



The CLEAN PAPER

WHAT THE PAPER SAYS · WHAT IT DOESN'T · WHY IT MATTERS

O trabalho remoto pode economizar o deslocamento. Também pode remover o pequeno contato social que o trabalho costumava fornecer.

Um estudo da Science com 588.322 trabalhadores dos EUA estima que ocupações que se tornaram muito mais remotas após a pandemia também ficaram mais solitárias, com aumentos maiores de sofrimento mental, especialmente entre pessoas que moram sozinhas. Isso não é um caso geral contra o trabalho remoto nem um mandato de volta ao escritório. É um aviso de que a flexibilidade tem uma variável de design escondida: contato social.

Written by Cinzia Vaglio · Cross-checked by Laura Nesso · Edited by Michele Renda · Figures by Nova Vela
· AI-assisted, human-reviewed

Paper: *Home alone: Remote work, isolation, and mental health*, Natalia Emanuel, Emma Harrington and Amanda Pallais, Science 392, eaec7671 (2026) · DOI: [10.1126/science.aec7671](https://doi.org/10.1126/science.aec7671)

O deslocamento não foi a única coisa que o trabalho remoto removeu

O argumento usual sobre trabalho remoto é produtividade, flexibilidade e deslocamento. As pessoas conseguem fazer o mesmo trabalho de casa? Elas gostam? Trocariam salário por isso? Empresas devem forçá-las a voltar?

Essas perguntas são reais, mas perdem uma variável mais silenciosa: **contato social comum**. O escritório não é só um local de produção. Também é onde muita gente recebe pequenas interações humanas de baixo risco: passar por alguém, comer perto de pessoas, fazer uma pergunta, ouvir uma conversa ao fundo, estar numa sala que não está vazia.

Em um novo artigo na Science, Natalia Emanuel, Emma Harrington e Amanda Pallais estimam o que aconteceu quando o trabalho remoto persistiu depois da pandemia. O achado não é que trabalho remoto é ruim para todo mundo. É que empregos que podiam virar remotos se tornaram substancialmente mais solitários, e o sofrimento mental subiu mais nesses empregos, especialmente para quem mora sozinho.

Essa é uma afirmação diferente de “trabalho remoto causa depressão”. É mais estreita e mais útil: o local de trabalho muda a arquitetura social de um dia.

Remote work changed the social architecture of a day

The hidden variable is contact, not productivity.

remote work

+1.2 work hours
alone/day

office contact

weak ties, ambient
people

after-work contact

+1.1 waking hours
alone

Boundary: this is not an office-propaganda diagram; it is a contact-infrastructure diagram.

Um dia de trabalho dividido entre remoto, escritório e contato depois do expediente, com a variável escondida sendo contato social, não produtividade: +1,2 hora de trabalho sozinho e +1,1 hora acordado sozinho por dia, efeito mais forte para pessoas que moram sozinhas.

The same remote shift can mean different solitude

Household context changes how much contact disappears.

living with family

office contact falls, but ambient household contact remains

living alone

a remote workday can become a whole-day solitude block

Boundary: location is not the whole treatment; social contact is.

A mesma mudança para remoto pesa de modo diferente conforme o domicílio: morar com família mantém algum contato ambiente; morar sozinho pode transformar um dia remoto em solidão de dia inteiro. Localização não é todo o tratamento; contato social é.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

O que o estudo fez

Os autores não compararam simplesmente pessoas que escolheram trabalho remoto com pessoas que foram ao escritório. Essa comparação seria muito confundida. Pessoas se distribuem em empregos, empresas e arranjos por muitos motivos.

Em vez disso, compararam trabalhadores em ocupações que plausivelmente podem ser feitas de casa com trabalhadores em ocupações que geralmente exigem presença física. Engenharia de software e marketing são exemplos de ocupações remotáveis; enfermagem, preparo de alimentos e operação de máquinas não são. A classificação vem do índice Dingel-Neiman de remotabilidade ocupacional.

O desenho é um estudo de diferenças-em-diferenças. Os autores perguntam se isolamento e saúde mental mudaram mais depois da pandemia para pessoas em empregos remotáveis do que para pessoas em empregos não remotáveis. Usam cinco pesquisas nacionais representativas dos EUA de 2011 a 2024 e excluem 2020 e 2021, o auge da pandemia, da comparação principal antes-depois.

A amostra é grande: 588.322 trabalhadores nas bases combinadas. Os desfechos incluem diários de uso do tempo, escores Kessler K-6 de sofrimento psicológico, depressão, uso de cuidados de saúde mental e uso de medicamentos prescritos.

