



TELETRABALHO E DESIGUALDADES DE GÊNERO: EFEITOS INVISÍVEIS DA FLEXIBILIDADE SOBRE AS MULHERES¹

TELEWORK AND GENDER INEQUALITIES: INVISIBLE EFFECTS OF FLEXIBILITY ON WOMEN

TELETRABAJO Y DESIGUALDADES DE GÉNERO: EFECTOS INVISIBLES DE LA FLEXIBILIDAD EN LAS MUJERES

Geovane Stuart Barroso²

Carolina Yukari Veludo Watanabe³

Resumo: O teletrabalho é frequentemente apresentado como alternativa flexível de conciliação entre vida pessoal e profissional, mas estudos indicam que, para as

¹Resumo apresentado ao GT 10 – Inovação, Tecnologias e Governança de Dados, no VI Congresso Internacional DHJUS – Futuros Possíveis. Programa de Doutorado e Mestrado Profissional Interdisciplinar em Direitos Humanos e Desenvolvimento da Justiça (DHJUS/UNIR).

² Bolsista PIBIC MPT-DHJUS, Bacharelado em Ciência da Computação na UNIR. E-mail: stuartfacul@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2412669010060234>. ORCID: 0009-0005-7956-9973

³Doutora em Ciências de Computação e Matemática Computacional pela Universidade de São Paulo. Pós-doutora em Administração de Empresas (EAESP-FGV). Docente do DHJUS/UNIR. E-mail: carolina@unir.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5070373341032103> ORCID: 0000-0002-6237-2323.



mulheres, ele reforça desigualdades e amplia a pobreza de tempo. Este artigo integra uma revisão sistemática em andamento, conduzida conforme o protocolo PRISMA, e apresenta resultados parciais sobre os desafios enfrentados por mulheres em regime remoto. A análise identificou sete eixos centrais: dissolução das fronteiras entre a vida pessoal e a laboral; sobrecarga doméstica e de cuidados; fadiga da flexibilidade; perda de visibilidade e de progressão na carreira; apoio organizacional insuficiente; barreiras culturais e isolamento, com impactos na saúde mental. Conclui-se que o teletrabalho, ao reproduzir papéis tradicionais de gênero e invisibilizar o trabalho reprodutivo, exige políticas que assegurem o direito à desconexão e à corresponsabilidade familiar.

Palavras-chave: teletrabalho; gênero; desigualdade; saúde; tempo.

1 INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 impulsionou o teletrabalho e transformou as dinâmicas laborais. No Brasil, a proporção de trabalhadores nessa modalidade passou de 5,2% em 2019 para 7,7% em 2022 (IBGE, 2023). Embora associado à autonomia e ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional, o teletrabalho tem revelado efeitos ambíguos, que afetam homens e mulheres de modo desigual. Em 2022, 8,7% das mulheres estavam em teletrabalho, contra 6,8% dos homens, indicando que a flexibilidade pode reforçar desigualdades pré-existentes (Çoban, 2021).

Pesquisas internacionais mostram que o teletrabalho tende a perpetuar papéis tradicionais e a intensificar a “pobreza de tempo” — falta crônica de tempo



para lazer e autocuidado (Hermann; Clar-Novak; Claes, 2024). O conceito de “fadiga da flexibilidade” (Deogaonkar et al., 2025) descreve o esgotamento gerado pela falsa promessa de autonomia, que exige disponibilidade constante.

Na Amazônia, essas tensões se agravam devido a desigualdades estruturais, barreiras tecnológicas e ausência de políticas de apoio à conciliação trabalho-família. Este estudo apresenta resultados parciais de uma revisão da literatura voltada a identificar os desafios enfrentados por mulheres no teletrabalho, articulando evidências globais às implicações para o contexto brasileiro.

2 METODOLOGIA

A pesquisa, ainda em andamento, realiza uma revisão da literatura para identificar os desafios enfrentados por mulheres no teletrabalho, com base em artigos das bases Scopus, Web of Science e Emerald (2016–2025). A seleção e codificação dos estudos foram conduzidas com o software Consensus.app, que apoia a sistematização e triangulação das evidências. Este trabalho apresenta resultados parciais, com foco na categorização temática preliminar. O modelo de linguagem ChatGPT (OpenAI, 2025) foi utilizado apenas como apoio técnico-redacional, conforme as boas práticas da COPE (2024) e da Elsevier (2025), sem interferir nas análises ou conclusões, que são de responsabilidade dos autores.

