



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO DE JANEIRO

**Os desafios e oportunidades dos múltiplos
empregos na área de tecnologia em regime
home office.**

Aluno: Carlos Alves Lorianio Junior

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS - CCS**

DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO
Graduação em Administração de Empresas

Rio de Janeiro, junho de 2023.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO DE JANEIRO



Os desafios e oportunidades dos múltiplos empregos na área de tecnologia em regime home office.

Trabalho de Conclusão de Curso

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao programa de graduação em Administração da PUC-Rio como requisito parcial para a obtenção do título de graduação em Administração.

Orientador: Edmundo Eutrópio Coelho de Souza

Rio de Janeiro
junho 2023

Agradecimentos

Agradeço a todos que contribuíram para a realização deste trabalho acadêmico, pois sem o apoio e suporte de cada um de vocês, não seria possível alcançar os resultados obtidos.

Primeiramente, gostaria de expressar minha gratidão ao meu orientador e professor Edmundo Eutrópio, cuja orientação, conhecimento e orientações foram fundamentais para a conclusão deste trabalho. Seu comprometimento, paciência e incentivo foram essenciais ao longo de todo o processo.

Agradeço também aos professores e profissionais que dedicaram seu tempo para compartilhar seus conhecimentos e experiências durante minha trajetória acadêmica. Suas contribuições enriqueceram meu aprendizado e ampliaram minha visão sobre o tema abordado neste trabalho.

Não posso deixar de mencionar meus colegas de classe e amigos, que estiveram ao meu lado durante toda essa jornada. A troca de ideias, debates e apoio mútuo foram de grande importância para o desenvolvimento deste trabalho.

Sou grato também às instituições e fontes de pesquisa que disponibilizaram informações relevantes e atualizadas sobre o tema em questão. Seus estudos e publicações foram fundamentais para embasar teoricamente os argumentos apresentados neste trabalho.

Por fim, quero agradecer minha família e amigos pelo seu amor, compreensão e apoio incondicionais ao longo de todo o processo de elaboração deste trabalho. Sua presença e encorajamento foram essenciais para que eu pudesse superar os desafios e alcançar meus objetivos.

A todos vocês, meu mais sincero agradecimento. Este trabalho é o resultado de um esforço coletivo e de muita dedicação. Espero que este seja apenas o início de uma jornada de aprendizado contínuo e contribuição para a área de estudo em questão.

Obrigado a todos pelo apoio e confiança em mim depositados

Resumo

Loriano, Carlos. Impactos e Soluções de Acumular Múltiplos Empregos no Trabalho Remoto de Tecnologia. Número de páginas p. Trabalho de Conclusão de Curso – Departamento de Administração. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

Este estudo examina a prática de acumular múltiplos empregos na área de tecnologia em um ambiente de trabalho remoto, focando em seus efeitos na saúde mental e no desempenho. As motivações por trás da adoção dessa prática incluem ganho financeiro, flexibilidade e crescimento profissional. No entanto, os profissionais relatam experienciar estresse, ansiedade e falta de tempo para cuidar de si mesmos. Para gerenciar múltiplos empregos de forma eficaz, são recomendadas ferramentas de gestão do tempo, rotinas flexíveis e priorização de tarefas. Estratégias para manter a produtividade e qualidade do trabalho envolvem comunicação clara, priorização de tarefas importantes e utilização de recursos tecnológicos. Gerenciar tempo e tarefas entre diferentes empresas pode apresentar desafios, especialmente lidar com fusos horários distintos e responsabilidades conflitantes. Além disso, acumular múltiplos empregos pode afetar a vida pessoal, exigindo sacrifícios em atividades sociais e descanso. Medidas preventivas incluem estabelecer limites entre trabalho e vida pessoal, praticar autocuidado e bem-estar, e os empregadores fornecerem suporte psicológico e emocional. Essas medidas visam minimizar os impactos negativos na saúde mental e promover um ambiente de trabalho saudável e produtivo. A análise e as soluções propostas enfatizam a importância de uma rotina organizada e equilibrada, práticas de autocuidado, e o suporte dos empregadores para lidar com os desafios de acumular múltiplos empregos no trabalho remoto de tecnologia.

Abstract

Loriano, Carlos. The challenges and opportunities of multiple jobs in the technology area in a home office regime. Rio de Janeiro, 2023. Número de páginas 34. Trabalho de Conclusão de Curso – Departamento de Administração. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

This study examines the practice of juggling multiple jobs in the field of technology within a remote work environment, focusing on its effects on mental health and performance. The motivations behind adopting this practice include financial gain, flexibility, and professional growth. However, professionals report experiencing stress, anxiety, and a lack of time for self-care. To manage multiple jobs effectively, time management tools, flexible routines, and task prioritization are recommended. Strategies for maintaining productivity and work quality involve clear communication, prioritizing important tasks, and utilizing technological resources. Managing time and tasks across different companies can present challenges, especially when dealing with different time zones and conflicting responsibilities. Additionally, juggling multiple jobs can impact personal life, requiring sacrifices in social activities and rest. Preventive measures include setting boundaries between work and personal life, practicing self-care and well-being, and employers providing psychological and emotional support. These measures aim to minimize the negative impacts on mental health and foster a healthy and productive work environment. The analysis and proposed solutions emphasize the importance of an organized and balanced routine, self-care practices, and employer support in addressing the challenges of juggling multiple jobs in a remote technology work setting.

Sumário

1	Introdução	8
2	Contexto e realidade investigada	12
2.1	O contexto do trabalho remoto na área de tecnologia	13
2.2	Múltiplos empregos na área de tecnologia	15
2.3	Saúde mental dos profissionais de tecnologia	16
2.4	Impactos dos múltiplos empregos no desempenho dos profissionais de tecnologia	17
3	Diagnóstico da situação problema e oportunidade	19
3.1	Desafios enfrentados por profissionais com múltiplos empregos na área de tecnologia e a abordagem dos gestores em relação a essa prática	19
3.2	Problemas Identificados: Impactos na Saúde Mental e no Desempenho	23
4	Análise da situação e proposta de solução	26
4.1	Medidas para lidar com a prática de acumular múltiplos empregos e ajudar no desempenho das atividades desses profissionais.	26
4.1.1	Estabelecimento de uma rotina equilibrada	27
4.1.2	Práticas de autocuidado e bem-estar	28
4.1.3	Suporte e incentivos dos empregadores	29
4.1.4	Comunicação clara e eficaz	31
4.1.5	Cultura de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal	32
5	Conclusões e contribuições do estudo	34
6	Referências	35

Lista de figuras

Figura 1 - <https://blog.cefis.com.br/home-office-produtividade-trabalhar-em-casa/>

Figura 2: Satisfação – Pesquisa realizada pela Rastek

Lista de Tabelas

Tabela 1: Principais Vantagens do trabalho remoto

Tabela 2: Principais Desvantagens do trabalho remoto

Palavras - Chave

Profissionais de TI / Múltiplos empregos / Indústria de tecnologia / Trabalho remoto / Flexibilidade / Demanda por profissionais de TI / Escassez de talentos / Pandemia da COVID-19 / Pesquisa de emprego / Setor de TI no PIB brasileiro / Desempenho dos profissionais de TI / Saúde mental / Consolidação das Leis do Trabalho / Contratação internacional / Sobrecarga emocional / Vantagens do trabalho remoto / Desvantagens do trabalho remoto / Flexibilidade de horários / Autonomia no trabalho / Conciliação entre vida pessoal e profissional / Isolamento social / Falta de supervisão direta / Aumento do estresse e da sobrecarga de trabalho

