

## IMPLICAÇÕES DO TELETRABALHO PARA O TRABALHADOR NO PERÍODO PANDÊMICO DE COVID-19

Recebido em: 18/07/2023

Aceito em: 18/08/2023

DOI: 10.25110/arqsaude.v27i8.2023-034

Beatriz Marques da Silva Kind<sup>1</sup>  
Magda Guimarães de Araujo Faria<sup>2</sup>  
Delson Silva<sup>3</sup>  
Fernando Augusto Dias e Sanches<sup>4</sup>  
Helena Maria Scherlowski Leal David<sup>5</sup>  
Tarciso Feijó da Silva<sup>6</sup>  
Eliane Augusta da Silveira<sup>7</sup>  
Patrícia Maia Valente<sup>8</sup>

**RESUMO:** Objetivo: identificar as implicações do teletrabalho para o trabalhador no período pandêmico de covid-19. Métodos: Trata-se de uma revisão integrativa de literatura com buscas nas bases de dados Web of Science, Scopus, Medline via pubmed, Lilacs, Scielo e Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature, utilizando os descritores teleworking, pandemics, occupational health com operador booleano AND. A busca foi realizada em agosto de 2022 e contou com os seguintes critérios de inclusão: textos no formato artigo científico com texto na íntegra, publicados no período pandêmico (2020 - 2022), em inglês, português e espanhol. Excluíram-se os artigos duplicados, pesquisas de revisão e artigos reflexivos. Resultados: Foram encontrados 134 artigos e após a aplicação dos critérios e avaliação do corpus textual, obtivemos uma amostra de 19 estudos. A análise se desdobrou na criação de 03 categorias, a citar: modificações no estilo de vida durante o trabalho remoto; implicações relacionadas à saúde mental e ao isolamento e implicações relacionadas ao processo de trabalho. O teletrabalho foi uma ferramenta valiosa porque proporcionou a continuidade e funcionamento das empresas durante a pandemia de Covid-19 uma vez que a saúde física e mental do trabalhador foi imensamente afetada. Conclusão: O teletrabalho mostrou-se uma importante modalidade de trabalho frente à pandemia de Covid-19. Apesar de ter sido uma ferramenta imprescindível para manutenção dos empregos e continuidade do funcionamento das

<sup>1</sup> Especialista em Enfermagem do Trabalho. Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

E-mail: [bia\\_kind@hotmail.com](mailto:bia_kind@hotmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8099-9974>

<sup>2</sup> Doutora em Enfermagem. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. E-mail: [magda.faria@uerj.br](mailto:magda.faria@uerj.br)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9928-6392>

<sup>3</sup> Mestre em Saúde Coletiva. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. E-mail: [delsonsil@gmail.com](mailto:delsonsil@gmail.com)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0050-3797>

<sup>4</sup> Mestre em Enfermagem. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. E-mail: [sanches@hucff.ufrj.br](mailto:sanches@hucff.ufrj.br)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5833-7122>

<sup>5</sup> Doutora em Saúde Coletiva. Universidade do Estado do Rio de Janeiro.  
E-mail: [helenalealdavid@gmail.com](mailto:helenalealdavid@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8002-6830>

<sup>6</sup> Doutor em Enfermagem. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. E-mail: [tarcisofeijo@yahoo.com.br](mailto:tarcisofeijo@yahoo.com.br)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5623-7475>

<sup>7</sup> Mestre em Enfermagem. Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia. Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro. E-mail: [elianeaugustamanu@gmail.com](mailto:elianeaugustamanu@gmail.com)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1189-2991>

<sup>8</sup> Especialista em Enfermagem do Trabalho. Universitätsklinikum Schleswig-Holstein.  
E-mail: [patricia.maia@gmail.com](mailto:patricia.maia@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5724-7352>

empresas durante a pandemia, a saúde física e mental do trabalhador foi bastante afetada neste período.

**PALAVRAS-CHAVE:** Teletrabalho; Pandemia; Covid-19; Saúde do Trabalhador; Revisão.

### **IMPLICATIONS OF TELEWORKING FOR THE WORKER IN THE PANDEMIC COVID-19 PERIOD**

**ABSTRACT:** Objective: To identify the implications of teleworking for the worker in the pandemic period of covid-19. Methods: This is an integrative literature review with searches in the Web of Science, Scopus, Medline via pubmed, Lilacs, Scielo and Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature databases, using the descriptors teleworking, pandemics, occupational health with boolean operator AND. The search was carried out in August 2022 and had the following inclusion criteria: texts in the format of scientific article with full text, published in the pandemic period (2020 - 2022), in English, Portuguese and Spanish. Duplicate articles, review research, and reflective articles were excluded. Results: We found 134 articles and after applying the criteria and evaluation of the textual corpus, we obtained a sample of 19 studies. The analysis unfolded in the creation of 03 categories, to mention: changes in lifestyle during remote work; implications related to mental health and isolation and implications related to the work process. Teleworking was a valuable tool because it provided business continuity and operation during the COVID-19 pandemic as the worker's physical and mental health was greatly affected. Conclusion: Teleworking proved to be an important way of working against the COVID-19 pandemic. Although it was an indispensable tool for maintaining jobs and continuing the functioning of companies during the pandemic, the physical and mental health of the worker was greatly affected in this period.

