

TELETRABALHO E A REPERCUSSÃO NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE TELETRABALHADORES: REVISÃO INTEGRATIVA



<https://doi.org/10.22533/at.ed.559122530057>

Data de aceite: 18/07/2025

Juliana Pontes Soares

Doutora em Saúde Coletiva
Universidade Federal de Roraima (UFRR)

Maria Luíza Santos Silva

Graduanda em Nutrição
Universidade Federal de Campina Grande
(UFCG)

Alexandre Ferreira do Nascimento

Mestre em Engenharia Agrícola – Água e Solo
Universidade Federal Rural de
Pernambuco (UFRPE)

José Carlos Leal

Doutor em Ciências da Saúde
Universidade Federal de Roraima (UFRR)

Gabrielle Silveira Rocha Matos

Doutora em Ciências
Universidade Federal de Roraima (UFRR)

Hosana Carolina dos Santos Barreto

Doutora em Biodiversidade e
Biotecnologia
Universidade Federal de Roraima (UFRR)

Luan Nícolas Mendonça Silva

Graduado em Educação Física
Bacharelado
Centro Universitário de Formiga (UNIFOR-
MG)

Diego Giarola Pimentel

Graduação em Educação Física
Bacharelado
Centro Universitário de Formiga (UNIFOR-
MG)

Luciane Alves Gianasi

Titulação: Mestrado em Promoção da
Saúde
Centro Universitário de Formiga (UNIFOR-
MG)

Janmilli da Costa Dantas Santiago

Doutora em Saúde Coletiva
Universidade Federal do Rio Grande do
Norte (UFRN/ FACISA)

RESUMO: A pandemia de COVID-19, catalisou uma série de transformações sociais, econômicas e, notavelmente, laborais. Em um esforço para conter a propagação do vírus e mitigar os riscos à saúde pública, o teletrabalho emergiu como uma solução primordial, permitindo a continuidade das operações em diversos setores e, simultaneamente, promovendo o distanciamento social. Trata-se de um estudo de um estudo de revisão integrativa. Para compor o corpus da pesquisa

buscaram-se artigos na internet no período de 10 a 19 de junho de 2025. Foram utilizadas quatro bases de dados: PUBMED, SCOPUS, EMBASE e BVS. Os descritores utilizados na busca foram: “teleworking”, “occupational health”, “mental health” e “COVID-19”, para as bases PUBMED, SCOPUS e BVS. Para a base EMBASE foram utilizados os seguintes descritores “work from home”, “occupational health”, “mental health” “coronavirus disease 2019”. Por meio da análise de similitude com o auxílio do software Iramuteq, foi possível identificar como palavras mais fortes: “ansiedade”, “depressão”, “estresse”, “comunicação”, “sintoma”, “não”, “trabalhar”, “teletrabalho”, “ter”, “casa”, “mental” e “saúde”. Foram identificados 260 artigos e após aplicar os critérios de inclusão e exclusão a amostra final foi composta por 11 artigos. Ser profissional em teletrabalho acarretou em maior dificuldade que o trabalho em escritório, causando danos psicológicos, resultou em alterações no sono, mudança de hábitos, aumento no consumo de álcool, sofrimento psíquico, e redução de exercícios físicos. Estar em casa também aumentou ingestão de outros tipos de alimentos e resultou em novos riscos para problemas de saúde física. O trabalho em casa durante o Lockdown foi positivo por estar reduzindo o risco de contaminação por COVID-19, porém os trabalhadores distraíam-se mais com os filhos comprometendo desenvolvimento do trabalho e mudaram de rotina precisando adaptar o ambiente de casa para trabalhar. A transição para essa modalidade de trabalho, embora crucial para a contenção do vírus, impôs custos psicológicos e físicos significativos, revelando um aumento preocupante em indicadores de ansiedade, depressão, estresse, distúrbios do sono, redução de exercícios físicos, mudanças de hábitos alimentares e aumento no consumo de álcool.

Palavras-chave: Teletrabalho, Saúde Mental, Saúde do Trabalhador, COVID-19.

INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19, um evento de proporções globais sem precedentes na história recente, catalisou uma série de transformações sociais, econômicas e, notavelmente, laborais (Soares *et al.*, 2022).

