



**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIMAUÁ
CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

ANA JÚLIA DE LIMA SOUZA

**O impacto do teletrabalho nas relações socioprofissionais:
uma revisão integrativa de literatura**

**Taguatinga – DF
2021**

ANA JÚLIA DE LIMA SOUZA

O impacto do teletrabalho nas relações socioprofissionais: uma revisão integrativa de literatura

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
elaborado como requisito para obtenção
do Título de Bacharel em Psicologia, sob a
orientação da Profa. Meg Gomes Martins
de Ávila.

**Taguatinga – DF
2021**

Artigo de autoria de Ana Júlia de Lima Souza, intitulado “O impacto do teletrabalho nas relações socioprofissionais: uma revisão integrativa de literatura”, apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia no Centro Universitário Unimauá, em 05/11/21, defendido e aprovado pela seguinte banca examinadora:

Mgmartins

Prof.^a Ma. Meg Gomes Martins de Ávila
Professora do Curso de Graduação em
Psicologia do Centro Universitário Unimauá

LVANA

Luana R S Lourenço

Prof.^a Ma. Luana Ramalho dos Santos Lourenço
Professora do Curso de Graduação em
Psicologia do Centro Universitário Unimauá
Membro da banca

Antônio de Jesus

Prof. M.e. Antonio de Jesus
Professor do Curso de Graduação
em Psicologia Centro Universitário Unimauá
Membro da banca

O IMPACTO DO TELETRABALHO NAS RELAÇÕES SOCIOPROFISSIONAIS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Ana Júlia de Lima Souza ¹

RESUMO

Embora o teletrabalho venha sendo apontado como uma alternativa viável em tempos de pandemia devido a necessidade do isolamento social, poucos estudos abordam o impacto que as mudanças que essas relações socioprofissionais causaram na saúde mental dos trabalhadores. Este estudo teve por objetivo realizar uma revisão integrativa de literatura. A amostra final desta revisão integrativa foi composta de 12 artigos lidos integralmente. O estudo destacou os fatores que afetam o bem-estar físico e mental das populações inseridas no teletrabalho. Reitera-se desta forma, uma atenção maior quanto ao comprometimento das funções preconizadas pelo trabalho, tais como a comunicação e convívio social.

PALAVRAS-CHAVE: Covid-19. Isolamento Social. Saúde mental. Teletrabalho.

ABSTRACT

Although telework has been pointed out as a viable alternative in times of pandemic due to the need for social isolation, few studies address the impact that the changes that these socio-professional relationships have had on the mental health of workers. This study aimed to carry out an integrative literature review. The final sample of the integrative review consisted of 12 articles read in full. The study highlighted the factors that affect the physical and mental well-being of families involved in telework. It is reiterated, therefore, greater attention to the impairment of the functions recommended by work, such as communication and social interaction.

KEY WORDS: Covid-19. Social isolation. Mental health. Telework.

¹ Graduanda em Psicologia pela Faculdade Mauá. E-mail: ajllima43@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

Em meados do século XX, diversas tecnologias em áreas de telecomunicação e informática, deram início a transformações em alta velocidade na sociedade. Com o advento da globalização e da revolução tecnológica, a sociedade vem despertando novos hábitos, comportamentos e formas de interagir (BAUMAN, 1999; CASTELLS, 2000).

Como resultado das novas experiências sobre a utilização do tempo e do espaço na pós-modernidade, surge o conceito de teletrabalho na prática empresarial (ARAÚJO, 2002; KUGELMASS, 1996).

Esse método de trabalho caracteriza-se ao fato de que a interação profissional da equipe ocorra, no todo ou em parte, em locais diferentes e, por vezes, em horários diferentes (BARBOSA, 2019).

Na concepção de Almeida (*apud* Mello, 1999, p.4), o teletrabalho pode ser definido como "... o ato de exercer atividades em um domicílio ou local intermediário, visando competitividade e flexibilidade nos negócios".

O teletrabalho já vinha se consolidando como uma alternativa em diversas organizações no mundo todo, e teve que ser acelerada no ano de 2020, em virtude da pandemia do COVID-19. Embora nem todas as organizações planejavam adotar tal método de trabalho, tiveram rapidamente que se adaptar a essa nova realidade de interação profissional (BARBOSA, 2019).

Trata-se de uma ferramenta que permite a transição para uma mão-de-obra completamente flexível, dada à COVID-19. Em um guia prático relacionado ao teletrabalho durante a pandemia COVID-19, da Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2020), Blair Vernon Diretor Executivo da Nova Zelândia, explica o contexto da flexibilidade total que, segundo o autor, é a extensão natural de aceitação da diversidade em todas as suas facetas. Sendo que equilibrar a aparente liberdade da flexibilidade da mão-de-obra perante a necessidade de melhoria da produtividade e não apenas da sua manutenção, é o verdadeiro desafio para os líderes em qualquer empresa contemporânea de 2020 em diante (OIT, 2020).