3 RESULTADOS PARCIAIS E DISCUSSÃO

A análise da literatura revela que, embora promovido como estratégia de conciliação entre trabalho e família, o teletrabalho tem, consistentemente, reproduzido desigualdades e intensificado a sobrecarga física e emocional das



mulheres. A codificação temática identificou sete eixos recorrentes de desafios: a dissolução das fronteiras entre vida pessoal e laboral, a sobrecarga doméstica e de cuidados, a pobreza de tempo e a fadiga da flexibilidade, a visibilidade reduzida com barreiras à progressão, o apoio organizacional insuficiente, as barreiras culturais e institucionais, e os impactos sobre a saúde mental, todos refletindo a complexa interação entre tecnologia, papéis de gênero e condições de trabalho.

3.1 Dissolução das fronteiras entre vida pessoal e laboral

O teletrabalho dissolveu a separação entre o tempo doméstico e o profissional, ampliando as jornadas e enfraquecendo o direito à desconexão (Çoban, 2021). Essa sobreposição de espaços físicos e simbólicos gera a sensação de disponibilidade permanente, sobretudo para mulheres que acumulam responsabilidades familiares. O resultado é um modelo de trabalho que exige presença constante, sem limites claros entre o descanso e a produtividade.

3.2. Sobrecarga doméstica e de cuidados

Mesmo com maior participação no mercado de trabalho, as mulheres continuam assumindo a maior parte das tarefas domésticas e de cuidado (Hermann; Clar-Novak; Claes, 2024). O regime remoto tende a reforçar essa assimetria, transformando o lar em um ambiente de dupla exigência: produtivo e reprodutivo. Isso reduz o tempo para lazer, autocuidado e qualificação profissional, consolidando a chamada “segunda jornada invisível”.

3.3 Pobreza de tempo e fadiga da flexibilidade



A pobreza de tempo é entendida como a escassez crônica de tempo livre diante da multiplicidade de funções femininas (Hermann; Clar-Novak; Claes, 2024). Já a fadiga da flexibilidade (Deogaonkar et al., 2025) descreve o esgotamento decorrente da constante adaptação a horários, demandas e plataformas digitais. A suposta autonomia do teletrabalho, portanto, converte-se em autogestão exaustiva, na qual a flexibilidade se torna uma forma de controle simbólico sobre o tempo das mulheres.

3.4 Visibilidade reduzida e barreiras à progressão

O trabalho remoto limita as interações presenciais, reduzindo as oportunidades de reconhecimento e de ascensão (Çoban, 2021). A ausência de contato direto com equipes e lideranças impacta a visibilidade das mulheres, que passam a ser percebidas como menos engajadas ou disponíveis. Esse viés reforça estereótipos e prejudica a progressão na carreira, perpetuando o chamado “teto de vidro digital”.

3.5 Apoio organizacional insuficiente

As políticas de suporte ao teletrabalho raramente contemplam as especificidades de gênero. Faltam programas voltados à ergonomia, às pausas regulares, ao suporte psicológico e ao equilíbrio entre metas e bem-estar (Deogaonkar et al., 2025). A ausência desse suporte transfere integralmente à mulher a responsabilidade pela autogestão, gerando vulnerabilidade e um sentimento de isolamento institucional (Hermann; Clar-Novak; Claes, 2024).



3.6 Barreiras culturais e institucionais

A cultura organizacional ainda se baseia na figura do “trabalhador ideal”: alguém disponível em tempo integral e sem responsabilidades familiares (Lott; Abendroth, 2020). Esse padrão invisibiliza a maternidade e penaliza as mulheres que conciliam trabalho e cuidado (Deogaonkar *et al.*, 2025). Em contextos de desigualdade social e tecnológica — como o brasileiro e o amazônico — essas barreiras se tornam ainda mais marcantes, pois a ausência de políticas públicas amplia a exclusão digital e o isolamento profissional (Hermann; Clar-Novak; Claes, 2024).