Em um esforço para conter a propagação do vírus e mitigar os riscos à saúde pública, o teletrabalho emergiu como uma solução primordial, permitindo a continuidade das operações em diversos setores e, simultaneamente, promovendo o distanciamento social (Vieira; Barros, 2025).

Essa transição, que em muitos casos ocorreu de forma abrupta e não planejada, redesenhou as dinâmicas de trabalho em escala massiva, alterando as rotinas diárias e dissolvendo as antes nítidas fronteiras entre a vida profissional e o ambiente doméstico. O que antes era uma modalidade de trabalho mais restrita a certas áreas e empresas, tornou-se, da noite para o dia, a norma para milhões de indivíduos em todo o mundo (Niu *et al.*, 2021).

Apesar dos benefícios evidentes do teletrabalho, como a flexibilidade de horários, a redução do tempo e custo de deslocamento, e uma aparente autonomia, essa transição impôs desafios significativos que levantaram preocupações sobre seus potenciais impactos na saúde física e mental dos trabalhadores (Niu *et al.*, 2021).

O lar, antes um refúgio pessoal, foi ressignificado como o principal espaço de produção, trazendo consigo uma série de estressores entre eles, destacam-se a sobrecarga de trabalho, muitas vezes exacerbada pela dificuldade em estabelecer limites claros entre o expediente e o tempo livre; a dificuldade de desconexão, que resultou em jornadas de trabalho prolongadas e na sensação de estar constantemente “conectado”; o isolamento social, decorrente da diminuição da interação face a face com colegas e da perda do suporte social do ambiente de escritório; e a pressão por produtividade em um cenário de incertezas econômicas e de saúde, intensificando níveis de estresse e ansiedade (Araújo; Lua, 2021; Pelissier *et al.*, 2021; Santos; Pantoja, 2024;).

A constante ameaça da doença, a perda de entes queridos, as preocupações financeiras e a adaptação a novas tecnologias e processos de trabalho se somaram a esses fatores, criando um cenário propício para o agravamento de problemas de saúde mental (Soares *et al.*, 2022; Soares *et al.*, 2024).

Nesse contexto de profundas transformações e desafios, torna-se crucial investigar de forma aprofundada as repercussões do teletrabalho na saúde física e mental de teletrabalhadores especificamente durante o período da pandemia de COVID-19.

Compreender a natureza e a magnitude desses impactos é fundamental para identificar grupos mais vulneráveis, desenvolver estratégias de suporte psicossocial eficazes e subsidiar a formulação de políticas públicas e organizacionais que não apenas viabilizem o teletrabalho, mas que também priorizem o bem-estar e a saúde física e mental dos indivíduos em ambientes de trabalho flexíveis e híbridos no futuro.

Para tanto, esta revisão integrativa propõe-se a sintetizar a literatura científica existente sobre o tema, analisando as principais evidências, os fatores de risco identificados, bem como as lacunas do conhecimento que ainda precisam ser exploradas para uma compreensão mais completa dos efeitos do teletrabalho na saúde física e mental dos profissionais durante um período de crise sanitária global sem precedentes.

METODOLOGIA

A presente Revisão Integrativa permitiu compilar resultados de estudos anteriormente desenvolvidos por meio de abordagens metodológicas distintas, de forma ampla, sobre uma temática específica, por meio de evidências científicas (Whittemore, 2005).

O desenvolvimento do estudo seguiu as etapas descritas na literatura como essenciais para sua construção: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; estabelecimento dos critérios de elegibilidade; identificação dos estudos nas bases científicas; avaliação dos estudos selecionados e análise crítica; categorização dos estudos; avaliação e interpretação dos resultados e apresentação dos dados na estrutura da revisão integrativa (Whittemore, 2005).

Para nortear o estudo foi desenvolvida a seguinte questão: Quais os fatores associados à saúde mental de trabalhadores em teletrabalho durante a pandemia de COVID-19?

A questão norteadora foi elaborada utilizando a estratégia PICO/PECO (acrônimo de *Patient, Intervention/Exposure, Comparison, Outcomes*), onde “P” refere-se aos trabalhadores em teletrabalho, “E” refere-se a pandemia de COVID-19, “C” não se aplicou na presente revisão, “O” refere-se a saúde física e mental.

