, el teletrabajo ya es una realidad para muchos trabajadores. Ante esto, es sumamente importante analizar esta tendencia, dirigirle la atención, necesario analizar en profundidad los aspectos positivos de un entorno de trabajo digital, cuáles son los beneficios para el empleado y el empleador, especialmente en lo que respecta a la productividad. Sin embargo, es inevitable que de esto surjan nuevos problemas sociales, especialmente en relación con la salud mental de los trabajadores.* ***Conclusiones****: Luego del estudio y este análisis, se podrá concluir que la salud mental está íntimamente ligada a las condiciones del ambiente de trabajo (iluminación, aire, ergonomía y confort, horas trabajadas, etc.), ya sea físico o digital que a su vez, implican la garantía de la productividad y eficiencia de los trabajadores.*

Palabras clave: *Salud de los Trabajadores. Medidas sanitarias Covid-19. Salud mental.*

Abstract: Contextualization: *Teleworking is a type of work when the employee provides the service outside the employer's premises, using information and communication technology. This form of work has already been a reality faced by many workers for years, which ended up being intensified and forced to contain physical contact between people and thus prevent the spread of the Covid-19 virus. Currently, after the covid-19 pandemic, it appears that the trend of teleworking was not temporary due to isolation measures, it is rather a reality of society, given the advancement of technologies providing a digital work environment and consequently many Employers have adopted teleworking, whether fully or partially.* ***Problem:*** *The big problem with the digital workplace is the effect this modality has on workers' health, especially regarding the home-work divide, social interaction and time control.* ***Objectives****: This article seeks to analyze whether the digital work environment in an extremely technological country that is Japan and how this can have a positive impact, but also what the effects are on the mental health of Japanese workers****. Method****: The work is based on data collection through doctrinal research, especially in scientific articles and news, given that it is a relatively current topic. The data analysis method is critical-narrative review, that is, from the comparison of the thoughts of the authors investigated and the author makes her considerations.* ***Results:*** *In Japan, teleworking is already a reality for many workers. In view of this, it is extremely important to analyze this trend, direct attention to it, necessary to analyze in depth the positive aspects of a digital work environment, what are the benefits to the employee and employer, especially with regard to productivity. However, it is inevitable that new social problems will arise from this, especially in relation to workers' mental health.* ***Conclusions:*** *After the study and this analysis, it will be possible to conclude that mental health is closely linked to the conditions of the working environment (lighting, air, ergonomics and comfort, hours worked, etc.), be it physical or digital that in turn, they imply the guarantee of worker productivity and efficiency.*

Keywords: *Workers' Health. Covid-19 health measures. Mental health.*

Introdução

O teletrabalho já é utilizado há muito tempo no Japão como meio de otimizar o tempo de deslocamento até o local de trabalho, como também pensando em uma forma de reduzir os níveis de poluição devido ao transporte utilizado. Além disso, o Japão é um país extremamente desenvolvido e focado na tecnologia da informação e comunicação, o que permite a criação de um ambiente de trabalho digital, possibilitando o acesso de dados

10.5281/zenodo.14503222

de locais remotos, bem como a oportunidade de realizar reuniões através de videoconferência.

A pandemia da Covid-19 foi avassaladora e assombrou o mundo. O Japão, por sua vez, foi um dos primeiros países a detectar os casos da Covid-19 e com isso, foi um dos pioneiros a aplicar as medidas de isolamento, a fim de contenção do vírus. Devido ao isolamento social, as pessoas estavam impedidas de saírem às ruas e consequentemente, acelerou e intensificou a tendência recente do ambiente digital de trabalho. Assim, devido ao isolamento, o teletrabalho tornou-se uma prática mais comum para os trabalhadores. Atualmente, embora boa parte dos trabalhadores já regressaram ao ambiente físico, muitos permanecem no ambiente digital seja de forma parcial (híbrida) ou total.

No Japão não é diferente, a saúde mental é algo que perturba os trabalhadores japoneses e acabou sendo mais atenuante durante a pandemia da Covid-19, principalmente por conta do aumento das horas de trabalho, sobrecarga da mente, falta de contato físico e convívio social, adoecendo muitos trabalhadores neste período.

Assim, no presente estudo foi feito uma abordagem sobre teletrabalho e a intensificação devido as medidas de isolamento da Covid-19.

Ato contínuo foi analisado como esta tendência pode vir a provocar e pressionar os trabalhadores japoneses a aumentar a produtividade.

E por fim, foi abordado como tudo isso pode prejudicar a saúde dos trabalhadores japoneses, especialmente a saúde mental.

É relevante entender quais as consequências que o ambiente de trabalho digital provoca na saúde do trabalhador, seja em relação a ausência de contato físico e interação entre as pessoas, aumento exacerbado do trabalho ou até mesmo confusão de ambientes casa- trabalho.

