

Sintomatologia depressiva e conflito trabalho-família em teletrabalho: o efeito moderador do género

Versão Final Após Defesa

Ana Leonor de Ascensão Garcia Nogueira

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Sintomatologia depressiva e conflito trabalho-família em teletrabalho: o efeito moderador do género

Versão Final Após Defesa

Ana Leonor de Ascensão Garcia Nogueira

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Samuel José Fonseca Monteiro

julho de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Ana Leonor de Ascensão Garcia Nogueira, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12747 de/o Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 28 /07 /2024



(assinatura conforme Cartão de Cidadão ou preferencialmente
assinatura digital no documento original se naquele mesmo formato)

Dedicatória

*Use your fear...
it can take you to the place where
you store your courage.*

Amelia Earhart

Plato wrote a book in which he gives a voice to Aristophanes, that decides to use it to explain the human nature in a not very common way (at least for us). Aristophanes proceeds to explain that, in the beginning, there were these other humans, that the Gods saw as threat. Each of these humans had a different form than us. Their back and sides formed a circle, but they had four arms, four legs, two ears and a single head for two faces, that rested on a cylindrical neck. They didn't have a sex per say, they were the children of the Moon, they were fierce and at one point tried to rebel against the Gods to displace them from Heaven (badass if you ask me...). Anyway!! Zeus and the other Gods didn't find it that cool and, because they didn't want to kill them, Zeus decided to cut them in half, to make them weaker, and asked Apollo to take care of the wounds caused from the separation. There was just one problem, it didn't cure the wounds that the separation caused in the soul... They weren't complete anymore... They opened their arms in the air to embrace their other half... to become one again... but they couldn't... Zeus then took pity and granted them a form that would allow them to live, but forever separated.

So, we were doomed to search for our other half, the one that was cut from us, and left us without a part of ourselves. But, if... when... we find that part, that piece of our soul, that human, we get overwhelmed with a feeling of belonging, of acceptance...

That's what we now call a "soul mate" or "twin flame". It's, in some way, the moment when we find what we lost in the beginning of existence, that we didn't even remember or realised until that moment, when we open our arms in the air and embrace the other to return to the moment where we first were one...

So yeah, I'll always want your hugs...

I'm just happy I got to find you again...

To my soul mate

Agradecimentos

Ao Professor Doutor Samuel Monteiro, por todos os momentos de partilha de conhecimentos, mas acima de tudo pela empatia, disponibilidade e flexibilidade durante estes 9 meses repletos de desafios e experiências únicas. É com certeza que digo que deixou uma grande marca no meu percurso académico ao mostrar que um bom profissional é capaz de transmitir conhecimentos e ser humano em simultâneo.

Ao meu Peter Parker, por me ouvir durante God knows how long... apesar de sítios diferentes foi como se te tivesse comigo e, apesar de teres sofrido mais com o frio do que eu, sinto que a struggle foi um trabalho em equipa. I'm so proud de ti e de nós!! E lembra-te de mim quando te tornares uma celebridade.

Ao meu irmão, pela voz meiga e pela proteção disfarçada de humor. Ao Fábio por não desistir de ser o meu accountability partner e pelas entregas de comida, já merecias um diploma da Glovo. Às minhas “amantes”, Bee e Zigoto, nem acredito que passaram 5 anos... já tenho saudades de enfrentarmos o frio da Covilhã juntas, mas acima de tudo do yoga para casais, das portas abertas e do toque da campainha que cola o dedo ao botão.

Ao meu Schweetee, pela compreensão e conversas difíceis. Espero que, apesar de ter sido um ano difícil, as aprendizagens, conquistas e ataques de riso tenham superado os momentos mais ansiosos. I just can't wait for our next chapter.

À minha mãe, por me ouvir todos os fins de semana quando chegava a casa e queria contar todas as novidades, que às vezes já tinha contado durante a semana e que me tinha esquecido. Pelo apoio constante e palavras de força, pelas chamadas das oito e meia da manhã e pelas chamadas das onze da noite também, por me incentivares sempre a ser autêntica.

À Luísa, por me atender o telemóvel, por responder às mensagens, por todas as palavras de motivação e entusiasmo a cada etapa ultrapassada e por sempre corresponder à minha energia. Tu dizes que mais vale tarde que nunca, mas eu acho que tudo acontece quando tem que acontecer, com as pessoas e as circunstâncias que têm que ser. Obrigada pelo esforço de plantar e fazer crescer esta amizade, neste ano... em todos os anos que tivemos para escolher, acho que foi no mínimo uma escolha interessante, which for me, just made it sweeter. Foste muitas vezes o meu porto seguro em momentos menos bons, e espero

poder ter estado aqui para ti também. Obrigada pelas partilhas e pelo silêncio também, quando era o que eu precisava. E agora é a minha vez! És é o meu orgulho!!

Bea, obrigada por me conseguires dar horas de sono e mostrares que há pessoas genuinamente bondosas neste mundo. Eu não consigo mesmo explicar e agradecer o suficiente por toda a ajuda, carinho, apoio e força que me deste num dos momentos de mais pressão em que eu já tive de enfrentar. Muito obrigada, mesmo coração.

Acima de tudo, obrigada aos meus pais pela oportunidade de estar numa universidade que, durante cinco anos me acolheu e marcou para sempre a minha vida, quer seja por todas as aprendizagens que fiz, pelo quanto me fez crescer como pessoa e como futura profissional, por todas as pessoas, docentes e alunas/alunos que se cruzaram no meu caminho e por muitas mais coisas que não consigo colocar por palavras. Sem vocês isto não tinha sido possível. Um sentido e preenchido obrigada.

Resumo

O acentuado aumento do recurso ao teletrabalho, em exclusividade ou em modo híbrido, numa fase pandémica e, contemporaneamente, pós pandémica, veio alterar a forma como se perspetiva o trabalho, como o organizamos e apreendemos as suas potenciais implicações multinível. Esta crescente centralidade do trabalho remoto tem estimulado questões científicas importantes, relativas aos impactos destes novos cenários ocupacionais, nomeadamente, na relação do trabalho, agora realizado num enquadramento físico e social distinto, com a família e com indicadores de saúde e bem-estar dos trabalhadores.

A presente investigação, na sua componente empírica, incide na análise de dados de uma amostra de 101 participantes válidos, dos quais 54 são relativas a participantes homens e 47 a mulheres. Foram utilizados, no presente estudo, os instrumentos *Brief Symptom Inventory* (BSI-18) e *Copenhagen Psychosocial Questionnaire – II* (COPSOQ-II). Os resultados principais indicam uma associação estatisticamente significativa entre o conflito trabalho-família e a sintomatologia depressiva, onde pessoas com níveis mais elevados de sintomatologia depressiva apresentam mais conflito trabalho-família (e vice-versa). Também foi possível verificar que a variável género interagiu com a sintomatologia depressiva, revelando um efeito moderador na relação entre estas variáveis, sendo que este efeito apenas ocorreu nas mulheres. Os resultados da presente investigação contribuem para o aprofundamento da compreensão da dinâmica entre sintomatologia depressiva e conflito trabalho-família, em adultos ocupacionalmente ativos, em regime de teletrabalho, e para o aprofundar do papel do género como moderador desta relação. Esta investigação permite, assim, analisar especificidades relativas ao género no trabalho remoto e implicações psicossociais para a organização remota do trabalho, facultando-se considerações conclusivas no sentido da promoção do bem-estar, tanto ao nível profissional quanto ao nível das interações ocupacionais com domínios extraprofissionais.