Embora a essencial flexibilidade gerada por este método de trabalho, estudos alertam para a necessidade de respeitar um conjunto de aspectos da organização do trabalho para garantir a saúde e a segurança de seus trabalhadores. Estudos sobre o teletrabalho tem demonstrado repetidamente que quem trabalha a partir de casa tende

a trabalhar mais horas do que quando trabalha nas instalações da empresa, principalmente devido à falta de parâmetros físicos e temporais, algo inerente ao teletrabalho (OIT, 2020; FONSECA e PÉREZ-NEBRA, 2012).

O confronto entre essas duas realidades faz-se relevante para uma reflexão acerca do tema, principalmente quando consideramos que o ambiente profissional se apresenta como um local de intensa vivência e conexão social, e que representa parte fundamental na construção de vínculos afetivos dos indivíduos (HARTER et al., 2003).

Tendo em vista o exposto, este trabalho tem como objetivo estudar o teletrabalho e as relações socioprofissionais, além de adentrar nos aspectos do isolamento social e seus impactos nas relações no mundo do trabalho.

2. O mundo do trabalho e a pandemia pela covid-19

Sabe-se que antes do início da pandemia COVID-19, apenas uma parte da população ativa trabalhava ocasionalmente em casa. Entre os países da União Europeia (UE), a incidência de teletrabalho regular ou ocasional (a combinação de teletrabalho a partir de casa e teletrabalho móvel) variava entre 30% ou mais. No Japão, 16% e apenas 1,6% na Argentina (EUROFOUND e OIT, 2017).

Entre janeiro e março de 2020, quando as infecções por COVID-19 se alastraram pelo mundo, houve um aumento mais significativo do teletrabalho, principalmente entre os países mais afetados pelo vírus, e onde o teletrabalho já estava bem desenvolvido antes da pandemia. Na Finlândia, cerca de 60% passou a adotar o teletrabalho (OIT, 2020).

No Brasil, o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada – IPEA, publicou no ano de 2020, uma nota técnica com base em dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) COVID-19, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, no que releva a adesão ao trabalho remoto no Brasil.

De acordo com os dados levantados pela pesquisa do IPEA, a adesão a esse método de trabalho foi maior no setor público do que no setor privado. Em junho de 2020, 24,7% dos trabalhadores do setor público estavam trabalhando de forma remota, enquanto no setor privado, a porcentagem era de apenas 8% de trabalhadores realizando as atividades remotamente no mesmo mês.

De modo geral, pode-se aferir que desde o início da pandemia, o teletrabalho ganhou destaque e se tornou um grande aliado para a continuidade das atividades laborais e manutenção do emprego.

3. Teletrabalho

Segundo Kugelmass (1995), o trabalho remoto teve origem em 1857 por Edgard Thompson, da empresa ferroviária Penn Railroad quando descobriu que poderia usar o sistema privado de telégrafo para controlar o uso dos equipamentos à distância, criando operações descentralizadas.

Em 1962, na Inglaterra, foi criado o *Freelance*, por Steplane Shirley que iniciou, em sua própria casa, atividade de programas de computadores, contribuindo para o surgimento do trabalho realizado remotamente (SASSE, 2000).

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT, 1996) o teletrabalho é "a forma de trabalho realizada em lugar distante do escritório e/ou centro de produção, que permita a separação física e que implique o uso de uma nova tecnologia facilitadora da comunicação".

Considerando a definição da OIT, pode-se conceituar o teletrabalho (ou trabalho remoto) como uma espécie de trabalho performado em local diverso ao local central do empregador e/ou do centro de produção, implicando na utilização de tecnologias que amplifiquem e facilitem a comunicação e, conseqüentemente, induzem ao distanciamento físico.

No Brasil, essa modalidade de trabalho passou a possuir amparo expresso na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) a partir da Lei 12.551/2011 para o setor privado (BRASIL, 2011), com a justificativa de que em que mais de onze milhões de pessoas no país já trabalham a distância, afirmando a validade desse modelo, notadamente pela sua flexibilidade de horários e aumento da produtividade, entre outras vantagens.

Não obstante desse cenário, ultimamente vem-se criando incentivos, por parte do Governo, para que os trabalhadores do setor público que desejarem aderir ao trabalho remoto mesmo após o fim da pandemia tenham essa possibilidade, desde que desenvolvam atividades cujas características permitam a mensuração da produtividade e dos resultados, bem como do desempenho do participante em suas entregas.

Entre as vantagens desta modalidade de trabalho, Melo (2011) descreve o nível da organização (e.g., redução de custos nas infra-estruturas; maior concentração do profissional no trabalho; melhoria da qualidade e aumento da produtividade), nível individual (e.g., oportunidade de gerir o tempo, de forma a praticar um desporto; acompanhar um filho à escola; trabalhar no conforto do lar) e nível da sociedade (e.g.,

redução dos níveis de poluição em função de menor fluxo de veículos a circular diariamente).

Por outro lado, Melo (2011) ainda descreve que as desvantagens da modalidade teletrabalho são a diminuição do contato físico, do calor humano no ambiente de trabalho, a intensificação do uso da tecnologia da informação por meio da comunicação eletrônica.