**KEYWORDS:** Teleworking; Pandemic; COVID-19; Worker Health; Review.

### **CONSECUENCIAS DE TELEWORK PARA EL TRABAJADOR EN EL PERÍODO PANDÉMICO COVID-19**

**RESUMEN:** Propósito: identificar las implicaciones del teletrabajo para los trabajadores en el periodo pandémico de covid-19. Métodos: Se trata de una revisión integrada de la literatura con búsquedas en la Web de Ciencia, Scopus, Medline via pubmed, Lilacs, Scielo y el Índice Acumulativo a las bases de datos de Enfermería y Literatura de Salud Aliada, utilizando los descriptores teletrabajo, las pandemias, la salud ocupacional con operador Y. La búsqueda se llevó a cabo en agosto de 2022 y pudo contar con los siguientes criterios de inclusión: textos en formato de artículo científico con texto completo, publicados en el período de la pandemia (2020-2022), en español, portugués e inglés. Se excluyeron artículos duplicados, encuestas de revisión y artículos reflexivos. Resultados: se encontraron 134 artículos, y tras la aplicación de los criterios de valoración del corpus textual, se obtuvo una muestra de 19 estudios. El análisis ha dado lugar a la creación de 30 categorías, por citar: cambios en el estilo de vida durante el trabajo a distancia; consecuencias relacionadas con la salud mental y el aislamiento y consecuencias relacionadas con el proceso de trabajo. El teletrabajo era un instrumento valioso porque ofrecía continuidad y funcionamiento de las operaciones durante la pandemia del Covid-19, ya que la salud física y mental del trabajador se veía inmensamente afectada. Conclusión: el teletrabajo ha demostrado ser una importante modalidad de trabajo frente a la pandemia del Covid-19. Aunque fue un instrumento indispensable para mantener el empleo y continuar el funcionamiento de las empresas

durante la pandemia, la salud física y mental del trabajador se ha visto muy afectada en este período.

**PALABRAS CLAVE:** Teletrabajo; Pandemia; Covid-19; Salud de los Trabajadores; Revisión.

## 1. INTRODUÇÃO

A Covid-19 causada pela infecção gerada pelo SARS-CoV-2 é uma doença viral, altamente transmissível e que acomete, sobretudo, o trato respiratório humano. Dentre os sintomas mais recorrentes estão a febre, tosse e falta de ar (CHEN et al., 2020; WANG; TANG; WEI, 2020). Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou tratar-se de uma emergência de saúde pública a nível global, isto é, uma pandemia (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2022).

Frente aos efeitos da pandemia e a ausência tanto de vacinas quanto de um tratamento farmacológico eficaz para o combate ao novo vírus (FERREIRA; AANDRICOPULO, 2020), o Governo Federal brasileiro, através da Lei 13.979/2020, aprovou algumas medidas como o isolamento social, a realização compulsória de exames e testes laboratoriais para o enfrentamento da COVID-19 (BRASIL, 2020). Tal fato evidenciou a necessidade de adequação a esta nova estratégia de resposta à pandemia de Covid-19, uma vez que era preciso manter-se em casa para evitar a propagação do vírus sem deixar de trabalhar.

Com vistas a manutenção das atividades laborais, a principal estratégia adotada frente ao panorama pandêmico foi a utilização do teletrabalho, conhecido popularmente como Home Office. Este por sua vez é uma variedade do teletrabalho, em que o profissional possui a possibilidade de trabalhar dentro de sua residência com o auxílio de tecnologias de comunicação e informação. Embora não seja um processo de trabalho tradicional, o teletrabalho não configura uma circunstância especial de emprego. Julga-se teletrabalho qualquer forma de prestação de serviços que acontece fora das acomodações da empresa, utilizando-se variadas formas de telecomunicação. O vínculo empregatício entre o trabalhador em regime de trabalho remoto e a empresa segue a legislação local e os acordos coletivos de trabalho relativos à base territorial do estabelecimento de lotação do empregado (BRASIL, 2022).

Apesar do trabalho remoto já ser uma realidade pré-pandemia de Covid-19, as questões referentes a sua realização ainda são nebulosas. Além da flexibilidade de horário, são apontadas como vantagens do teletrabalho, a ausência do tempo de

deslocamento até a empresa, a maior agilidade no trabalho e a redução de custos. Contudo, indagações acerca da real importância e qualidade do trabalho realizado vem sendo expostas pelos trabalhadores como pontos vulneráveis dentro dessa modalidade de trabalho (RAFALSKI; DE ANDRADE, 2015).

Considerando a importância desta temática, o objetivo deste estudo é identificar as implicações do teletrabalho para o trabalhador no período pandêmico de covid-19. Nesse sentido, a relevância baseia-se na necessidade de se conhecer com maior especificidade a temática, para, assim, propor pontos de melhoria a esta modalidade de trabalho ampliada pela pandemia de Covid-19 e que, provavelmente, deverá ser a nova realidade de muitas empresas no pós pandemia.

Este estudo busca expandir o conhecimento deste tema, incentivando novas pesquisas que podem ajudar na elaboração de estratégias que auxiliem na adaptação do trabalhador ao teletrabalho e prevenir doenças relacionadas a este.

## 2. MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura (RIL), que é um método de estudo que viabiliza a síntese de informações encontradas em outros estudos a partir de um tema pré-determinado, permitindo a inclusão destes resultados na prática clínica. Corresponde a uma modalidade de estudo que utiliza um recorte temporal, de forma sistematizada e rigorosa, contribuindo para o aprofundamento da temática (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Foram cumpridos os seis passos da RIL (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008): elaboração da questão de pesquisa; busca ou amostragem na literatura; categorização dos resultados; análise dos estudos incluídos na revisão; classificação dos resultados e apresentação da revisão ou síntese de conhecimento. Assim, foi delineada a seguinte questão de pesquisa: Quais as implicações do teletrabalho para o trabalhador no período pandêmico segundo a literatura científica?

No segundo passo foram estabelecidos os critérios para inclusão e exclusão de estudos, consideramos como critérios de inclusão: publicações do período pandêmico (2020-2022) no formato artigo científico com textos na íntegra, publicados em português, inglês ou espanhol. Foram considerados critérios de exclusão: artigos duplicados nas bases de dados, revisões de literatura e estudos teóricos ou reflexivos.

