



CAPÍTULO 6

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

Ana Júlia de Lima Souza

ajllima43@gmail.com

Cintia Batista Lopes

cintiablopess@gmail.com

Cynthia Letícia Costa

Cynthialeticia074@gmail.com

Kelly Cristina Gennari de Almeida

Kellygennari@gmail.com

Ana Terra Pires de Moraes

Anaterrapmoraes@gmail.com

Ubiratan Contreira Padilha

ucpadilha@outlook.com

Luana Guimarães da Silva

Enfermagem.mauadf@gmail.com

Meg Gomes Martins de Ávila

coordpsicomaua@gmail.com

RESUMO

Embora o teletrabalho venha sendo apontado como uma alternativa viável em tempos de pandemia, devido à necessidade do isolamento social, poucos estudos abordam o impacto dessas relações socioprofissionais 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.

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 é caracterizado por uma interação profissional entre os membros da equipe que ocorre, em todo ou em parte, em locais diferentes e, por vezes, em horários diferentes (BARBOSA, 2019). Na concepção de Almeida (*apud* Mello, 1999), 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 sua implementação teve de ser acelerada no ano de 2020, em virtude da pandemia do COVID-19. Embora nem todas as organizações planejassem adotar tal método de trabalho, a adaptação a essa realidade de interação profissional teve de ocorrer rapidamente (BARBOSA, 2019).

Em um guia prático relacionado ao teletrabalho durante a pandemia COVID-19, publicado pela Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2020), é discutido 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). Malgrado a 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 vêm demonstrando, repetidamente, que quem trabalha a partir de casa tende a trabalhar mais horas do que quando trabalha nas instalações da empresa, principalmente por conta da falta de parâmetros físicos e temporais, algo inerente ao teletrabalho (OIT, 2020; FONSECA; PÉREZ-NEBRA, 2012).

O confronto entre essas duas realidades se faz 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.

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, essa incidência era de 16%, e de apenas 1,6% na Argentina (EUROFOUND; OIT, 2017).

Entre janeiro e março de 2020, quando as infecções por COVID-19 se alastraram pelo mundo, houve um aumento significativo do teletrabalho, principalmente entre os países mais afetados pelo vírus e naqueles em que o teletrabalho já estava bem desenvolvido antes da pandemia. Na Finlândia, por exemplo, cerca de 60% das empresas passaram a adotar o teletrabalho nesse período (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), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em que aborda a adesão ao trabalho remoto no Brasil. De acordo com os dados levantados, 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.

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 de empregos.

Teletrabalho

Segundo Kugelmass (1995), o trabalho remoto teve origem em 1857 com Edgard Thompson, da empresa ferroviária Penn Railroad, quando se descobriu que o sistema privado de telégrafos poderia ser usado para controlar o uso dos equipamentos à distância, criando operações descentralizadas. Em 1962, na Inglaterra, foi criado o *Freelance*, por Steplane Shirley, o qual 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 performedo 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, levem a um distanciamento físico.



No Brasil, essa modalidade de trabalho passou a ter amparo legal expresso com a consolidação das Leis do Trabalho (CLT) a partir da Lei 12.551/2011 (BRASIL, 2011), com a justificativa de que mais de onze milhões de pessoas no país já trabalham à distância, afirmando a validade desse modelo, notadamente pela sua flexibilidade de horários e aumento da produtividade, entre outras vantagens. Não obstante esse cenário, ultimamente vêm-se criando incentivos, por parte do governo, para que os trabalhadores do setor público que desejarem aderir ao trabalho remoto, ou ao híbrido, 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 (SENADO FEDERAL, 2022).

Entre as vantagens desta modalidade de trabalho, Melo (2011) descreve que estas se encontram a nível da organização (e.g., redução de custos nas infraestruturas; 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 a 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 e do calor humano no ambiente de trabalho e a intensificação do uso pouco saudável da tecnologia da informação por meio da comunicação eletrônica.

Relações Socioprofissionais

Anchieta *et al.* (2011), classificam o trabalho como uma atividade que envolve o homem em todas as dimensões, exercendo importante papel na construção da subjetividade humana, e como tal, um elemento constitutivo da saúde mental e coletiva. 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 entre os pares e 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 benéficas, 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 viabilizam os objetivos das tarefas e os desempenhos esperados, além de evitar impactos negativos para a saúde dos indivíduos.

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 manutenção de 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 (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).

Além disso, Ferreira (2018) alerta que o teletrabalho pode causar 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.