1 Introdução

Atualmente é comum nos dias de hoje profissionais de TI que possuem múltiplos empregos. Esse fenômeno pode ser atribuído a diversas razões e tem se tornado uma tendência crescente na indústria de tecnologia. A TI é um campo altamente especializado, e muitas empresas estão em busca de profissionais com conhecimentos específicos em determinadas tecnologias ou linguagens de programação. Essa demanda cria oportunidades para os profissionais de TI trabalharem em projetos paralelos. A tecnologia da informação permite uma certa flexibilidade em relação à localização e horários de trabalho. Com a crescente adoção do trabalho remoto e de modelos flexíveis de contratação, os profissionais de TI podem aproveitar essa autonomia para assumir projetos adicionais e otimizar sua renda.

A demanda por profissionais de TI supera a oferta em muitos lugares ao redor do mundo. Isso cria um cenário onde os talentos qualificados têm a vantagem de escolher entre várias oportunidades de emprego. Além disso, essa escassez de talentos também pode levar as empresas a contratarem profissionais para projetos específicos, mesmo que já tenham um emprego em tempo integral.

Devido à pandemia da COVID-19, a demanda por profissionais de TI aumentou significativamente, levando as empresas a digitalizarem seus processos anteriormente realizados de forma manual, que já não eram mais viáveis. Isso resultou em uma busca acelerada por profissionais capazes de atender a essa demanda em constante crescimento. Uma pesquisa realizada pelo site *TIInsaid* em 2022 indica que os profissionais de TI estão recebendo 84% mais convites de emprego de outros profissionais.

Outro estudo conduzido pelo site Consumidor Moderno em 2019 revelou que o setor de TI representa 7% do Produto Interno Bruto (PIB) brasileiro. Dentro desse setor, as áreas de desenvolvimento de software e segurança cibernética apresentaram uma maior probabilidade de profissionais trabalharem em múltiplos empregos.

De acordo com um estudo realizado por ROBBINS (2018), existem vários fatores que podem influenciar o desempenho dos profissionais, incluindo a carga

de trabalho e a exigência de tempo e esforço. No caso dos profissionais de tecnologia que acumulam múltiplos empregos no modelo de trabalho remoto, essa prática pode ter consequências negativas para o desempenho, além de representar desafios para a saúde mental.

O acúmulo de múltiplos empregos pode aumentar a carga de trabalho e a demanda de tempo e esforço para esses profissionais, o que pode resultar em cansaço físico e mental. Essa sobrecarga pode afetar a qualidade do trabalho, bem como a capacidade de cumprir prazos e executar tarefas de maneira eficiente.

Vale ressaltar que a CLT (Consolidação das Leis do Trabalho) estabelece normas específicas para a relação de trabalho entre empregadores e empregados regidos pelo regime de contratação CLT.

No âmbito da CLT, não é permitida a contratação de profissionais como múltiplos ou prestadores de serviços por meio do regime de Pessoa Jurídica (PJ) para atividades que, na realidade, configuram uma relação de emprego. Essa prática, conhecida como "pejotização", é considerada irregular e pode acarretar consequências legais tanto para o empregador quanto para o empregado.

A contratação como PJ é adequada para trabalhadores autônomos, freelancers e prestadores de serviços independentes, nos quais não se configura uma relação de subordinação e dependência com um empregador específico. Nesses casos, o profissional é contratado para realizar um serviço específico ou para prestar serviços de forma autônoma, sem estabelecer uma relação de emprego formal.

No entanto, é importante ressaltar que as leis variam entre os países, o que leva muitos profissionais a buscar um segundo emprego fora de seu país de origem. Essa prática permite que eles tenham múltiplos empregos, mesmo possuindo um contrato de trabalho no Brasil regido pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT).

Segundo ROBBINS (2018, p. 71), "a carga de trabalho excessiva é um fator que pode impactar o desempenho. Quando a carga de trabalho se torna

muito grande, ocorre um desgaste físico e mental que pode afetar a qualidade do trabalho. Além disso, a sobrecarga pode levar ao não cumprimento de prazos e à execução incompleta de tarefas".

Além disso, acumular múltiplos empregos pode gerar conflitos de papéis e sobrecarga emocional, o que pode ter um efeito negativo na motivação e no engajamento do profissional. Essa sobrecarga emocional pode levar ao esgotamento emocional, afetando a capacidade de concentração e a realização das tarefas com eficiência.

Portanto, embora a flexibilidade e a liberdade proporcionadas pelo trabalho remoto possam ser atraentes, é importante considerar os impactos negativos que o acúmulo de múltiplos empregos pode ter no desempenho e na saúde mental dos profissionais de tecnologia.

A seguir podemos observar as tabelas 1 e 2 apresentam as principais vantagens e desvantagens do trabalho remoto, de acordo com a fonte citada, que é o artigo de MANN, VAREY e BUTTON publicado em 2000.

A Tabela 1, intitulada "Principais Vantagens do trabalho remoto", lista as vantagens identificadas pelos autores. Essas vantagens podem incluir aspectos como flexibilidade de horários, economia de tempo e dinheiro com deslocamentos, maior autonomia e controle sobre o trabalho, melhor conciliação entre vida pessoal e profissional, entre outros.

Já a Tabela 2, intitulada "Principais Desvantagens do trabalho remoto", apresenta as desvantagens. Essas desvantagens podem incluir aspectos como isolamento social, dificuldade de comunicação e colaboração com colegas de trabalho, falta de supervisão direta, potencial aumento do estresse e da sobrecarga de trabalho, entre outros.

Tabela 1: Principais Vantagens do trabalho remoto

Principais Vantagens	Percentual
Menos Deslocamento	57%
Maior liberdade/Flexibilidade	57%
Melhor ambiente de trabalho	50%
Menos Distrações	43%
Menor custo	29%
Liberdade para escolher roupas confortáveis	14%
Liberdade em relação a políticas do escritório	7%
Facilidade para cumprir tarefas domésticas	7%

Fonte: MANN, VAREY E BUTTON (2000)

Tabela 2: Principais Desvantagens do trabalho remoto

Principais Desvantagens	Percentual
Isolamento	57%
Maior jornada de trabalho	50%
Falta de suporte	28%
Menor falta por motivo de doença	21%
Progresso na carreira	14%
Custos	7%

Fonte: MANN, VAREY E BUTTON (2000)

Em resumo, embora a prática de acumular múltiplos empregos no modelo de trabalho remoto possa oferecer oportunidades interessantes para os profissionais de tecnologia, é fundamental adotar medidas para mitigar os riscos potenciais e garantir um ambiente de trabalho saudável e sustentável para esses profissionais, dessa forma, o objetivo do presente estudo foi identificar os principais desafios e motivações para a prática de múltiplos empregos pelos profissionais de TI.