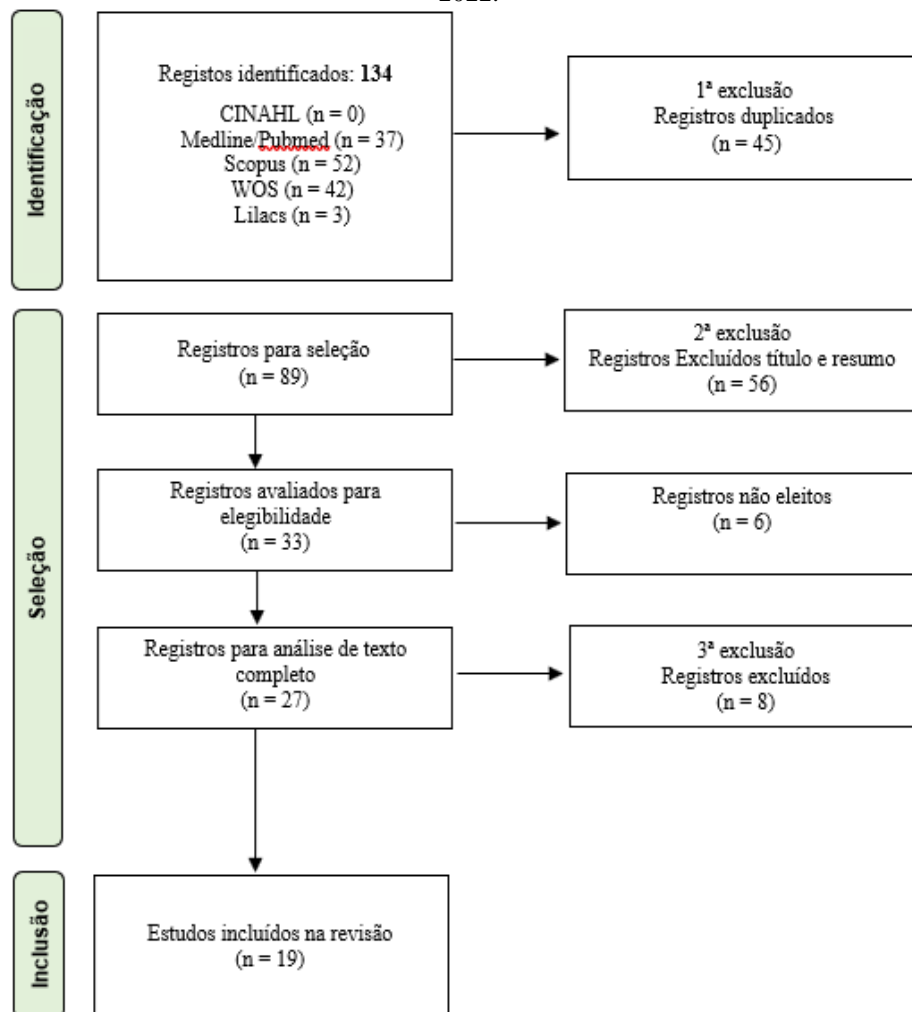
Para esta busca, optou-se pela utilização de descritores nas bases de dados eletrônicas Medical Literature and Retrieval System Online (MEDLINE) via pubmed, SCOPUS, Web of Science e LILACS. As bases de dados, Scielo e Cinahl apesar de terem sido utilizadas, não apresentaram resultados. Os descritores escolhidos e pesquisados por seus equivalentes em inglês, de acordo com os termos do Medical Subject Headings. Assim sendo, o levantamento foi realizado em agosto de 2022 de maneira combinada entre os termos descritores: (TELEWORKING) AND (PANDEMICS) AND (OCCUPATIONAL HEALTH). A busca foi realizada em agosto de 2022.

Para o terceiro passo, da necessidade de definição das informações que serão extraídas e analisadas dos estudos elencados, foi organizada uma tabela com os dados dos artigos coletados contendo as seguintes informações: título do artigo, país de publicação, ano de publicação, objetivo do estudo, base de dados, principais resultados (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

No quarto passo da RIL, avaliação dos estudos, utilizamos o fluxograma PRISMA (Principais Itens para Relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises), com objetivo de aprimorar o conteúdo exposto nas revisões sistemáticas e meta-análises e de fornecer a análise crítica das revisões sistemáticas publicadas. O fluxograma é dividido em quatro etapas, são elas: identificação que contempla o número de artigos encontrados em cada base de dados e o quantitativo final desses artigos após a exclusão dos artigos duplicados. A terceira etapa é a seleção que abrange os estudos selecionados e os estudos excluídos; elegibilidade que abarca a análise dos textos na íntegra selecionados e os textos excluídos, com a devida justificativa. A inclusão é a última etapa e abrange o quantitativo total de artigos incluídos na síntese qualitativa (GALVÃO; PANSANI; HARRAD, 2015). O fluxograma com a representação de elegibilidade e inclusão de artigos na seleção dos estudos está disposto na figura 1.

O quinto passo conta com a análise e síntese dos resultados de modo crítico e minucioso. Os dados expostos na avaliação dos artigos são comparados ao conhecimento teórico. Apesar de evidenciar prováveis desfalques no conhecimento produzido, é possível estabelecer as necessidades de aprofundamento em estudos posteriores.

Figura 1 - Fluxograma com representação de elegibilidade e inclusão de artigos na seleção dos estudos, 2022.



Fonte: As autoras. Modelo adaptado do fluxograma PRISMA

Por fim, o sexto passo da RIL nada mais é do que a apresentação da revisão propriamente dita. Neste ponto, é necessário que esteja descrito todo o processo de produção da pesquisa. Objetivando preservar não só a qualidade da pesquisa, como também, as questões éticas e os direcionamentos dos autores acerca da conclusão do estudo.

### 3. RESULTADOS

A busca inicial resultou em 42 estudos na base de dados Web of Science, 52 na Scopus, 37 na Medline e 3 na Lilacs, totalizando 134 publicações. As bases Cinahl e Scielo não tiveram entradas. Após a aplicação dos critérios de inclusão, obtiveram-se 89 artigos. Deste quantitativo foi empregada a exclusão dos 45 artigos duplicados, restando 44 artigos. Após leitura dos resumos, foram excluídas 56 publicações e após leitura na



íntegra, 14 artigos foram excluídos, restando 19 artigos para a amostra final, conforme descrito no quadro 1.

Quadro 1: Síntese dos artigos incluídos no estudo. Rio de Janeiro, RJ, 2022.