3.7 Isolamento e impactos na saúde mental

O teletrabalho acarreta efeitos psíquicos como solidão, ansiedade e fadiga emocional, agravados pela redução da convivência social e pelo acúmulo de funções, o que intensifica o esgotamento e compromete bem-estar e engajamento (Çoban, 2021). No Brasil, tais impactos tendem a ser mais acentuados no serviço público, devido à combinação entre isolamento social, sobrecarga cognitiva e ausência de suporte institucional; os riscos psicossociais incluem ansiedade, fadiga, dor e estresse, com possibilidade de evolução para transtornos mentais e distúrbios osteomusculares (Lara; Watanabe, 2025).

Esses achados indicam que, sem políticas de apoio psicológico e de prevenção ergonômica, o teletrabalho pode estruturar processos de adoecimento — sobretudo entre mulheres, que acumulam funções produtivas e reprodutivas. A experiência feminina, tensionada entre autonomia e controle, revela que a “flexibilidade” pode operar como mecanismo de intensificação das desigualdades



de gênero e do adoecimento simbólico, exigindo políticas organizacionais sensíveis ao tempo, ao cuidado e à saúde das trabalhadoras (Çoban, 2021; Lara; Watanabe, 2025).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados parciais mostram que o teletrabalho, embora operacionalmente vantajoso, reforça desigualdades de gênero e amplia a sobrecarga feminina, reproduzindo dinâmicas históricas de exploração através da combinação de pobreza de tempo, fadiga da flexibilidade e invisibilidade profissional.

Padrões internacionais são aplicáveis ao Brasil, sobretudo na Amazônia, onde vulnerabilidades são acentuadas pela desigualdade digital e ausência de políticas de cuidado, tornando urgentes políticas que garantam o direito à desconexão, apoio psicossocial e corresponsabilidade.

Como próximo passo, a revisão incluirá mais estudos latino-americanos para aprofundar a compreensão dos impactos do teletrabalho sobre as mulheres em periferias.

REFERÊNCIAS

ÇOBAN, S. Gender and telework: Work and family experiences of teleworking professional, middle-class, married women with children during the Covid-19 pandemic in Turkey. **Gender, Work, and Organization**, vol. 29, p. 241–255, 2021.

COPE COUNCIL. **Authorship and AI Tools**. Londres: Committee on Publication Ethics, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.24318/cCVRZBms>.



DEOGAONKAR, A. *et al.* Flexibility Fatigue in the It Industry: A Matricentric Exploration of Working Women's Remote Work Struggles. **Journal of Posthumanism**, vol. 5, n. 5, p. 4139-4153, 2025.

ELSEVIER. **The use of generative AI and AI-assisted technologies in writing for Elsevier.** Amsterdam: Elsevier, 2025. Disponível em: <https://www.elsevier.com/about/policies-and-standards/the-use-of-generative-ai-and-ai-assisted-technologies-in-writing-for-elsevier>. Acesso em 26 out. 2025.

HERMANN, A.; CLAR-NOVAK, M.; CLAES, M. Gender-Specific Time Poverty: Examining the Impact of Teleworking in the Austrian Context. **Gender, Work & Organization**, vol. 32, p. 1863-1874, 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: Outras formas de trabalho 2022:** Agência de Notícias IBGE. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38159-pesquisa-inedita-do-ibge-mostra-que-7-4-milhoes-de-pessoas-exerciam-teletrabalho-em-2022>. Acesso em 26 out. 2025.

LARA, B. V.; WATANABE, C. Y. V. Teletrabalho e novos paradigmas laborais na Administração Pública: revisão sistemática dos riscos à saúde. *In: Anais do XLIX ENCONTRO DA ANPAD – ENANPAD 2025.* Aracaju-SE: ANPAD, 2025. p. 1–29.

LOTT, Y.; ABENDROTH, A.-K. The non-use of telework in an ideal worker culture: why women perceive more cultural barriers. **Community, Work & Family**, vol. 23, nº 5, p. 593–611, 2020.

OPENAI. **ChatGPT (modelo GPT-5) [ferramenta de IA generativa].** São Francisco: OpenAI, 2025. Disponível em: <https://chat.openai.com/>.