Palavras-chave

Trabalho remoto; conflito trabalho-família; sintomatologia depressiva; género

Abstract

The significant increase in the use of telework, either exclusively or in a hybrid mode, during the pandemic phase and, contemporaneously, in the post-pandemic phase, has changed the way we view work, how we organize it, and how we understand its potential multi-level implications. This growing centrality of remote work has stimulated important scientific questions regarding the impacts of these new occupational scenarios, particularly in relation to work now conducted in a distinct physical and social framework, with family and with indicators of health and well-being of workers.

The present research, in its empirical component, focuses on the analysis of data from a sample of 101 valid participants, of which 54 are men and 47 are women. The instruments used in this study were the Brief Symptom Inventory (BSI-18) and the Copenhagen Psychosocial Questionnaire – II (COPSOQ-II). The main results indicate a statistically significant association between work-family conflict and depressive symptoms, where people with higher levels of depressive symptoms experience more work-family conflict (and vice versa). It was also possible to verify that the gender variable interacted with depressive symptoms, revealing a moderating effect on the relationship between these variables, with this effect occurring only in women. The results of the present research contribute to a deeper understanding of the dynamics between depressive symptoms and work-family conflict in occupationally active adults working remotely, and to further understanding the role of gender as a moderator of this relationship. This investigation thus allows for the analysis of gender-specific aspects in remote work and the psychosocial implications for the remote organization of work, providing conclusive considerations aimed at promoting well-being, both professionally and in terms of occupational interactions with extraprofessional domains.

Keywords

Remote work; Work-family conflict; depression; gender

Índice

1. Introdução	1
1.1 Sintomatologia depressiva.....	2
1.2 Conflito trabalho-família.....	2
1.3 Conflito trabalho-família e sintomatologia depressiva	3
1.4 Objetivos e Hipóteses	3
2. Método	5
2.1 Procedimento e participantes	5
2.2 Instrumentos	5
2.2.1 <i>Questionário de avaliação da sintomatologia depressiva</i>	5
2.2.2 <i>Questionário de avaliação do conflito trabalho-família</i>	6
2.3 Procedimentos de análise de dados	7
3. Resultados.....	8
3.1 Análise descritiva	8
3.2 Testes de diferença e de associação	9
3.3 Moderação.....	10
4. Discussão	12
5. Conclusões e considerações finais	14
Referências bibliográficas	16
Anexos.....	22

Lista de Figuras

Figura 1 – *Efeito Moderador do Género na relação entre a Sintomatologia depressiva e o Conflito trabalho-família.*

Figura 1 (Anexo III) - *Modelo de moderação do género na relação entre a sintomatologia depressiva e o conflito trabalho-família.*

Lista de Tabelas

Tabela 1 – *Consistência dos instrumentos utilizados e adaptados neste estudo*

Tabela 2 – *Dados descritivos da amostra em relação às variáveis principais (N=101)*

Tabela 3 – *Análise das diferenças dos valores de sintomatologia depressiva em função do género utilizando o teste t de Student*

Tabela 4 – *Análise das diferenças dos valores de conflito trabalho-família em função do género utilizando o teste t de Student*

Tabela 5 – *Correlações de Pearson entre as variáveis (N = 101)*

Tabela 6 – *Análise da moderação relativa aos efeitos principais da sintomatologia depressiva e do género no conflito trabalho-família.*

Tabela 1 (Anexo II) – *Dados sociodemográficos e laborais da amostra*

Lista de Acrónimos

APA	<i>American Psychiatric Association</i>
BSI - 18	<i>Brief Symptom Inventory – 18</i> (Inventário Breve de Sintomas Psicopatológicos)
COPSOQ-II	<i>Copenhagen Psychosocial Questionnaire – II</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

1. Introdução

É previsto que, até 2025, uma parte significativa dos trabalhadores se mantenham em teletrabalho, tornando assim uma prioridade adaptar estratégias que permitam aproveitar as vantagens que este cenário pode trazer (Ozimek, 2020). Assim sendo, tendo em conta que o conflito trabalho-família é cada vez mais um problema que se verifica em trabalhadores em regime de teletrabalho (Beckel et al., 2023; Gifford, 2022), o presente estudo tem como objetivo dar continuidade à investigação dos fatores que contribuem para esta problemática, mais concretamente fatores internos como a sintomatologia depressiva e o género.

O estudo tem como principais objetivos a caracterização de conceitos essenciais, recorrendo a uma revisão da literatura, de estudos relacionados com a problemática e a análise de possíveis diferenças entre as variáveis: conflito trabalho-família e sintomatologia depressiva em função do género, numa amostra de trabalhadores em regime de teletrabalho. O estudo procura ainda analisar o efeito moderador do género na relação sintomatologia depressiva e conflito trabalho-família.

O documento começará por uma secção destinada à revisão da literatura onde são apresentadas as variáveis principais do estudo enquadradas no contexto de teletrabalho e tendo em conta particularidades de género. De seguida é realizada a descrição dos instrumentos utilizados, o processo de recolha e de tratamento dos dados para, por sua vez, proceder à análise dos resultados de forma estatística e de maneira a testar a relação entre conflito trabalho-família e sintomatologia depressiva, em função do género. Após este momento serão apresentados os resultados obtidos no espaço da discussão para terminar com uma secção destinada às conclusões, limitações e implicações que podemos retirar do presente estudo.

A presente dissertação encontra-se no formato de artigo tendo em consideração a regulamentação da Universidade da Beira Interior, artigo 13^o e segue as diretrizes da revista científica “*Journal of Occupational Health Psychology*”¹.

¹ Esta revista científica foi selecionada com base nos temas que toma como prioridade e o facto dos mesmos se alinharem com o presente estudo, sendo estes a segurança ocupacional, a saúde e o bem-estar. Outro fator que foi tido em consideração prende-se ao seu reconhecimento por parte da *American Psychological Association*.

1.1 Sintomatologia depressiva

A sintomatologia depressiva compreende um conjunto de sintomas, encontrados na depressão (perturbação depressiva major), como tristeza, fadiga, alterações no apetite ou mudanças nos comportamentos de sono (Heissel et al., 2023), no entanto, estes sintomas são menos intensos, onde os episódios depressivos variam de acordo com o grau de sintomatologia manifestada (Ayuso-Mateos et al., 2010; Heissel et al., 2023). Por sua vez, a depressão (cf. Anexo I: 1. Depressão) pode ser entendida como uma psicopatologia diagnosticada e que apresenta sintomas que persistem de forma intensa e têm um impacto significativo na vida diária do indivíduo. Enquanto a sintomatologia depressiva é frequentemente avaliada por meio de testes validados e criados para esse fim, ela compreende sintomas menos intensos e duradouros, o que, por sua vez, não preenche os requisitos necessários para o diagnóstico, mas aumenta significativamente a probabilidade do indivíduo desenvolver uma psicopatologia (Heissel et al., 2023).

Relativamente a trabalhadores em regime de teletrabalho, estes apresentam uma maior probabilidade para a manifestação de sintomatologia depressiva, devido a vários fatores como o isolamento social, falta de apoio e diminuição de interações presenciais que constituem características essenciais para o bem-estar emocional do indivíduo (Lakhan et al., 2020; Oakman et al., 2020; Yang et al., 2023). Posto isto, é importante estudar e aprimorar as condições em que estes profissionais se encontram com a finalidade de diminuir a sintomatologia depressiva e melhorar a qualidade de vida e o bem-estar destes trabalhadores.