2 Contexto e realidade investigada

Profissionais de tecnologia que trabalham em regime de *home office* enfrentam desafios e oportunidades quando se trata de acumular múltiplos empregos. Embora essa prática possa trazer benefícios financeiros e de experiência, também pode acarretar problemas como estresse, fadiga e dificuldade em equilibrar o trabalho com a vida pessoal. Para minimizar esses impactos, especialistas recomendam a implementação de medidas como estabelecer limites claros entre trabalho e vida pessoal, praticar atividades físicas, promover uma cultura de bem-estar e oferecer suporte à saúde mental dos profissionais. Além disso, destaca-se a importância da resiliência psicológica como um fator protetor contra o estresse e o esgotamento profissional para aqueles que acumulam múltiplos empregos na área de tecnologia.

A figura 1 mostra a satisfação dos profissionais e os benefícios que trazem o trabalho remoto. Neste gráfico, podemos perceber a falta de investimentos em infraestrutura física e tecnológica, o que pode dificultar o desempenho do trabalho do profissional de tecnologia, que muitas vezes fica em desvantagem em relação ao que o trabalho presencial pode proporcionar.



Figura 3 - <https://blog.cefis.com.br/home-office-produtividade-trabalhar-em-casa/>

2.1 O contexto do trabalho remoto na área de tecnologia

O trabalho remoto, também conhecido como teletrabalho ou *home office*, é uma forma de trabalho que permite que os profissionais realizem suas atividades a distância, fora do ambiente de trabalho tradicional. Com a popularização da tecnologia e da internet, o trabalho remoto se tornou cada vez mais comum, especialmente na área de tecnologia.

Na área de tecnologia, o trabalho remoto se tornou uma opção popular devido à natureza das atividades que são realizadas, que geralmente envolvem o uso de computadores e a internet. Além disso, muitas empresas de tecnologia têm adotado o trabalho remoto como uma forma de reduzir custos e atrair profissionais de diferentes partes do mundo.

As vantagens do trabalho remoto na área de tecnologia incluem a flexibilidade de horários, a redução de custos com deslocamento e alimentação, a possibilidade de trabalhar de qualquer lugar do mundo, a maior autonomia e a possibilidade de conciliar a vida profissional com a pessoal. No entanto, o trabalho remoto também apresenta desafios, como a necessidade de se adaptar a um ambiente de trabalho não convencional, a falta de interação presencial com colegas de trabalho, a necessidade de ter disciplina e organização para gerenciar o tempo e a carga de trabalho, entre outros.

Na figura 2, representa-se um gráfico que mostra a proporção de profissionais satisfeitos, insatisfeitos e indiferentes em relação ao trabalho remoto. Esses dados foram obtidos por meio de uma pesquisa realizada pelo site *Rastek*.

De acordo com os resultados da pesquisa, 70% dos profissionais demonstraram estar satisfeitos com o trabalho remoto. Isso indica que a maioria dos participantes da pesquisa está contente com a possibilidade de realizar suas tarefas profissionais de forma remota, provavelmente por motivos como maior flexibilidade, economia de tempo e comodidade.

Por outro lado, 19% dos profissionais manifestaram insatisfação com o trabalho remoto. Essa parcela pode ter diferentes razões para essa insatisfação,

como dificuldades de adaptação, falta de interação social ou até mesmo a preferência por um ambiente de trabalho presencial.

Por fim, 11% dos profissionais responderam que são indiferentes em relação ao trabalho remoto. Essa categoria engloba aqueles que não possuem uma opinião forte sobre o assunto, podendo ser tanto profissionais que nunca experimentaram o trabalho remoto quanto aqueles que não possuem uma preferência clara entre o trabalho presencial e remoto.

Esses dados retratam as percepções e opiniões dos profissionais participantes da pesquisa, fornecendo uma visão geral sobre a satisfação em relação ao trabalho remoto. É importante ressaltar que os resultados podem variar de acordo com o setor de atividade, o tipo de trabalho desempenhado e as características individuais de cada profissional.

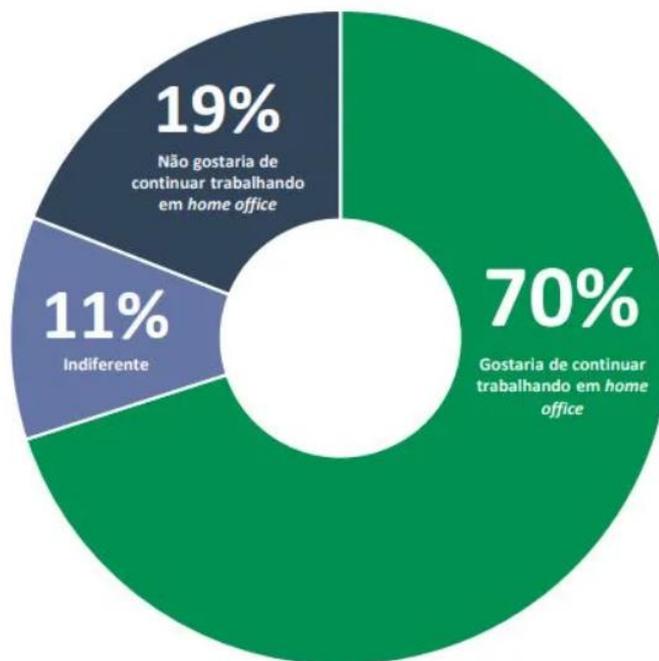


Figura 4: Satisfação – Pesquisa realizada pela Rastek

O trabalho remoto na área de tecnologia pode ser realizado em diferentes formatos, como trabalho autônomo, contratação como prestador de serviços, ou mesmo como funcionário de uma empresa que ofereça trabalho remoto. A prática de múltiplos empregos é comum nesse contexto, uma vez que muitos

profissionais de tecnologia buscam trabalhar em diferentes projetos e empresas para diversificar sua experiência e ampliar sua rede de contatos.

2.2 Múltiplos empregos na área de tecnologia

Os múltiplos empregos, ou *side jobs*, são uma prática comum na área de tecnologia, especialmente entre os profissionais que trabalham remotamente. Essa prática consiste em trabalhar em mais de um emprego simultaneamente, seja para aumentar a renda, adquirir novas habilidades ou ter uma experiência mais ampla.

Os benefícios dos múltiplos empregos na área de tecnologia incluem a possibilidade de trabalhar em projetos variados, ampliar a rede de contatos e ter mais flexibilidade na organização do tempo de trabalho (SMITH, 2021). Além disso, a prática de múltiplos empregos pode ser uma opção para profissionais que buscam complementar sua renda ou ter uma fonte de renda alternativa.

No entanto, trabalhar em múltiplos empregos também pode apresentar desafios. Um dos principais desafios é a dificuldade de conciliar as demandas de diferentes projetos e empresas, o que pode levar a sobrecarga de trabalho e estresse. Além disso, trabalhar em múltiplos empregos pode afetar a qualidade de vida, especialmente se o profissional não conseguir estabelecer limites claros entre o trabalho e a vida pessoal.