Trata-se de uma pesquisa descritiva e qualitativa, amparada na coleta de dados, a partir da análise doutrinária e legislativa, disponíveis em artigos científicos online e notícias, utilizando técnicas de revisão bibliográfica e revisão crítico-narrativa.

A pesquisa foi baseada em sites e legislação estrangeiros com o objetivo de fazer uma comparação da realidade do teletrabalho no Japão e os reflexos na saúde do trabalhador.

A revisão bibliográfica trouxe fontes doutrinárias que abordam o regime de trabalho e a saúde dos trabalhadores japoneses, ofertando uma ampla base teórica para comparação com a coleta de dados.

A revisão crítico-narrativa, é feita a partir do cotejo do pensamento dos autores investigados (representam alguns dos pensamentos mais relevantes sobre o tema, não a sua totalidade) e a autora faz as suas ponderações.

Resultados e discussão

1 Teletrabalho

O teletrabalho é uma modalidade de trabalho. Para Rocha e Amador (2018) ocorre quando há a prestação do serviço sem a necessidade da presença física na sede do empregador, utiliza-se da tecnologia da informação e comunicação como forma de

10.5281/zenodo.14503222

acessar os dados do trabalho de qualquer localidade, interagir com os colegas virtualmente, através de *chats* ou videoconferência.

A Pandemia da Covid-19 assombrou o mundo diante das altas taxas de mortalidade diárias. Conforme Almeida e Tavares (2024, p. 94) a alta contaminação dessa doença e de propagação rápida preocupava o mundo. Assim sendo, foi necessário o estudo e aplicação de medidas para contenção da disseminação do vírus e a principal foi o isolamento social. Por conta disso, as restrições impostas ao deslocamento das pessoas e às interações sociais foram os responsáveis pela implementação do teletrabalho de forma forçada ou intensificada quando já era realizada pelo trabalhador.

Segundo Almeida e Tavares (2024, p. 95) os empregadores que tinham a possibilidade de continuar com as suas atividades econômicas fora do ambiente de trabalho, estavam mantendo os colaboradores em casa.

Nesse contexto, importante mencionar, que segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), apenas 79% da força de trabalho mundial trabalhava a partir de casa de forma permanente antes da pandemia da Covid-19. Logo, a pandemia da Covid-19 transformou sem dúvidas, a sociedade e o modelo de prestação do trabalho, do físico ao home office ou híbrido. O avanço a de novas tecnologias e da internet intensifica ainda mais essa tendência, sem retorno.

De fato, atualmente, a sociedade pós pandemia adotou a tendência do teletrabalho. Assim, em que pese muitos trabalhadores já tenham retornado ao espaço físico do empregador, um grande número continua com o teletrabalho. Isto justifica-se pelo avanço das tecnologias e a possibilidade de manter a produtividade em qualquer lugar.

A pandemia da Covid-19, foi um catalisador para a mudança do meio ambiente de trabalho e isso provocou algumas mudanças culturais especialmente conseguir conciliar no mesmo ambiente o espaço da casa e do trabalho, a expectativa do empregador que por estar trabalho de casa, estaria sempre disponível.

Neste viés, trabalhar de casa concede maior autonomia, haja vista que está distante do controle físico do empregador, é apenas um controle virtual, que pode ser fraudado com maior facilidade. Além disso, concede ao empregado mais chances de fazer pausas e a forma de fazer o serviço, sendo que o horário de trabalho pode ser até estendido porque poupou o tempo de deslocamento e já está em casa.

De acordo com Knardahl e Christensen (2022, p.100), existem vários motivos que favorecem o trabalho em casa, mas é importante que os estudos sobre este tema destaquem que trabalhar em casa não significa dizer que o trabalhador prestará horas extras. Isto porque, quando o trabalho é prestado longe dos olhos do empregador, pressupõe um nível elevado de exigências quantitativas que por sua vez, acabam exigindo trabalho extra, mas também pode resultar uma elevada motivação (interna) para o trabalho. Os autores desenvolveram um estudo, que buscou delinear o trabalho em casa considerando a quantidade de horas extras prestadas pelos trabalhadores.

Assim sendo, o teletrabalho já era uma realidade dos trabalhadores, mas acabou sendo intensificada por conta das medidas de contenção do vírus. Nessa vertente, é necessário analisar a perspectiva desse novo contexto no ambiente de trabalho em um

10.5281/zenodo.14503222

País onde a tecnologia, a produtividade, o respeito e o trabalho sempre se desenvolveram como exemplo a ser observado.