1.2 Conflito trabalho-família

A dinâmica trabalho-família é definida como uma relação de interdependência entre o domínio trabalho e o domínio família, surgindo o conflito trabalho-família quando ambos os domínios se afetam negativamente. O conflito entre o trabalho ocupacional e a vida privada está associado a impactos negativos que interferem com a saúde física e mental (Molina, 2020) e é visto como uma experiência dinâmica que ocorre ao longo dos dias e da vida do indivíduo (Allen et al., 2019). Este conflito pode surgir por vários motivos como sobrecarga de horas de trabalho, falta de flexibilidade horária, e a necessidade de estar disponível tanto para o trabalho quanto para a família em momentos incompatíveis (Crain et al., 2014), pelo que deve ser percebido como algo importante a ter em conta.

O acentuado aumento do teletrabalho, marcado com o aparecimento da pandemia e os avanços tecnológicos, trouxe uma realidade que até então não existia, na proporção que vemos atualmente, e com ela surgiram questões importantes relativas aos impactos deste novo cenário ocupacional, nomeadamente na relação do trabalho, agora realizado em casa, e a família (Llave et al., 2022; Rodríguez-Modroño, & López-Igual, 2021). Apesar de permitir

uma maior flexibilidade, o teletrabalho pode intensificar o conflito trabalho-família uma vez que, de acordo com Mofakhami et al. (2024), a sobrecarga de trabalho doméstico e a falta de separação física, entre o local de trabalho e o local familiar, e de descanso constituem fatores de risco.

Um fator evidente nesta problemática são as diferenças de género. As mulheres tendem a enfrentar maiores desafios na conciliação trabalho-família devido à distribuição desigual das tarefas domésticas (Yucel & Laß, 2024), levando a frustração e a conflito.

1.3 Conflito trabalho-família e sintomatologia depressiva

A relação entre conflito trabalho-família e sintomatologia depressiva em pessoas em teletrabalho tem recebido uma especial atenção nos últimos anos. O teletrabalho, como referido anteriormente, embora ofereça flexibilidade, muitas vezes resulta numa sobreposição da vida profissional e pessoal, contribuindo para o conflito trabalho-família (Bilodeau et al., 2023).

De acordo com Mofakhami et al. (2024), o teletrabalho pode contribuir para o aumento do conflito trabalho-família e dos níveis de sintomatologia depressiva devido à reduzida interação social e ao isolamento inerente a este que contribuem para a deterioração da saúde mental. Ainda é importante referir que, ao nível do género, as mulheres tendem a ser mais afetadas por esta dinâmica. As responsabilidades domésticas muitas vezes acabam por cair sob o encargo da mulher, o que resulta num aumento da carga total de trabalho e dificuldade em gerir as dimensões trabalho-família (Bilodeau et al., 2021).

Com o aumento do teletrabalho, especialmente num mundo pós-pandemia, entender as dinâmicas particulares que afetam trabalhadores remotos pode ajudar as organizações a implementar políticas mais inclusivas, e que apoiem o indivíduo, que acabam por beneficiar tanto os trabalhadores como a organização.

1.4 Objetivos e Hipóteses

O projeto de investigação procura descrever e caracterizar as variáveis conflito trabalho-família, sintomatologia depressiva e género e perceber de que forma estas interagem entre si e se comportam numa amostra de indivíduos profissionalmente ativos em regime de teletrabalho.

O estudo apresenta, assim, como objetivos principais a caracterização e análise de possíveis diferenças na sintomatologia depressiva e conflito trabalho-família em função do género, e ainda verificar se o género poderá influenciar a relação sintomatologia depressiva e

conflito trabalho-família. Ao realizar uma revisão de literatura atualizada e relevante, procura-se enquadrar os resultados com investigações já realizadas.

Com base na revisão de literatura existente, e com o intuito de cumprir com os objetivos previamente referidos, propõe-se as seguintes hipóteses: *Hipótese 1* (H1), existem diferenças estatisticamente significativas na variável sintomatologia depressiva em função da variável género. *Hipótese 2* (H2), existem diferenças estatisticamente significativas na variável conflito trabalho-família em função da variável género. *Hipótese 3* (H3), existe uma associação estatisticamente significativa entre a variável conflito trabalho-família e a variável sintomatologia depressiva. *Hipótese 4* (H4), a variável género tem um efeito moderador na relação entre a sintomatologia depressiva e o conflito trabalho-família (cf. modelo de moderação no Anexo III – Figura 1).

2. Método

2.1 Procedimento e participantes

Para o presente estudo, foram inicialmente identificados o tipo de amostra pretendido e o método de recolha de dados mais adequado. Considerando que o objetivo da investigação era alcançar dados e informações de trabalhadores em regime de teletrabalho (exclusivo ou realizado em modo híbrido), decidiu-se utilizar um questionário *online* para garantir uma maior abrangência do estudo.

Primeiramente, foi disponibilizado o questionário num sítio na internet criado para esse fim, cujo endereço foi disseminado por empresas com trabalhadores nessas modalidades ocupacionais, incentivando a partilha interpessoal. Posteriormente, o questionário foi disseminado a outros indivíduos na mesma situação ocupacional por meio de redes sociais, e-mail e redes de contactos. O *link* compartilhado direcionava os participantes para um sítio seguro na *internet*, onde os objetivos do estudo e a solicitação de participação de forma anónima e voluntária estavam explícitos.

Foram convidados a responder ao questionário pessoas com mais de 18 anos, que exerciam uma atividade profissional em regime de teletrabalho (exclusivo ou híbrido) no momento da resposta ao questionário, no âmbito de uma dissertação de mestrado, sendo a sua participação voluntária e informada. O protocolo encontrava-se subdividido em 10 subsecções, com um tempo de preenchimento aproximado de 10 minutos. A recolha de dados decorreu entre janeiro e março de 2023, e resultou numa amostra de 101 participantes, todos em regime de teletrabalho. Todos os dados recolhidos foram utilizados exclusivamente para fins de investigação.

2.2 Instrumentos

2.2.1 Questionário de avaliação da sintomatologia depressiva

Para medir os valores de sintomatologia depressiva na amostra, foi usado o *Brief Symptom Inventory-18* [BSI-18] (Derogatis, 2001; versão portuguesa adaptada por Nazaré et al., 2017). O BSI-18 é um instrumento de autorresposta projetado para rastrear o mal-estar psicológico. Os 18 itens que o compõem estão distribuídos em três subescalas: Somatização (6 itens), Depressão (6 itens) e Ansiedade (6 itens). Para este estudo, foram selecionados itens da subescala Depressão. Esta subescala avalia sintomas de tristeza, solidão, desesperança, falta de interesse e pensamentos suicidas (Nazaré et al., 2017). A cotação é feita com base na intensidade dos sintomas nos últimos sete dias, conforme avaliado pelo

participante, utilizando uma escala Likert que varia de "1 – Nada" a "5 – Extremamente" (Derogatis, 2001; versão portuguesa adaptada por Nazaré et al., 2017). Em estudos de validação anteriores este instrumento provou ter uma boa consistência interna de $\alpha = .850$ (Nazaré et al., 2017), sendo que no presente estudo foi realizada uma análise em que o coeficiente de confiabilidade de Cronbach foi de $\alpha = .772$ (cf. Tabela 1).

