The Clean Paper

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

O trabalho remoto pode poupar a deslocação. Também pode retirar o pequeno contacto social que o trabalho costumava oferecer.

Um estudo na Science com 588 322 trabalhadores dos EUA estima que as profissões que se tornaram muito mais remotas depois da pandemia também se tornaram mais solitárias, com maiores aumentos de sofrimento psicológico, sobretudo entre pessoas que vivem sozinhas. Não é um argumento geral contra o trabalho remoto nem uma ordem para regressar ao escritório. É um aviso de que a flexibilidade tem uma variável de desenho escondida: o contacto 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

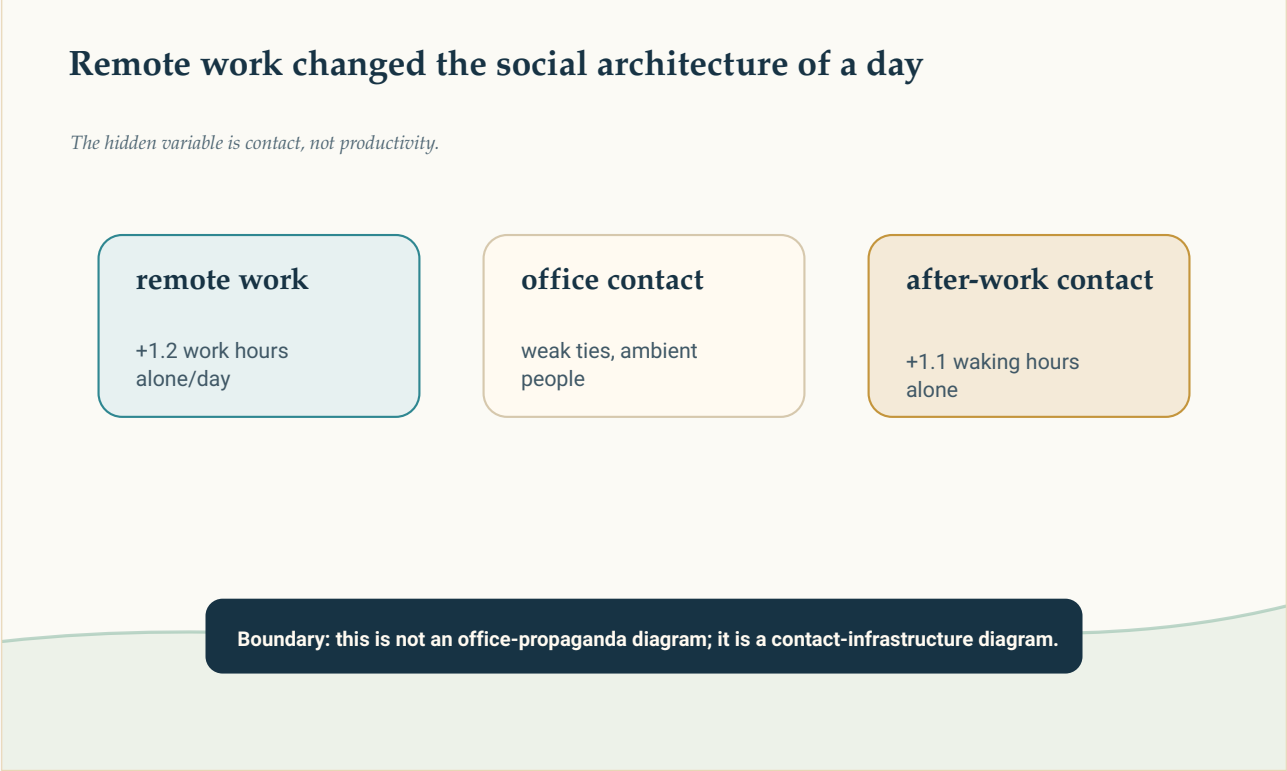
O trajeto casa–trabalho não foi a única coisa que o trabalho remoto retirou

A discussão habitual sobre trabalho remoto gira em torno da produtividade, flexibilidade e deslocação para o trabalho. As pessoas conseguem fazer o mesmo trabalho a partir de casa? Gostam? Aceitariam trocar salário por isso? As empresas devem obrigá-las a regressar?