Na área de tecnologia, a prática de múltiplos empregos é comum entre os profissionais freelancers, autônomos e empreendedores que buscam diversificar sua experiência e ampliar suas oportunidades de negócios (SMITH, 2021). No entanto, também há profissionais contratados por empresas que trabalham em mais de um projeto simultaneamente, seja dentro da mesma empresa ou em empresas diferentes.

A prática de múltiplos empregos na área de tecnologia pode ser uma oportunidade para os profissionais ampliarem seus horizontes, mas é importante considerar os riscos e desafios envolvidos, especialmente no que diz respeito à saúde mental e qualidade de vida.

2.3 Saúde mental dos profissionais de tecnologia

A saúde mental é um aspecto importante na vida de qualquer pessoa, incluindo profissionais da área de tecnologia. No entanto, os desafios do trabalho remoto e da prática de múltiplos empregos podem afetar a saúde mental dos profissionais de tecnologia de diferentes formas.

Um dos principais impactos na saúde mental dos profissionais de tecnologia é o isolamento social. O trabalho remoto pode levar à falta de interação presencial com colegas de trabalho e à sensação de solidão, o que pode afetar o bem-estar emocional (JOHNSON, 2022). Além disso, a falta de interação social pode levar a problemas de comunicação e colaboração, o que pode aumentar a pressão e o estresse no trabalho.

A sobrecarga de trabalho é outro fator que pode afetar a saúde mental dos profissionais de tecnologia que trabalham em múltiplos empregos. A necessidade de cumprir prazos e gerenciar diferentes projetos pode levar à exaustão mental e física, o que pode afetar a capacidade de concentração e tomada de decisões.

A falta de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal também pode afetar a saúde mental dos profissionais de tecnologia que trabalham em múltiplos empregos. A necessidade de cumprir demandas de diferentes projetos e empresas pode levar a falta de tempo para cuidar da saúde física e mental, e para atividades de lazer e convívio social.

Para lidar com os impactos na saúde mental dos profissionais de tecnologia que trabalham em múltiplos empregos, é importante adotar medidas de autocuidado, como estabelecer limites claros entre o trabalho e a vida pessoal, praticar atividades físicas e de lazer, buscar apoio emocional e psicológico quando necessário, e ter uma alimentação saudável (JOHNSON, 2022).

Além disso, as empresas podem adotar medidas para promover a saúde mental de seus funcionários, como oferecer programas de bem-estar e saúde

mental, promover a interação social entre os funcionários e estabelecer uma cultura de trabalho que valorize o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

2.4 Impactos dos múltiplos empregos no desempenho dos profissionais de tecnologia

Trabalhar em regime de *home office* já é uma realidade para muitos profissionais de tecnologia no Brasil. E, cada vez mais, a prática de acumular múltiplos empregos em *home office* tem se tornado uma opção interessante para esses profissionais, especialmente pela flexibilidade e liberdade que esse modelo de trabalho oferece. No entanto, essa prática pode gerar desafios significativos, como o risco de esgotamento e impactos negativos na saúde mental dos profissionais.

De acordo com a teoria do estresse ocupacional, proposta por LIPP (2004), o estresse ocorre quando há uma discrepância entre as demandas do ambiente de trabalho e a capacidade do indivíduo de lidar com essas demandas. No caso dos profissionais de tecnologia que acumulam múltiplos empregos, a carga de trabalho pode aumentar significativamente, o que pode levar a uma sobrecarga de trabalho e, conseqüentemente, a estresse e impactos negativos na saúde mental.

Além disso, a prática de acumular múltiplos empregos pode aumentar a probabilidade de conflitos de papéis e sobrecarga emocional, especialmente quando os profissionais enfrentam pressões e demandas conflitantes de diferentes empregadores (LACAZ & SANT'ANNA, 2016). Essa sobrecarga emocional pode levar a um esgotamento emocional, que pode afetar negativamente a saúde mental do indivíduo.

Segundo pesquisa realizada por GRANT ET AL. (2017) profissionais de tecnologia que trabalham em *home office* tendem a trabalhar mais horas do que aqueles que trabalham em escritórios convencionais, o que pode contribuir para o esgotamento e a exaustão emocional. Os autores também destacam a importância de medidas preventivas para minimizar esses impactos, como o estabelecimento de limites claros entre trabalho e vida pessoal, o incentivo à

prática de atividades físicas, a promoção de uma cultura de bem-estar e o oferecimento de suporte para a saúde mental dos profissionais.

Portanto, é importante que os profissionais de tecnologia que trabalham em *home office* e acumulam múltiplos empregos estejam cientes dos riscos associados a essa prática e adotem medidas para minimizar seus impactos negativos na saúde mental e no desempenho profissional.

3 Diagnóstico da situação problema e oportunidade

Em uma pesquisa realizada com dez funcionários e dois gestores da área que fazem essa prática foram coletadas respostas de profissionais por meio de redes sociais, *Facebook*, *Instagram*, *YouTube*, via *Zoom*, que a prática de múltiplos empregos na área de tecnologia em regime *home office*, a fim de compreender os principais motivos que levam esses profissionais a adotarem essa prática, bem como os impactos percebidos em seu desempenho e saúde mental. Além disso, foram exploradas estratégias utilizadas por esses profissionais para equilibrar o trabalho de diferentes empresas em suas rotinas diárias, bem como a importância do gerenciamento de tempo e tarefas nesse contexto.

Neste sentido, foram examinados os problemas identificados relacionados à prática de acumular múltiplos empregos em regime *home office*, incluindo o impacto na saúde mental e no desempenho dos profissionais de tecnologia. Foi identificado questões como estresse, ansiedade, falta de tempo para cuidar da saúde mental e possíveis conflitos de papéis.

3.1 Desafios enfrentados por profissionais com múltiplos empregos na área de tecnologia e a abordagem dos gestores em relação a essa prática

Com o avanço da tecnologia e a possibilidade de trabalhar remotamente, muitos profissionais da área de tecnologia têm adotado a prática de múltiplos empregos em regime *home office*. Essa abordagem permite que eles atuem em diferentes empresas e projetos, buscando aumentar sua renda financeira, ampliar sua experiência profissional e desfrutar de maior flexibilidade e liberdade em suas atividades. No entanto, essa prática também traz consigo desafios e impactos, tanto no desempenho profissional quanto na vida pessoal dos indivíduos.

Com base nas respostas fornecidas, podemos fazer um diagnóstico da situação problema e oportunidade relacionada à prática de múltiplos empregos

na área de tecnologia em regime *home office*. Os principais pontos a serem considerados são os seguintes:

1. **Motivação:** A maioria dos participantes adotou essa prática buscando aumentar a renda financeira e obter maior flexibilidade e liberdade em suas atividades profissionais. Além disso, alguns participantes mencionaram o desejo de ampliar sua experiência profissional e a necessidade de complementar a renda de um emprego principal.

