

**Impactos sobre a saúde mental dos trabalhadores postos em *home-office* com o advento da pandemia de Covid-19: uma revisão integrativa de literatura**

**Impacts on the mental health of workers placed in *home-office* with the advent of the Covid-19 pandemic: an integrative literature review**

**Impactos en la salud mental de los trabajadores ubicados en *home-office* con el advenimiento de la pandemia de Covid-19: una revisión integrativa de la literatura**

Recebido: 03/05/2022 | Revisado: 18/05/2022 | Aceito: 11/06/2022 | Publicado: 11/06/2022

**Carlos Henrique Lima de Souza**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4331-1549>

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco, Brasil

E-mail: [chls1@discente.ifpe.edu.br](mailto:chls1@discente.ifpe.edu.br)

**Sarah Vieira Pimentel de Oliveira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3871-4661>

Faculdade Cearense, Brasil

E-mail: [sarah2112.oliveira@gmail.com](mailto:sarah2112.oliveira@gmail.com)

**Maria Emanuele do Rego Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1488-8656>

Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil

E-mail: [emanuelersantos@gmail.com](mailto:emanuelersantos@gmail.com)

**Lays Amorim da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7283-8273>

Universidade Federal do Maranhão, Brasil

E-mail: [lays.amorim@discente.ufma.br](mailto:lays.amorim@discente.ufma.br)

**Leticia Queiroz Carneiro**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9614-8066>

Faculdade Cearense, Brasil

E-mail: [leticiaqueirozas@gmail.com](mailto:leticiaqueirozas@gmail.com)

**Vitória Luiza Cavalcanti de Lima**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1311-2832>

Faculdade Cearense (FaC), Brasil

E-mail: [vitoriacavalcanti.as@gmail.com](mailto:vitoriacavalcanti.as@gmail.com)

**Milena Cordeiro de Freitas**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0208-9400>

Faculdade Cearense, Brasil

E-mail: [barra.milenafreitas@hotmail.com](mailto:barra.milenafreitas@hotmail.com)

## **Resumo**

A pandemia de Covid-19, causada pelo SARS-CoV.2, alterou toda a dinâmica social mediante o avanço nos casos de contaminação. Um dos setores que sofreu forte impacto foi o mercado de trabalho mediante a implementação do modelo home office. Nessa perspectiva, o objetivo do estudo é caracterizar o adoecimento mental dos trabalhadores inseridos em *home-office* durante a pandemia de Covid-19. Ademais, a metodologia utilizada foi a revisão integrativa de literatura, para isso fez-se necessário realizar uma pesquisa nas seguintes bases de dados: *MEDLINE*, *LILACS* E *BDENF*, onde 07 artigos foram selecionados, utilizando-se os critérios de inclusão e exclusão, sendo estes nos idiomas inglês, português e espanhol e que foram publicados entre os anos de 2019 a 2022. Quanto aos resultados, foi possível compreender que o trabalhador posto em *home-office* durante a pandemia teve significativos agravos mentais, uma vez que está relacionada com o isolamento social, desta forma se desestabilizando a vida cotidiana, o medo da doença e insegurança da renda familiar, afetando assim diretamente a saúde mental. Dado o exposto, entende-se que o adoecimento mental dos trabalhadores tem por elemento principal a falta de interação social.

**Palavras-chave:** Pandemia; Saúde do trabalhador; Saúde Mental; Teletrabalho.

## **Abstract**

The Covid-19 pandemic, caused by SARS-CoV.2, changed the entire social dynamics through the advance in cases of contamination. One of the sectors that had a strong impact was the job market through the implementation of the home office model. From this perspective, the objective of the study is to characterize the mental illness of workers working at home during the Covid-19 pandemic. In addition, the methodology used was the integrative literature review, for which it was necessary to carry out a search in the following databases: *MEDLINE*, *LILACS* and *BDENF*, where 07 articles were selected, using the inclusion and exclusion criteria, being These were in English, Portuguese and Spanish and were published between 2019 and 2022. As for the results, it was possible to understand that the worker placed in the home-office during the pandemic had significant mental problems, since it is related to the social isolation, thus

destabilizing daily life, fear of illness and insecurity of family income, thus directly affecting mental health. Given the above, it is understood that the mental illness of workers has as its main element the lack of social interaction.

**Keywords:** Mental health; Pandemic; Telework; Worker's health.

### **Resumen**

La pandemia del Covid-19, provocada por el SARS-CoV.2, cambió toda la dinámica social a través del avance de los casos de contagio. Uno de los sectores que tuvo un fuerte impacto fue el mercado laboral a través de la implementación del modelo home-office. Desde esta perspectiva, el objetivo del estudio es caracterizar la enfermedad mental de los trabajadores que trabajan en casa durante la pandemia de Covid-19. Además, la metodología utilizada fue la revisión integradora de literatura, para lo cual fue necesario realizar una búsqueda en las siguientes bases de datos: MEDLINE, LILACS y BDNF, donde se seleccionaron 07 artículos, utilizando los criterios de inclusión y exclusión, siendo estos en inglés, portugués y español y fueron publicados entre 2019 y 2022. En cuanto a los resultados, se pudo entender que el trabajador colocado en el home office durante la pandemia tenía importantes problemas mentales, ya que está relacionado con el aislamiento social, desestabilizando así la vida cotidiana, el miedo a la enfermedad y la inseguridad de los ingresos familiares, afectando directamente la salud mental. Dado lo anterior, se entiende que la enfermedad mental de los trabajadores tiene como principal elemento la falta de interacción social.