País de origem e ano	População e cenário	Objetivo em português	Principais achados
Japão, 2021(OTSUKA et al., 2021)	20.395 trabalhadores em home office de todo o Japão.	Examinar como o descompasso entre a preferência e a frequência do teletrabalho foram associadas ao sofrimento psicológico durante a pandemia de COVID-19.	Efeitos positivos do teletrabalho: flexibilidade controle da vida pessoal e a redução a estressores na saúde. Efeitos negativos do teletrabalho: estresse, excesso de trabalho, prazos apertados, intensas e longas horas de trabalho, pouco tempo de descanso e a incapacidade de se desligar das atividades laborais.
Estados Unidos 2021(GERDING et al., 2021)	843 indivíduos distribuídos entre corpo docente, funcionários e administração da Universidade de Cincinnati	Caracterizar a prevalência de estressores e desconforto muscular no corpo docente e administrativo da Universidade de Cincinnati durante suas atividades em home office.	Desconforto muscular moderado a grave em várias áreas, tais como: olhos, pescoço, cabeça, parte superior das costas e ombros e parte inferior das costas durante o teletrabalho.
Japão, 2021(NAGATA et al., 2021)	5 pesquisadores na área de medicina ocupacional.	Avaliar os efeitos positivos e negativos do teletrabalho sobre a saúde desse grupo e recomendar medidas de intervenção facilmente implementáveis.	Desconforto nos olhos, pescoço, cabeça, parte superior das costas e ombros gerados pelo uso frequente e intenso de notebooks para o trabalho. Produtividade reduzida.
Filipinas, 2021(SEVA; TEJERO; FADRILAN-CAMACHO, 2021)	352 funcionários de diversos setores atuantes em teletrabalho durante o período da pandemia de COVID-19.	Caracterizar o ambiente de trabalho, os níveis de estresse e o distanciamento psicológico de funcionários em home office durante a pandemia de COVID - 19 nas Filipinas, associando tais questões com a produtividade e os sintomas musculoesqueléticos.	As estações de trabalho não atendem aos requisitos ergonômicos. As partes do corpo mais afetadas são a parte inferior das costas, pescoço e ombros. Os trabalhadores são produtivos enquanto trabalham em casa, porém, a produtividade mostrou correlação inversa com estresse.
Portugal, 2021(PERELMAN et al., 2021)	7.065 indivíduos de 50 a 65 anos que trabalhavam em casa antes do COVID-19	Destacar a relação entre as condições de trabalho e saúde mental dos trabalhadores, ajustando várias covariáveis, incluindo a idade.	O teletrabalho está positivamente relacionado a um agravamento das dimensões da saúde mental sobretudo, da ansiedade.
Alemanha, 2021(SCHADE et al., 2021)	199 funcionários alemães que trabalhavam em home office que tiveram uma ampliação da carga de trabalho durante a pandemia.	Entender como os trabalhadores reagiram com o aumento da carga de trabalho remoto durante a pandemia.	O teletrabalho diminuiu a interação da equipe, entretanto, aumentou a autonomia e a resolutividade. O horário de trabalho não teve influência sobre os participantes. A clareza do papel exercido, a exaustão emocional e as

			atividades familiares não influenciaram a satisfação.
China, 2021(NIU et al., 2021)	5.214 trabalhadores com idades entre 20 e 80 anos, independentemente do sexo.	Determinar os efeitos do teletrabalho na saúde da população durante a pandemia.	Pessoas casadas são mais propensas ao teletrabalho, independentemente do sexo. Observou-se a tendência na manutenção da frequência de exercícios durante a pandemia. O percentual de teletrabalhadores que ingerem bebidas alcoólicas foi maior do que o de trabalhadores em escritório.
Japão 2021(MINOURA et al., 2021)	4.227 trabalhadores de escritório que não tinham lombalgia antes da pandemia de COVID-19.	Examinar a relação entre o aumento do trabalho em casa durante a pandemia de COVID-19 e a lombalgia entre os trabalhadores de escritório japoneses.	O aumento do teletrabalho foi associado à lombalgia e outros sintomas musculoesqueléticos, contudo, aumentou a concentração dos trabalhadores.
Chile, 2021(PALMA-VASQUEZ; CARRASCO; HERNANDO-RODRIGUEZ, 2021)	278 professores de sala de aula no Chile que trabalharam mais de 50% em teletrabalho durante o ano letivo de 2020	Associar condições sociodemográficas ao surgimento de sintomas de saúde mental em professores que foram forçados ao teletrabalho por causa do COVID-19.	Alta prevalência de problemas de saúde mental que foram forçados ao teletrabalho sem o conhecimento ou os recursos necessários para fazê-lo durante a pandemia do COVID-19. Possivelmente a saúde mental da mulher é influenciada mais pela dupla atividade (trabalho e afazeres domésticos) do que pelas condições de trabalho.
Espanha, 2020 (RODRÍGUEZ-NOGUEIRA et al., 2021)	472 trabalhadores das Universidades de León e Valladolid com vínculo empregatício de pelo menos 6 meses que estejam em teletrabalho durante o período de reclusão devido ao vírus COVID-19	Analisar o impacto do confinamento na saúde musculoesquelética de funcionários de duas universidades espanholas.	Mulheres apresentaram maiores níveis de estresse do que homens. Homens e mulheres permanecem a mesma quantidade de horas sentados. As dores musculoesqueléticas diminuíram no tempo de confinamento. O confinamento e o teletrabalho modificaram a frequência e o tipo de atividade realizada pelos trabalhadores.
Chile, 2021(CÉSPEDES HERNÁNDEZ et al., 2021)	225 teletrabalhadores chilenos	Analisar as percepções dos trabalhadores chilenos sobre o impacto do teletrabalho em termos de Estresse no trabalho, Equilíbrio Vida-Trabalho e Satisfação, em um ambiente de contingência resultante da COVID-19.	Trabalhadores relatam estar tensos, preocupados ou ansiosos ao realizar atividades telemáticas. Os trabalhadores que percebem maior estresse devido ao trabalho remoto apresentam menor equilíbrio entre suas atividades pessoais e laborais. Ser favorável ao teletrabalho diminui a percepção de estresse e contribui para conciliar trabalho e vida familiar, além