São perguntas reais, mas deixam de fora uma variável mais discreta: **contacto social quotidiano**. O escritório não é apenas um local de produção. É também onde muitas pessoas obtêm pequenas interações humanas sem grande compromisso: cruzar-se com alguém, comer perto de outras pessoas, fazer uma pergunta, ouvir uma conversa ao lado, estar numa sala que não está vazia.

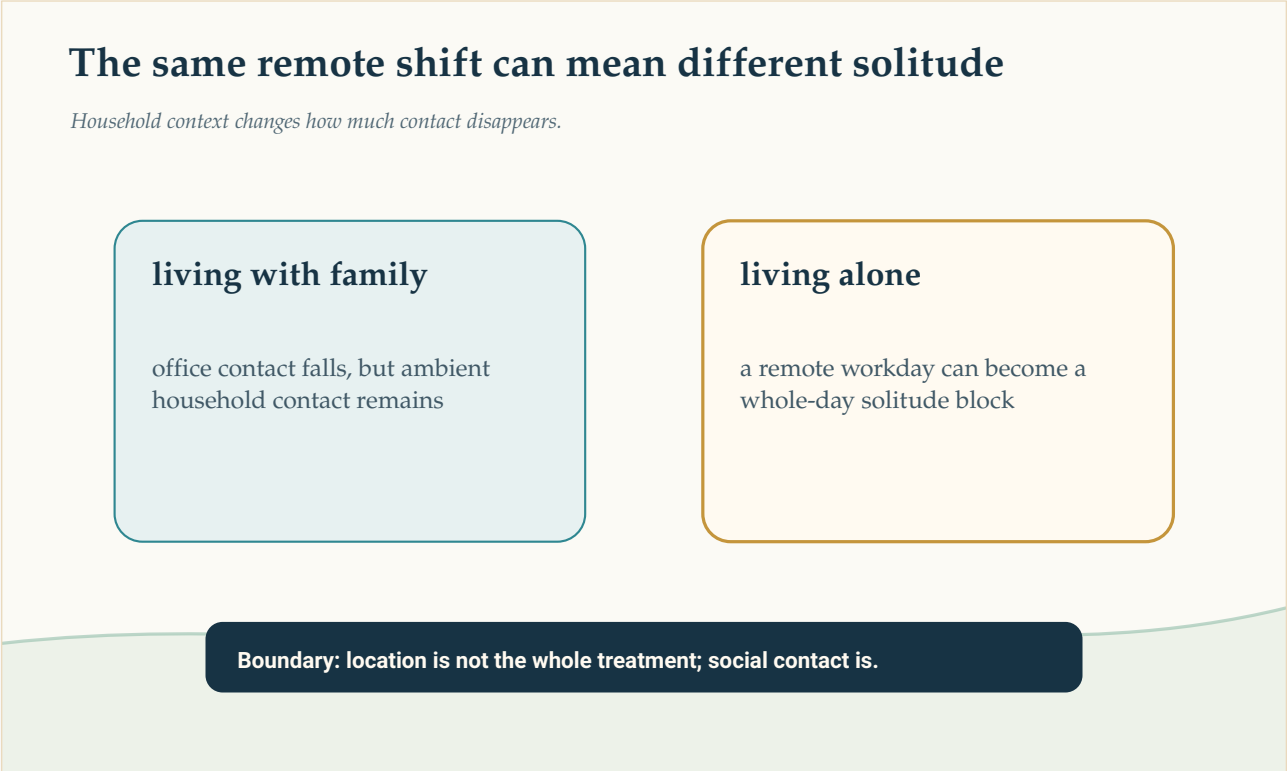
Num novo artigo na Science, Natalia Emanuel, Emma Harrington e Amanda Pallais estimam o que aconteceu quando o trabalho remoto persistiu depois da pandemia. O resultado não é que o trabalho remoto seja mau para toda a gente. É que as profissões que podiam passar para remoto se tornaram substancialmente mais solitárias, e o sofrimento psicológico aumentou mais nessas profissões, sobretudo entre pessoas que vivem sozinhas.