2.2.2 Questionário de avaliação do conflito trabalho-família

Para medir os valores relativos ao conflito trabalho-família foi usado o *Copenhagen Psychosocial Questionnaire-II* [COPSOQ – II] (Kristensen, 2001; Kristensen et al., 2005; traduzido e adaptado por Silva et al., 2011). O COPSOQ – II é um instrumento multidimensional reconhecido pela sua validade, modernidade e clareza na avaliação das principais dimensões psicossociais do contexto laboral, com um foco particular nos riscos ambientais e psicossociais. Para este estudo, foram selecionados itens da seguinte escala: Conflito Trabalho-Família (3 itens) (Rosário et al., 2017).

Cada item é avaliado numa escala Likert de 5 pontos, que varia de "1 – Nunca/quase nunca" a "5 – Sempre". A pontuação das respostas é feita somando a classificação atribuída a cada item, não havendo itens invertidos na escala utilizada. O instrumento permite a interpretação de cada fator através do cálculo das médias para cada subescala. Essas médias devem ser comparadas com os valores normativos estipulados para a população portuguesa e interpretadas usando os tercis, tendo em conta os pontos de corte de 2,33 e 3,66. O instrumento ainda apresenta uma interpretação "semáforo" que indica o impacto na saúde: verde indica uma situação favorável, amarelo uma situação intermédia, e vermelho um risco para a saúde (Silva et al., 2011).

Em estudos de validação anteriores este instrumento provou ter uma boa consistência interna de $\alpha = .86$ (Rosário et al., 2017), sendo que no presente estudo foi realizada uma análise em que o coeficiente de confiabilidade de Cronbach foi de $\alpha = .899$ (cf. Tabela 1).

Tabela 1
Consistência dos instrumentos utilizados e adaptados neste estudo

Instrumento	Subescalas/Dimensões	Consistência interna no presente estudo	Consistência Interna no estudo de validação dos instrumentos
<i>Brief Symptom Inventory – 18</i>	Depressão	$\alpha = .772$	$\alpha = .850^*$
<i>Copenhagen Psychosocial Questionnaire-II</i>	Conflito trabalho-família	$\alpha = .899$	$\alpha = .86^{**}$

* retirado de Nazaré et al. (2017) ** retirado de Rosário et al. (2017)

2.3 Procedimentos de análise de dados

No que diz respeito ao procedimento de análise de dados, utilizou-se o programa estatístico *IBM SPSS Statistics 29* e a extensão *Process Macro* no programa estatístico referido.

Com estes *softwares*, os dados recolhidos na investigação foram inicialmente explorados e, posteriormente, submetidos a uma análise para obter resultados estatísticos descritivos, tais como frequência, média, desvio padrão, máximos e mínimos. Para os testes de diferença entre grupos nas variáveis, este estudo empregou testes *t* para amostras independentes, visando identificar diferenças significativas nas médias das variáveis analisadas para cada grupo do estudo, aplicando-se este teste para as hipóteses de 1 e 2. Além disso, foi realizado um teste de correlação para verificar a associação entre as variáveis, utilizado para testar a hipótese 3. Para a hipótese 4, foi realizada uma moderação com a extensão *Macro Process*, com a finalidade de testar as condições sob as quais uma relação entre duas variáveis pode mudar. Em todas as análises estatísticas realizadas neste estudo consideram-se os níveis de significância de: $*p < .05$; $**p < .01$; $***p < .001$.

3. Resultados

3.1 Análise descritiva

O presente estudo foi realizado numa amostra de 101 participantes, onde 46.5% eram mulheres ($n = 47$) e 53.5% homens ($n = 54$). Em média, os participantes afirmaram deter cerca de 34 anos ($M = 34.08$; $SD = 8.78$), com idades compreendidas entre os 22 e os 60 anos. Ainda, 42.6% ($n = 43$) da amostra realizava um regime laboral exclusivamente remoto (trabalho exercido apenas de forma remota) e 57.4% ($n = 58$) encontrava-se num regime híbrido (trabalho presencial articulado com trabalho remoto), sendo que 67.3% ($n = 68$) dos participantes afirmaram ter sido escolha voluntária, enquanto 32.7% ($n = 33$) não se encontrava a trabalhar nestas modalidades por escolha voluntária. Ainda, 97% ($n = 98$) da amostra tinha nacionalidade portuguesa, sendo que o remanescente tinha nacionalidade brasileira ($n = 2$) e nacionalidade espanhola ($n = 1$), sendo que a maioria da amostra reside atualmente em Portugal, representando 98.0% dos participantes ($n = 99$). Quanto ao local de residência, 43.6% ($n = 44$) e 40.6% ($n = 41$) encontravam-se numa grande cidade e numa pequena/média cidade, respetivamente, 8.9% ($n = 9$) encontravam-se num pequeno meio rural e 6.9% ($n = 7$) num grande meio rural, tendo grande parte da amostra um estatuto socioeconómico médio (65.3%). Relativamente ao estado marital, apenas 1 pessoa era divorciada/o, 21.1% e 25.7% dos participantes estavam numa união de facto ($n = 24$) e eram casados ($n = 26$), respetivamente, e 49.5% da amostra eram pessoas solteiras (50), sendo que a maioria da amostra não tinha filhos (69,3%). Em termos académicos, 47.5% ($n = 48$) dos participantes referiram deter uma licenciatura, 34.7% detém o mestrado ($n = 35$), 6.9% tem o 12º ano ($n = 7$), 5.9% tem o grau de bacharelato ($n = 6$) e apenas 2% dos participantes tem o grau de Doutoramento ($n = 2$). A descrição completa e detalhada da amostra pode ser verificada no Anexo II – Tabela 1.

Com o objetivo de obter uma caracterização das variáveis principais em estudo, foi elaborado um perfil descritivo dos participantes em relação a essas variáveis. Os dados apresentados de seguida espelham os valores médios da sintomatologia depressiva e do conflito trabalho-família indicados pela amostra. Relativamente à variável sintomatologia depressiva, a média encontrada foi 1.7525 ($SD = 0.76942$), com valores mínimos e máximos de 0.00 e 4.67 (cf. Tabela 2), respetivamente, sugerindo assim que a amostra apresenta níveis baixos de sintomatologia depressiva. Em relação à variável conflito trabalho-família, a média encontrada foi 2.3894 ($SD = 1.09349$), com valores mínimos e máximos de 0.00 e 5.00, respetivamente (cf. Tabela 2). Assim, de acordo com os autores da escala e com os resultados da avaliação, tendo em conta os tercís, a amostra encontra-se numa situação intermédia de risco para a saúde.

Tabela 2*Dados descritivos da amostra em relação às variáveis principais (N=101)*

	M	SD	Min	Max
Depressão	1.7525	0.76942	0.00	4.67
Conflito trabalho-família	2.3894	1.09349	1.00	5.00

3.2 Testes de diferença e de associação

Relativamente à H1, quando realizamos a comparação entre a média da variável sintomatologia depressiva em função do género, verificamos diferenças estatisticamente significativas. O valor médio nas mulheres foi $M = 1.92$ ($SD = 0.878$) e para os homens o valor médio foi $M = 1.61$ ($SD = 0.635$) (cf. Tabela 3). Como tal, considerando os resultados obtidos onde as mulheres apresentam uma média superior, e por isso, apresentam níveis superiores de sintomatologia depressiva na presente amostra, ($t(99) = 2.055$, $p = .043$) (cf. Tabela 3), rejeita-se a hipótese nula de H1.