**Palabras clave:** Pandemia; Salud del trabajador; Salud mental; Teletrabajo.

### **Introdução**

A pandemia de Covid-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, teve seus primeiros casos de contaminação identificados na cidade de Wuhan, na China, em dezembro de 2019 e, desde então, vem se manifestando com um dos maiores desafios sanitários e sociais do mundo por provocar impactos que perpassam o âmbito da Saúde e produz efeitos em diversas dimensões da vida humana (SANTOS *et al.*, 2020).

Pode-se afirmar que a pandemia provocada pelo SARS-CoV-2 potencializou o agravamento de diversas expressões da questão social, como as situações de vulnerabilidade e risco social, pauperismo, violências e violações de direitos em diferentes dimensões, adoecimento mental, desemprego, insegurança alimentar, dentre outras, de forma a evidenciar

o quadro de desigualdade social vivenciado no Brasil (YAZBEK; RAICHELIS; SANT'ANA, 2020).

Frente ao avanço da pandemia em território nacional, o Ministério da Saúde (MS) adotou medidas de segurança, como o isolamento social e a paralisação de atividades econômicas de diversos setores, com o objetivo de conter a disseminação da doença. Nesse contexto, o mundo do trabalho foi diretamente impactado pela nova realidade social e empresas de diferentes ramos suspenderam de forma total ou parcial suas dinâmicas de trabalho, operando, quando possível, na modalidade *home-office* (LEMOS; BARBOSA; MONZATO, 2020). Este caracteriza-se pelo desenvolvimento de atribuições do trabalho formal no ambiente doméstico. Ainda em conformidade com Lemos, Barbosa e Monzato (2020), a adoção dessa espécie de trabalho, no cenário de pandemia, restringiu-se a um seleto grupo de trabalhadores com condições mais favoráveis ao seu desenvolvimento, como pessoas com acesso e manejo a ferramentas eletrônicas e *online*, excluindo grande parcela da população trabalhadora formada, principalmente, por jovens, pretos/as, mulheres, pessoas pouco escolarizadas, trabalhadores informais, etc.

Embora tenha sido implementada como uma medida para diminuir as chances de adoecimento por Covid-19 pelos trabalhadores incluídos nas categorias profissionais mais privilegiadas da sociedade, estudos demonstram que o trabalho em *home-office* pode ter provocado, dentre outras problemáticas, significativos impactos na saúde mental dos trabalhadores. O Centro de Estudos em Planejamento e Gestão de Saúde da Fundação Getulio Vargas (FGV Saúde, 2020), em parceria com o *Institute of Employment Studies* (IES) do Reino Unido e apoio técnico da *Sharecare*, divulgou resultado de pesquisa exploratória realizada com o objetivo de avaliar os impactos na saúde e no bem-estar de pessoas postas em trabalho remoto. Dentre as 533 respostas válidas, foi possível identificar problemas como: preocupação com situação financeira da família (51,5%); preocupação com a estabilidade no trabalho (47,4%); sentimento de solidão e isolamento (22,6%); não realização de atividades físicas (62,6%); trabalho em mais horas e em horários não regulares (46,2%); trabalhar doente (35,0%), dentre mais.

Tais achados, associados ao desafio que grande parte dessa população enfrenta ao desempenhar, num mesmo ambiente, responsabilidades que envolvem as demandas do trabalho e da família, além de um contexto social envolto a realidade de precarização das relações de trabalho, crises nos setores econômico, social e sanitário em esfera global acirradas pela

pandemia de Covid-19, podem, potencialmente, contribuir para o desenvolvimento e agravamento de problemas no âmbito da saúde mental dos trabalhadores (MATA *et al*, 2021).

Para além dos impactos observados a curto prazo, como a perda de milhares de vidas e empregos, é possível se imaginar que a pandemia de Covid-19 pode apresentar, a longo prazo, sequelas com dimensões ainda desconhecidas, principalmente no tocante à saúde mental. Assim, elenca-se como de extrema relevância a realização de estudos e discussões que promovam reflexões com potencial de contribuir para a compreensão dessa problemática. Esse trabalho é produto de um grupo de pesquisa composto por profissionais de diferentes áreas do conhecimento e possui como objetivo geral caracterizar o adoecimento mental dos trabalhadores inseridos no *home-office* durante a pandemia de Covid-19, por meio da realização de uma revisão de literatura.

## Metodologia

O presente estudo trata-se de uma Revisão Integrativa de Literatura. De acordo com Souza, Silva, Carvalho (2010), é possível pelo método viabilizar e reunir informações já elaboradas e concentrar evidências científicas, a fim de compreender o estudo investigado. O estudo apresenta cunho qualitativo.