É uma afirmação diferente de «o trabalho remoto causa depressão». É mais estreita e mais útil: o local de trabalho altera a arquitetura social de um dia.



Um dia de trabalho dividido entre remoto, escritório e contacto depois do trabalho, com a variável escondida a ser o contacto social e não a produtividade: +1,2 horas de trabalho a sós e +1,1 horas acordado a sós por dia, com efeito mais forte entre pessoas que vivem sozinhas.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



A mesma mudança para remoto tem efeitos diferentes consoante o agregado familiar: viver com família mantém algum contacto ambiente; viver sozinho pode transformar um dia de trabalho remoto num dia inteiro de solidão. O local não é todo o tratamento; o contacto social é.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

O que o estudo fez

Os autores não se limitaram a comparar pessoas que escolheram trabalho remoto com pessoas que foram para o escritório. Essa comparação estaria fortemente confundida. As pessoas selecionam empregos, empresas e regimes de trabalho por muitas razões.

Em vez disso, compararam trabalhadores em profissões que podem plausivelmente ser desempenhadas a partir de casa com trabalhadores em profissões que, em geral, exigem presença física. Engenharia de software e marketing são exemplos de profissões passíveis de trabalho remoto; enfermagem, preparação de alimentos e operação de máquinas não são. A classificação vem do índice Dingel-Neiman de possibilidade de trabalho remoto por profissão.

O desenho é um estudo de diferenças-em-diferenças. Os autores perguntam se o isolamento e a saúde mental mudaram mais depois da pandemia entre pessoas em profissões passíveis de trabalho remoto do que entre pessoas em profissões não passíveis de trabalho remoto. Usam cinco inquéritos norte-americanos representativos a nível nacional, de 2011 a 2024, e excluem 2020 e 2021, o auge da pandemia, da principal comparação antes–depois.

A amostra é grande: 588 322 trabalhadores nas fontes de dados combinadas. Os resultados incluem

diários de uso do tempo, pontuações Kessler K-6 de sofrimento psicológico, depressão, utilização de cuidados de saúde mental e uso de medicamentos sujeitos a receita.

O ponto-chave é que o «tratamento» não é a preferência de uma pessoa pelo trabalho remoto. É a exposição a uma profissão cujos regimes de trabalho mudaram muito mais depois da pandemia.

O que mudou

O trabalho remoto aumentou realmente muito mais nas profissões em que era possível. Em 2024, trabalhadores em profissões passíveis de remoto passaram 31,1% dos dias de trabalho inteiramente em remoto, contra 8,9% entre trabalhadores em profissões não passíveis de remoto. O aumento diferencial após a pandemia foi de 17,9 pontos percentuais.

A par dessa mudança, os trabalhadores em profissões passíveis de remoto passaram **mais 1,2 horas de trabalho sozinhos por dia de trabalho** relativamente aos trabalhadores em profissões não passíveis de remoto. O artigo descreve isto como um aumento de 58,0%. Se essa mudança for reescalada pelo aumento diferencial do trabalho remoto, a estimativa implícita é de mais 6,6 horas a trabalhar sozinho nos dias remotos.

A mudança não ficou limitada às tarefas de trabalho. O tempo total acordado e passado sozinho aumentou **1,1 horas por dia de trabalho** para trabalhadores em profissões passíveis de remoto relativamente aos restantes. O artigo também relata mais dias inteiros passados a sós e menos atividades sociais depois do trabalho.