METODOLOGIA

O presente estudo teve como questão norteadora: “Qual o impacto do isolamento social, dos aspectos do teletrabalho e do isolamento social sobre a saúde mental dos trabalhadores em tempos de pandemia causada pela COVID-19?”. Trata-se de uma pesquisa descritiva, de revisão integrativa da literatura. Para fins desta pesquisa, foi utilizada como estratégia a abordagem descrita por Mendes *et al.*, (2008), em que são descritas 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, inclusão e 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.



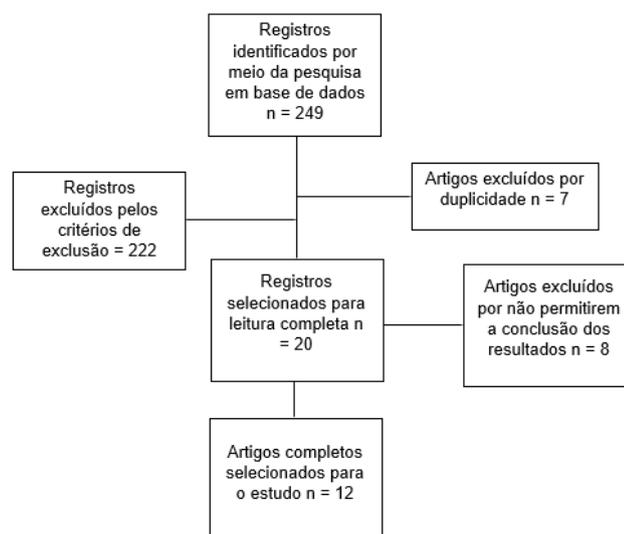
Para a seleção dos artigos foram utilizadas as seguintes bases de dados: Pubmed, LILACS e SciELO. Os descritores utilizados a partir da busca nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) foram: “*Home office*”, “COVID-19”, “Assistência em Saúde Mental” e “Distanciamento físico”. Inicialmente, foi realizada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

RESULTADOS

Para a revisão, foi identificado 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, dos quais 222 foram excluídos por não se tratar da temática referente a revisão. Deste modo, restaram 20 artigos, os quais foram selecionados para leitura completa, dentre 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: Autoria própria, (2023).



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 <i>et al.</i> , (2020)	Avaliar os aspectos de promoção da saúde ocupacional no contexto da prevenção do isolamento social	Revisão de literatura	Identificou-se que a 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	MOJTAHEDZADE H <i>et al.</i> , (2021)	Explora a questão de como o teletrabalho 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; ESLEN-ZIYA, (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, a existência de crianças sob o cuidado dos acadêmicos, percepção de ameaça do COVID-19 e satisfação com o ambiente de trabalho.
Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office	XIAO <i>et al.</i> , (2021)	Compreender os impactos de fatores sociais, comportamentais e físicos no bem-estar durante o trabalho de casa	Estudo observacional	A diminuição do bem-estar físico e mental geral foi associada a ausência de exercícios físicos, ingestão de alimentos,



Workstation Users				comunicação com colegas de trabalho, crianças em casa e distrações durante o trabalho.
Autopercepção vocal de funcionários de home office durante a pandemia do COVID-19	SIQUEIRA <i>et al.</i> , (2020)	Investigar a autopercepção de sintomas de fadiga vocal e dor musculoesquelética em trabalhadores de <i>home office</i> antes e durante a pandemia da doença coronavírus (COVID-19)	Estudo de Caso-Controle	Concluiu-se que os trabalhadores que migraram para seus escritórios domésticos durante a pandemia COVID-19 correm o risco de desenvolver distúrbios vocais.
Six Key Advantages and Disadvantages of Working from Home in Europe during COVID-19	IPSEN <i>et al.</i> , (2021)	Investigar as experiências das pessoas com o <i>home office</i> durante a pandemia e identificar os principais fatores de vantagens e desvantagens	Estudo observacional	Os resultados indicaram que a maioria das pessoas teve uma experiência mais positiva do que negativa de WFH durante o isolamento social



Working from home during the COVID-19 outbreak in Sweden: effects on 24-h time-use in office workers	HALLMAN <i>et al.</i> , (2021)	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	Estudo observacional	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
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 <i>et al.</i> , (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 <i>et al.</i> , (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 <i>et al.</i> , (2021)	Refletir sobre as implicações do trabalho em <i>home office</i> 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 trabalhadora	SILVA <i>et al.</i> , (2020)	Analisar os efeitos psicossociais da atual pandemia do Covid-19 na vida dos trabalhadores e na organização do trabalho no Brasil	Revisão de literatura	Avaliou-se que o <i>home office</i> tende a se relacionar com intensificação do trabalho, invasão da vida familiar, perda de dimensão coletiva do trabalho e



					isolamento social
Desafios de trabalhar em casa em tempos de crise	BARRIOS; 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	

Fonte: Autoria própria (2023).