2 O ambiente x produtividade dos trabalhadores japoneses

No presente estudo foi feita uma breve análise de um estudo publicado na Wiley Online Library (2020), de uma pesquisa realizada por questionário e medições ambientais de 916 (novecentos e dezesseis) trabalhadores em 22 (vinte e dois) escritórios ao longo de 2 (duas) semanas em novembro-dezembro de 2020 no Japão. Ademais, a pesquisa e o procedimento de consentimento informado foram aprovados pelo Comitê de Revisão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Instituto de Tecnologia de Tóquio (aprovação nº 2020063).

O objetivo da análise da pesquisa é trazer ao presente estudo os fatores que elevam a produtividade nos dois ambientes trabalho e casa e de que forma isso pode implicar na saúde mental dos trabalhadores.

O ambiente de trabalho digital já é uma realidade que apenas foi enaltecida após as medidas sanitárias da pandemia da Covid-19, ainda mais no Japão, um país que investe demasiadamente na tecnologia. É de suma importância analisar de fato qual foi a influência da pandemia e as mudanças no ambiente de trabalho, especialmente no tocante a qualidade do ambiente de trabalho e a produtividade. Dessa forma, compreender o reflexo desse contexto na saúde mental do trabalhador no Japão.

Nas palavras de Umishio, Kagi, *et al.* (2022, p.02). nos dias de hoje é muito provável a coexistência do trabalho no escritório e do trabalho de casa. Assim sendo, é necessário examinar a relação entre o ambiente de trabalho e a produtividade do colaborador tanto no escritório quanto em casa sozinho, seja a iluminação, temperatura, ar, espaço, tecnologia, pois tudo isso está associado á produtividade.

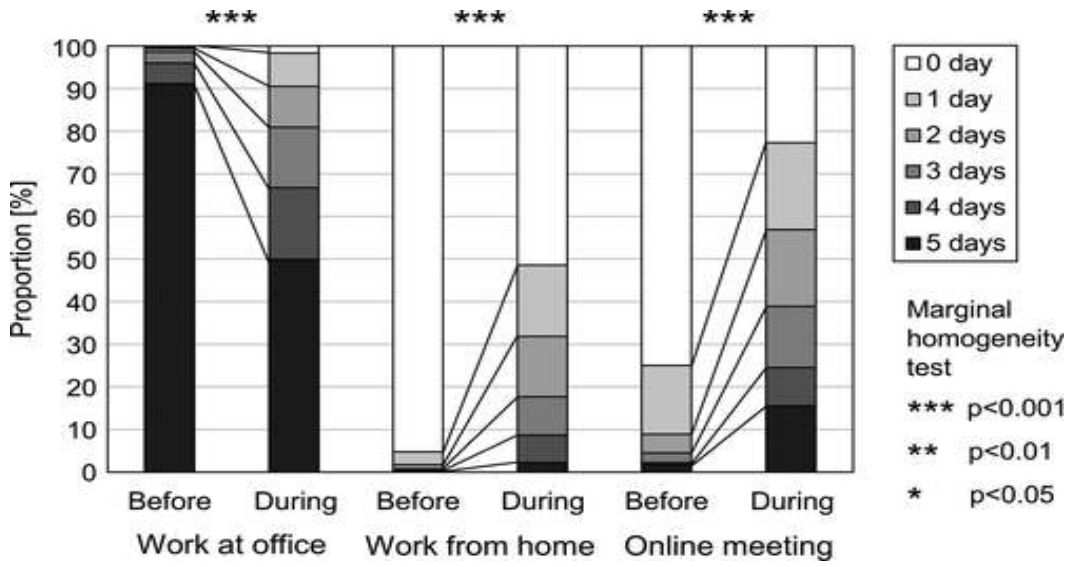
Foi feita uma pesquisa com 777 (setecentos e setenta e sete) trabalhadores japoneses que trabalharam no seu local de trabalho atual por mais de 1 ano e compararam o estilo de trabalho de antes e durante a pandemia.

Segundo estudo realizado por Umishio, Kagi, *et al.* (2022, p.05), a média de dias de trabalho no escritório diminui de 4,9 (quatro vírgula nove) para 3,9 (três vírgula nove) dias/semana. Enquanto, o trabalho em casa aumentou de 0,1 (zero vírgula um) para 1,1 (um vírgula um) dias/semana. Os autores ainda completaram que o número médio de dias envolvidos em reuniões online aumentou de 0,4 (zero vírgula quatro) para 2,1 (dois vírgula um) dias/semana.

Para ilustrar os dados estáticos elencados acima, a tabela abaixo demonstra o a crescente do número de dias/semana do trabalho de casa e consequentemente as reuniões de forma remota.