			de aumentar a satisfação com o trabalho.
Japão, 2022 (WATANABE et al., 2022)	20.395 teletrabalhadores japoneses.	Examinar a associação entre o consumo de álcool e o teletrabalho.	Trabalhar em home office mais de 1 vez por semana, especialmente quando esta não é a modalidade de trabalho de preferência, está associada ao aumento do consumo de álcool.
Japão, 2021 (WAKAIZUMI et al., 2021)	14.648 trabalhadores de vendas e administrativos.	Investigar o desempenho profissional e a associação entre sedentarismo durante a pandemia de COVID-19.	Possivelmente a saúde mental da mulher é influenciada mais pela dupla atividade (trabalho e afazeres domésticos) do que pelas condições de trabalho.
Itália, 2021 (DE SIO et al., 2021)	575 trabalhadores de toda a Itália pertencentes a uma associação.	Avaliar as consequências da pandemia de Covid-19 na organização do trabalho, explorando os efeitos das medidas de bloqueio no sofrimento psíquico e no bem-estar percebido dos trabalhadores em teletrabalho.	Pessoas com menor escolaridade apresentaram menor risco de sofrimento psíquico. Metade dos entrevistados relatou ser fumante e aumentou o número de cigarros diários durante o bloqueio. Trabalhadores se sentiram desprotegidos em casa e tiveram maior sofrimento psíquico e menor bem-estar.
França, 2021 (PELLISSIER et al., 2021)	474 funcionários de um hospital que trabalharam em casa durante o primeiro bloqueio da pandemia.	Avaliar a prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em funcionários de teletrabalho em um centro hospitalar universitário na França durante o primeiro bloqueio.	Há alta prevalência de sintomas de ansiedade entre os participantes. A prevalência de transtorno de ansiedade e sintomas depressivos na equipe de teletrabalho foi de 31%. Teletrabalhadores tiveram os sintomas de ansiedade associados ao nível de estresse pessoal ou ocupacional.
Brasil, 2021 (EL KADRI FILHO; ROBERTO DE LUCCA, 2022)	55 funcionários que tiveram seus postos de trabalho avaliados por meio do Rapid Office Strain Assessment (ROSA-Br)	Avaliar os riscos ergonômicos, fatores psicossociais e sintomas osteomusculares, bem como as relações entre essas variáveis em funcionários de uma unidade judiciária do trabalho brasileira.	As avaliações dos postos de trabalho mostraram forte correlação entre a postura corporal do trabalhador e a ocorrência de sintomas musculoesqueléticos. Ombros, pescoço e punhos/mãos foram as regiões corporais mais acometidas.
Canadá, 2022 (MCALLISTER et al., 2022)	131 professores e funcionários da administração da Queen's University,	Avaliar a transição para o teletrabalho em professores e funcionários universitários com enfoque no desconforto relacionado ao novo processo de trabalho.	A transição para o teletrabalho teve um efeito negativo nos professores e funcionários da universidade. Mais da metade relataram desconforto relacionado ao novo processo de trabalho. Os entrevistados tendiam a se mover com menos

			frequência ao longo do dia e permaneciam sentados por mais tempo.
Estados Unidos, 2021 (BENNETT et al., 2021)	55 teletrabalhadores com 18 anos ou mais, com carga horária de trabalho semanal de pelo menos 20 horas semanais.	Examinar a natureza da fadiga da videoconferência.	Videoconferências são consideradas desgastantes. O trabalhador relata maior cansaço quando fica com a câmera aberta porque precisa ficar o tempo todo atento ao que está acontecendo. Dificuldade visual, problemas técnicos e distrações são causas para a fadiga na videoconferência.
Croácia, 2021 (RADULOVIC et al., 2021)	232 teletrabalhadores de empresas de telecomunicações de ambos os sexos.	Identificar dores musculoesqueléticas consequentes ao início do teletrabalho.	Os participantes relataram dor mais forte na região lombar, na parte superior das costas/pescoço e nas mãos. Mais da metade relataram trabalhar em espaço específico da casa destinado às atividades laborais. Menos da metade dos participantes faziam pausas frequentes.

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

## 4. DISCUSSÃO

Foram criadas três categorias para abarcar os resultados de todos os artigos encontrados na busca. São elas: modificações no estilo de vida durante o trabalho remoto, implicações relacionadas à saúde mental e ao isolamento e implicações relacionadas ao processo de trabalho (administração de tempo, equipe de trabalho, produtividade).

### 4.1 Modificações no Estilo de Vida Durante o Trabalho Remoto

Cerca de quarenta e sete (47,4%) por cento da amostra abordou a questão do estilo de vida no teletrabalho. A mudança para o teletrabalho ocasionou em uma maior tensão nos olhos, ombros e costas e no aumento dos níveis de estresse. Outros achados foram a redução da prática de atividades físicas, o aumento no consumo de álcool e uma alimentação pouco saudável (NAGATA et al., 2021).

A relação entre o consumo de álcool e o teletrabalho não é clara, entretanto, quando analisada a população que não demonstrou interesse em trabalhar neste regime, foi constatado o aumento no consumo de álcool, entre as justificativas estão: o isolamento social, solidão, ambiente de trabalho precário e estilo de vida perturbado (WATANABE et al., 2022). O aumento do consumo de produtos industrializados ricos em açúcar durante a pandemia também está relacionado com níveis de ansiedade e o conforto que esses

alimentos proporcionam, podendo levar ao aumento do número de doenças crônicas como hipertensão e diabetes na população (MODESTO et al., 2022).

As mudanças no estilo de vida dos trabalhadores durante a pandemia de Covid-19 foram grandes, o aumento da quantidade de horas de TV assistidas, o tempo dedicado ao uso das telas e o comportamento sedentário foram consequências para os trabalhadores, provavelmente, movidas pela nova modalidade de trabalho e pela necessidade de vivenciamento do isolamento (DA SILVA et al., 2021).