4. Relações socioprofissionais

Anchieta et. al. (2011), classifica o trabalho como uma atividade que envolve o homem em todas suas dimensões, exercendo importante papel na construção da subjetividade humana, e como tal, um elemento constitutivo da saúde mental e coletiva. Para Wisner (1994, p.19), “[...] uma das características mais notáveis dos seres vivos é a diversidade de suas reações numa dada situação.”

O conceito de relações de trabalho envolve o conjunto de arranjos institucionais e informais que modelam e transformam as relações sociais de produção nos locais de trabalho, transcendendo por isso a situação laborativa (LIEDKE, 2006).

Para Ferreira (2012) as relações socioprofissionais de trabalho, são dadas por interações em termos de relações com os pares com as chefias, comunicação, ambiente harmonioso e conflitos que influenciam a atividade de trabalho.

De modo geral, pode-se considerar que as interações socioprofissionais promovem a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). Para Ferreira (2012), estas interações quando se apresentam como profícuas e benfazejas, produzem o bem-estar no trabalho. Em situações críticas e precárias de organização do trabalho, as relações também desempenham função compensadora no contexto laboral. Nessas situações, as redes de cooperação e os pactos viabilizam os objetivos das tarefas, os desempenhos esperados, além de evitar impactos negativos para a saúde dos indivíduos.

5. O distanciamento social pela pandemia e o impacto nas relações socioprofissionais e na saúde mental dos trabalhadores

As características do teletrabalho podem ser positivas ou negativas. No teletrabalho as novas tecnologias possibilitam ao trabalhador, muitas vezes, a convivência com a família e a terem outras relações pessoais. Por outro lado, a

condição poderá levá-lo a um convívio profissional prejudicado, o qual é elemento contributivo na construção da felicidade e contentamentos (LUCENA, 2015).

Em linhas gerais, avalia-se que o isolamento do teletrabalhador pode levar a quadros de adoecimentos de natureza mental, levando em consideração que algumas pessoas têm maiores propensões a desenvolverem o estresse, a ansiedade, a depressão e a síndrome de burnout, podendo gerar assim, afastamentos e acidentes de trabalhos (OIT, 2020).

Ainda que durante a pandemia, seja fundamental praticar o isolamento social, a perda do contato direto devido com os colegas de uma organização e superiores, Ferreira (2018) alerta que o teletrabalho pode inferir em uma menor criatividade nas atividades executadas, além de longas jornadas de trabalhos.

Serrat (2017) explica que a perda de confiança aumenta a chance de disfunção não só na organização, gerando perda de sinergia, mas também no indivíduo, considerando que no ambiente virtual o grau de interdependência e interação deve ser maior, e a confiança se mostra como um dos maiores fatores da motivação humana, sem a qual poderá haver impacto na autoestima do indivíduo, acentuando o distanciamento social e possível isolamento.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de revisão integrativa da literatura. Para fins desta pesquisa, será utilizada como estratégia a abordagem descrita por Mendes et al (2008), em que descreve as seguintes etapas para elaboração da revisão integrativa de literatura: (1) delimitação do tema e construção da pergunta norteadora da pesquisa; (2) levantamento das publicações nas bases de dados selecionadas; (3) coleta de dados; (4) classificação e análise das informações achadas em cada material; (5) discussão dos resultados; (6) apresentação dos resultados encontrados e inclusão, análise crítica dos achados e síntese da revisão da literatura. Trata-se de um estudo de exploração qualitativa e descritiva dos dados da literatura, que permitiu a síntese dos estudos selecionados.

Este estudo terá como questão norteadora: qual o impacto do isolamento social aos aspectos do teletrabalho e o isolamento social sobre a saúde mental dos trabalhadores em tempos de pandemia causada pela COVID-19?

Para a seleção dos artigos foram utilizadas as seguintes bases de dados: Pubmed, LILACS e SciELO. Os descritores utilizados a partir da busca nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) foram: “Home office“, “Covid-19“, “Assistência em Saúde Mental” e “Distanciamento físico”.