Conforme Souza, Silva e Carvalho (2010), para realizar a Revisão Integrativa de Literatura é necessário seguir 6 passos, portanto para desenvolver esta pesquisa foram estabelecidas as seguintes etapas: a elaboração da pergunta norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e por fim a apresentação da Revisão Integrativa de Literatura. Para elaborar a pergunta norteadora do estudo foi fundamental a estratégia PICO (*population*/população, *interest*/interesse, *contexto*/contexto) (Quadro 1). Assim indagou-se, “frente ao isolamento social imposto pela pandemia, quais os principais agravos mentais gerados nos trabalhadores durante o trabalho em *home-office*?”. O quadro 1 refere-se à definição, descrição, Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings* (MeSH) da estratégia PICO, na qual sua definição é população, interesse e contexto.

Quadro 1 – Aplicação da estratégia PICO.

Etapa	Definição	Descrição	Descritores em Ciência da Saúde (DeCS)	<i>Medical subject Headings</i> (MeSH)
-------	-----------	-----------	--	--

P	População	Trabalhadores	Teletrabalho, Trabalho à Distância e Trabalho Portátil	<i>Telework, Remote work and Portable work</i>
I	Interesse	Saúde Mental	Saúde Mental	<i>Mental Health</i>
Co	Contexto	<i>Home-Office</i>	Covid-19, Pandemia e Isolamento Social	Covid-19, <i>Pandemia and Social Isolation</i>

Fonte: Autores (2022).

A busca dos artigos foi realizada no mês de abril de 2022 nas respectivas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System online (MEDLINE)*, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF).

Dessa forma, para selecionar os artigos que foram estudados, foi necessário utilizar os seguintes descritores: teletrabalho, trabalho à distância, trabalho portátil, trabalho remoto, saúde mental, Covid-19, pandemia, isolamento social. Ademais, na busca avançada foram aplicados os operadores booleanos *AND* e *OR*, sendo estes utilizados para um melhor alcance no âmbito da pesquisa.

Para selecionar os artigos que foram estudados, utilizou-se critérios de inclusão e exclusão. Dessa forma, os critérios de inclusão foram: Estudos gratuitos e que estivessem disponíveis na íntegra, nos idiomas inglês, português e espanhol, e que fossem publicados entre os anos de 2019 a 2022. Já os critérios de exclusão foram: Estudos que não atendem a temática proposta e que sejam provenientes de literatura cinzenta. Nessa perspectiva, identificou-se 72 artigos, sendo 52 na *MEDLINE*, 12 na LILACS e 8 na BDENF, no entanto, ao realizar a filtragem dos estudos, somente 07 foram selecionados, sendo 05 da primeira base de dados e 02 da segunda, que serão demonstrados a seguir de forma sintetizada.

Quadro 02 – Números de estudos identificados nas bases de dados

Bases de Dados	Quantidade de estudos encontrados	Estudos excluídos após a leitura	Estudos selecionados
<i>MEDLINE</i>	52	47	05
LILACS	12	10	02
BDENF	08	08	0
<b>Quantidade Total:</b>	72	65	07

Fonte: Autora (2022)

Nesse sentido, foram encontrados 72 artigos utilizando-se os descritores citados acima. No entanto, 65 estudos foram excluídos por não serem compatíveis com o objetivo deste estudo.

Dessa forma, considera-se que os 07 artigos selecionados serão eficazes para responder à problemática do estudo.

## Resultados

Foram selecionados e incluídos nessa revisão de literatura, 7 artigos, publicados entre os anos de 2021 e 2022, tendo sido seis (86%) de 2021 e apenas um (14%) do ano de 2022. Respectivamente, cinco (71%) encontravam-se disponíveis no idioma inglês e dois (29%) em português, além disso, a maior parte, seis (86%) estavam indexados na *MEDLINE* e um (14%) na LILACS. Para apresentar a síntese dos estudos, foi elaborada uma tabela contendo as seguintes informações: ano de publicação, autores, objetivo, metodologia e conclusão.

Quadro 03- Apresentação das principais informações dos estudos da amostra.

	Título	Autores	Objetivo	Metodologia	Conclusão
Artigo 1-Ano 2022	Teletrabalho e Saúde Mental durante o Covid-19	MENDONÇA, I; COELHO, F; FERRAJÃO, P; ABREU, A.M	Investigar o impacto de diferentes condições de trabalho na saúde mental	Aplicação de um questionário online durante os bloqueios para avaliar a vigilância imaginada, expectativa de manutenção móvel, sobrecarga de comunicação, sentimentos de aprisionamento, depressão, ansiedade, estresse e florescimento em quatro grupos (empregados em teletrabalho, empregados no local, empregados em layoff e desempregados)	Mostrou-se que a depressão e a ansiedade foram mais prevalentes em mulheres; pais floresceram mais do que pessoas sem filhos; e as pessoas com um nível de educação mais elevado sentiram-se mais aprisionadas