Tabela 3*Análise das diferenças dos valores de sintomatologia depressiva em função do género utilizando o teste t de Student*

	Género						<i>t(df)</i>	<i>p</i>
	Mulher			Homem				
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Depressão	47	1.92	0.878	54	1.61	0.635	2.055(99)	.043*

Nota: * $p < .05$

Relativamente à H2, quando realizamos a comparação entre a média da variável conflito trabalho-família em função do género, verificamos diferenças estatisticamente significativas. O valor médio nas mulheres foi $M = 2.6738$ ($SD = 1.17438$) e para os homens o valor médio foi $M = 2.1420$ ($SD = 0.96175$) (cf. Tabela 4). Como tal, considerando os resultados obtidos onde as mulheres apresentam uma média superior, e por isso, apresentam níveis superiores de conflito trabalho-família na presente amostra, ($t(99) = 2.501$, $p = .014$) (cf. Tabela 4), rejeita-se a hipótese nula de H2.

Tabela 4*Análise das diferenças dos valores de conflito trabalho-família em função do género utilizando o teste t de Student*

	Género						<i>t(df)</i>	<i>p</i>
	Mulher			Homem				
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Conflito trabalho-família	47	2.6738	1.17438	54	2.1420	0.96175	2.501(99)	.014*

Nota: * $p < .05$

Para verificar a H3 foi realizada uma correlação. A sintomatologia depressiva apresenta correlação significativa positiva forte com os valores de conflito trabalho-família ($r = .440, p < .01$) (cf. Tabela 5), o que significa que, indivíduos que apresentam elevados níveis de conflito trabalho-família tendem a apresentar níveis mais elevados de sintomatologia depressiva, rejeitando-se, assim, a hipótese nula de H3.

Tabela 5
Correlações de Pearson entre as variáveis ($N = 101$)

Variáveis	1	2
1. Depressão	1	
2. Conflito trabalho-família	.440**	1

Nota: ** $p < .01$

3.3 Moderação

A H4 foi testada através do Modelo 1 da extensão *Macro Process* (Hays, 2023). O modelo de moderação proposto mostrou-se estatisticamente significativo ($F(3, 97) = 12.8911, p < .001$) e permitiu explicar 28.50% da variação do conflito trabalho-família ($R^2 = 0.2850$). Verificou-se que a sintomatologia depressiva teve um efeito positivo e significativo no conflito trabalho-família ($B = 0.869, t = 5.512, p < .001$) e que o género dos participantes moderou significativamente a relação entre a sintomatologia depressiva e o conflito trabalho-família ($B = -0.773, t = -3.004, p = .003$) (cf., Tabela 6). Deste modo, os resultados evidenciaram que a variável género interagiu de forma significativa com a sintomatologia depressiva e o conflito trabalho-família. Esta interação é significativa nas mulheres ($B = 0.869, t = 5.512, p < .001$) mas não nos homens ($B = 0.097, t = 0.475, p = .636$). A Figura 1 ilustra estes resultados.

Tabela 6

Análise da moderação relativa aos efeitos principais da sintomatologia depressiva e do género no conflito trabalho-família.

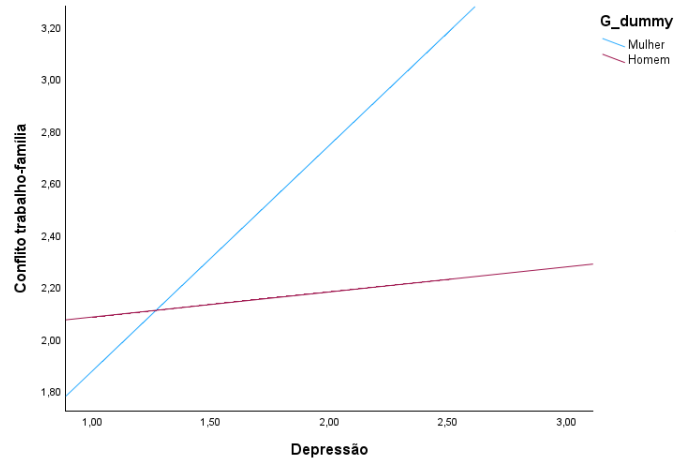
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI		<i>R</i> ²	<i>F</i>
					Lower	Upper		
Constante	1.006	.332	3.030	.003**	0.347	1.665	0.2850	12.8911
Género (1) [A]	0.981	.483	2.030	.045*	0.022	1.939		
Sintomatologia depressiva [B]	0.869	.158	5.512	.00***	0.556	1.182		
Efeito de interação [A*B]	-0.773	-3.004	-3.004	.003**	-	-0.262		

Nota: (1) Categoria de referência = Mulheres

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Figura 1

Efeito Moderador do Gênero na relação entre a Sintomatologia depressiva e o Conflito trabalho-família.



4. Discussão

O presente estudo apresentou como objetivo principal explicar uma possível relação entre o conflito trabalho-família e a sintomatologia depressiva. Também procurou perceber se a variável sociodemográfica, género, moderaria a relação sintomatologia depressiva e conflito trabalho-família.

A primeira hipótese de investigação propunha existirem diferenças estatisticamente significativas na variável sintomatologia depressiva em função da variável género. A hipótese foi corroborada, mostrando que, na presente amostra, as mulheres apresentaram maior sintomatologia depressiva em comparação com os homens, o que poderá ser explorado de forma aprofundada num estudo futuro. De acordo com a literatura já existente, pareceram existir vários fatores que podem ter contribuído para esta diferença de género representada na sintomatologia depressiva. Certas características individuais, como formas menos eficazes de lidar com situações difíceis, como a ruminação, prolongam os episódios depressivos nas mulheres (Tang & Zhang, 2022), já os homens tendem a utilizar atividades físicas para se distrair, o que pode constituir um fator de proteção para a manifestação de sintomatologia depressiva (Parker & Brotchie, 2020). Em teletrabalho as mulheres muitas vezes acabam por se deparar com o desafio de conciliar o trabalho, tarefas domésticas e cuidar dos filhos, o que resulta na sobrecarga física e mental (Docka-Filipek & Stone, 2021). Isto, aliado ao isolamento e baixa interação social durante o horário laboral, contribui para o aumento da probabilidade de desenvolver depressão (Şentürk et al., 2021). Assim, os resultados obtidos apontaram para a possibilidade do género constituir um fator de risco para o desenvolvimento de sintomatologia depressiva.

A segunda hipótese pretendia verificar se existiam diferenças estatisticamente significativas na variável conflito trabalho-família em função da variável género, tendo sido confirmada. Neste estudo as mulheres apresentaram valores mais elevados de conflito trabalho-família em comparação com os homens, o que, de acordo com a literatura, pode ocorrer porque, frequentemente, existe uma distribuição não igualitária das tarefas domésticas (Yucel & Laß, 2024) (cf. Anexo i: 2. Género e (tele)trabalho). A desigualdade na distribuição de responsabilidades domésticas, a maior participação nestas por parte das mulheres aliado aos papéis de género estabelecidos pela sociedade leva a conflitos significativos tanto no trabalho como na família, o que não se verifica nos homens (Yucel & Laß, 2024).

A terceira hipótese procurou investigar a possível existência de uma associação estatisticamente significativa entre a variável conflito trabalho-família e a variável sintomatologia depressiva, tendo os resultados confirmado a hipótese. Pareceu existir assim

uma associação positiva forte estatisticamente significativa entre o conflito trabalho-família e a sintomatologia depressiva, isto é, nos indivíduos em que o conflito trabalho-família apresenta níveis elevados a tendência a seguir é o aumento dos níveis de sintomatologia depressiva e vice-versa. Os resultados encontraram-se alinhados com vários estudos onde é referido que, devido às circunstâncias inerentes ao teletrabalho, ou seja, uma reduzida interação social e isolamento (Oakman et al., 2020), fatores estes que são essenciais para o bem-estar mental do indivíduo (Lakhan et al., 2020; Yang et al., 2023), os níveis de sintomatologia depressiva aumentam e com eles aumenta também o conflito trabalho-família (Mofakhami et al., 2024).