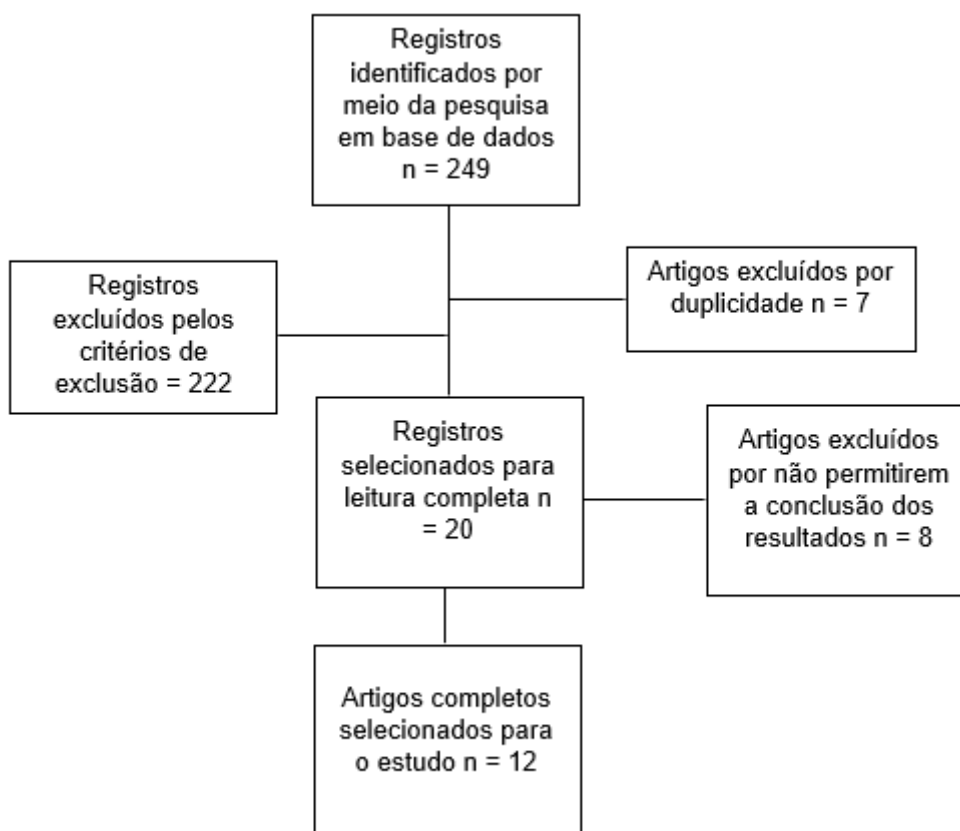
Inicialmente, foi realizada a busca das palavras-chave individualmente. Em sequência, as palavras-chave foram combinadas entre si, utilizando-se dos operadores booleanos *AND* (Home office AND Covid-19) e *OR* (Distanciamento físico) *OR* (Assistência em Saúde Mental). Essa estratégia de busca foi realizada em todas as bases de dados definidas pelo estudo.

Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos neste estudo são: artigos publicados em português, inglês e espanhol; artigos na íntegra que retratassem a temática referente à revisão integrativa e artigos publicados e indexados nos referidos bancos de dados. Os critérios de exclusão foram artigos duplicados, e estudos que não retratassem à temática referente a revisão.

4. RESULTADOS

Para a revisão, foram identificados um total de 249 trabalhos, sendo que destes, 7 foram excluídos por duplicidade. Em seguida, 242 artigos foram selecionados para leitura do título e resumo, os quais 222 foram excluídos por não se tratar da temática referente a revisão. Deste modo, restaram-se 20 artigos, os quais foram selecionados para leitura completa, os quais 8 foram excluídos por não permitirem a conclusão dos resultados. Deste modo, 12 trabalhos foram selecionados como elegíveis, conforme apresenta a figura 1.

Figura 1. Fluxograma relacionado ao processo de seleção dos artigos.



Fonte: Autor próprio, 2021.

A amostra final desta revisão integrativa foi composta de 12 artigos lidos integralmente. Para análise e síntese dos resultados, elaborou-se o Quadro 1 que contempla as seguintes informações: título do artigo; autor e ano da publicação; objetivos; delineamento da pesquisa e a conclusão do estudo.

Quadro 1. Caracterização dos artigos, segundo título, autor/ano de publicação, objetivos e conclusão.

Título	Autor/Ano	Objetivos	Delineamento da pesquisa	Conclusão
Social isolation among teleworkers in the context of the COVID-19 pandemic	LEGEN et al 2020	Avaliar os aspectos de promoção da saúde ocupacional no contexto da prevenção do isolamento social	Revisão de literatura	Identificou-se que comunicação contínua de apoio social dentro da equipe e com o supervisor, bem como uma liderança promotora da saúde, tem um impacto positivo na saúde mental dos funcionários
Health-promoting work design for telework in the context of the COVID-19 pandemic	MOJTAHEDZADEH et al 2021	Explora a questão de como o tele trabalho e a promoção da saúde pode ser realizado	Revisão de literatura	Destacou-se que os componentes importantes de um projeto de trabalho promotor da saúde são a separação temporal, espacial e mental do trabalho e da vida privada.
The Differential Impact of COVID-19 on the Work Conditions of Women and Men Academics during the Lockdown	YILDIRIM; ESLENZIYA, 2020	Avaliar o impacto nas condições de trabalho de mulheres e homens acadêmicos durante o isolamento social	Revisão de literatura	O estudo demonstrou os fatores associados ao efeito do bloqueio sobre as condições de trabalho dos acadêmicos em casa, incluindo gênero, ter filhos, percepção de ameaça do COVID-19 e satisfação com o ambiente de trabalho.