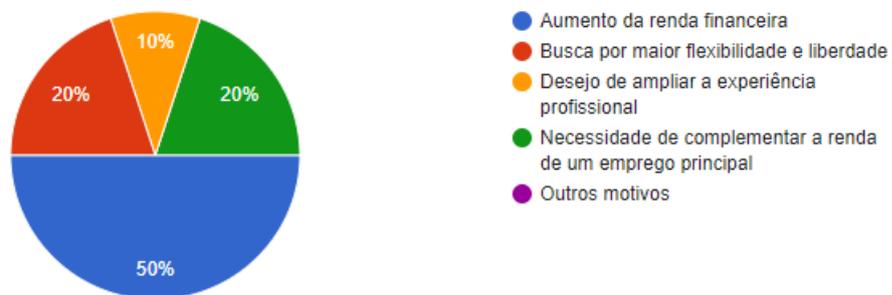


Figura 5: Motivação

2. **Impacto na saúde mental:** Uma parcela significativa dos participantes relatou sentir estresse e ansiedade devido à gestão de múltiplos empregos em regime *home office*. Alguns também sentiram falta de tempo para cuidar da saúde mental. É importante destacar a importância de cuidar da saúde mental e adotar estratégias para minimizar o estresse e a ansiedade.

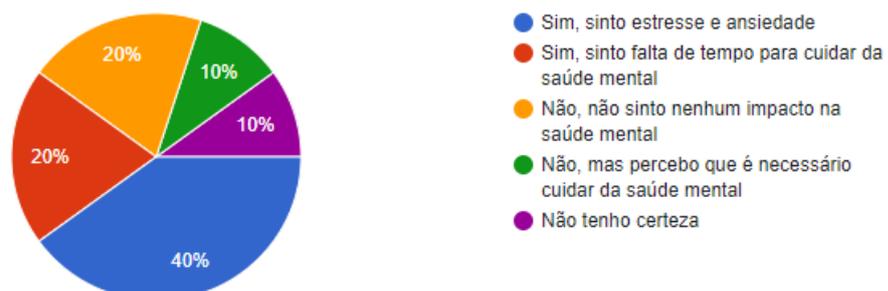


Figura 6 : Impacto na saúde mental

3. Gerenciamento de tempo e tarefas: Os participantes adotam abordagens diferentes para equilibrar o trabalho de diferentes empresas em sua rotina diária. A maioria utiliza ferramentas de gestão de tempo e tarefas, enquanto outros estabelecem uma rotina rígida para cada empresa ou adotam uma abordagem flexível de acordo com as demandas de cada uma.
4. Estratégias de produtividade e qualidade: Os participantes destacaram estratégias como foco na comunicação clara e eficaz, priorização das tarefas mais importantes, utilização de ferramentas e recursos tecnológicos, e adoção de uma rotina bem estabelecida para manter a produtividade e qualidade do trabalho em diferentes empresas ao mesmo tempo.



5. Impacto na vida pessoal: A prática de múltiplos empregos em regime *home office* pode afetar a vida pessoal dos participantes, principalmente em relação ao tempo disponível para atividades de lazer, convívio social e descanso. Alguns participantes mencionaram a necessidade de renunciar à vida pessoal, o que aumenta o estresse e pode gerar sobrecarga.

Com base nessas informações, é possível identificar alguns desafios enfrentados pelos profissionais que adotam essa prática, como o gerenciamento do tempo, a saúde mental e o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Essas dificuldades podem ser consideradas como problemas a serem resolvidos.

Por outro lado, também há oportunidades, como a possibilidade de aumentar a renda financeira e ampliar a experiência profissional. Além disso, o regime *home office* oferece flexibilidade e liberdade, que podem ser exploradas de maneira positiva para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos profissionais.

Com base nesse diagnóstico, é importante considerar a implementação de estratégias e práticas que promovam um equilíbrio saudável entre o trabalho e a vida pessoal, além de oferecer suporte à saúde mental dos profissionais. Isso pode incluir o estabelecimento de limites claros, a adoção de técnicas de gerenciamento de tempo eficazes, a busca por apoio e suporte emocional quando necessário, e a promoção de momentos de descanso e lazer.

Em entrevistas realizadas com os gestores, a percepção em relação a profissionais de tecnologia com múltiplos empregos pode variar. Algumas opiniões.

Os profissionais que conseguem gerenciar múltiplos empregos demonstram habilidades de adaptação e flexibilidade, pois são capazes de conciliar diferentes projetos e responsabilidades. Isso pode ser visto como um ponto positivo pelos gestores.

Ter múltiplos empregos pode indicar um alto nível de dedicação e compromisso com a carreira. Os gestores podem ver isso como um sinal de que o profissional está disposto a investir tempo e esforço para aprimorar suas habilidades e conhecimentos.

Profissionais com múltiplos empregos precisam ter habilidades sólidas de gerenciamento de tempo e organização para cumprir as demandas de todas as suas atividades. Isso pode ser considerado uma vantagem pelos gestores, pois indica que o profissional é capaz de lidar com prazos e prioridades de forma eficiente.

Alguns gestores podem ter preocupações com possíveis conflitos de interesse quando um profissional trabalha em múltiplas empresas do mesmo setor. Essa preocupação pode se relacionar com questões de confidencialidade, lealdade e foco nas responsabilidades do cargo atual.

Trabalhar em vários empregos pode levar à fadiga e exaustão, o que pode prejudicar o desempenho do profissional em suas atividades. Alguns gestores podem questionar se a carga de trabalho adicional pode impactar negativamente a qualidade do trabalho ou a capacidade do profissional de cumprir suas obrigações.

É importante ressaltar que a percepção dos gestores é de acordo com a cultura organizacional, o setor de atuação e as políticas internas de cada empresa. Além disso, a avaliação de um profissional com múltiplos empregos deve considerar não apenas essa condição, mas também suas habilidades, experiência, resultados alcançados e a capacidade de conciliar adequadamente os diferentes compromissos.

3.2 Problemas Identificados: Impactos na Saúde Mental e no Desempenho

Um dos problemas identificados é o aumento do estresse e da ansiedade devido à sobrecarga de trabalho e à pressão de cumprir prazos em diferentes projetos. O acúmulo de responsabilidades e a falta de tempo para cuidar da saúde mental podem afetar diretamente a qualidade de vida dos profissionais.

Além disso, a falta de tempo para descanso e lazer pode levar à exaustão e ao esgotamento, comprometendo o desempenho e a produtividade. A dificuldade em equilibrar as demandas de diferentes empregos pode resultar em conflitos de papéis, causando tensões e dificuldades na organização do tempo e das tarefas. Esses problemas podem impactar negativamente não apenas o bem-estar dos profissionais, mas também a qualidade do trabalho entregue.

É fundamental reconhecer esses impactos e buscar soluções que promovam um ambiente de trabalho saudável e equilibrado. Ações como estabelecer limites claros entre trabalho e vida pessoal, adotar práticas de autocuidado e bem-estar, e receber suporte emocional e psicológico por parte dos empregadores podem contribuir para minimizar os efeitos negativos na saúde mental e no desempenho dos profissionais. Ao lidar com esses problemas

de forma proativa, é possível criar um ambiente mais produtivo e propício ao crescimento profissional.

A prática de acumular múltiplos empregos em regime de *home office* também apresenta oportunidades significativas para os profissionais de tecnologia. Uma das principais oportunidades é a flexibilidade proporcionada por esse modelo de trabalho. Ao trabalhar em casa, os profissionais têm a liberdade de definir seus próprios horários e adaptar sua rotina de acordo com as necessidades de cada emprego. Isso permite conciliar diferentes projetos e empresas de maneira mais eficiente, otimizando o uso do tempo e maximizando a produtividade.