É válido enfatizar que em décadas passadas foram observados benefícios evidentes com o uso do teletrabalho como a redução dos níveis de tensão, maior equilíbrio entre vida pessoal e trabalho, melhora na vida particular, como a prática esportiva e outras formas de diversão e a acentuação do sentimento de satisfação pessoal, pela proximidade com a família e pelo sentimento de confiança e autonomia (FERREIRA JÚNIOR, 2000).

A discrepância entre as informações relacionadas ao teletrabalho em momento antes da pandemia de Covid-19 e no decorrer desta nova realidade nos remete a pensar que experimentar uma grave crise de saúde pública, adoeceu física e emocionalmente os trabalhadores. Os excessos causados pela pandemia de Covid-19, causaram impactos na vida das pessoas e trouxeram à tona dificuldades e desafios que precisaram ser vencidos para a continuidade do trabalho.

Ao relacionar o teletrabalho e o desconforto ergonômico, notou-se que o amplo uso de notebooks, as baixas condições ergonômicas das estações de trabalho dentro de casa, como sofás, camas e bancadas de cozinha aumentou os níveis de desconforto ergonômico e musculoesquelético durante o tempo de isolamento causado pela pandemia de COVID-19 (GERDING et al., 2021).

Observou-se na literatura científica que o grande vilão para as consequências musculoesqueléticas são as condições precárias das estações de trabalho, como por exemplo, a falta de espaço e a falta de materiais que ofereçam condições ergonômicas ao trabalhador. Outros fatores foram associados como gênero, idade e convivência com os membros da família (RADULOVIĆ et al., 2021).

Um estudo brasileiro também constatou que os riscos ergonômicos, os fatores psicossociais e a ocorrência de sintomas osteomusculares nos trabalhadores em teletrabalho estão associados a ausência de condições adequadas para a realização do teletrabalho (EL KADRI FILHO; ROBERTO DE LUCCA, 2022).

A lombalgia foi correlacionada como um dos efeitos negativos do teletrabalho, devido não só a má postura, como também, ao aumento na quantidade de trabalho (MINOURA et al., 2021). Em um grupo de docentes foi detectado que a transição da modalidade presencial para remota gerou um efeito negativo na vida dos trabalhadores que relataram dor e desconfortos agravados pelas condições de trabalho no home office (MCALLISTER et al., 2022).

Além disso, observou-se que a exposição ao teletrabalho acarretou em consequências como perda do sono, câibras nas pernas, azia, indigestão, fadiga, fadiga ocular e dores em diferentes partes do corpo (pescoço, ombro, cotovelos, pulso quadris, joelhos, costas, cabeça (BEVAN; MASON; BAJOREK, 2022). Essas consequências, podem ser explicadas pela ausência de um local apropriado para a realização do trabalho ou uso inapropriado deles (RADULOVIC' et al., 2021).

Outra repercussão importante no período pandêmico é a exaustão dos trabalhadores por estarem participando com maior frequência das videoconferências de trabalho. Problemas técnicos, dificuldade visual e a necessidade de manter a atenção foram categorizados como os principais motivos para a ocorrência de fadiga nos teletrabalhadores (BENNETT et al., 2021).

Não obstante a isso, ressalta-se a relevância das questões de gênero relacionadas ao teletrabalho na pandemia de Covid-19. Independentemente de sexo, o tempo de permanência sentado é o mesmo, porém o nível de estresse era maior nas mulheres (RODRÍGUEZ-NOGUEIRA et al., 2021).

#### **4.2 Implicações Relacionadas à Saúde Mental e ao Isolamento**

Observou-se que o teletrabalho pode estar associado a um fator de proteção ao sofrimento psicológico. Aqueles que tinham preferência pelo teletrabalho apresentaram menos sofrimento psicológico devido a maior flexibilidade e o equilíbrio entre as atividades pessoais e profissionais. Já aqueles que foram obrigados ao teletrabalho apresentaram maior sofrimento psicológico devido às condições precárias das estações de trabalho, as longas horas de trabalho e pouco descanso e o estresse em ter que compartilhar o mesmo ambiente com familiares (OTSUKA et al., 2021).

Os indivíduos cujo nível educacional era considerado baixo, tiveram um menor risco de sofrimento psíquico do que os que tinham níveis mais altos quando expostos ao teletrabalho. Os autores sugerem que o trabalho de casa pode expor os trabalhadores a

diversos riscos psicossociais como o isolamento, a falta de apoio, o excesso de trabalho, aumento do tabagismo e dos comportamentos alimentares não saudáveis (DE SIO et al., 2021).

As questões de saúde mental são abordadas de maneira mais evidente e não mostraram que os teletrabalhadores tiveram alterações na produtividade do trabalho, contudo, houve uma alta prevalência de distúrbios do sono, sintomas depressivos e ansiedade, além da associação entre a utilização de medicações para dormir (AFONSO; FONSECA; TEODORO, 2021). O estresse também foi percebido entre os teletrabalhadores, por apresentarem um menor equilíbrio entre suas atividades pessoais e laborais e menor satisfação com as atividades que realizam (CÉSPEDES HERNÁNDEZ et al., 2021).

Observou-se categorias profissionais com uma maior tendência ao sofrimento mental devido ao teletrabalho, como os professores cuja alta prevalência de problemas relacionados à saúde mental está relacionada, sobretudo, às horas extras não remuneradas e ao absenteísmo por doenças (CÉSPEDES HERNÁNDEZ et al., 2021). Outro ponto identificado, foi o de que a saúde mental das professoras é mais prejudicada que a de professores devido a atividades em dupla jornada (PALMA-VASQUEZ; CARRASCO; HERNANDO-RODRIGUEZ, 2021).

Ao avaliar a prevalência de sintomas depressivos na população em isolamento devido a pandemia de COVID-19, observou-se um aumento dos sintomas depressivos na população, os quais apresentam-se muitas vezes em concomitância com outros sintomas, a citar: ansiedade, má qualidade do sono e sintomas de estresse pós traumático. Quando comparados aos não deprimidos, observou-se tratar-se de indivíduos mais jovens, com menor grau de instrução e solteiros (PENG et al., 2020).