<p>Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users</p>	<p>XIAO et al 2021</p>	<p>Compreender os impactos de fatores sociais, comportamentais e físicos no bem-estar durante o trabalho de casa</p>	<p>Estudo observacional</p>	<p>A diminuição do bem-estar físico e mental geral foi associada a ausência de exercícios físicos, ingestão de alimentos, comunicação com colegas de trabalho, crianças em casa e distrações durante o trabalho.</p>
<p>Autopercepção vocal de funcionários de home office durante a pandemia do COVID-19</p>	<p>SIQUEIRA et al 2020</p>	<p>Investigar a autopercepção de sintomas de fadiga vocal e dor musculoesquelética em trabalhadores de home office antes e durante a pandemia da doença coronavírus (COVID-19)</p>	<p>Estudo de Caso-Controlle</p>	<p>Concluiu-se que os trabalhadores que migraram para seus escritórios domésticos durante a pandemia COVID-19 correm o risco de desenvolver distúrbios vocais.</p>
<p>Six Key Advantages and Disadvantages of Working from Home in Europe during COVID-19</p>	<p>IPSEN et al 2021</p>	<p>investigar as experiências das pessoas com o homeoffice durante a pandemia e identificar os principais fatores de vantagens e desvantagens</p>	<p>Estudo observacional</p>	<p>Os resultados indicaram que a maioria das pessoas teve uma experiência mais positiva do que negativa de WFH durante o isolamento social</p>
<p>Working from home during the COVID-19 outbreak in Sweden: effects on 24-h time-use in office workers</p>	<p>HALLMAN et al 2021</p>	<p>Determinar em que medida a alocação de 24 horas de tempo para diferentes comportamentos físicos muda entre os dias de trabalho no escritório e dias de trabalho remoto durante a pandemia</p>	<p>Estudo observacional</p>	<p>Os dias de trabalho em casa durante a pandemia de COVID-19 na Suécia foram associados a uma maior duração do sono do que os dias de trabalho no escritório</p>

Comportamentos físicos em funcionários de escritório brasileiros que trabalham em casa durante a pandemia COVID-19, comparados a antes da pandemia: uma análise de dados composicionais	BRUSACA et al 2021	Examinar, por meio de dados obtidos por sensores vestíveis e processados de acordo com o CoDA, a extensão do sedentarismo, ficar em pé, atividade física de intensidade leve e mais vigorosa e o tempo de permanência na cama em trabalhadores de escritório no Brasil	Estudo de intervenção	O estudo mostrou que os trabalhadores de escritório no Brasil que trabalhavam em casa durante o início da pandemia COVID-19 passavam mais tempo na cama durante os dias de trabalho em comparação com antes da pandemia, em detrimento do tempo em todos os outros comportamentos
As dimensões da precarização do trabalho em face da pandemia de Covid-19	OLIVEIRA et al 2021	Analisar aspectos da relação entre precarização e pandemia, tomando a realidade brasileira como particularidade analítica	Revisão de literatura	Constatou-se que todas as dimensões da precarização do trabalho estabelecem determinação recíproca com a pandemia.
Teoria da adaptação e saúde do trabalhador em home office na pandemia de covid-19	VEIGA et al 2021	Refletir sobre as implicações do trabalho em Home Office no período da pandemia de COVID-19 na saúde dos indivíduos, sob a perspectiva da Teoria da Adaptação desenvolvida por Callista Roy	Revisão de literatura	Concluiu-se que a Teoria de Callista Roy subsidia as discussões sobre a possibilidade de adaptação neste novo contexto
A pandemia da Covid-19 no mundo do trabalho: efeitos psicossociais para a classe	SILVA et al 2020	Analisar os efeitos psicossociais da atual pandemia do Covid-19 na vida dos trabalhadores e na organização do trabalho no	Revisão de literatura	Avaliou-se que o home office tende a se relacionar com intensificação do trabalho, invasão da vida familiar,

trabalhadora		Brasil		perda de dimensão coletiva do trabalho e isolamento social
Desafios de trabalhar em casa em tempos de crise	BARRIOS and PITT 2021	Relatar as mudanças abruptas decorrentes do isolamento social e do teletrabalho, assim como os desafios de definir os limites entre carreira e vida pessoal	Revisão de literatura	O estudo observou que embora existam vantagens para essas empresas e seus funcionários em relação aos arranjos de trabalho em casa, os funcionários ainda enfrentarão problemas inerentes, como isolamento, fadiga da tela e incapacidade de separar o trabalho da vida doméstica

5. DISCUSSÃO

Com base na revisão integrativa realizada por este estudo, a discussão será dividida em três eixos: i. Vantagens e desvantagens do teletrabalho; ii. Impacto das transformações geradas pelo teletrabalho nos aspectos comportamentais, físicos e mentais dos indivíduos e, iii. Medidas para melhoria do ambiente de teletrabalho na promoção à saúde.

Em relação as vantagens e desvantagens ocasionadas pelo teletrabalho no período da COVID-19, Ipsen et al (2021) conduziu um estudo em 29 países europeus durante os estágios iniciais da pandemia, em que apontou que as principais vantagens quanto ao trabalho em casa, além de diminuir o risco de contrair e disseminar a doença, eram a economia de tempo no deslocamento e a maior flexibilidade (na alimentação e nas pausas). Já em relação as desvantagens, o estudo destacou a falta de sair de casa, as más condições físicas de trabalho no escritório doméstico e ausência de contato com os colegas do trabalho.