É fácil subestimar esta parte. Uma deslocação para o trabalho pode ser desagradável. Um escritório pode distrair. Mas retirar o escritório também retira uma fonte automática de laços sociais fracos. Para quem recebe contacto suficiente noutros contextos, isso pode não importar muito. Para quem vive sozinho, pode importar bastante.

O amplificador de viver sozinho

Os efeitos mais fortes aparecem entre trabalhadores que vivem sozinhos.

O artigo relata que o aumento das formas extremas de solidão se concentrou neste grupo. Trabalhadores que vivem sozinhos e têm profissões passíveis de remoto apresentaram aumentos muito maiores na frequência de dias inteiros passados a sós e de dias sem sequer contacto social ambiente em locais públicos como um ginásio, uma loja ou um restaurante.

É intuitivo. Quem vive com parceiro, filhos ou outros familiares pode perder os colegas ao trabalhar remotamente, mas continua a ter interação normal em casa. Quem vive sozinho pode transformar um dia de trabalho remoto num dia inteiro sem ninguém fisicamente presente.

É por isso que «remoto versus escritório» é demasiado grosseiro. O mesmo regime de trabalho pode

ter consequências sociais diferentes consoante a estrutura do agregado, o bairro, a deslocação, a personalidade, a saúde, as responsabilidades de prestação de cuidados e a coordenação dos dias presenciais com outras pessoas.

A saúde mental também mudou

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

Entre trabalhadores em profissões passíveis de remoto, o sofrimento psicológico aumentou cerca de **0,1 desvios-padrão** relativamente aos trabalhadores em profissões não passíveis de remoto. No Panel Study of Income Dynamics, a pontuação K-6 de sofrimento aumentou 0,3 unidades relativamente a uma média pré-pandemia de 3,0. O aumento foi aproximadamente duas vezes maior entre trabalhadores que vivem sozinhos.

O padrão não se limita a uma pergunta de inquérito. O artigo relata mudanças semelhantes em depressão, utilização de cuidados de saúde mental e uso de medicamentos sujeitos a receita. Os trabalhadores em profissões passíveis de remoto tornaram-se 4,6 pontos percentuais mais propensos a consultar um profissional de saúde mental, a partir de uma média pré-pandemia de 7,9%. As prescrições para depressão ou ansiedade aumentaram 1,8 pontos percentuais a partir de uma média de 10,9%; todas as prescrições relacionadas com saúde mental aumentaram 1,9 pontos percentuais a partir de uma média de 11,6%.

As verificações placebo são importantes. Os mesmos trabalhadores não apresentaram aumentos correspondentes em cuidados de saúde não mental ou prescrições não relacionadas com saúde mental. Isso torna mais difícil explicar o resultado como um aumento geral da utilização de cuidados de saúde.

Os autores estimam que o aumento do trabalho remoto explica aproximadamente um terço do aumento global do isolamento e do sofrimento psicológico ao longo do período estudado. É suficiente para importar, mas não é a história toda.

O que isto não prova

- **Não** prova que o trabalho remoto seja mau para toda a gente.
- **Não** prova que uma pessoa específica tenha ficado em sofrimento porque escolheu pessoalmente trabalhar a partir de casa.
- **Não** mostra que o trabalho presencial seja automaticamente mais saudável.
- **Não** separa trabalho totalmente remoto de trabalho híbrido.
- **Não** identifica todos os subgrupos que podem beneficiar do trabalho remoto.
- **Não** mede solidão com uma escala completa e validada de solidão ou rede social; as medidas de isolamento são construídas a partir dos dados de inquérito disponíveis.
- **Não** elimina todos os possíveis fatores de confusão ligados à época da pandemia. O desenho

assume que, depois de excluir 2020 e 2021, profissões passíveis e não passíveis de remoto teriam, de outro modo, seguido tendências comparáveis.
- **Não** diz que produtividade, acessibilidade para pessoas com deficiência, flexibilidade para prestar cuidados ou tempo de deslocação não importam.