O confinamento absoluto elevou, consideravelmente, os níveis de estresse e de ansiedade de teletrabalhadores, devido a elevada carga de trabalho e as atividades relacionadas a vida em família dentro de casa (PELISSIER et al., 2021), contudo, o teletrabalho não se mostrou um fator para o agravamento da saúde mental dos trabalhadores, sendo a própria pandemia de Covid-19 a responsável para este quadro (PERELMAN et al., 2021).

A necessidade de realizar o isolamento social, foi provavelmente, o motivo pelo qual, indivíduos se sentiam infelizes, solitários, isolados, pouco relaxados, sem vigor, pouco descansados, desinteressados (BEVAN; MASON; BAJOREK, 2022). A falta de

socialização, preocupação com familiares e amigos e incertezas em relação ao emprego, podem ser justificativas para esse mal estar psíquico (VEIGA et al., 2020).

### **4.3 Implicações Relacionadas ao Processo de Trabalho**

As questões relacionadas ao processo de trabalho, como por exemplo, a administração do tempo, a administração da equipe de trabalho ou nível de produtividade também foram identificadas neste levantamento. Percebeu-se que os trabalhadores são mais produtivos quando trabalham em casa e a produtividade é maior quando há maior adequação ergonômica e controle dos níveis de estresse, o que se torna um grande desafio no teletrabalho, devido a dificuldades em realizar pausas durante o expediente (SEVA; TEJERO; FADRILAN-CAMACHO, 2021).

O teletrabalho foi identificado como algo positivo para o bem estar e o aumento da motivação do trabalhador em casa, principalmente pela capacidade de ao ambiente de trabalho diferente do habitual de modo próspero e produtivo (SCHADE et al., 2021).

Observou-se que os trabalhadores que permanecem por mais tempo sentados apresentam menor demanda de trabalho e um controle maior sobre suas tarefas, contudo, são estes que apresentam o pior desempenho no trabalho, cuja melhoria está associada a um maior suporte social em casa e no trabalho (WAKAIZUMI et al., 2021).

As condições de moradia, o estado civil e os cargos de chefia afetaram a preferência do método de trabalho. Os funcionários em teletrabalho reconhecem que houve um aumento considerável na quantidade de horas trabalhadas e nas reuniões, bem como, o aumento na quantidade de conflitos entre trabalho e família, gerando estresse (NIU et al., 2021).

O aumento da produtividade pode estar ligado à percepção de autoridade e autonomia percebida pelo trabalhador, aumentando, sobretudo, sua autoconfiança. Outra possibilidade é uma maior adaptação do trabalhador ao seu “novo” ambiente de trabalho e aos seus horários. No que diz respeito à piora de desempenho no trabalho, outra possível justificativa é o afastamento dos colegas de trabalho, uma vez que, além de impedir as pausas, também impede as trocas profissionais (RAFALSKI; DE ANDRADE, 2015).

## **5. CONCLUSÃO**

A pandemia de Covid-19, provocou mudanças significativas na vida de todas as pessoas, sobretudo, para os trabalhadores que foram obrigados a se adaptar ao regime do



trabalho remoto e tiveram que se adaptar às mudanças não só no processo de trabalho, como também, nas mudanças no estilo de vida e na saúde física e mental.

Neste estudo foi verificado que a urgência em realizar o isolamento social, proporcionou maior tensão aos indivíduos e também contribuiu para a redução da prática de atividades físicas. Questões como a dificuldade em dosar o tempo, a grande quantidade de horas sentados e a ausência de um lugar adequado de trabalho, ocasionou em indivíduos mais cansados e com distúrbios de sono.

Outro aspecto relevante é que, ao mesmo tempo, o teletrabalho aumentou a produtividade dos trabalhadores, uma vez que proporcionou a eles maior autoconfiança, devido ao aumento autonomia para gerenciar seu próprio trabalho e controlar suas tarefas.

Apesar do contato familiar, a falta de socialização com os colegas prejudicou a saúde mental desses trabalhadores. A incerteza com relação a manutenção do emprego e a preocupação com a saúde de amigos e familiares foi outro ponto prejudicial à saúde dos teletrabalhadores que passaram a apresentar sintomas como ansiedade e depressão.

O teletrabalho mostrou-se uma importante modalidade de trabalho frente à pandemia de Covid-19. Apesar de ter sido uma ferramenta imprescindível para manutenção dos empregos e continuidade do funcionamento das empresas durante a pandemia de Covid-19, a saúde física e mental do trabalhador foi bastante afetada neste período.

Uma limitação significativa desta pesquisa reside no pequeno número de estudos realizados no Brasil com essa temática, fazendo com que o perfil do trabalhador analisado não corresponda exatamente com a realidade do trabalhador brasileiro.

É importante ressaltar que essa limitação não invalida o resultado deste estudo, e destaca a importância de mais estudos serem realizados nessa área a fim de criar um perfil do trabalhador na modalidade de teletrabalho no Brasil e elaborar técnicas para treinamento e de prevenção de doenças mentais e físicas para estes trabalhadores.

## REFERÊNCIAS

AFONSO, P.; FONSECA, M.; TEODORO, T. Evaluation of anxiety, depression and sleep quality in full-time teleworkers. **Journal of Public Health**, 2021.

BENNETT, A. A. et al. Videoconference Fatigue? Exploring Changes in Fatigue After Videoconference Meetings During COVID-19. **Journal of Applied Psychology**, v. 106, n. 3, p. 330–344, 2021.

BEVAN, S.; MASON, B.; BAJOREK, Z. **Homeworker Wellbeing Survey**. [s.l.: s.n.].