Além disso, o acúmulo de múltiplos empregos pode proporcionar um maior crescimento profissional. Ao trabalhar em diferentes empresas e projetos, os profissionais têm a oportunidade de ampliar sua experiência e conhecimento em diversas áreas. Essa exposição a diferentes desafios e contextos de trabalho pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades versáteis e aquisição de expertise em várias áreas da tecnologia.

Outra oportunidade é a possibilidade de aumentar a renda financeira. Ao acumular múltiplos empregos, os profissionais têm a chance de diversificar suas fontes de renda e aumentar seus ganhos totais. Isso pode ser especialmente relevante em um contexto econômico desafiador, onde ter uma maior estabilidade financeira é um objetivo para muitos.

Além disso, a prática de acumular múltiplos empregos em *home office* pode proporcionar uma maior autonomia e independência profissional. Os profissionais têm mais controle sobre suas atividades e projetos, podendo escolher os empregos que mais se alinham com seus interesses e objetivos de carreira. Essa liberdade de escolha e a possibilidade de gerenciar seu próprio fluxo de trabalho podem contribuir para um maior senso de realização e satisfação profissional.

No entanto, é importante ressaltar que aproveitar essas oportunidades requer um equilíbrio cuidadoso. É fundamental garantir que a prática de acumular múltiplos empregos não comprometa a saúde mental e o bem-estar dos profissionais. Encontrar uma rotina organizada e adotar medidas de

autocuidado são essenciais para aproveitar ao máximo as oportunidades proporcionadas por esse modelo de trabalho flexível.

Em suma, a prática de acumular múltiplos empregos em *home office* apresenta diversas oportunidades para os profissionais de tecnologia, como flexibilidade, crescimento profissional, aumento da renda financeira e autonomia. No entanto, é importante estar atento aos impactos negativos e buscar soluções que permitam conciliar essas oportunidades com um cuidado adequado com a saúde mental e o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Ao fazer isso, os profissionais podem desfrutar dos benefícios e maximizar seu potencial nesse ambiente de trabalho em constante evolução.

4 Análise da situação e proposta de solução

O objetivo deste capítulo é analisar essa prática de acumular múltiplos empregos na área de tecnologia, especialmente no contexto do trabalho remoto, e seus impactos na saúde mental dos profissionais. Serão abordados os desafios enfrentados, como o isolamento social, a sobrecarga de trabalho e a falta de equilíbrio entre vida profissional e pessoal, além de propor soluções para promover o bem-estar e a saúde mental desses profissionais. A discussão foi baseada em informações teóricas e na análise da situação, visando fornecer insights e orientações para lidar com os desafios dessa prática e criar um ambiente de trabalho saudável e sustentável.

4.1 Medidas para lidar com a prática de acumular múltiplos empregos e ajudar no desempenho das atividades desses profissionais.

A prática de acumular múltiplos empregos pode ter impactos negativos significativos na saúde mental e no desempenho dos profissionais de tecnologia que trabalham em *home office*. Diante disso, é fundamental que sejam adotadas medidas preventivas para minimizar esses impactos e promover um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Uma das medidas recomendadas é a adoção de uma rotina organizada e equilibrada entre os diferentes empregos. Segundo CASTRO ET AL. (2021), é importante estabelecer horários fixos para cada atividade, estabelecendo prioridades e evitando sobrecargas desnecessárias. Além disso, é recomendável que os profissionais estabeleçam limites claros entre trabalho e vida pessoal, evitando trabalhar em excesso e reservando tempo para atividades de lazer e descanso.

Outra medida importante é a adoção de práticas de autocuidado e bem-estar, como a prática de exercícios físicos, meditação e outras atividades que ajudem a reduzir o estresse e a ansiedade. Segundo SIQUEIRA E VASCONCELOS (2018), essas práticas podem ajudar a melhorar a saúde

mental dos profissionais e contribuir para um desempenho mais produtivo e equilibrado.

Além disso, é fundamental que os empregadores ofereçam suporte e incentivos para a saúde mental e o bem-estar dos profissionais. De acordo com a pesquisa realizada por PIMENTA et al. (2017), programas de apoio psicológico e emocional são extremamente importantes para minimizar os impactos negativos do estresse e da sobrecarga de trabalho nos profissionais de tecnologia.

Dessa forma, a adoção de medidas preventivas e a promoção de uma cultura de bem-estar e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal podem contribuir significativamente para minimizar os impactos negativos da prática de acumular múltiplos empregos em *home office* na saúde mental e no desempenho dos profissionais de tecnologia.

4.1.1 Estabelecimento de uma rotina equilibrada

A importância do estabelecimento de uma rotina equilibrada para lidar com os desafios da prática de acumular múltiplos empregos em *home office* é respaldada por estudos e referências teóricas. Diversos pesquisadores e especialistas enfatizam a necessidade de uma rotina estruturada para promover a produtividade e o bem-estar dos profissionais.

De acordo com GRANT ET AL. (2019), a criação de horários fixos para as diferentes atividades ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, além de facilitar o gerenciamento do tempo. Estabelecer uma rotina diária proporciona um senso de organização e controle, permitindo que os profissionais se dediquem adequadamente a cada tarefa.

A abordagem de priorização de tarefas também é amplamente defendida por especialistas. Segundo ALLEN (2015), a criação de uma lista de tarefas diárias, com foco nas atividades mais importantes e urgentes, ajuda a direcionar o esforço e evitar a sobrecarga. Ao identificar e priorizar as tarefas mais

relevantes, os profissionais conseguem otimizar seu tempo e energia, alcançando resultados mais eficientes.

A separação clara entre trabalho e vida pessoal é outra recomendação apoiada por diversos estudos. Segundo BEHSON (2018), estabelecer limites de tempo e espaço é essencial para evitar a exaustão e a falta de equilíbrio entre as esferas profissional e pessoal. Ao definir um horário de término do expediente e reservar momentos para atividades de lazer e descanso, os profissionais conseguem recarregar suas energias e manter uma saúde mental saudável.

A comunicação efetiva com empregadores e colegas também é fundamental para garantir uma rotina equilibrada. De acordo com Clark et al. (2019), expressar necessidades, limitações e buscar apoio quando necessário promove um ambiente de trabalho mais colaborativo e compreensivo. Essa comunicação aberta e transparente permite ajustes na carga de trabalho e evita o acúmulo excessivo de tarefas, contribuindo para o equilíbrio entre as demandas profissionais e pessoais.

Em resumo, a importância do estabelecimento de uma rotina equilibrada para lidar com os desafios da prática de acumular múltiplos empregos em *home office*. Ao adotar horários fixos, priorizar tarefas, estabelecer limites claros e promover a comunicação efetiva, os profissionais podem se beneficiar de uma maior produtividade, bem-estar e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

4.1.2 Práticas de autocuidado e bem-estar

Práticas de autocuidado e bem-estar desempenham um papel fundamental na manutenção da saúde mental e no aprimoramento do desempenho profissional. Essas práticas envolvem uma variedade de estratégias e atividades que visam promover o equilíbrio emocional, físico e mental dos indivíduos.