Para compor o corpus da pesquisa buscaram-se artigos na internet no período de 10 a 19 de junho de 2025. Foram utilizadas quatro bases de dados: *PUBMED*, *SCOPUS*, *EMBASE* e *BVS*. Para garantir o controle de vocabulário e identificação de palavras correspondentes, utilizou-se o *Medical Subject Heading Terms (Mesh Terms)*. Os descritores utilizados na busca foram os seguintes: “*teleworking*”, “*occupational health*”, “*mental health*” e “*COVID-19*”, esses foram combinados utilizando o operador boleano *AND* para as bases *PUBMED*, *SCOPUS* e *BVS*. Para a base *EMBASE* foram utilizados os seguintes descritores “*work from home*”, “*occupational health*”, “*mental health*” “*coronavirus disease 2019*”, esses foram combinados utilizando o operador boleano *AND*, Quadro 1. Para a busca dos artigos não foram considerados Bancos de Teses e Dissertações por serem documentos que não foram submetidos a revisão por pares.

EMBASE	('work from home'/exp OR 'work from home') AND ('occupational health'/exp OR 'occupational health') AND ('mental health'/exp OR 'mental health') AND ('coronavirus disease 2019'/exp OR 'coronavirus disease 2019') AND [2019-2025]/py	77
PUBMED	(teleworking) AND (occupational health)) AND (mental health)) AND (covid-19)	58
SCOPUS	(TITLE-ABS-KEY (teleworking) AND TITLE-ABS-KEY (occupational AND health) AND TITLE-ABS-KEY (mental AND health) AND TITLE-ABS-KEY (covid 19))	56
BVS	(teleworking) AND (occupational health) AND (mental health) AND (covid-19)	69

Quadro 1. Bases de dados utilizadas, estratégia de busca e artigos identificados.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Por meio do conjunto de descritores para a busca dos artigos e através dos filtros das próprias bases de dados, estabeleceu-se os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados a partir de dezembro de 2019, mês e ano do surgimento do coronavírus, disponíveis na íntegra, sem restrição de idiomas. As referências foram importadas para o *Software Rayyan QCRI*, por meio do qual foram excluídas as repetições entre e nas bases de dados. Os critérios de exclusão foram: ser artigo de revisão, protocolo, duplicidade dentro e entre as bases utilizadas, não apresentar descritores no título ou no resumo dos artigos selecionados. Também foram excluídas críticas, comentários, editoriais da literatura, e os estudos duplicados foram considerados apenas uma vez.

Adicionalmente, para ampliação do corpus de análise, utilizou-se a técnica de amostragem do tipo *snowball*, em que a partir das referências das publicações encontradas, buscou-se incluir outras publicações, que abordam a temática em questão e que não foram compiladas pela estratégia de busca. Para esta fase metodológica, adotou-se os mesmos critérios de inclusão e exclusão definidos anteriormente.

O estudo foi desenvolvido considerando três etapas, onde na primeira realizou-se avaliação das referências incluídas, constou da leitura dos títulos e resumos dos artigos, a segunda da leitura na íntegra dos estudos e a terceira e última etapa avaliação na íntegra dos estudos incluídos. Em todas as etapas, a leitura e a análise dos artigos foram realizadas por dois pesquisadores independentes para evitar viés de seleção. Eventuais discordâncias foram discutidas e avaliadas conjuntamente com um terceiro pesquisador para se estabelecer um consenso. Foram considerados os estudos que apresentaram em seus resultados fatores associados à saúde mental de trabalhadores em teletrabalho no contexto da pandemia de COVID-19.

Após o processo de seleção, os estudos foram sistematizados em um instrumento de coleta de dados, adaptado de um instrumento já validado (Ursi, 2005), que permitiu obter informações referentes aos autores, título, periódico, ano de publicação, objetivos, país onde o estudo foi desenvolvido, amostra, método, nível de evidência e resultados.

Os estudos inclusos tiveram seu nível de evidência classificados da seguinte forma: Nível I – estudos de metanálise de múltiplos estudos controlados e randomizados; Nível II – estudos individuais com desenho experimental; Nível III – estudos quase-experimentais, séries temporais ou caso-controle; Nível IV – estudos descritivos (não experimentais ou abordagem qualitativa); Nível V – relatos de caso ou de experiência; nível VI – opiniões de comitês de especialistas, incluindo interpretações de informações não baseadas em pesquisas, opiniões reguladoras ou legais (Stetler, et al., 1998).