O ponto-chave é que o tratamento não é a preferência de uma pessoa por trabalho remoto. É a exposição a uma ocupação cujos arranjos de trabalho mudaram muito mais depois da pandemia.

O que mudou

O trabalho remoto realmente mudou muito mais nos empregos remotáveis. Em 2024, trabalhadores em ocupações remotáveis passavam 31,1% dos dias de trabalho totalmente remotos, contra 8,9% entre trabalhadores em ocupações não remotáveis. O aumento diferencial pós-pandemia foi de 17,9 pontos percentuais.

Junto com essa mudança, trabalhadores em empregos remotáveis passaram **1,2 hora a mais trabalhando sozinhos por dia de trabalho** em relação a trabalhadores não remotáveis. O artigo descreve isso como aumento de 58,0%. Se essa mudança for reescalada pelo aumento diferencial do trabalho remoto, a estimativa implícita é de 6,6 horas adicionais trabalhando sozinho nos dias remotos.

A mudança não parou nas tarefas de trabalho. O tempo total acordado e sozinho subiu **1,1 hora por dia de trabalho** para trabalhadores em empregos remotáveis em relação aos não remotáveis. O artigo também relata mais dias inteiros passados sozinho e menos atividades sociais depois do expediente.

Essa é a parte fácil de subestimar. Um deslocamento pode ser desagradável. Um escritório pode distrair. Mas remover o escritório também remove uma fonte automática de laços sociais fracos. Para quem tem contato suficiente em outro lugar, isso pode não importar muito. Para quem mora sozinho, pode importar bastante.

O amplificador de morar sozinho

Os efeitos mais fortes aparecem entre trabalhadores que moram sozinhos.

O artigo relata que o aumento nas formas extremas de solidão se concentrou nesse grupo. Trabalhadores que moram sozinhos em ocupações remotáveis tiveram aumentos muito maiores em passar dias inteiros sozinhos e em passar dias sem sequer contato social ambiente em lugares públicos como academia, loja ou restaurante.

Isso faz sentido intuitivo. Se você mora com parceiro, filhos ou outros familiares, o trabalho remoto pode remover colegas, mas ainda deixar interação doméstica comum. Se você mora sozinho, um dia remoto pode virar um dia inteiro em que ninguém está fisicamente presente.

É por isso que “remoto versus escritório” é grosseiro demais. O mesmo arranjo de trabalho pode ter consequências sociais diferentes conforme estrutura doméstica, bairro, deslocamento, personalidade, saúde, responsabilidades de cuidado e se o dia de escritório é coordenado com outras pessoas.

A saúde mental também se moveu

As medidas de saúde mental se movem na mesma direção que as medidas de isolamento.

Para trabalhadores em empregos remotáveis, o sofrimento mental subiu cerca de **0,1 desvio-padrão** em relação a trabalhadores em empregos não remotáveis. No Panel Study of Income Dynamics, o escore K-6 de sofrimento aumentou 0,3 unidade em relação a uma média pré-pandemia de 3,0. O aumento foi aproximadamente duas vezes maior para trabalhadores que moravam sozinhos.

O padrão não se limita a uma pergunta de pesquisa. O artigo relata mudanças semelhantes em depressão, uso de cuidados de saúde mental e uso de medicamentos prescritos. Trabalhadores em empregos remotáveis ficaram 4,6 pontos percentuais mais propensos a consultar um profissional de saúde mental, a partir de uma média pré-pandemia de 7,9%. Prescrições para depressão ou ansiedade subiram 1,8 ponto percentual a partir de uma média de 10,9%; todas as prescrições de saúde mental subiram 1,9 ponto a partir de uma média de 11,6%.

As checagens placebo são importantes. Os mesmos trabalhadores não mostraram aumentos correspondentes em cuidados de saúde não mental ou prescrições não relacionadas à saúde mental. Isso torna o resultado mais difícil de explicar como um aumento geral no uso de serviços de saúde.

Os autores estimam que a ascensão do trabalho remoto responde por cerca de um terço do aumento total de isolamento e sofrimento mental no período estudado. É grande o bastante para importar, mas não é a história inteira.