Este último ponto é essencial. O trabalho remoto pode ser valioso. O próprio artigo assinala que muitos trabalhadores preferem regimes remotos ou híbridos, e outra investigação encontra benefícios para satisfação, retenção e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Um custo social não é o mesmo que um veredito total.

Quão forte é a evidência?

A força do artigo está em não depender de um único inquérito de conveniência. Combina dados sobre uso do tempo, escalas de saúde mental, utilização de cuidados de saúde e prescrições em vários conjuntos de dados norte-americanos representativos a nível nacional. Os autores usam ainda um desenho ao nível da profissão, pelo que não estão apenas a comparar pessoas que escolheram trabalho remoto com pessoas que não o fizeram.

Realizam várias verificações de robustez e placebo. Os efeitos são mais fortes para quem vive sozinho, precisamente onde um mecanismo de isolamento preveria efeitos maiores. Os efeitos não se repetem em cuidados de saúde não mental. E os autores testam se a exposição a IA generativa poderia explicar o padrão de saúde mental; os resultados acompanham a possibilidade de trabalho remoto, e não a exposição à IA.

O ponto fraco não é o tamanho do conjunto de dados. É a interpretação. «Profissão passível de trabalho remoto depois da pandemia» não é o mesmo que «esta pessoa trabalha em casa cinco dias por semana». As estimativas incluem regimes híbridos, efeitos indiretos no local de trabalho, mudanças ao nível da profissão e quaisquer choques não medidos que tenham atingido de forma diferente o trabalho passível de remoto.

A leitura limpa é, portanto: o estudo fornece evidência séria de que o aumento pós-pandemia do trabalho remoto aumentou o isolamento e está associado a piores medidas de saúde mental, sobretudo entre trabalhadores que vivem sozinhos. Não deve ser lido como uma prescrição simples para indivíduos.

A implicação para o desenho

A conclusão prática não é «toda a gente de volta ao escritório». É «não desenhe o trabalho remoto como se a localização fosse a única variável».

Se o trabalho híbrido significar que toda a gente vai ao escritório em dias diferentes, o escritório pode continuar socialmente vazio. Se trabalho remoto significar reuniões sem contacto informal,

o dia pode ser eficiente e isolante ao mesmo tempo. Se um trabalhador vive sozinho, uma semana totalmente remota pode retirar a única exposição social ambiente que tinha garantida.

Os autores apontam para intervenções como coordenar os dias presenciais dos trabalhadores híbridos e incentivar interação informal, incluindo online. Não é nostalgia por cubículos. É reconhecer que o contacto social é infraestrutura.

A melhor pergunta não é «remoto ou escritório?». É: que partes do contacto humano o antigo regime fornecia por acaso, e como pode um novo regime fornecê-las deliberadamente?

Resumo claro

Emanuel, Harrington e Pallais estimam que o aumento pós-pandemia do trabalho remoto tornou os dias de trabalho mais solitários e coincidiu com piores medidas de saúde mental, sobretudo entre pessoas que vivem sozinhas. Trabalhadores em profissões passíveis de remoto passaram cerca de mais 1,2 horas de trabalho sozinhos por dia e mais 1,1 horas acordados sozinhos no total, relativamente aos trabalhadores em profissões não passíveis de remoto. Sofrimento psicológico, utilização de cuidados de saúde mental e prescrições relacionadas com saúde mental aumentaram mais nessas profissões passíveis de remoto, enquanto os cuidados de saúde não mental não aumentaram da mesma forma. O resultado não é um argumento geral contra o trabalho remoto. É um aviso de desenho: a flexibilidade pode poupar tempo e, ainda assim, retirar contacto social, e as pessoas mais expostas a essa perda podem ser precisamente 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