Por fim, a quarta hipótese postulava que a variável género interagia com a sintomatologia depressiva para explicar o conflito trabalho-família. Os resultados (cf. Figura 1) confirmaram que o género moderou significativamente a relação entre a sintomatologia depressiva e o conflito trabalho-família, mas apenas nas mulheres. Isto parece estar de acordo com a literatura anteriormente referida que destacou a dificuldade de manter os limites entre o trabalho e a família em pessoas num regime de trabalho à distância. Para além disso, assumir responsabilidades, tanto do trabalho como familiares, acarreta *stress* o que pode piorar a saúde mental dos indivíduos, nomeadamente a depressão (Bilodeau et al., 2023). Ainda é importante referir que, nas mulheres, a conciliação destes aspetos torna-se evidente, uma vez que este género acaba muitas vezes por assumir as responsabilidades familiares que deveriam ser divididas entre os vários elementos do seio familiar, resultando assim em níveis mais elevados de sintomatologia depressiva (Zhang et al., 2020).

5. Conclusões e considerações finais

O objetivo principal deste estudo foi a caracterização teórica de conceitos fundamentais, a partir de uma revisão da literatura relevante e atual e de estudos relacionados à temática, bem como a análise empírica de possíveis diferenças entre as variáveis conflito trabalho-família e sintomatologia depressiva em função do género, numa amostra de trabalhadores sob regime de teletrabalho, cujos dados foram recolhidos numa fase pós pandemia por Covid-19. O estudo procurou ainda analisar o efeito moderador do género na relação entre sintomatologia depressiva com o conflito trabalho-família.

Podemos, nesta fase final da dissertação, concluir, tendo em conta os principais resultados obtidos, que as mulheres apresentaram níveis mais altos de sintomatologia depressiva em comparação aos homens, nesta amostra de profissionais em regime de teletrabalho. O mesmo foi verificado no conflito trabalho-família, sendo as mulheres a apresentar níveis mais elevados, indo este resultado ao encontro da revisão de literatura realizada.

Relativamente ao teste de associação, as variáveis, sintomatologia depressiva e conflito trabalho-família apresentaram uma correlação positiva forte o que permite concluir que, quando a sintomatologia depressiva apresenta níveis elevados, o conflito trabalho-família também apresentará níveis elevados (e vice-versa).

Por fim, os resultados da moderação permitiram concluir que o género influencia a relação entre as variáveis, sintomatologia depressiva e género, no entanto, isto só se verificou, de forma estatisticamente significativa, para as mulheres. Conclui-se, assim, que há, ao nível da amostra de trabalhadores remotos investigada, heterogeneidade em função do género, nas relações sob investigação.

Atualmente, a literatura parece tomar um especial interesse na relação conflito trabalho-família e sintomatologia depressiva em trabalhadores em regime de teletrabalho (exclusivamente remoto ou híbrido) no entanto, na revisão da literatura que foi realizada, não foram observados muitos estudos, disponíveis, que se debrucem sobre a forma como esta interação é vivenciada em cada género, explorando as particularidades inerentes aos papéis sociais (cf. Anexo i: 2. Género e (tele)trabalho). Partindo dos resultados do presente estudo, estes parecem promissores, introduzem alguma inovação na compreensão dos fenómenos e instigam futuras investigações.

Foi possível identificar, no presente projeto e processo de investigação, algumas limitações que deverão ser consideradas em investigações futuras. A primeira limitação

encontra-se na dimensão da amostra, uma vez que não foi possível contar com um número de participantes muito elevado ($N = 101$). A amostra apresentou níveis baixos de sintomatologia depressiva, pelo que seria importante realizar estudos com diferentes níveis desta variável. Outra limitação residiu na exclusão de outros tipos de género, devido à não representatividade, para além da mulher e do homem, o que poderá ser um fator a explorar numa futura investigação, onde se espera poder ampliar a representatividade de cada grupo de participantes. Relativamente aos instrumentos, é importante referir o cariz de autorrelato e autoadministração à distância que pode, de alguma forma, obstaculizar ou interferir com as respostas registadas. Por fim, o formato de recolha de dados, por apenas permitir recolher informação num só momento, limita o estudo das variáveis num olhar das mesmas como sendo instáveis ao longo do tempo, podendo futuramente optar-se por um estudo longitudinal, no sentido de verificar se os resultados obtidos se mantêm ao longo do tempo ou se existe uma alteração nos mesmos e, se sim, de que forma esta se manifesta. Para além disto, optar por uma investigação qualitativa poderá enriquecer os conhecimentos ou introduzir perspetivas complementares sobre o tema e interações entre as variáveis.

Ao nível das implicações gerais, conforme os resultados obtidos será importante uma leitura dos resultados que reforce a importância de estruturas sociais e organizativas que tenham em atenção uma distribuição justa e igualitária, tanto das tarefas profissionais como extraprofissionais. Também será importante, ao nível ocupacional, a introdução de momentos com um carácter social, uma vez que poderá ser um fator protetor no desenvolvimento de sintomatologia depressiva, reduzindo assim o isolamento que se encontra presente em trabalhadores em regime de teletrabalho, o que por sua vez irá, potencialmente, reduzir o conflito trabalho-família.

Ao nível das implicações específicas (nomeadamente para a Psicologia), foram evidentes as diferenças nos resultados ao nível do género, o que poderá indicar a ainda presença dos papéis sociais associados à mulher e ao homem, revelando-se pertinente, para além do estímulo ao aumento da literacia sobre estes tópicos a promoção de ações que facilitem o desenvolvimento de mecanismos de *coping* adaptativos, no caso das mulheres. Trabalhar neste sentido, não só poderá afetar o bem-estar dos indivíduos e melhorar a sua qualidade de vida, como poderá ter um papel fundamental noutras variáveis ocupacionais e na interação com variáveis noutras valências e dimensões extra-ocupacionais.

Referências bibliográficas

- Allen, T. D., French, K. A., Braun, M. T., & Fletcher, K. (2019). The passage of time in work-family research: Toward a more dynamic perspective. *Journal of Vocational Behavior, 110*, 245–257. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.11.013>
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Artmed Editora
- Andrade, C., & Petiz Lousã, E. (2021). Telework and Work–Family Conflict during COVID-19 Lockdown in Portugal: The Influence of Job-Related Factors. *Administrative Sciences, 11*(3), 103. <https://doi.org/10.3390/admsci11030103>
- Ayuso-Mateos, J. L., Nuevo, R., Verdes, E., Naidoo, N., & Chatterji, S. (2010). From depressive symptoms to depressive disorders: the relevance of thresholds. *British Journal of Psychiatry, 196*(5), 365–371. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.071191>
- Beckel, J. L. O., Kunz, J. J., Prasad, J. J., Finch, H. M., & Kaldahl, K. N. (2023). The Impact of Telework on Conflict between Work and Family: A Meta-Analytic Investigation. *Occupational Health Science*. <https://doi.org/10.1007/s41542-023-00158-8>
- Bilodeau, J., Amélie Quesnel-Vallée, & Poder, T. G. (2023). Work stressors, work-family conflict, parents' depressive symptoms and perceived parental concern for their children's mental health during COVID-19 in Canada: a cross-sectional analysis. *BMC Public Health, 23*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17037-0>
- Bilodeau, J., Quesnel-Vallée, A., Beauregard, N., & Brault, M.-C. (2021). Gender, work-family conflict and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic among Quebec graduate students. *Preventive Medicine Reports, 24*, 101568. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101568>
- Borges, I. G. (2023, July 20). *Ansiedade em teletrabalho – O papel do burnout e do conflito trabalho-família*. Ubibliorum.ubi.pt. <http://hdl.handle.net/10400.6/13779>
- Carvalho, V. S., Santos, A., Ribeiro, M. T., & Chambel, M. J. (2021). Please, Do Not Interrupt Me: Work–Family Balance and Segmentation Behavior as Mediators of Boundary Violations and Teleworkers' Burnout and Flourishing. *Sustainability, 13*(13), 7339. <https://doi.org/10.3390/su13137339>