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Artigo 2-Ano 2021</p>	<p>O home office na pandemia do Covid-19 e os impactos na saúde mental</p>	<p>FALCÃO, P.P.H.L; SANTOS, M.F.S</p>	<p>Compreender se a vivência do home office adotado de forma emergencial na pandemia trouxe impactos para a saúde mental do trabalhador</p>	<p>Abordagem da teoria das Representações Sociais, numa análise qualitativa, com uso de questionário online e software iramuteq</p>	<p>Nota-se que trabalhar na pandemia em home office, existe a presença de uma dialética na vivência dos trabalhadores, e elementos de impacto na saúde mental deles, seja pelo aumento das percepções de estresse, ansiedade etc, seja pelo sentimento de alívio. Ambas as percepções têm adaptação e existe a necessidade de cuidados, tanto pela Saúde pública, como das instituições.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Artigo 3-Ano 2021</p>	<p>Teletrabalho docente durante a pandemia Covid-19: Associação entre horário de Trabalho, Equilíbrio Trabalho-Família e Qualidade de Vida</p>	<p>LIZANA, P.A; FERNANDEZ, G.V</p>	<p>O estudo avalia a associação entre jornada de trabalho, equilíbrio trabalho-família e qualidade de vida entre professores durante a emergência da saúde chilena na pandemia</p>	<p>Professores de todo o Chile foram cotados por e-mail e rede social para responder uma pesquisa on-line. Um total de 336 professores participaram do estudo e houve uma avaliação</p>	<p>Os professores apresentaram baixo escore de QV, associado a idade. No final do artigo em questão foi sugerido que seria um benefício promover uma melhor distribuição de carga de trabalho para professores em contexto de emergência, considerando os efeitos adversos do teletrabalho</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Artigo 4-Ano 2021</p>	<p>Teletrabalho e seus efeitos sobre a saúde mental durante o bloqueio Covid-19</p>	<p>SIO, S; CEDRONE, F; NIETO, H.A; LAPTEVA, E; PERRI, R; GRECO, E; MUCCI, N; PACELA, E; BUOMPRISCO, G</p>	<p>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</p>	<p>Foi respondido um questionário de 1º a 30 de abril de 2020. O questionário foi composto por três seções, bem específicas, cita-se que Questionário de Saúde Geral (GHQ-12) tem sido usado para avaliar o sofrimento psicológico e o Índice de Bem-Estar da Organização Mundial da Saúde (OMS-5)</p>	<p>Nota-se que deveria ser obrigatório dar cada vez mais atenção à saúde mental dos teletrabalhadores, tendo em vista a crescente difusão e adoção desse tipo de organização do trabalho</p>



Artigo 5-Ano 2021	Licenças, Teletrabalho e Outras Situações de Trabalho durante o Bloqueio do Covid-19: Impacto no Bem-Estar Mental	CASTILLO, I.E; DÍAZ, F.J.M; ALVAREZ, A.R	Analisar a influência dessas últimas mudanças no status do mercado de trabalho no bem-estar psicológico	Foi elaborado um questionário ad hoc com critérios sociodemográficos e de saúde mental	A evolução da pandemia está a ter efeitos contínuos no emprego e, portanto, na saúde mental dos trabalhadores
Artigo 6-Ano 2021	Covid-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários	SANTOS, G.M.R.F;	Refletir a respeito das experiências do ensino remoto emergencial pelo corpo docente universitário e dos impactos na saúde mental desses profissionais durante a pandemia da Covid-19	Trata-se de uma revisão bibliográfica. Foram utilizados os descritores “Docente”, “Saúde mental”, “Covid-19”, “Ensino Superior” nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola. Os trabalhos encontrados foram selecionados por meio dos critérios de inclusão e exclusão pré-estabelecidos. O texto foi organizado em duas abordagens temáticas: “O ensino remoto emergencial e as dificuldades/desafios dos docentes” e “A saúde mental dos docentes durante a pandemia da Covid-19”.	A pandemia trouxe para o professor uma série de sentimentos e percepções, com novos desafios para a sua prática. Entretanto, é importante estimular o estabelecimento de processos reflexivos em torno do equilíbrio físico e mental no ambiente educacional e fora dele.
Artigo 7-Ano 2021	Impactos do trabalho em casa durante a pandemia Covid-19 sobre o bem-estar físico e mental dos usuários de estações de trabalho de escritório	XIAO, Y; GERBER, B.B; LUCAS, G; ROLL, S.C	Compreender os impactos de fatores sociais, comportamentais e físicos no bem-estar dos usuários da estação de trabalho do escritório durante o trabalho em casa (WFH) Covid-19	Um questionário foi implantado de 24 de abril a 11 de junho de 2020 e 988 respostas foram válidas. Regressão linear, regressão logística multinomial e testes de qui-quadrado foram usados para entender os fatores associados ao estado geral de saúde física e mental e o número de novos problemas de saúde física e mental	Este estudo destaca os fatores que afetam o bem-estar da saúde física e mental dos trabalhadores durante a WFH e fornece uma base para considerar a melhor forma de apoiar uma experiência WFH positiva

Fonte: Autores (2022)

### **Análise e discussão dos resultados:**

Na análise apropriada dos artigos, foi perceptível a necessidade de definir em subtópicos os mesmos, pois dessa forma evidencia-se de maneira mais coerente as discussões dos resultados, e assim ocorra uma avaliação mais adequada nas temáticas serem discutidas. São eles; “A falta de interação social no ambiente de trabalho, influência nos sentimentos negativos”, “O ambiente família como precursor do adoecimento mental dos trabalhadores”, “Sobrecarga de trabalho como consequência dos agravos mentais” e “A falta de expectativa dos trabalhadores perante o alastramento dos casos de Covid-19”.