BRASIL. **Lei nº 14.442 de 02 de setembro de 2022** Brasília, Brasil, 2 set. 2022. Disponível em: <<https://normas.leg.br/?urn=urn:lex:br:federal:lei:2022-09-02;14442>>. Acesso em: 23 set. 2022

BRASIL, P. L. **Lei Nº 13.979, De 7 de fevereiro de 2020 Diário Oficial da União**, 2020. Disponível em: <[CÉSPEDES HERNÁNDEZ, F. et al. Percepciones que tienen trabajadores chilenos sobre el impacto del teletrabajo en el entorno de covid-19. \*\*Ciencia y Enfermería\*\*, v. 27, 2021.](https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2020/lei-13979-6-fevereiro-2020-789744-norma-pl.html#:~:text=LEI Nº 13.979%2C DE 6,responsável pelo surto de 2019.></a>></p></div><div data-bbox=)

CHEN, N. et al. Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. **The Lancet**, v. 395, n. 10223, p. 507–513, 2020.

DA SILVA, D. R. P. et al. Changes in the prevalence of physical inactivity and sedentary behavior during COVID-19 pandemic: A survey with 39,693 Brazilian adults. **Cadernos de Saude Publica**, v. 37, n. 3, 2021.

DE SIO, S. et al. Telework and its effects on mental health during the COVID-19 lockdown. **European Review for Medical and Pharmacological Sciences**, v. 25, n. 10, p. 3914–3922, 2021.

EL KADRI FILHO, F.; ROBERTO DE LUCCA, S. Telework during the COVID-19 pandemic: Ergonomic and psychosocial risks among Brazilian labor justice workers. **Work**, v. 71, n. 2, p. 395–405, 2022.

FERREIRA, L. L. G.; AANDRICOPULO, A. D. Medicamentos e tratamentos para a Covid-19. **Estudos Avancados**, v. 34, n. 100, p. 7–27, 2020.

FERREIRA JÚNIOR, J. C. Telecommuting: o paradigma de um novo estilo de trabalho. **Revista de Administração de Empresas**, v. 40, n. 3, p. 8–17, 2000.

GALVÃO, T. F.; PANSANI, T. DE S. A.; HARRAD, D. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 24, n. 2, p. 225–242, 2015.

GERDING, T. et al. An assessment of ergonomic issues in the home offices of university employees sent home due to the COVID-19 pandemic. **Work**, v. 68, n. 4, p. 981–992, 2021.

MCALLISTER, M. J. et al. The effect of training and workstation adjustability on

teleworker discomfort during the COVID-19 pandemic. **Applied Ergonomics**, v. 102, p. 103749, 1 jul. 2022.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. DE C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto enferm.**, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008.

MINOURA, A. et al. Increased work from home and low back pain among japanese desk workers during the coronavirus disease 2019 pandemic: A cross-sectional study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 23, 2021.

MODESTO, L. da S. et al. Efeito da Pandemia COVID-19 nos hábitos alimentares. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, Umuarama, v. 26, n. 3, p. 1191-1201, set/dez. 2022

NAGATA, T. et al. Anticipated health effects and proposed countermeasures following the immediate introduction of telework in response to the spread of COVID-19: The findings of a rapid health impact assessment in Japan. **Journal of Occupational Health**, v. 63, n. 1, 2021.

NIU, Q. et al. Health effects of immediate telework introduction during the COVID-19 era in Japan: A cross-sectional study. **PLoS ONE**, v. 16, n. 10 October, 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Histórico da pandemia de COVID-19 - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde**. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>>. Acesso em: 20 set. 2022.

OTSUKA, S. et al. A Cross-Sectional Study of the Mismatch Between Telecommuting Preference and Frequency Associated With Psychological Distress Among Japanese Workers in the COVID-19 Pandemic. **Journal of occupational and environmental medicine**, v. 63, n. 9, p. e636–e640, 2021.

PALMA-VASQUEZ, C.; CARRASCO, D.; HERNANDO-RODRIGUEZ, J. C. Mental health of teachers who have teleworked due to COVID-19. **European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education**, v. 11, n. 2, p. 515–528, 2021.

PELLISSIER, C. et al. Telework and psychological health in hospital staff during the first wave of the COVID-19 epidemic in France. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 19, 2021.

PENG, M. et al. Prevalence, risk factors and clinical correlates of depression in quarantined population during the COVID-19 outbreak. **Journal of Affective Disorders**, v. 275, p. 114–121, 2020.

PERELMAN, J. et al. Does working at home compromise mental health? A study on European mature adults in COVID times. **Journal of Occupational Health**, v. 63, n. 1, 2021.

RADULOVIĆ, A. H. et al. Work from home and musculoskeletal pain in telecommunications workers during COVID-19 pandemic: a pilot study. **Archives of Industrial Hygiene and Toxicology**, v. 72, n. 3, p. 232–239, 2021.

RAFALSKI, J. C.; DE ANDRADE, A. L. Home-Office: Aspectos Exploratórios do

Trabalho a partir de Casa. **Temas em Psicologia**, v. 23, n. 2, p. 431–441, 2015.

RODRÍGUEZ-NOGUEIRA, Ó. et al. Musculoskeletal pain and teleworking in times of the COVID-19: Analysis of the impact on the workers at two Spanish universities. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 1, p. 1–12, 2021.

SCHADE, H. M. et al. Having to work from home: Basic needs, well-being, and motivation. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 10, 2021.

SEVA, R. R.; TEJERO, L. M. S.; FADRILAN-CAMACHO, V. F. F. Barriers and facilitators of productivity while working from home during pandemic. **Journal of Occupational Health**, v. 63, n. 1, 2021.

VEIGA, N. H. et al. Teoria da adaptação e saúde do trabalhador em home office na pandemia de Covid-19. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 35, 2020.

WAKAIZUMI, K. et al. Sitting for long periods is associated with impaired work performance during the COVID-19 pandemic. **Journal of Occupational Health**, v. 63, n. 1, 2021.

WANG, W.; TANG, J.; WEI, F. Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China. **Journal of Medical Virology**, v. 92, n. 4, p. 441–447, 2020.

WATANABE, C. et al. Relationship between alcohol consumption and telecommuting preference-practice mismatch during the COVID-19 pandemic. **Journal of occupational health**, v. 64, n. 1, p. e12331, 2022.