10.5281/zenodo.14503222

Tabela 1- Dias de trabalho e reuniões remotas

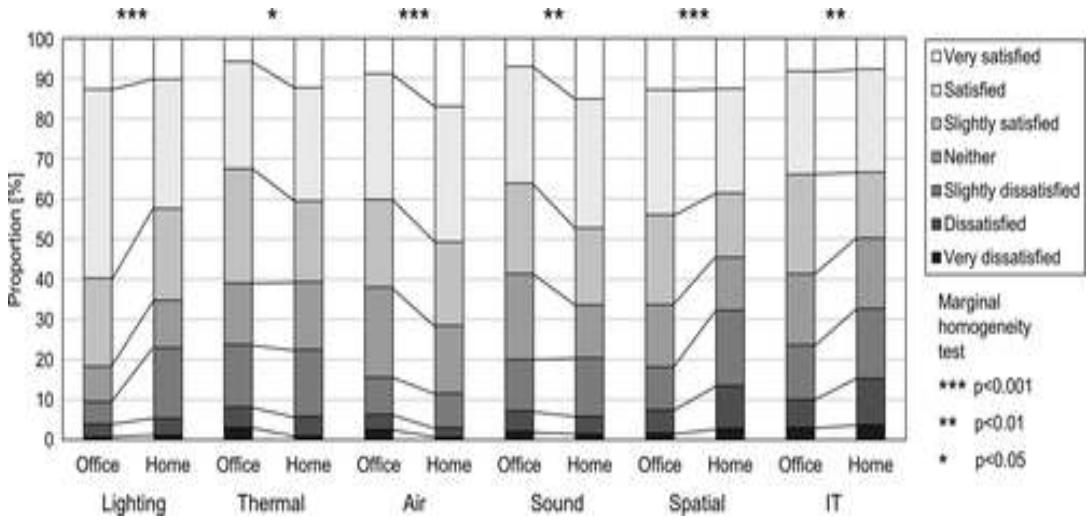


Fonte: Umishio, Kagi, *et al.* (2022, p.04)

Para a pesquisa utilizaram 432 (quatrocentos e trinta e dois) trabalhadores que laboravam mais de 1 (um) dia/semana seja no escritório ou em casa e esse número foi utilizado como um comparativo de satisfação do ambiente onde era desenvolvido o trabalho e a produtividade.

Umishio, Kagi, *et al.* (2022, p.04) após o estudo concluíram que poucos trabalhadores estavam satisfeitos com a iluminação, espaço onde era realizado o trabalho, principalmente o tamanho e em relação a velocidade e a estabilidade da Internet em casa.

Tabela 2: Satisfação com a iluminação e espaço de trabalho

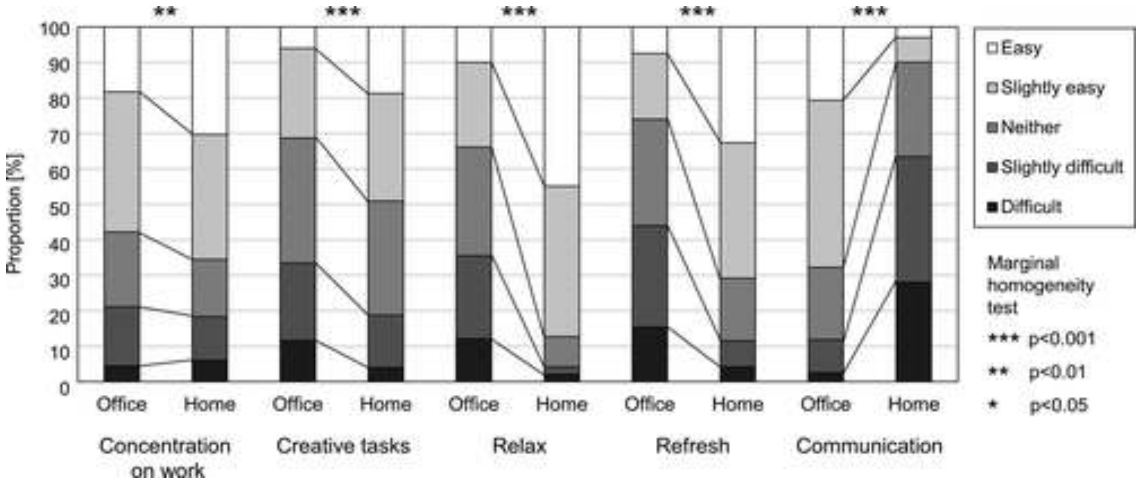


Fonte: Fonte: Umishio, Kagi, *et al.* (2022, p.04)

10.5281/zenodo.14503222

Em comparação, para Umishio, Kagi, *et al.* (2022, p.04) mais trabalhadores estavam satisfeitos com a temperatura, umidade, ar e ruídos em casa. Relacionando estes fatores com a produtividade, em que pese fosse mais fácil se concentrar dentro das dependências do empregador nas tarefas criativas por não ter distração externa, é muito mais fácil relaxar e se refrescar em casa. No que tange a comunicação entre os superiores e os colegas de trabalho, os desafios ficam maiores em casa, pois a distância física e a dependência da tecnologia da informação e comunicação podem atrasar ou impedir o a comunicação imediata.