### **A falta de interação social no ambiente de trabalho, influência nos sentimentos negativos**

Em consonância com o alastramento de casos de Covid-19 durante a pandemia, a indústria do trabalho teve que se adequar às medidas impostas pelas autoridades públicas, colocando os trabalhadores em teletrabalho em acordo a medida provisória nº 1.046, de 27 de abril de 2021, visando a redução dos impactos econômicos ou em casos de sintomáticos ou assintomáticos em investigação de contágio pelo *SARS-CoV-2*, regulamentado pela portaria nº 356, de 11 de março de 2020, visando reduzir o alastramento dos casos (BRASIL, 2021; BRASIL, 2021).

Nesse viés, os trabalhadores postos em *home-office* desfrutaram de menor interação social. O que corrobora com estudo realizado por Araújo *et al* (2021), com professores universitários que estão em trabalho remoto, os quais apontam dificuldades de interação social. Tal acontecimento, ocorre não só pelo fato de o trabalho ser realizado em local onde não existe a presença física de muitas pessoas, mais sim, por não conseguirem extrair durante os encontros síncronos com os alunos a interação que ocorria no ensino presencial, o que acaba desestimulando e gerando sentimentos negativos nos docentes.

Ainda nesse contexto, pode-se apontar o cansaço mental sobre o trabalho que na maioria das vezes passou a ser realizado em grande parte a partir da tela de um computador, onde as interações passaram a ocorrer por e-mails, mensagens de texto ou ligações. Nessa prerrogativa, no estudo de Bortolan *et al* (2021), aponta-se que 75% dos docentes da pesquisa que estão trabalhando em *home-office*, apresentam algum tipo de desconforto mental, se mostrando mais estressados pela falta de comunicação que estão enfrentando com os alunos e servidores, além

de estarem tendo insônia devido à exposição prolongada a luminosidade do computador. Assim, é importante destacar que nesse contexto de incertezas e de mudanças no modo de vida e trabalho, seja necessária a adoção de medidas por parte das empresas que colocaram seus funcionários em teletrabalho em acordo com as medidas de contenção da pandemia, visando a redução do impacto gerado a saúde mental e posterior rendimento no trabalho. Desse modo, a capacitação pode ser uma estratégia, focando no desenvolvimento de competências voltadas para o controle emocional, além da regulamentação do teletrabalho por parte do poder executivo, visando carga horárias de trabalho compatíveis aos patamares constitucionais (LEITE *et al.*, 2022; PANTOJA; ANDRADE; OLIVEIRA, 2020).

Além do mais, esse novo contexto de trabalho acaba propiciando uma série de sentimentos negativos, como por exemplo a ansiedade. Nesse viés, em estudo internacional realizado na Turquia por Baykal (2022), foi possível observar que o teletrabalho mostrou efeitos negativos nos níveis de ansiedade dos participantes. De modo geral, pode-se destacar como precursores desses sentimentos, a exaustão de trabalho, tendo em vista o alcance de metas pré-estabelecidas pela empresa, gerando maior desgaste e sobrecarga a esses indivíduos.

### **O ambiente família como percussor do adoecimento mental dos trabalhadores**

Quando referido trabalho em *home-office*, deve-se destacar o contexto em que se insere e que é realizado. Sendo em grande parte das vezes efetivado em suas próprias casas, onde esses indivíduos precisam dar de conta do trabalho e da casa, ocorrendo na maioria das vezes interferência de problemas familiares que são refletidos no trabalho, destacando as mulheres como maiores prejudicadas, pois as mesmas já enfrentam sobrecargas de atividades a elas postas como inerentes a seu gênero (POLES, 2021).

As teletrabalhadoras apresentaram mais sentimentos negativos quando tiveram que conciliar a família e trabalho no mesmo ambiente. Nesse sentido, Neves (2021), aponta que mulheres teletrabalhadoras relataram situações de conflito relacionadas à junção do trabalho-família, avaliando o novo contexto de forma negativa. Tal fato, pode estar correlacionado aos contextos machistas, em que colocam essas mulheres como as principais responsáveis por lidarem com os filhos e com as demandas domésticas de suas casas.

Nesse contexto, a Síndrome de *Burnout* se mostrou mais prevalente, podendo estar associada a esse ambiente familiar. Em contrapartida, Morte (2022), realizou uma pesquisa em Portugal na qual não se mostrou níveis preocupantes de *burnout*, no que se refere ao trabalho-

família de teletrabalhadores. Assim, é importante destacar que nem sempre os contextos de outro país vão se perpetuar. Por outro viés, a importância de se realizar estudos em diferentes espaços e contextos é necessária para observar a realidade local e posteriormente comparar com outros estudos realizados em diferentes realidades.

Outra prerrogativa notada é que esses trabalhadores apresentam “desesperança” ao retorno presencial de suas atividades, podendo estar associado ao medo de serem contaminados pelo vírus e não resistirem aos sintomas da doença. Desse modo, em estudo realizado por Ribeiro *et al* (2021), com uma comunidade acadêmica, também foi possível notar desesperança nos mesmos, correlacionado as incertezas do futuro. Assim, pode-se notar que não só os trabalhadores, mas vários públicos estão sendo afetados de modo geral por essa onda de sentimentos negativos ocasionados pela pandemia. De modo que, muitas das vezes o trabalhador é o único chefe de família e provedor de toda a renda da casa, o que acaba alimentando o medo de deixar a família desamparada, influenciando nessa série de sentimentos e interferindo de forma negativa nas atividades do trabalhador.