Em uma revisão de literatura, Legen et al (2020) também aponta que entre os fatores desvantajosos, está o aumento do risco de isolamento social, podendo gerar um aumento significativo na experiência de estresse como resultado do isolamento e uma diminuição na satisfação no trabalho com o aumento da jornada de trabalho dos funcionários no escritório doméstico.

Na Suécia, Hallman et al (2021) relevou durante sua pesquisa que os trabalhadores de escritório passaram mais tempo dormindo do que acordados durante os dias em que trabalharam em casa, em comparação com os dias em que foram para o escritório. Embora essa vantagem, alguns trabalhadores relataram que sua carga de trabalho, desempenho e bem-estar mudaram para pior durante a pandemia, sugerindo que eles precisariam de intervenções para prevenir potenciais riscos à saúde.

Com relação ao estado geral de saúde dos indivíduos, Xiao et al (2020) relata também em seu estudo que houve um aumento no número de casos com problemas de saúde física e mental. Entre os fatores relacionados a esse aumento, incluíram a diminuição da atividade física, aumento da ingestão de comidas prontas, falta de comunicação com colegas de trabalho e ter um filho pequeno em casa. Além disso,

ter mais distrações foi um preditor significativo de diminuição do bem-estar mental (YILDIRIM; ESLEN-ZIYA, 2020).

Em um estudo pioneiro no Brasil, Brusaca et al (2021) demonstra que os trabalhadores de escritório no Brasil que trabalhavam em casa durante o início da pandemia COVID-19, passavam mais tempo na cama durante os dias de trabalho em comparação com antes da pandemia, em detrimento do tempo em todos os outros comportamentos (ou seja, sedentarismo, atividade física leve e atividade física moderada a vigorosa), e que menos tempo foi gasto em atividade moderada a vigorosa em relação à atividade leve do que antes da pandemia.

Ainda em relação aos aspectos físicos, um estudo desenvolvido por Siqueira et al (2020) avaliou que os participantes relataram mais sintomas de fadiga vocal e dor musculoesquelética após o teletrabalho na pandemia.

Entre as alternativas para mitigar os desafios do teletrabalho apresentados pela pandemia COVID-19, Toniolo-Barrios e Pitt (2021) trazem em sua pesquisa, diversas técnicas para melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores. Dentre elas, destaca-se a meditação, uma técnica que, segundo os autores, podem ajudar os funcionários que trabalham em casa de três maneiras principais: Facilitando o desligamento psicológico do trabalho (ou seja, desconectando-se do trabalho); melhorando a atenção às tarefas de trabalho e, assim, melhorando o desempenho; e ao permitir que os funcionários gerenciem e se recuperem melhor do zoom ou da fadiga da tela.

Mojtahedzadeh et al (2021) também explica que é essencial uma cultura organizacional e de gestão correspondente que leve em consideração as necessidades de saúde dos funcionários e dê maior ênfase à sua segurança e saúde ocupacional.

A Teoria da Adaptação de Callista Roy avalia que um indivíduo biopsicossocial, que vive continuamente interagindo com o ambiente ao seu redor, que, por sua vez, está mudando ininterruptamente, cria mecanismos na tentativa de se adaptar; o que pode ou não ocorrer. Veiga et al (2021) em seu trabalho discorre sobre a possibilidade de em maneira pontual ou mediante transformações, ocorra adaptações a esse novo processo de trabalho, mesmo que a longo prazo.

No entanto, o autor também alerta para a necessidade observar os contextos relacionados a grupos populacionais específicos, nos quais se observa o maior impacto na saúde e no processo adaptativo, como por exemplo, as mulheres, cuja

rotina de trabalho remoto culminou na extensão interminável da jornada de trabalho (VEIGA et al 2021).

Sabe-se que o trabalho presencial, além de cumprir um papel importante para a manutenção da sobrevivência, autores afirmam que o trabalho cumpre funções sociais latentes e, nesse sentido, seus efeitos - de ordem psicossocial - são percebidos e vivenciados pelos trabalhadores de diferentes formas em seu cotidiano (SOUZA, 2021; SILVA et al 2021). Embora existam vantagens para as empresas e seus funcionários em relação aos arranjos de trabalho em casa, os funcionários poderão sofrer problemas inerentes, como isolamento, fadiga de reuniões e incapacidade de separar o trabalho da vida doméstica (TONIOLO-BARRIOS e PITT, 2021).

Para tanto, faz-se necessário a aplicação de técnicas e medidas relacionadas a melhoria da saúde física e mental, por meio de treinamentos e trabalhos especializados, para manter a força de trabalho mais saudável e produtiva destas populações.

6. CONCLUSÃO

Este estudo destacou as relações socioprofissionais como fatores relevantes aos aspectos da saúde mental das populações inseridas no teletrabalho. Foram descritas diversas vantagens desta modalidade de trabalho, entre elas, diminuição dos riscos de contágio e maior tempo em casa. Embora também ocorra desvantagens, principalmente relacionadas a ausência das práticas de atividade física, o isolamento e falta de comunicação com os colegas.