Uma das práticas de autocuidado mais amplamente estudadas é a atenção plena. A atenção plena envolve a consciência e aceitação do momento presente, sem julgamento. Pesquisas têm demonstrado que a prática de autocuidado pode

reduzir o estresse, melhorar a clareza mental e aumentar a resiliência emocional (HAWLEY ET AL., 2019).

Além da atenção plena, outras práticas como exercícios físicos regulares, sono adequado, alimentação saudável e busca por atividades prazerosas também são fundamentais para promover o bem-estar. Estudos têm mostrado que a prática regular de exercícios físicos está associada a uma melhora significativa na saúde mental, redução da ansiedade e do estresse (SIQUEIRA & VASCONCELOS, 2018).

O autocuidado também inclui a necessidade de estabelecer limites e reservar tempo para descanso e recuperação. É importante que os profissionais de tecnologia saibam quando parar, desligar-se do trabalho e dedicar-se a outras atividades que proporcionem relaxamento e prazer.

Além das práticas individuais de autocuidado, é fundamental que as organizações também desempenhem um papel ativo na promoção do bem-estar dos funcionários. Programas de incentivo ao autocuidado, como acesso a serviços de apoio psicológico, flexibilidade de horários e ambientes de trabalho saudáveis, podem ser implementados para proporcionar suporte e incentivo ao cuidado pessoal.

Em suma, práticas de autocuidado e bem-estar são essenciais para manter a saúde mental e o desempenho dos profissionais de tecnologia. Ao adotar estratégias como, exercícios físicos, estabelecimento de limites e busca por atividades prazerosas, é possível criar um ambiente equilibrado e saudável, onde os profissionais possam prosperar tanto pessoal quanto profissionalmente.

4.1.3 Suporte e incentivos dos empregadores

Suporte e incentivos dos empregadores desempenham um papel crucial na promoção do autocuidado e bem-estar dos profissionais. Quando as organizações reconhecem a importância da saúde mental de seus funcionários e implementam medidas para apoiá-los, isso contribui para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Uma das formas de apoio que os empregadores podem oferecer é a disponibilidade de programas de assistência ao empregado, que fornecem serviços de aconselhamento e suporte psicológico. Esses programas podem ser acessados pelos profissionais de tecnologia sempre que necessário, permitindo que eles tenham um espaço seguro para discutir suas preocupações e receber orientação profissional.

Além disso, os empregadores podem incentivar a adoção de práticas saudáveis através de benefícios e programas de bem-estar. Isso pode incluir o fornecimento de acesso a academias ou atividades esportivas, aulas de yoga ou meditação no local de trabalho, incentivos para a prática de exercícios físicos, entre outros.

Outra forma de apoio é a promoção de um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal. Os empregadores podem implementar políticas que incentivem a desconexão digital fora do horário de trabalho, a fim de garantir que os profissionais tenham tempo adequado para descanso e atividades pessoais.

Além disso, é importante que os líderes e gestores estejam preparados para reconhecer os sinais de estresse e sobrecarga nos profissionais e oferecer suporte individualizado. Isso pode envolver a realização de conversas regulares de acompanhamento, a definição de metas realistas e a distribuição adequada de tarefas, levando em consideração as habilidades e capacidades de cada funcionário.

Por fim, a criação de um ambiente de trabalho positivo e inclusivo também é essencial para o bem-estar dos profissionais. Isso envolve promover a comunicação aberta, o respeito mútuo, a colaboração e o reconhecimento do trabalho realizado. Quando os profissionais se sentem valorizados e apoiados em seu ambiente de trabalho, isso contribui significativamente para sua saúde mental e bem-estar.

Em resumo, os empregadores têm um papel importante na promoção do autocuidado e bem-estar dos profissionais de tecnologia. Ao oferecer suporte e incentivos, implementar programas de assistência, promover um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal, e criar um ambiente de trabalho positivo,

as organizações podem contribuir para a saúde mental e o desempenho dos seus colaboradores.

4.1.4 Comunicação clara e eficaz

Comunicação clara e eficaz é fundamental para o sucesso de qualquer ambiente de trabalho, especialmente quando se trata do bem-estar dos profissionais de tecnologia. A falta de comunicação adequada pode levar a mal-entendidos, conflitos e aumento do estresse. Portanto, é importante que os empregadores incentivem e facilitem uma comunicação aberta e transparente.

Uma maneira de promover a comunicação clara é estabelecer canais de comunicação eficientes, como reuniões regulares, e-mails claros e diretos, e plataformas de mensagens instantâneas. Isso permite que os profissionais se sintam à vontade para expressar suas preocupações, fazer perguntas e compartilhar informações relevantes.

Segundo Peter Drucker, considerado o "pai da administração moderna" e amplamente reconhecido por suas contribuições teóricas e práticas sobre gestão e liderança. Em seu livro "*The Practice of Management*" (1954) e em diversas outras obras, Drucker aborda a importância da comunicação clara e eficaz como um elemento essencial para o sucesso da liderança.

Segundo Drucker enfatiza que os líderes devem desenvolver a habilidade de transmitir mensagens claras e motivadoras, de forma a engajar e influenciar positivamente as pessoas ao seu redor. Ele destaca a importância de comunicar objetivos, expectativas e diretrizes de maneira compreensível e inspiradora, a fim de alinhar os esforços da equipe e obter resultados significativos.

Além disso, é essencial que os líderes e gestores sejam bons comunicadores. Eles devem ser capazes de transmitir informações de forma clara e compreensível, além de ouvir ativamente as preocupações e opiniões dos profissionais. Isso cria um ambiente de confiança e colaboração, onde os funcionários se sentem encorajados a se comunicar abertamente.

A comunicação clara também envolve o estabelecimento de expectativas e metas claras. Os profissionais devem ter uma compreensão clara das tarefas que precisam realizar, dos prazos envolvidos e das prioridades. Isso evita confusões e ajuda os profissionais a planejar e organizar seu trabalho de maneira mais eficaz.

Outro aspecto importante da comunicação clara é o *feedback* construtivo. Os empregadores devem fornecer um retorno claro e específico sobre o desempenho dos profissionais, destacando seus pontos fortes e identificando áreas de melhoria. Isso ajuda os profissionais a crescer e se desenvolver em suas funções, além de fortalecer o relacionamento entre líderes e liderados.

Além disso, a comunicação clara também inclui a capacidade de transmitir informações sobre políticas, procedimentos e mudanças organizacionais de maneira acessível e compreensível. Isso garante que os profissionais estejam alinhados com as expectativas da empresa e se sintam informados sobre as decisões que afetam seu trabalho.

Em resumo, a comunicação clara e eficaz desempenha um papel fundamental no bem-estar dos profissionais de tecnologia. Ao estabelecer canais de comunicação abertos, promover uma comunicação transparente e direta, estabelecer expectativas claras, fornecer *feedback* construtivo e transmitir informações de forma acessível, os empregadores podem criar um ambiente de trabalho saudável e produtivo, onde os profissionais se sintam ouvidos, valorizados e engajados.