### **Sobrecarga de trabalho como consequência dos agravos mentais**

Sabe-se que a pandemia do Covid-19 trouxe consigo vastas mudanças para a sociedade como um todo, e no que diz respeito ao trabalho não foi diferente. O trabalho foi uma das principais esferas que de certa maneira foi prejudicada diante o novo modelo que vinha sendo proposto, fazendo com que empregados e empregadores ficassem preocupados. Dessa forma, considerando a rapidez de contaminação oriunda da pandemia, fez-se necessário, na maioria dos casos, adotar o *home-office*. Losekann e Mourão (2020) refletem que essa modalidade já existia, contudo, com a pandemia de Covid-19 se fez como uma medida de urgência onde atingiu trabalhadores de todo território global.

Essa nova proposta de trabalho ao vir à tona muda toda a rotina domiciliar de qualquer indivíduo. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - PNAD Covid-19 realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE em 2020, no país 4% dos trabalhadores tiveram suas horas de trabalho aumentadas e 79,2% não tiveram alteração no número de horas trabalhadas, dessa forma entende-se que foi mantida as horas de trabalho, contudo houve a necessidade de ajustar com suas rotinas, causando assim um certo desconforto, que abala a priori a saúde mental.

Vale salientar que segundo estudos recentes que foram divulgados pela Organização Mundial da Saúde – OMS, sentimentos como medo do avanço do vírus, de adoecer ou de que alguém da família adoça, de perder pessoas queridas. Para além da preocupação com trabalho e rotina foi notada também diante os estudos essa preocupação, trazendo ainda mais desconforto para todos aqueles que estão envolvidos diretamente nesse contexto (FALCÃO; SANTOS, 2021).

No estudo de Falcão e Santos (2021) foi possível identificar a necessidade de dar cada vez mais ênfase à saúde mental dos trabalhadores, que se encontram nessa nova modalidade exposta até aqui, tendo em vista o crescimento eminente do teletrabalho. Assim, dado exposto é notório que diante as pesquisas realizadas ocorreu um certo misto de sentimentos envolvendo a sociedade como um todo, esse misto de sentimento abala o psicológico de todos aqueles que se encontram envolvidos nessa situação, trazendo consigo preocupações recorrentes e fazendo com que a rotina seja abalada diretamente diante esse novo modelo, não só no âmbito trabalho como da vida do indivíduo em um contexto geral.

Quanto à sobrecarga de trabalhos e os agravos da saúde mental, observou-se que os profissionais que precisar adotar a rotina de *home-office* demonstraram sintomas psíquicos como ansiedade e depressão. Além disso, foi possível analisar o aparecimento de algumas reações nos comportamentos desses trabalhadores, tais como insônia, agitação e alterações no humor, conforme aponta Losekann e Mourão (2020).

### **A falta de expectativa dos trabalhadores perante o alastramento dos casos de Covid-19**

Diante o alastramento dos casos de Covid-19 a sociedade viu-se obrigada a se reinventar de várias maneiras, uma delas como já citada até aqui foi o teletrabalho, o mesmo trouxe consigo diversas incertezas. A forma emergencial que foi se desenvolvendo o teletrabalho, sem o devido planejamento trouxe consigo consequências inesperadas, tanto para a saúde mental do trabalhador, assim como para outros âmbitos.

Nessa perspectiva, diante o estudo realizado foi perceptível notar o quanto a pandemia foi gerando uma aflição enorme na sociedade como um todo, e a classe trabalhadora foi tendo suas expectativas diminuídas em relação às mais diversas prerrogativas, pois tanto o novo modo de trabalho, quanto todas as incertezas que veio sendo geradas foi fator predominante para o adoecimento mental e a falta perspectiva de futuro.

Para dar ênfase ao que foi citado, podemos relatar que segundo dados do IBGE – Pesquisa PNAD Covid-19, em setembro de 2020 foram registrados cerca de 7,9 milhões de pessoas trabalhando remotamente, quantitativo que vem crescendo gradativamente em decorrência da imposição de isolamento social a população (BRITO; MELO, 2022). Tal fato, mostra o alastramento dessa modalidade de trabalho, e a forma rápida, que adequou-se a esse novo contexto. Nesse viés, é importante prestar assistência a esses trabalhadores que podem demonstrar dificuldades em se adaptarem a esse modelo de trabalho (COELHO *et al.*, 2022).

Foi identificado também pelo Guia com cuidados para a saúde mental durante a pandemia divulgado pela Organização Mundial da Saúde – OMS (2020), sentimentos como medo do avanço do vírus, de adoecer ou de que alguém da família adoça, de perder entes queridos, de não saber quando se terá uma vacina ou cura, dentre outros foram evidenciados. Com as evidências citadas fica notório o quão prejudicial tais sentimentos trazem consigo.