Ressalta-se que além da condição necessária para a sobrevivência, o trabalho das pessoas proporciona a construção e manutenção de vínculos sociais, dando a elas um sentimento de utilidade e de inserção e inclusão na sociedade. Deste modo, reitera-se uma atenção maior quanto ao comprometimento das funções preconizadas pelo trabalho, tais como a comunicação e o convívio social.

Sugere-se novos estudos que permitam uma compreensão detalhada dos fatores relacionados ao impacto do isolamento social e as relações socioprofissionais sobre o novo ambiente do teletrabalho na saúde mental dos indivíduos, de modo a garantir experiências positivas para os trabalhadores em um futuro próximo.

7. REFERÊNCIAS

ANCHIETA, V.C.C.; GALINKIN, A.C.; MENDES, A.M.B. et al. Trabalho e riscos de adoecimento: um estudo entre policiais civis. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 2, p. 199-208, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/v5zqPF6GG9NJQqSJwGmyhnn/abstract/?lang=pt>. Acesso em 03 out 2021.

ARAÚJO, E. R. **Teletrabalho e Aprendizagem: Contributos para uma problematização**. Portugal: Fundação Calouste Gulbenkian. 2002.

BARBOSA, A.A.O. **Mitigação De Risco De Dor Social Em Equipes Virtuais**. [Dissertação] Programa de Pós-Graduação em Neurociências e Comportamento, 2019. Disponível em: <https://drive.google.com/drive/folders/1-8Z8BzERePkGZvN-5pcvzuAC1wGI9IFj>. Acesso em 05 out 2021.

BAUMAN, Z. **Globalização: as Consequências Humanas**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar. 1999.

BRASIL. LEI Nº 12.551, DE 15 DE DEZEMBRO DE 2011. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2011/lei/l12551.htm. Acesso em 08 jul 2021.

BRUSACA, L.A.; BARBIERI, D.F.; MATHIASSEN, S.E. et al. Physical Behaviours in Brazilian Office Workers Working from Home during the COVID-19 Pandemic, Compared to before the Pandemic: A Compositional Data Analysis. **Int J Environ Res Public Health**, v. 10, n.18, p.62-78, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/12/6278>. Acesso em 03 out 2021.

CASTELLS, M. **A Sociedade em Rede**. São Paulo: Paz e Terra, 2000.

EUROFOUND. ILO. Working Anytime, Anywhere: The Effects on the World of Work. Luxembourg and Geneva: **Publications Office of the European Union and ILO**. 2017. Disponível em: <https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2017/working-anytime-anywhere-the-effects-on-the-world-of-work>. Acesso em 03 out 2021.

FERREIRA, M.C. **Qualidade de Vida no Trabalho**. Uma Abordagem Centrada no Olhar dos Trabalhadores. 2º. ed. Brasília DF: Paralelo 15, 2ª Ed. Revista e Ampliada. v.1, 2012.

FERREIRA JP, OLIVEIRA RMS. O teletrabalho no contexto da educação a distância. Multifaces: **Revista de Ciência, Tecnologia e Educação**, v. 1, n.1, p. 1-4, 2018. Disponível em: <http://multifaces.ifnmg.edu.br/index.php/multifaces/article/view/84>. Acesso em 03 out 2021.

FONSECA, R.G.A.; PÉREZ-NEBRA, A.R. A epidemiologia do teletrabalhador: impactos do teletrabalho na saúde mental. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 15, n. 2, p. 303-318, 2012. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/61625>. Acesso em 03 out 2021.

GOULART, J. **Teletrabalho: Alternativa de trabalho flexível**. Brasília: Editora Senac. 2009.

HALLMAN, D.M.; JANUARIO L.B.; MATHIASSEN, S.E. et al. Working from home during the COVID-19 outbreak in Sweden: effects on 24-h time-use in office workers. **BMC Public Health**, v.21, n.1, p.528-530, 2021. Disponível em: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-10582-6>. Acesso em 03 out 2021.

HARTER, J.K., SCHIMIDT I, FRANK, A. **Bem-estar no local de trabalho e sua relação com os resultados do negócio: uma revisão dos estudos da Gallup**. Em CLM Keyes & J. Haidt (Eds.), Florescendo: Psicologia positiva e a vida bem vivida p. 205-224. 2003.

HOSSAIN, M. M.; SULTANA, A.; PUROHIT, N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. **PsyArXivPreprints**, p 1-27, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32512661/>. Acesso em 03 out 2021.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. PNAD-COVID19. Disponível em: <<https://covid19.ibge.gov.br/pnad-covid/>>. Acesso em 08 jul 2021.

IPSEN, C.; VAN VELDHOVEN, M.; KIRCHNER, K. et al. Six Key Advantages and Disadvantages of Working from Home in Europe during COVID-19. **Int J Environ Res Public Health**, v. 18, n.4, p.18-26, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7917590/>. Acesso em 03 out 2021.