Tabela 3: Análise concentração, criatividade, relaxamento e comunicação casa x trabalho.



Fonte: Fonte: Umishio, Kagi, *et al.* (2022, p.04)

Segundo o relatório escrito pelos autores e pesquisadores, os fatores mais importantes para a produtividade foram diferentes entre o escritório e a casa. Os autores explicam que em termos de concentração no trabalho, o ambiente sonoro foi o mais importante no escritório, enquanto o espaço reservado para o trabalho foi o mais importante em casa, pois é mais fácil de relaxar e refrescar.

Para tarefas criativas, os autores concluem que o espaço de trabalho que propicia desenvolver com mais facilidade é nas dependências do empregador.

Atualmente, uma realidade pós-pandemia, é necessário zelar por um meio ambiente de trabalho saudável e com a produtividade desejada em qualquer ambiente, seja em casa ou no escritório.

Diz Umishio, Kagi, *et al.* (2022, p.08) que os trabalhadores demonstraram menor satisfação com a iluminação e os ambientes de tecnologia da informação em casa do que no escritório. Dado que a casa é classicamente um local de descanso, onde a iluminação é própria para isso, ou seja, as luminárias padrão e a infraestrutura de Internet podem ser inadequadas para o trabalho. Ainda completam que de acordo com uma comparação internacional, a área total das casas do Japão é pequena, o que acaba dificultando a criação de um espaço dedicado ao trabalho em casa. Por outro lado, os trabalhadores demonstram maior satisfação com a temperatura do ambiente de casa, pois conseguem regular e

10.5281/zenodo.14503222

controlar individualmente. A satisfação com o ar e o som dos ambientes também foi maior em casa, o que pode ser uma possível razão é que em casa é mais fácil de tratar o ar, bem como não tem outras conversas paralelas de colegas, apenas familiares próximos que possam estar em casa.

Esta pesquisa demonstrou que a pandemia da Covid-19 foi responsável por mudanças significativas no que tange as formas de trabalho, especialmente a possibilidade de trabalhar de qualquer lugar através da tecnologia da informação e comunicação. Neste sentido, tanto em casa quanto no escritório, os critérios do ambiente, som, luz são importantes para a produtividade.

3 Saúde mental do trabalhador japonês

A saúde mental é um assunto que preocupa muitos países. Os problemas relacionados a saúde mental estão sendo frequentemente estudados e debatidos, principalmente pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Dentro de um panorama global, segundo Mauz, *et al.* (2022), 78% (setenta e oito por cento) da força de trabalho sofreu um comprometimento de sua saúde mental em 2020.

O isolamento social foi uma das medidas sanitárias para prevenir a disseminação do vírus da Covid-19 e o teletrabalho foi uma forma de manter as atividades laborais.

No entanto, trabalhar de casa, aumentou as demandas e conflito da divisão de espaço casa-trabalho e isso, impactou na saúde física e mental.

Para Almeida e Tavares (2024, p.99), diante dos acontecimentos que afrontavam a saúde mundial por conta da Covid-19, a saúde mental mundial também estava extremamente abalada, principalmente porque o trabalhador estava isolado, com a pressão de demonstrar a sua alta produtividade, a fim de manter o seu trabalho e consequentemente a sua fonte de renda e inevitavelmente, foi motivo de muitos esgotamentos mentais, crises de ansiedade e desenvolvimento de quadros de depressão. Assim, muitos, acabaram ausentando-se do trabalho por não aguentar mais a pressão.

Neste viés, a saúde mental dentro do meio ambiente de trabalho, seja ele no escritório, em casa ou qualquer lugar é essencial para garantir qualidade de vida pessoal e profissional, bem como manter a produtividade.

Durante décadas, o Japão enfrentou altas taxas de problemas relacionados a saúde mental e durante a pandemia, essa preocupação acentuou-se.

O Ministério da Saúde do Japão (2021) declarou que foi feita, uma pesquisa nacional sobre saúde mental entre funcionários japoneses que revelou 54,2% (cinquenta e quatro vírgula dois por cento) deles relataram estar angustiados por conta do stress da alta carga de trabalho e 42,5% (quarenta e dois e meio por cento) refeririam a problemas de relacionamento no trabalho e 35% (trinta e cinco por cento) relacionado ao conteúdo desenvolvido no trabalho.