A presente revisão apresenta como limitação ser construída majoritariamente por estudos do tipo transversal, e dessa forma não possibilitar estabelecer uma relação temporal entre os eventos, uma vez que se trata de uma observação direta de uma quantidade planejada de indivíduos em um único momento.

Para análise dos dados foi utilizado a Similitude com o auxílio do Software Iramuteq. Esse tipo de análise permite identificar a coocorrência entre as palavras e seu resultado traz indicações de conexidade entre as palavras, auxiliando na identificação da estrutura do conteúdo de um corpus textual. Também permite identificar as partes comuns e as especificidades em função das variáveis descritivas identificadas na análise.

Na análise de similitude, o ponto de corte foi adotado como o triplo do quociente entre ocorrências e formas, assim, foram inseridas palavras com frequência ≥ 10 que demonstrassem coerência teórica com o tema da pesquisa.

Por meio da análise foi possível identificar como palavras mais fortes: “ansiedade”, “depressão”, “estresse”, “comunicação”, “sintoma”, “não”, “trabalhar”, “teletrabalho”, “ter”, “casa”, “mental” e “saúde”.

Fonte: Software Iramuteq, 2025.

Esta pesquisa, por se tratar de revisão de literatura, é dispensada da apreciação ética por não utilizar seres humanos, ou suas informações, em consonância com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) nº 466 de 2012 (Conselho Nacional de Saúde, 2013).

RESULTADOS

Na identificação dos estudos, a busca nas bases de dados resultou em um total de 260 artigos. Do total, 48 estavam duplicados, 186 foram excluídos de acordo com os seguintes motivos: 87 tratavam-se de estudos de revisão, 28 de protocolos de pesquisa, 25

não abordavam a pandemia, 34 não abordava teletrabalho, e 12 não respondiam ao objetivo da pesquisa. Para leitura na íntegra, foram selecionados 26 artigos, e após a leitura, 16 foram excluídos por não estar de acordo com a temática. A amostra final da revisão nas bases de dados foi composta por 10 artigos, e por meio da técnica de amostragem *snowball*, os autores selecionaram mais 1 estudo, totalizando 11 artigos incluídos na amostra final da revisão (Figura 1).