- Chang, E. H., & Milkman, K. L. (2020). Improving decisions that affect gender equality in the workplace. *Organizational Dynamics*, 49(1).
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0090261619300191>
- Crain, T. L., Hammer, L. B., Bodner, T., Kossek, E. E., Moen, P., Lilienthal, R., & Buxton, O. M. (2014). Work–family conflict, family-supportive supervisor behaviors (FSSB), and sleep outcomes. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(2), 155–167.
<https://doi.org/10.1037/a0036010>
- Crisóstomo, J. I. F. (2023, July 20). *Depressão em trabalhadores remotos: Análise do papel de riscos psicossociais e do comprometimento ocupacional*. UbiLiorum.ubi.pt.
<http://hdl.handle.net/10400.6/13782>
- de Breij, S., Huisman, M., Boot, C. R. L., & Deeg, D. J. H. (2022). Sex and gender differences in depressive symptoms in older workers: the role of working conditions. *BMC Public Health*, 22(1), 1023. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13416-1>
- Derogatis, L. R. (2001). *BSI 18 – Brief Symptom Inventory 18: Administration, scoring, and procedures manual*. Pearson.
- Docka-Filipek, D., & Stone, L. B. (2021). Twice a “housewife”: On academic precarity, “hysterical” women, faculty mental health, and service as gendered care work for the “university family” in pandemic times. *Gender, Work & Organization*.
<https://doi.org/10.1111/gwao.12723>
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2016). Social Role Theory of Sex Differences. *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Gender and Sexuality Studies*, 1(1), 1–3.
<https://doi.org/10.1002/9781118663219.wbegss183>
- European Commission. (2022). *The gender pay gap situation in the EU*.
 Commission.europa.eu. https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/policies/justice-and-fundamental-rights/gender-equality/equal-pay/gender-pay-gap-situation-eu_en
- Gifford, J. (2022). Remote working: Unprecedented Increase and a Developing Research Agenda. *Human Resource Development International*, 25(2), 1–9.
<https://doi.org/10.1080/13678868.2022.2049108>

- Hanek, K. J., & Garcia, S. M. (2022). Barriers for women in the workplace: A social psychological perspective. *Social and Personality Psychology Compass*, 16(10). <https://doi.org/10.1111/spc3.12706>
- Heissel, A., Heinen, D., Brokmeier, L. L., Skarabis, N., Kangas, M., Vancampfort, D., Stubbs, B., Firth, J., Ward, P. B., Rosenbaum, S., Hallgren, M., & Schuch, F. (2023). Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. *British Journal of Sports Medicine*, 57(16). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106282>
- Islam, N., Baun, K., & Racette, R. (2023). Effects of telework on anxiety and depression across the United States during the covid-19 crisis. *PLOS ONE*, 18(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280156>
- Kim, J., Henly, J. R., Lambert, S. J., & Golden, L. M. (2020). Workplace Flexibility and Worker Well-Being by Gender. *Journal of Marriage and Family*, 82(3), 892–910. <https://doi.org/10.1111/jomf.12633>
- Lakhan, R., Agrawal, A., & Sharma, M. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and stress during COVID-19 pandemic. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 11(4). <https://doi.org/10.1055/s-0040-1716442>
- Llave, V., Hurley, J., Peruffo, E., Contreras, R., Adăscăliței, D., Gaude, B., Staffa, E., Vacas-Soriano, C., & Eurofound. (2022). *The rise in telework: Impact on working conditions and regulations*. Policycommons.net; Eurofound. <https://policycommons.net/artifacts/3357101/the-rise-in-telework/4155997/>
- Mazzucchelli, O., Manzi, C., & Rossi Lamastra, C. (2022). Women's Working Conditions during COVID-19: A Review of the Literature and a Research Agenda. *Social Sciences*, 11(12), 539. <https://doi.org/10.3390/socsci11120539>
- Mofakhami, M., Counil, E., & Pailhé, A. (2024). Telework, working conditions, health and wellbeing during the Covid crisis: A gendered analysis. *Social Science & Medicine*, 350. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.116919>
- Molina, J. A. (2020). The Work–Family Conflict: Evidence from the Recent Decade and Lines of Future Research. *Journal of Family and Economic Issues*, 42(S1), 4–10. <https://doi.org/10.1007/s10834-020-09700-0>

- Nazaré, B., Pereira, M., & Canavarro, M. C. (2017). Avaliação breve da psicossomatologia: Análise fatorial confirmatória da versão portuguesa do Brief Symptom Inventory 18 (BSI 18). *Análise Psicológica*, 35(2), 213-230. <https://doi.org/10.14417/ap.1287>
- Oakman, J., Kinsman, N., Stuckey, R., Graham, M., & Weale, V. (2020). A rapid review of mental and physical health effects of working at home: How do we optimise health? *BMC Public Health*, 20(1).
- Ozimek, A. (2020). The future of remote work. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3638597>
- Rodríguez-Modroño, P., & López-Igual, P. (2021). Job Quality and Work–Life Balance of Teleworkers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 32-39. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063239>
- Rosário, S., Azevedo, L. F., Fonseca, J. A., Nienhaus, A., Nübling, M., & da Costa, J. T. (2017). The Portuguese long version of the Copenhagen Psychosocial Questionnaire II (COPSOQ II) – a validation study. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s12995-017-0170-9>
- Şentürk, E., Sağaltıcı, E., Geniş, B., & Günday Toker, Ö. (2021). Predictors of depression, anxiety and stress among remote workers during the COVID-19 pandemic. *Work*, 70(1), 1–11. <https://doi.org/10.3233/wor-210082>
- Silva, C., Amaral, V., Pereira, A., Bem-haja, P., Pereira, A., Rodrigues, V., Cotrim, T., Silvério, J., & Nossa, P. (2011). *Copenhagen Psychosocial Questionnaire II: Portugal e Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa*. Análise Exacta - Consultadoria, Formação e Edição de livros.
- Tang, J., & Zhang, T. (2022). Causes of the male-female ratio of depression based on the psychosocial factors. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1052702>
- World Health Organization. (2023). *Depressive disorder (depression)*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- World Health Organization. (2024). *Depression*. World Health Organization; World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1