Sasaki, Kuroda e Mikami (2023, p. 04) realizaram pesquisa e após ajustar as covariáveis, incluindo demanda de trabalho, controle de trabalho e suporte no local de

10.5281/zenodo.14503222

trabalho, concluíram que as pontuações somadas de ambientes de trabalho precários foram significativamente associadas a alto sofrimento psicológico e sintomas psicossomáticos. Assim sendo, o referido estudo mostrou que um ambiente precário em casa está associado à deterioração da saúde mental, independentemente do estresse no trabalho.

Além de garantir um meio ambiente de trabalho adequado, seja ele qual for, existem outros fatores que também podem influenciar a saúde mental do trabalhador.

O teletrabalho é uma modalidade de labor que foi intensificada com a pandemia, mas é uma realidade permanente, sendo adotada por muitos empregadores até hoje, de forma total ou parcial. É algo que será mantido ainda mais pelo avanço da tecnologia de informação e comunicação que não depende do contato físico. Mas será que a ausência de interação não é prejudicial para o indivíduo, ainda mais pensando na sua saúde mental?

As autoras Almeida e Tavares (2024, p.99)pontuaram que o ser humano é um ser social e é muito importante a interação e convivência com outras pessoas dentro daquela sociedade. Ocorre que, por conta de todos esses acontecimentos e as medidas de isolamento social para contenção do vírus, a falta de interação social foi inevitável e acabou sendo um incentivador para um mal-estar, stress e ansiedade.

Obviamente, por conta da pandemia, a confusão do tempo foi frequente na vida dos trabalhadores, principalmente acreditar que estava sempre a disposição do empregador, como também trabalhavam muitas horas para mostrar a produtividade e manter o emprego.

Uma funcionária japonesa de 50 anos que trabalhava para uma fabricante de equipamentos médicos em Yakohama apresentou um pedido de indenização trabalhista alegando ter desenvolvido um transtorno mental devido as longas horas extras de trabalho.

Consoante divulgado na notícia veiculada no site *The Japan Times (2024),* uma mulher ingressou na empresa no ano de 2019 e atuava nas áreas de Contabilidade e Recursos Humanos, mas começou a trabalhar em casa em 2020 devido as medidas de controle à disseminação da Covid-19. No segundo semestre de 2021, teve um aumento considerável das horas extras, haja vista que trabalhava em um sistema de reembolso recentemente introduzido e precisava de muitas adaptações. Ela recebia instruções de trabalho frequentes de seu supervisor por e-mail e por chat e era forçada a trabalhar nos dias de folga. Em meados de março de 2022, após trabalhar mais de 100 (cem) horas extras por mês nos dois meses anteriores, ela foi diagnosticada com transtorno de adaptação, que ocorre quando o corpo e a mente passam por uma resposta intensa ao estresse e impacta diretamente a cognição, emoções e comportamento do indivíduo.

Por conta de todo o relato da funcionária, o Ministério do Trabalho entendeu que ela desenvolveu um transtorno mental por conta da forte pressão psicológica que sofria pela demanda elevada de trabalho e necessitavam extrapolar o horário de trabalho e desta forma, impedia o seu descanso mental.

Assim sendo, é muito importante os empregadores preocuparem-se com a carga de trabalho dos colaboradores tanto em relação ao volume de trabalho como também as horas.

10.5281/zenodo.14503222

As horas de trabalho não podem ser aumentadas porque está trabalhando de casa e otimizando o tempo de deslocamento.

É cada vez mais importante os empregadores gerirem a questão de saúde mental dos seus funcionários, tendo em vista que cada vez mais, o trabalho à distância se torna comum e acaba diversificando os ambientes de trabalho.

Essa dedicação ao trabalho durante muitas horas é uma questão cultural que pertence ao Japão. Segundo Robert Walters (2024) priorizar a devoção à empresa em detrimento das intenções pessoais é uma ideia antiga no Japão. Por conta disso, diz que é impossível escapar do estresse relacionado ao trabalho, bem como é difícil adotar uma mentalidade ideal para as pessoas trabalharem de forma independente e com elevado nível de motivação. Para cuidar da saúde e do bem-estar dos funcionários, as empresas modernas exigem uma gestão da saúde mental, pensando em alternativas para manterem o engajamento e a motivação dos funcionários.

Esta cultura japonesa não é algo enfrentado durante ou após pandemia, é algo que já vem rondando a população japonesa há muito tempo. Diz Amagasa, Nakayama e Takahashi (2005) que as horas de trabalho são longas, o que está associado a problemas de saúde mental, como depressão e ideação suicida.

O teletrabalho foi muito elogiado durante a pandemia, ocasionando a preferência de muitos empregados de vários países. Contudo, diante de todo o cenário do Japão explanado no presente artigo, este fenômeno é reverso no país.