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 às vantagens e desvantagens ocasionadas pelo teletrabalho no período da COVID-19, Ipsen *et al.* (2021) conduziram um estudo em 29 países europeus durante os



estágios iniciais da pandemia, em que ficou demonstrado que as principais vantagens quanto ao trabalho em casa, além da diminuição 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 às desvantagens, o estudo destacou a falta de atividades ao ar livre, as más condições físicas de trabalho no escritório doméstico e a ausência de contato com os colegas do trabalho. Em sua revisão de literatura, Legen *et al.* (2020) também apontam 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.

Hallman *et al.* (2021) apresentaram em sua pesquisa que, na Suécia, 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. Apesar dessa 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) relatam que houve um aumento no número de casos de 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 os cuidados permanentes de 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) demonstraram que os trabalhadores de escritório 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, 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, no estudo desenvolvido por Siqueira *et al.* (2020) 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, pode ajudar os funcionários que trabalham em casa de três maneiras principais: facilitando o desligamento psicológico do trabalho (i.e., 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 de reuniões virtuais ou fadiga da tela. Mojtabehzadeh *et al.* (2021) também explicam 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.

Veiga *et al.* (2021) apresentam a Teoria da Adaptação, que compreende que o homem, por ser biopsicossocial, vive continuamente interagindo com o ambiente ao seu redor, que, por sua vez, está mudando ininterruptamente. Dessa forma, os indivíduos criam mecanismos na tentativa de se adaptar, o que pode ou não ocorrer. Dessa forma, há a possibilidade de que, seja de maneira pontual ou mediante transformações, ocorram adaptações a esse novo processo de trabalho, mesmo que a longo prazo. No entanto, os autores também alertam para a necessidade observar os contextos relacionados a grupos populacionais específicos, nos quais se observa o maior impacto na saúde, e no processo adaptativo das mulheres, por exemplo, cuja rotina de trabalho remoto culminou na extensão interminável da jornada de trabalho.

Sabe-se que o trabalho presencial, além de cumprir um papel importante para a manutenção da sobrevivência, também 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 a esse tipo de trabalho, 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 à melhoria da saúde física em mental, por meio de treinamentos e trabalhos especializados, para manter a força de trabalho mais saudável e produtiva destas populações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

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 ocorram desvantagens, principalmente relacionadas à ausência das práticas de atividade física, ao isolamento e à 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, 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.

Sugerem-se novos estudos que permitam uma compreensão detalhada dos fatores relacionados ao impacto do isolamento social e às 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.

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>. Acessado em: Abril. 2023.

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**. 2019. 33 págs. Monografia (Programa de Pós-Graduação em Neurociências e Comportamento) – PUCRS online, 2019.

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/112551.htm. Acessado em: Abril. 2023.

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>. Acessado em: Abril. 2023.

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>. Acessado em: Abril. 2023.

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>. Acessado em: Abril. 2023.

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>. Acessado em: Abril. 2023.

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://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-10582-6>. Acessado em: Abril. 2023.

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. *In: 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/>. Acessado em: Abril. 2023.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **PNAD-COVID19**. Disponível em: <https://covid19.ibge.gov.br/pnad-covid/>. Acessado em: Abril. 2023.

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/>. Acessado em: Abril. 2023.

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>. Acessado em: Abril. 2023.

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>. Acessado em: Abril. 2023.

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**. 2011. 31 fls. Dissertação (Mestrado) – Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2011. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/4955/1/ulfpie039656_tm.pdf. Acessado em: Abril. 2023.

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>. Acessado em: Abril. 2023.

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/>. Acessado em: Abril. 2023.

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. Acessado em: Abril. 2023.

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. Acessado em: Abril. 2023.

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

SENADO FEDERAL. **Perspectiva de trabalho híbrido no pós-pandemia mobiliza organizações e legisladores**. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/infomaterias/2022/03/perspectiva-de-trabalho-hibrido-no-pos-pandemia-mobiliza-organizacoes-e-legisladores>. Acessado em: Abril. 2023.

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>. Acessado em: Abril. 2023.



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/>. Acessado em: Abril. 2023.

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/portal/resource/pt/biblio-1139806>. Acessado em: Abril. 2023.

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/>. Acessado em: Abril. 2023.

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>. Acessado em: Abril. 2023.

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/>. Acessado em: Abril. 2023.

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/>. Acessado em: Abril. 2023.