- Yang, X., Chen, P., & Zhang, Y. (2023). How mentally healthy we are during the pandemic? Findings from changed travel behavior. *Journal of Transport & Health*, 29, 101587–101587. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2023.101587>
- Yu, A., Pichler, S., Russo, M., & Hammer, L. (2021). Family-supportive supervisor behaviors (FSSB) and work-family conflict: The role of stereotype content, supervisor gender, and gender role beliefs. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 95(2). <https://doi.org/10.1111/joop.12379>
- Yucel, D., & Laß, I. (2024). Working From Home and Work–Family Conflict: The Importance of Role Salience. *Social Indicators Research*. <https://doi.org/10.1007/s11205-024-03337-4>
- Zhang, H., Tang, L., Ye, Z., Zou, P., Shao, J., Wu, M., Zhang, Q., Qiao, G., & Mu, S. (2020). The role of social support and emotional exhaustion in the association between work-family conflict and anxiety symptoms among female medical staff: a moderated mediation model. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02673-2>

Anexos

Anexo I – Anexo Teórico

1. Depressão

A depressão (perturbação depressiva major) é uma perturbação mental comum que afeta negativamente a forma como o indivíduo pensa, sente, o seu comportamento e a forma como percebe o mundo (American Psychiatric Association [APA], 2020), estimando-se que cerca de 3.8% da população, em 2023, apresente o diagnóstico de depressão, entre os quais se incluem 5% adultos, onde adultos com idade superior a 60 anos apresentam uma percentagem superior em comparação com o resto da população (World Health Organization [WHO], 2023). É também importante referir que a depressão é cerca de 50% mais comum em mulheres do que no género oposto (WHO, 2023; Shorey et al., 2022; Cabezas-Rodríguez et al., 2020). Cerca de 280 milhões de pessoas no mundo têm depressão e cerca de 7000 000 pessoas morrem por suicídio todos os anos, tornando o suicídio a quarta maior causa de mortes entre os 15 e os 29 anos (WHO, 2023).

A depressão apresenta um conjunto de sintomas que devem estar presentes por, no mínimo, duas semanas, incluindo, pelo menos, um dos seguintes sintomas: humor deprimido ou anedonia (APA, 2014). Para além destes, uma pessoa com o diagnóstico de perturbação depressiva major pode ainda sofrer de uma perda ou ganho significativo de peso, insónia, agitação ou lentificação psicomotora, fadiga ou perda de energia, presença de sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva, diminuição da concentração ou indecisão e pensamentos recorrentes de morte ou ideação suicida (APA, 2014). Estes sintomas têm de causar sofrimento significativo ao indivíduo, afetando o seu funcionamento social e outras áreas relevantes da sua vida.

De acordo com Mazzucchelli et al. (2022), as mulheres que se encontram num regime de teletrabalho apresentam uma maior probabilidade na manifestação de um aumento de sintomas depressivos devido a fatores como insegurança no trabalho, desequilíbrio entre vida profissional e pessoal, e redução das interações sociais. A carga de trabalho aumentada em casa durante a pandemia agravou ainda mais esses sintomas para muitas mulheres, sugerindo diferenças de género nos resultados de saúde mental em ambientes de trabalho remoto (de Breij et al., 2022; Islam et al., 2023).

2. Género e (tele)trabalho

Recentemente, tem havido um avanço no caminho à igualdade de género no local de trabalho, no entanto, é possível identificar problemáticas que ainda precisam de ser trabalhadas. Podemos destacar as desigualdades salariais (em 2021, na União Europeia, as mulheres receberam, em média, 12.7% menos por hora em comparação com os homens) (European Commission, 2022), o viés no momento de contratação (Chang & Milkman, 2020) e as dificuldades em gerir as exigências entre trabalho e família (Carvalho et al., 2021). Debruçando-nos sobre o impacto destas diferenças de género na saúde psicológica do indivíduo, e especificamente, em profissionais em regime de teletrabalho, vertente que cresceu muito com os avanços tecnológicos e a pandemia, existem diferentes dinâmicas neste contexto merecedoras de destaque.

O teletrabalho, apesar de conceder flexibilidade torna os limites laborais e extraprofissionais ténues e difusos. De acordo com Kim et al. (2020), a capacidade de manter horários fixos de início e término das atividades profissionais constitui um desafio adicional em regime de teletrabalho, e acaba por levar a níveis mais elevados de conflito trabalho-família, especialmente em mulheres. As mulheres tendem ainda a enfrentar maiores desafios na conciliação trabalho-família devido à distribuição desigual das tarefas domésticas (Yucel & Laß, 2024). De um ponto de vista histórico, a mulher adotou um papel, tradicionalmente, de cuidadora dos filhos e da casa, recaindo sobre si grande parte dessa responsabilidade, independentemente das suas aspirações profissionais. Para além da visão histórica, a teoria dos papéis sociais (e.g., Eagly & Wood, 2016) defende que os estereótipos de género surgem das divisões entre homens e mulheres, com as mulheres a assumir papéis domésticos e os homens papéis em ambientes de trabalho (Hanek & Garcia, 2022; Yu et al., 2021). Estas divisões resultam na criação de expectativas sociais sobre os comportamentos apropriados para cada género (Eagly & Wood, 2016). Este desequilíbrio e criação de expectativas parece ter passado também para o ambiente profissional, acabando as mulheres por ficar com exigências adicionais e uma carga de trabalho adicional, levando, potencialmente, a impactos heterógeons em função do género, por exemplo, ao nível da frustração e conflito (Yucel & Laß, 2024), tornando-as, assim, as mais suscetíveis a níveis mais elevados de conflito trabalho-família e *stress*.

As diferenças de género nas organizações verificam-se em diversos domínios, pelo que compreender essas dinâmicas, e a heterogeneidade que esta variável potencialmente introduz ao nível psicossocial, é crucial para desenvolver políticas e intervenções que promovam a equidade e o bem-estar no ambiente de (tele)trabalho, procurando, assim, diminuir os impactos negativos deste regime laboral e, pelo contrário, possibilitar o aproveitamento de

todas as vantagens e oportunidades que este contexto e arquitetura organizativa mais flexível possibilita.

Anexo II - Tabelas - Dados sociodemográficos

Tabela 1

Dados sociodemográficos e laborais da amostra

	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Idade	101		34.08	8.783
Género				
Mulher	47	46.5		
Homem	54	53.5		
Nacionalidade				
Portuguesa	98	97.0		
Brasileira	2	2.0		
Espanhola	1	1.0		
País Atual				
Portugal	99	98.0		
Luxemburgo	1	1.0		
Suíça	1	1.0		
Estado Marital				
Solteiro/a	50	49.5		
Casado/a	26	25.7		
União de facto	24	23.8		
Divorciado/a/Separado/a	1	1.0		
Local de Residência				
Um pequeno meio rural	9	8.9		
Um grande meio rural	7	6.9		
Uma pequena/média cidade	41	40.6		
Uma grande cidade	44	43.6		
Estatuto Socioeconómico				
Baixo	1	1.0		
Baixo-médio	12	11.9		
Médio	66	65.3		
Médio-alto	21	20.8		
Alto	1	1.0		
Habilitações Académicas				
Até ao 12ºano	7	6.9		
Licenciatura	48	47.5		
Bacharelato	6	5.9		
Mestrado	35	34.7		
Doutoramento	2	2.0		
Outro	3	3.0		
Regime laboral				
Exclusivamente remoto	43	42.6		
Híbrido	58	57.4		
Escolha voluntária do regime laboral				
Sim	68	67.3		
Não	33	32.7		
Coabitante em teletrabalho				
Sim	34	33.7		
Não	67	66.3		

Nota: *N* = 101

Anexo III – Modelo de moderação

Figura 1

Representação do modelo de moderação do género na relação entre a sintomatologia depressiva e o conflito trabalho-família.