Ana Paula Ramos (2024) fala sobre uma pesquisa do portal Nikkan SPA (2024) feita com 500 trabalhadores japoneses de faixa etária entre 30 a 59 anos e apenas 13% (treze por cento) responderam que a mudança do meio ambiente de trabalho do físico para o virtual foi para melhor, enquanto 37% (trinta e sete por cento) dos trabalhadores disseram que piorou. Além disso, também foi apontado para 50% (cinquenta por cento) dos entrevistados que não tiveram mudanças na forma de trabalho, provavelmente por realizarem um tipo de trabalho no qual o *home office* não é viável.

Ainda, Ana Paula Ramos (2024) complementa acerca dos motivos que levaram o teletrabalho um peso para os trabalhadores japoneses. Eles estavam acostumados com o trajeto até o empregador, a rotina nas empresas e a vida um pouco afastada de casa. Assim, a adaptação ao *home office* pode ter sido desafiadora. No que tange aos aspectos negativos, a maioria dos trabalhadores reclamaram da redução da comunicação direta e o baixo envolvimento com os colegas. Além disso, também mencionaram que o trabalho se tornou indiferente e pouco motivador, haja vista a falta dos estímulos que recebem fora de casa, a impossibilidade de fazer refeições com os colegas e a falta de conexões pessoais se tornaram pontos negativos.

Assim, é claro que o ambiente de trabalho digital é uma realidade e pode facilitar e muito, mas isso não quer dizer que só existam pontos positivos em relação a isso.

Ana Paula Ramos (2024) acrescente, ainda que alguns japoneses também reclamaram das dificuldades digitais, que antes não faziam parte da rotina de trabalho, principalmente a necessidade de fazer reuniões virtuais por aplicativos de chamadas.

Além de todos esses aspectos, na entrevista, foi questionado aos trabalhadores sobre os abusos enfrentados neste novo ambiente de trabalho que não era verificado presencialmente e o que mais foi mencionado é a necessidade de o empregador querer

10.5281/zenodo.14503222

controlar o trabalho por estar longe fisicamente e faz de tudo para que o empregado fica a todo tempo à disposição.

Por fim, ainda traz que a principal queixas dos trabalhadores foi em relação a forma como empregadores lidavam para controlar os empregados e muitos relataram que os superiores obrigavam a deixar o computador ligado em chamada de vídeo durante todo o período de trabalho para ter certeza de que o funcionário estava mesmo trabalhando. Em outros casos, o problema também foi da falta de privacidade, já que as reuniões por vídeo em casa acabavam por expor demais a vida pessoal do trabalhador. No caso das mulheres, houve queixas com relação ao assédio sexual**,** que se tornou até mais escancarado do que dentro da empresa.

Neste sentido, foi demonstrado efeitos do meio ambiente digital, que por não ter o controle físico do superior hierárquico ou o tempo de deslocamento até a sede física do empregador faz com que o empregador tenha a expectativa e o empregado se sinta na obrigação de estar à disposição a todo tempo para mostrar o seu comprometimento e produtividade, mas certamente, causa um esgotamento mental, stress, ansiedade etc.

Considerações finais

Com o avanço da tecnologia, é inevitável que novos mecanismos de comunicação sejam criados. Neste sentido, com a tecnologia da informação e comunicação é possível acessar dados inerentes ao labor de qualquer lugar, como também interagir com a equipe ou clientes através de videoconferências, tudo isso originou uma nova forma ou alternativa para os empregadores de organizarem o trabalho, denominado como o teletrabalho, desenvolvido dentro de um ambiente digital de trabalho.

Esta realidade caminha com o avanço da tecnologia, mas foi impulsionando e cresceu o maior número de adesões deste formado após a pandemia da Covid-19, principalmente o Japão que foi o recorte deste trabalho, tendo em vista que já existiam muitos empregados desta forma, mas a pandemia foi um catalisador, ainda mais por ser um dos primeiros países a aparecer casos da doença.

Após o presente estudo, é possível perceber que culturalmente, o Japão é um país que as pessoas dedicam-se incansavelmente ao trabalho e devido a popularização do teletrabalho, muitos se viram em algumas situações nunca antes presenciadas.

Primeiramente, o teletrabalho acaba confundindo o espaço trabalho- família e principalmente mulheres acabam utilizando o tempo do labor para o cuidado da casa e dos filhos.

Além disso, é notório a necessidade de demonstrar ao empregador o alto desempenho, engajamento e produtividade.

Fora do espaço físico do empregador, é possível maior autonomia, com possibilidade de pausas e tarefas, bem como otimização de tempo de deslocamento.

Contudo, diante do estudo feito no presente artigo é possível concluir que o teletrabalho não é algo que agrada os trabalhadores japoneses seja pela invasão da privacidade do lar de cada um, controle excessivo e cobrança demasiada por

10.5281/zenodo.14503222

simplesmente estar em casa e por isso, pressupõe que tem tempo, bem como acúmulo de diversas tarefas.