Outra prerrogativa que foi observada também é o quanto o distanciamento social, com toda sua diminuição de contato físico, é um fator predominante para uma preocupação ainda maior com a saúde mental. Em estudo realizado foi possível notar que, os teletrabalhadores apresentaram distúrbios de sono, depressão e ansiedade com maior intensidade devido a falta de convívio social durante a pandemia (PRADO *et al.*, 2022). Dessa forma, é importante que as pessoas mesmo de longe se façam presentes uma das outras durante esse período, com a finalidade de minimizar essa solidão enfrentada pelas pessoas. Assim, a própria internet pode ser utilizada como aliada nesse quesito, com o uso das vídeo chamadas que podem ser realizadas a qualquer distância a partir do acesso à internet. Desse modo, como foi citado a saúde mental do trabalhador com a pandemia foi de fato bastante abalada, fazendo com que a expectativa não só de vida, no sentido saúde seja uma preocupação para o trabalhador, como também outras esferas, como por exemplo: econômica. Este fator além de preocupante, traz por si só muitas incertezas na vida de cada trabalhador, assim como também já citado o adoecimento. Todos esses fatores podem apontar como um prejuízo para o campo da saúde mental do trabalhador e consequentemente a falta de expectativa.

Nesse viés, esse estudo apresentou como limitação a pouca inexistência de literatura sobre o tema em questão, principalmente no que se refere ao contexto brasileiro, o que levou a ampliação e pesquisa por outros estudos internacionais. Nesse sentido, é importante destacar a importância de se pesquisar sobre a saúde mental desses trabalhadores, ainda mais nesse contexto pandêmico vivenciado, para contribuição da resolutividades desses problemas de saúde mental enfrentados por essas pessoas.

## Considerações Finais

A pandemia de Covid-19 provocou múltiplos impactos em diversos âmbitos da vida social. No tocante ao mundo do trabalho, foi responsável por transferir o exercício de atividades laborais de diversas profissões ao ambiente doméstico, assumindo, de maneira ambígua, o papel de contribuir para a redução dos casos de contaminação pela doença ao passo que fomentou o surgimento de outras problemáticas aos diversos trabalhadores que passaram a conciliar responsabilidades advindas do trabalho formal e doméstico em um mesmo ambiente.

Com base nas discussões acima expostas, pode-se afirmar que, como seres sociais e humanos, a necessidade de isolamento social imposta pela pandemia por meio do trabalho em *home-office* pode ser elencada como um dos fatores com maior potencial de provocar o adoecimento mental desse público, visto que a falta de interação social é tida como principal responsável pelo agravamento de queixas como sentimentos de estresse, sobrecarga, insônia e desesperança.

Cabe evidenciar, ainda, o contexto de precarização das relações de trabalho no contexto contemporâneo do neoliberalismo como potencializador dos impactos sobre a saúde mental desses trabalhadores tendo em vista que, dentre os principais achados nos estudos selecionados, percebe-se a presença de insegurança, medo do desemprego, preocupação com a renda e sustento da família como preocupações de trabalhadores de diferentes setores. Acerca de fatores expositores como a desigualdade de gênero, é possível afirmar, ainda, que as mulheres são as trabalhadoras com maior probabilidade de sofrer com os impactos gerados sobre a saúde mental, pois assumem, além das atribuições do trabalho, muitas vezes sozinhas, o papel de principal responsável pelo desenvolvimento do cuidado com a família.

## Referências

ARAÚJO, M.P.N.Da. *et al.* Residência é residência, trabalho é trabalho: estudo qualitativo sobre o trabalho remoto de professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. e24310918068-e24310918068, 2021.

BAYKAL, E. The Effect of Teleworking on Anxiety During COVID-19: Turkey Example. In: **Multidimensional Approach to Local Development and Poverty: Causes, Consequences, and Challenges Post COVID-19**. IGI Global, 2022. p. 174-190.

BRASIL, Diário Oficial da União. Portaria N° 356, de 11 de março de 2021: **Dispõe sobre a regulamentação e operacionalização do disposto na Lei n° 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, que estabelece as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus (COVID-19)**. Brasília (DF): Ministério da Saúde/Gabinete do Ministro; 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-356-de-11-de-marco-de-2020-247538346>. Acesso em: 16 abr. 2022.

BRASIL, Diário Oficial da União. Medida Provisória N° 1.046, de 27 de abril de 2021: **Dispõe sobre as medidas trabalhistas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus (COVID-19)**. Brasília (DF): Atos do Poder Executivo; 2021. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/medida-provisoria-n-1.046-de-27-de-abril-de-2021-316265470#:~:text=1%C2%BA%20Esta%20Medida%20Provis%C3%B3ria%20disp%C3%B5e,consequ%C3%Aancias%20da%20emerg%C3%Aancia%20de%20sa%C3%BAde>. Acesso em: 16 abr. 2022.

BORTOLAN, G.M.Z. *et al.* ANÁLISE DA EXPERIÊNCIA DO TRABALHO REMOTO EM HOME OFFICE DE PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR. **Ergodesign & HCI**, v. 9, n. 2, p. 141-157, 2021.

COELHO, Liana Goes et al. Percepções sobre o trabalho remoto durante o período pandêmico: um estudo de caso no Instituto Federal do Ceará. **Revista Brasileira de Planejamento e Desenvolvimento**, v. 11, n. 2, p. 476-492, 2022.