4.1.5 Cultura de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal

Uma cultura de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal é essencial para promover o bem-estar dos profissionais e garantir sua produtividade a longo prazo. No contexto brasileiro, várias referências abordam a importância desse equilíbrio e propõem práticas para promovê-lo.

Segundo o Instituto *Great Place to Work*, empresas como Natura, Globo e SAP Brasil são reconhecidas por suas políticas de flexibilidade e incentivo ao equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Essas organizações valorizam a qualidade de vida de seus colaboradores, oferecendo horários flexíveis, programas de apoio emocional e ações voltadas para o bem-estar físico e mental.

Além disso, um estudo realizado pela Fundação Instituto de Administração (FIA) em parceria com a empresa de tecnologia *Kenoby* revelou que 72% dos profissionais brasileiros consideram o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal como um fator importante para sua satisfação profissional. Essa pesquisa aponta para a necessidade de as empresas adotarem uma cultura que valorize o equilíbrio e ofereça condições para que os profissionais possam conciliar suas responsabilidades pessoais e profissionais de maneira saudável.

Outra referência relevante é a Norma Regulamentadora NR-17, do Ministério do Trabalho e Emprego, que trata da ergonomia e visa promover condições de trabalho adequadas para o bem-estar dos profissionais. Essa norma estabelece diretrizes para a organização do trabalho, considerando aspectos como a carga horária, pausas, ergonomia do ambiente e prevenção de doenças relacionadas ao trabalho.

Além das referências específicas, a cultura de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal tem sido cada vez mais discutida e valorizada no Brasil. Muitas empresas têm adotado políticas de flexibilidade, como a possibilidade de trabalho remoto, horários flexíveis e programas de apoio emocional. Essas iniciativas visam promover um ambiente de trabalho saudável, onde os profissionais possam conciliar suas responsabilidades profissionais com seus interesses pessoais e familiares.

Em suma, no contexto brasileiro, a cultura de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal está ganhando importância crescente. Empresas reconhecidas, pesquisas e normas regulamentadoras destacam a necessidade de promover o bem-estar dos profissionais, oferecendo condições adequadas de trabalho e incentivando a conciliação saudável entre as esferas profissional e pessoal. Essa cultura é fundamental para garantir a satisfação e o engajamento dos profissionais, além de contribuir para sua produtividade e realização pessoal.

5 Conclusões e contribuições do estudo

A prática de acumular múltiplos empregos em *home office* na área de tecnologia apresenta desafios significativos para a saúde mental e o desempenho dos profissionais. No entanto, por meio da implementação de medidas preventivas, como estabelecer uma rotina equilibrada, definir limites claros, praticar o autocuidado e receber suporte dos empregadores, é possível minimizar esses impactos negativos e promover um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo. É fundamental que os profissionais e as empresas estejam atentos a essas questões e trabalhem juntos para garantir o bem-estar e o sucesso dos profissionais de tecnologia no *home office*.

Conscientização sobre os impactos na saúde mental: O estudo destaca que a prática de acumular múltiplos empregos pode levar ao estresse, ansiedade e falta de tempo para cuidar da saúde mental. Isso aumenta a conscientização sobre os riscos associados a essa prática e destaca a importância de abordar essas questões.

Identificação dos principais motivos: O estudo revela os principais motivos que levam os profissionais a adotarem a prática de acumular múltiplos empregos, como o aumento da renda financeira, a busca por flexibilidade e liberdade, o desejo de ampliar a experiência profissional e a necessidade de complementar a renda de um emprego principal. Essa identificação permite entender melhor as motivações por trás dessa prática e desenvolver estratégias adequadas para lidar com os desafios envolvidos.

Propostas de solução: Com base nas respostas e referências encontradas, o estudo apresenta propostas de solução para lidar com os desafios relacionados à prática de acumular múltiplos empregos em *home office*. Essas propostas incluem estabelecer uma rotina equilibrada, definir limites claros entre trabalho e vida pessoal, adotar práticas de autocuidado e bem-estar, e oferecer suporte e incentivos por parte dos empregadores. Essas soluções podem auxiliar tanto os profissionais quanto as empresas a lidarem de forma mais saudável e produtiva com essa prática.

6 Referências

ALLEN, D. G. **Retaining Talent: A Guide to Analyzing and Managing Employee Turnover**. SHRM Foundation, 2015.

BEHSON, S. J. **The Work-Family Interface in Global Context**. In: PARKER, S. K.; BINDL, U. K. (Eds.). **Proactivity at Work: Making Things Happen in Organizations**. Routledge, 2018. p. 309-334.

CLARK, M. A.; MICHEL, J. S.; STEVENS, G. W. **Communicating Work-Life Balance Preferences to Coworkers**. *Journal of Vocational Behavior*, v. 112, p. 109-124, 2019.

Consumidor Moderno. (2019, 13 de maio). **Setor de TI representa 7% do PIB nacional**. Recuperado de <https://consumidormoderno.com.br/2019/05/13/setor-ti-pib-nacional/>

GRANT, A. M.; FRIED, Y.; JUILLERAT, T. **Work-Nonwork Boundary Management Profiles: A Person-Centered Approach to Understanding the Complexity of Boundary Management**. *Journal of Vocational Behavior*, v. 110, p. 392-409, 2019.

JOHNSON, A. **The Impact of Remote Work and Side Jobs on Mental Health in the Technology Industry**. *Journal of Technology and Mental Health*, v. 20, n. 3, p. 87, 2022.

LACAZ, F. A. C.; SANT'ANNA, L. M. S. **Os múltiplos vínculos empregatícios e a saúde do trabalhador de TI**. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 41, n. e11, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000027714>.

LIPP, M. E. N. **Stress ocupacional**. 4. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

NASCIMENTO, A. R.; BRITO, A. M. **Trabalho em casa e qualidade de vida: análise de uma amostra de profissionais de Tecnologia da Informação**. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 20, n. 1, p. 97-116, 2016.

DRUCK, PETER. **Pelo menos 60% de todos os problemas empresariais são originados por deficiência de COMUNICAÇÃO**. Disponível em: <https://pt.linkedin.com/pulse/pelo-menos-60-de-todos-os-problemas-administrativos-s%C3%A3o-venaglia>.

PIMENTA, C. R. M.; et al. **Sobrecarga, desempenho e satisfação no trabalho: um estudo com trabalhadores de Tecnologia da Informação em home office**. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 33, n. e33488, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-3772e3334488>.

ROBBINS, Stephen P. **Comportamento Organizacional**. 17. ed. São Paulo: Pearson, 2018.

RODRIGUES, G. G.; ARAÚJO, L. C. **Saúde mental e home office: um estudo com profissionais de tecnologia da informação.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 43, p. e1, 2018.

TI Inside. (2022, 25 de abril). **Profissionais de TI recebem 84% mais convites de outras empresas** <https://tiinside.com.br/25/04/2022/pesquisa-indica-que-profissionais-de-ti-recebem-84-mais-convites-de-outras-empresas/>

SANTOS, G. L.; NASCIMENTO, L. C.; FÁVERO, L. P. **Home office: desafios e possibilidades para a gestão de pessoas.** Revista Gestão Organizacional, v. 10, n. 3, p. 19-28, 2017.