Inevitavelmente, isso tudo reflete na saúde mental do trabalhador, causando um transtorno mental pela exaustão e conflito interno precisa produzir e mostrar desempenho, mas também precisa do lazer.

A motivação do trabalho está intimamente ligada com o bem estar físico e mental, ou seja, para uma boa performance do trabalhador tudo precisa estar alinhado, além das condições do meio ambiente de trabalho (luz, ar, audição, ergonomia, etc.) seja ele presencial ou digital.

Referências

Almeida VSF, Tavares LL. Direito da Saúde Comparado em Temas Sensíveis. Lawinter Editions. E-Health - Aborto – Eutanásia – Agências Reguladoras - Licença Médica – Autonomia do Médico - Cybersecurity - Tratados / edited by Verônica Scriptore Freire e Almeida. New York- Zurich. p. 93-108, 2024.

Amagasa T., Nakayama T., Takahashi Y. *Karojisatsu* no Japão: Características de 22 Casos de Suicídio Relacionado ao Trabalho. *J. Ocupar. Saúde.* 2005; **47** :157–164. doi: 10.1539/joh.47.157. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15824481/. Acesso em 03/07/2024 às 18:32.

Knardah P, Christensen JO. Trabalhar em casa e expectativas de estar disponível: efeitos no ambiente de trabalho percebido, intenções de rotatividade e saúde. 2022. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34841434/. Acesso em 03/07/2024 às 10:00.

Mauz E., Eicher S., Peitz D., Junker S., Hölling H., Thom J. Saúde psíquica da reabilitação de idosos na Alemanha durante a pandemia de COVID-19. Uma revisão rápida. *J. Monitoramento da Saúde.* 2021; **6** :1–65. doi: 10.25646/9178. (Em alemão). Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8832373/. Acesso em 02/07/2024 às 17:40.

Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar. *Livro Branco sobre Prevenção do Suicídio no Japão [Jisatsu Taisaku Hakusho]* Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar; Tóquio, Japão: 2021.

Organização Internacional do Trabalho. Trabalho em casa: estimativao potencial mundial, Resumo de política. 2020. Disponível em: https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@travail/documents/briefingnote/wcms_743447.pdf. Acesso em 03/07/2024 às 10:15.

Ramos A. Japão Sem Tarjas. 2024. Disponível em: https://japaosemtarjas.com/2020/11/26/aversao-ao-home-office-japoneses-dizem-que-estilo-de-trabalho-piorou-com-a-pandemia/. Acesso em 03/07/2024 às 18:45.

Robert Walters. Gestão da saúde mental durante o trabalho em casa. Disponível em: https://www.robertwalters.co.jp/en/insights/hiring-advice/blog/mental-health.html. Acesso em 03/07/2024 às 18:27.

Rocha CTM, Amador FS. O teletrabalho: conceituação e questões para análise.2018. Disponível em: https://www.scielo.br/j/cebape/a/xdbDYsyFztnLT5CVwpxGm3g/?lang=pt#. Acesso em 03/07/2024 às 10:05.

10.5281/zenodo.14503222

Sasaki N, Kuroda R, Mikami Y, et al. Working environment at home and mental health in employees working from home in Japan during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. J Occup Health. 2023;65:e12410. doi:10.1002/1348-9585.12410. Disponível em: https://academic.oup.com/joh/article/65/1/e12410/7479321. Acesso em 03/07/2024 às 17:06.

The Japan Times. Trabalhador remoto de Yokohama recebe indenização por transtorno mental relacionado ao trabalho. 4 de abril de 2024. Disponível em: https://www.japantimes.co.jp/news/2024/04/04/japan/remote-work-mental-illness-compensation/. Acesso em: 03/07/2024 às 18:08.

Umishio W, Kagi N, Asaoka R, Hayashi M, Sawachi T, Ueno T. Produtividade do trabalho nano escritório e em casa durante a COVID-19 pandemia: Acruzar-secional análise de escritório trabalhadores em Japão. Ar interior.2022;32:e12913. Disponível em: https://doi.org/10.1111/ina.12913. Acesso em 03/07/2024 às 11:32.

Informação bibliográfica deste texto, conforme a NBR 6023:2018 da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT):

ALMEIDA, Verônica Scriptore Freire e; REZENDE, Luma Lopes Tavares.A saúde mental dos trabalhadores japoneses diante do teletrabalho. **UNISANTA Law and Social Science**, Vol. 13, N. 2 (jul./dez. 2024), pp. 337-349. ISSN: 2317-1308.

Recebido em 11/10/2024
Aprovado em 29/10/2024

CC BY

10.5281/zenodo.14503222