KUGELMASS, J. **Telecommuting**. Estados Unidos: Editora Lexington Books. 1995.

KUGELMASS, J. **Teletrabalho: Novas oportunidades para o trabalho flexível**. São Paulo: Atlas. 1996.

LENGEN, J.C.; KORDSMEYER, A.C.; ROHWER, E. et al. Soziale Isolation im Homeoffice im Kontext der COVID-19-Pandemie: Hinweise für die Gestaltung von Homeoffice im Hinblick auf soziale Bedürfnisse. **Zentralbl Arbeitsmed Arbeitsschutz**, v. 23, p. 1-6, 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40664-020-00410-w>. Acesso em 02 out 2021.

LIEDKE, E.R. **Relações de trabalho**. In: Antonio David Cattani; Lorena Holzmann. (orgs.), Dicionário Trabalho e Tecnologia. 1a ed. Porto Alegre RS: Editora da UFRGS, 2006.

LUCENA, J.P. O teletrabalho e o controle do trabalhador à distância. **Tribunal regional do trabalho**, v.187, p.1-15, 2015. Disponível em: <https://juslaboris.tst.jus.br/handle/20.500.12178/81744#:~:text=O%20fato%20de%20ser%20externo,fixa%C3%A7%C3%A3o%20e%20controle%20de%20jornada>. Acesso em 03 out 2021.

MELLO, A. **Teletrabalho (Telework): o trabalho em qualquer lugar e a qualquer hora**. Rio de Janeiro: Qualitymark. 1999.

MELO, E.R. **Teletrabalho, Qualidade de Vida no Trabalho e Satisfação Profissional: Um estudo exploratório numa amostra de profissionais na área da Tecnologia da Informação**. Tese [Dissertação] em Mestrado integrado em Psicologia. 2011. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/4955/1/ulfpie039656_tm.pdf. Acesso em 02 out 2021.

MENDES K. D.S., SILVEIRA, RCCP.; GALVÃO, C.M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v.17, n.4. p. 758-764, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?lang=pt>. Acesso em 02 out 2021.

MOJTAHEDZADEH, N.; ROHWER, E.; LENGEN, J. et al. Gesundheitsfördernde Arbeitsgestaltung im Homeoffice im Kontext der COVID-19-Pandemie. **Zentralbl Arbeitsmed Arbeitsschutz**, v.7, n.1-6, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7790022/>. Acesso em 01 out 2021.

OIT. Organização internacional do trabalho. **Teletrabalho durante e após a pandemia da COVID-19**. Guia prático Bureau Internacional do Trabalho - Genebra, jul 2020. Disponível em: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---ilo-lisbon/documents/publication/wcms_771262.pdf. Acesso em 01 out 2021.

OIT. Organização internacional do trabalho. Convenção 177 sobre o trabalho a domicílio. Disponível em: https://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:312322. Acesso em: 07 jul 2021.

SASSE, A. et al. **Teletrabalho: Uma necessidade para as dimensões do Brasil**. Blumenau, 2000.

SERRAT, O. Managing Virtual Teams in: Serrat, O. (Ed.), **Knowledge Solutions: Tools, Methods, and Approaches to Drive Organizational Performance**. Springer, Singapore, p. 619–625. 2017.

SILVA, A.K.L.; COELHO-LIMA, F.; CAVALCANTI, S. A pandemia da Covid-19 no mundo do trabalho: efeitos psicossociais para a classe trabalhadora. **Estud. psicol. (Natal)**, 25, n.2, p.177-187, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1249845>. Acesso em 02 out 2021.

SIQUEIRA, L.T.D.; SANTOS, A.P.D.; SILVA, R.L.F. et al. VOCAL Self-Perception of Home Office Workers During the COVID-19 Pandemic. **J Voice**, v. 20, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33250356/>. Acesso em 02 out 2021.

SOUZA, D.O. As dimensões da precarização do trabalho em face da pandemia de Covid-19. **Trab. educ. saúde**, v. 19, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1139806>. Acesso em 01 out 2021.

TONIOLO-BARRIOS, M.; PITT, L. Mindfulness and the challenges of working from home in times of crisis. **Bus Horiz**, v.64, n.2, p.189-197, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7535863/>. Acesso em 01 out 2021.

VEIGA, N.H.; TEM, Y.Z.L.; MACHADO, V.P. et al. Teoria da adaptação e saúde do trabalhador em home office na pandemia de covid-19. **Rev. baiana enferm**, v. 35, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37636>. Acesso em 01 out 2021.

WISNER, A. **A inteligência no trabalho: textos selecionados de ergonomia**. Fundacentro, 1994.

YILDIRIM, T.M.; ESLEN-ZIYA, H. The Differential Impact of COVID-19 on the Work Conditions of Women and Men Academics during the Lockdown. **Gend Work Organ**, v.19, n.10, p-25-29, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7461380/>. Acesso em 01 out 2021.

XIAO, Y.; BECERIK-GERBER, B.; LUCAS, G. et al. Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users. **J Occup Environ Med**, v.63, n.3, p. 181-190, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7934324/>. Acesso em 01 out 2021.