O que isso não prova

- **Não** prova que trabalho remoto é ruim para todo mundo.
- **Não** prova que uma pessoa específica ficou angustiada porque escolheu trabalhar de casa.
- **Não** mostra que trabalho presencial é automaticamente mais saudável.
- **Não** separa trabalho totalmente remoto de trabalho híbrido.
- **Não** identifica todo subgrupo que pode se beneficiar do trabalho remoto.
- **Não** mede solidão com uma escala validada completa de solidão ou rede social; as medidas de isolamento são construídas a partir dos dados disponíveis.
- **Não** elimina todo confundidor possível da era pandêmica. O desenho assume que, excluídos 2020 e 2021, ocupações remotáveis e não remotáveis teriam seguido tendências comparáveis.
- **Não** diz que produtividade, acesso para pessoas com deficiência, flexibilidade de cuidado ou tempo de deslocamento não importam.

Esse último ponto é essencial. Trabalho remoto pode ser valioso. O próprio artigo observa que muitos trabalhadores preferem arranjos remotos ou híbridos, e outras pesquisas encontram benefícios para satisfação, retenção e equilíbrio trabalho-vida. Um custo social não é a mesma coisa que um veredito total.

Quão sólidas são as evidências?

A força do artigo é que ele não depende de uma única pesquisa de conveniência. Combina dados de uso do tempo, escalas de saúde mental, uso de cuidados de saúde e medidas de prescrição em múltiplas bases nacionais representativas dos EUA. Os autores também usam um desenho em nível de ocupação, então não estão apenas comparando pessoas que se selecionaram para trabalho remoto com pessoas que não se selecionaram.

Eles fazem várias checagens de robustez e placebo. Os efeitos são mais fortes para pessoas que moram sozinhas, exatamente onde um mecanismo de isolamento preveria efeitos maiores. Os efeitos não aparecem de modo espelhado em cuidados de saúde não mental. E os autores testam se exposição à IA generativa poderia explicar o padrão de saúde mental; os resultados carregam em remotabilidade, não em exposição à IA.

O ponto fraco não é o tamanho da base. É interpretação. “Ocupação remotável depois da pandemia” não é idêntico a “esta pessoa trabalha de casa cinco dias por semana”. As estimativas incluem arranjos híbridos, transbordamentos no local de trabalho, mudanças em nível de ocupação e choques não medidos que atingiram o trabalho remotável de modo diferente.

Então a leitura mais cuidadosa é esta: o estudo dá evidência séria de que a ascensão pós-pandemia do trabalho remoto aumentou o isolamento e está associada a piores medidas de saúde mental, especialmente entre trabalhadores que moram sozinhos. Não deve ser lido como uma prescrição individual simples.

A implicação de design

A conclusão prática não é “todo mundo de volta ao escritório”. É “não projete o trabalho remoto como se localização fosse a única variável”.

Se trabalho híbrido significa que cada pessoa vai ao escritório em dias diferentes, o escritório ainda pode ficar socialmente vazio. Se trabalho remoto significa reuniões sem contato informal, o dia pode ser eficiente e isolante ao mesmo tempo. Se um trabalhador mora sozinho, uma semana totalmente remota pode remover a única exposição social ambiente garantida que ele tinha.

Os autores apontam para intervenções como coordenar dias presenciais para trabalhadores híbridos e incentivar interação informal, inclusive online. Isso não é nostalgia de baias de escritório. É reconhecer que contato social é infraestrutura.

A pergunta melhor não é “remoto ou escritório?” É: que partes de contato humano o arranjo antigo fornecia por acidente, e como um arranjo novo pode fornecê-las deliberadamente?

Em resumo

Emanuel, Harrington e Pallais estimam que a ascensão pós-pandemia do trabalho remoto tornou os dias de trabalho mais solitários e coincidiu com piores medidas de saúde mental, especialmente para pessoas que moram sozinhas. Trabalhadores em ocupações remotáveis passaram cerca de 1,2 hora a mais trabalhando sozinhos por dia e 1,1 hora a mais acordados e sozinhos no total, em relação a trabalhadores em ocupações não remotáveis. Sofrimento mental, uso de cuidados de saúde mental e prescrições de saúde mental subiram mais nesses empregos remotáveis, enquanto cuidados de saúde não mental não subiram. O resultado não é um caso geral contra o trabalho remoto. É um aviso de design: flexibilidade pode economizar tempo e ainda assim remover contato social, e as pessoas mais expostas a essa perda podem ser aquelas cujas casas já estão vazias.

Fontes

Emanuel, Harrington and Pallais, Home alone: Remote work, isolation, and mental health, Science 392, eaec7671 (2026)

<https://doi.org/10.1126/science.aec7671>