DE SÁ BRITO, Annie Mara Arruda; DE MELO, Sandro Nahmias. A PANDEMIA DO TELETRABALHO E OS RISCOS À SAÚDE DO TRABALHADOR. **Nova Hileia| Revista Eletrônica de Direito Ambiental da Amazônia**. ISSN: 2525-4537, v. 10, n. 1, 2022.

DE SIO, S. et al. O teletrabalho e seus efeitos na saúde mental durante o bloqueio do COVID-19. **Revista Europeia de Ciências Médicas e Farmacológicas**, v. 25, n. 10, pág. 3914-3922, 2021.

ESCUADERO-CASTILLO, I. *et al.* Licenças, teletrabalho e outras situações de trabalho durante o confinamento da COVID-19: impacto no bem-estar mental. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, v. 18, n. 6, pág. 2898, 2021.

ESTATÍSTICA, Instituto Brasileiro de Geografia. **Desocupação, renda, afastamentos, trabalho remoto e outros efeitos da pandemia no trabalho**. Disponível em: <https://covid19.ibge.gov.br/pnad-covid/trabalho.php>. Acesso em: 02 mai. 2022.

FALCÃO, P.P.H.L.; SANTOS, M.F.S.De. O Home office na pandemia do Covid19 e os impactos na saúde mental. **Rev. Bras. Psicoter.** (Online), p. 63-78, 2021.

LEITE, M.J.C. *et al.* Expansão do teletrabalho no contexto pandêmico: uma nova face da precarização? **Laborare**, v. 5, n. 8, p. 240-262, 2022.

LEMOS, A. H. C.; BARBOSA, A. O.; MONZATO, P. P. Mulheres em home office durante a pandemia da covid-19 e as configurações do conflito trabalho-família. **Revista de Administração de Empresas**, [S.L.], v. 60, n. 6, p. 388-399, dez. 2020.



LIZANA, P. A.; VEGA-FERNADEZ, G. Teletrabalho docente durante a pandemia de covid-19: associação entre jornada de trabalho, equilíbrio trabalho-família e qualidade de vida. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, v. 18, n. 14, pág. 7566, 2021.

LOSEKANN, R. G. C. B.; MOURÃO, H.C. Desafios do teletrabalho na pandemia Covid-19: quando o home vira office. **Caderno de Administração**, v. 28, p. 71-75, 2020.

MENDONÇA, I. *et al.* Teletrabalho e Saúde Mental durante a COVID-19. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, v. 19, n. 5, pág. 2602, 2022.

MORTE, F.A.R.B. **O conflito trabalho-família, bem-estar no trabalho e teletrabalho: um estudo com uma amostra portuguesa durante a pandemia por Covid-19.** 2022. Tese de Doutorado.

NEVES, R.F.B.P. **O teletrabalho durante a pandemia (covid-19): um estudo com mulheres acerca da articulação com a família e as estratégias de coping.** 2021. Tese de Doutorado.

OGATA, A. J. N. Relatório Técnico I: Impacto na saúde e no bem-estar do trabalho em regime de home-office durante a pandemia de SARS-COVID-19. **FGV SAÚDE**, 2020.

PANTOJA, M.J; ANDRADE, L.L.S.; OLIVEIRA, M.A.M. Qualidade de vida no teletrabalho compulsório: percepções de trabalhadores de uma organização pública brasileira. **Revista da UI IPSantarém-Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém**, v. 8, n. 4, p. 80-94, 2020.

POLES, M.S.De. **Os impactos do teletrabalho na carga mental das trabalhadoras administrativas de empresas de bens de consumo durante a pandemia do COVID-19.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Engenharia de Produção de Sorocaba, Universidade Federal de São Carlos. 2021.

PRADO, Sofia et al. O impacto do home office na saúde dos trabalhadores durante a Pandemia da COVID-19: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 1, p. 2631-2638, 2022.

RIBEIRO, L.S.Da. *et al.* Efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental de uma comunidade acadêmica. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, 2021.

SANTOS, G.M.R.F.Dos; SILVA, M.E.Da.; BELMONTE, B.R.Do. COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental dos docentes universitários. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 21, p. 237-243, 2021.

SANTOS, K. O. B., *et al.* Trabalho, saúde e vulnerabilidade na pandemia de COVID-19. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro (RJ), v. 36, n. 12, p. e00178320, dez. 2020.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**. v. 8, n. 1 (Pt 1) , 2010, p. 102-06.

UNIDAS, Nações. Covid-19: **OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia**. ONU News, 2020. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>. Acesso em: 02 mai. 2022.

XIAO, Y. *et al.* Impactos de trabalhar em casa durante a pandemia de COVID-19 no bem-estar físico e mental dos usuários de estações de trabalho de escritório. **Revista de Medicina Ocupacional e Ambiental**, v. 63, n. 3, pág. 181, 2021.

YAZBEK, M. C., *et al.* Questão social, trabalho e crise em tempos de pandemia. **Serviço Social & Sociedade**, São Paulo (SP), n. 138, p. 207-213, ago. 2020.

### **Processo de revisão por pares**

O presente Artigo foi revisado por meio da avaliação aberta. A rodada de avaliações contou com a revisão de **Luciano Santos da Silva Filho; Samuel Lopes dos Santos; Greice Viana Martins**. O processo de revisão foi mediado pela Profa. Dra. Priscilla Chantal Duarte Silva.