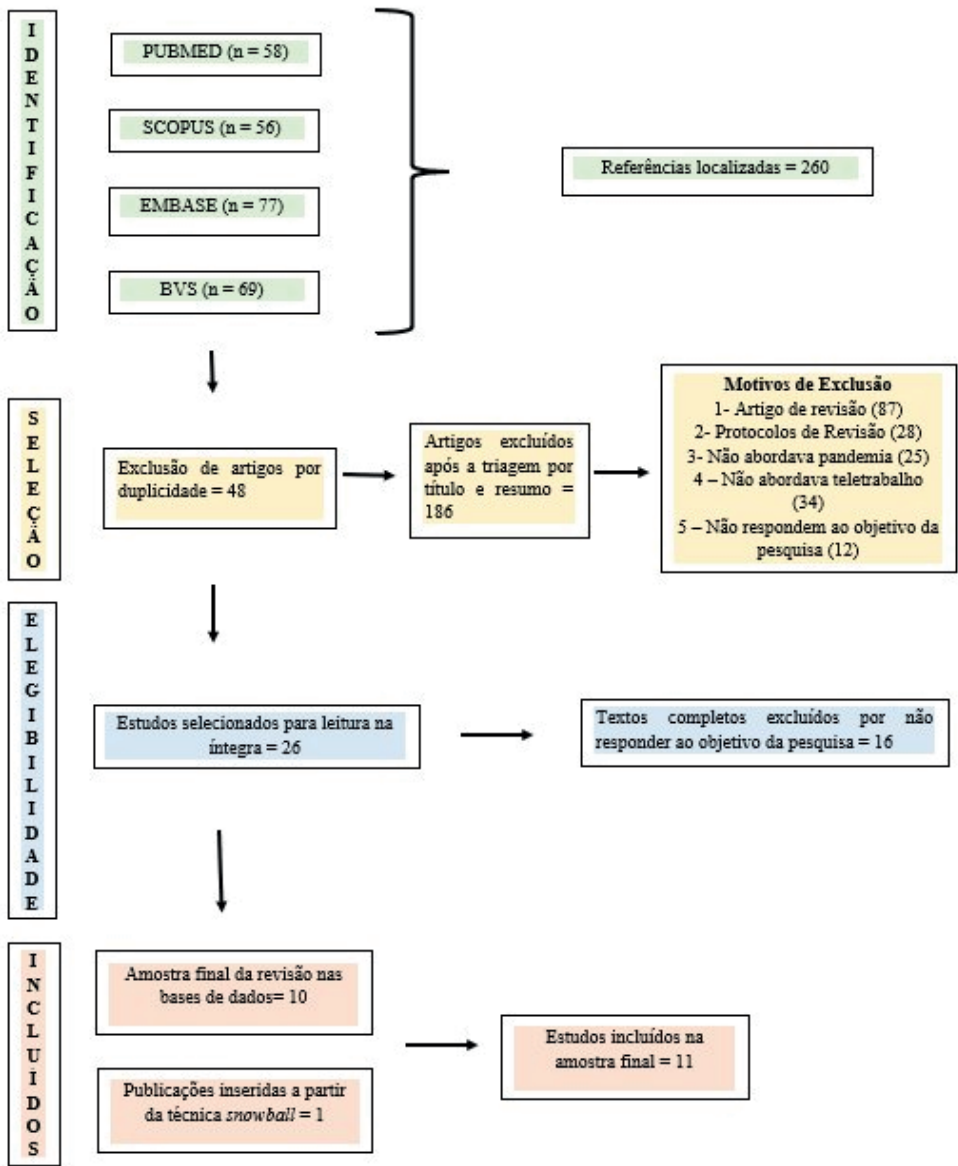


Figura 1: Fluxograma da seleção dos estudos, adaptado do Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses - PRISMA. Boa Vista, Roraima, Brasil, 2025.

Os estudos que compuseram a amostra foram publicados majoritariamente no idioma inglês. Quanto ao ano de publicação, sete foram de 2021. Quanto ao tipo de delineamento de pesquisa dos artigos avaliados, evidenciou-se que todos os estudos são do tipo transversal, dessa forma, em relação à força de evidência obtida nos artigos, todos foram classificados como nível de evidência IV. Os dados mostram a distribuição dos estudos em oito periódicos, e dentre eles destaca-se *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, com três publicações. Quanto ao país de realização, dois estudos foram realizados em Portugal e dois no Japão. Outros países como Estados Unidos, Itália, França, Brasil, Equador, China e Coreia apresentaram apenas um estudo. (Quadro 2).

<p>De Sio S; Cedrone F; Nieto HA; Lapteva E; Perri R; Greco E; Mucci N; Pacella E; Buomprisco G</p> <p>Telework and its effects on mental health during the COVID-19 lockdown.</p> <p>European review for medical and pharmacological sciences, 2021.</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>Itália</p>	<p>Estudo Transversal, em que os participantes responderam um questionário composto por três seções, que investigaram: 1) variáveis demográficas e ocupacionais, 2) variáveis de estilo de vida e hábitos, 3) sofrimento psíquico e bem-estar percebido. O 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) de 5 itens para explorar o bem-estar subjetivo.</p> <p>Nível IV</p>	<p>575</p>	<p>O sofrimento psíquico foi associado ao nível educacional mais elevado, aos hábitos e ao relato de mal-estar. O bem-estar ruim foi associado a uma maior demanda de trabalho durante a pandemia, variáveis de estilo de vida e hábitos e sofrimento psicológico.</p>
---	--	---------------	--	------------	--

<p>Pelissier C; Paredes J; Moulin M; Bitot T; Fakra E; Fontana L</p> <p>Telework and Psychological Health in Hospital Staff during the First Wave of the COVID-19 Epidemic in France.</p> <p>International journal of environmental research and public health, 2021.</p>	<p>Avaliar a prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em funcionários de teletrabalho em um centro hospitalar universitário na França durante o primeiro bloqueio e identificar fatores pessoais, médicos e ocupacionais associados ao transtorno de ansiedade .</p>	<p>França</p>	<p>Estudo Transversal, realizado com funcionários do hospital que trabalhavam em casa durante o primeiro bloqueio. As informações sociodemográficas, ocupacionais e médicas (transtornos de ansiedade e depressão medidos na escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD)) foram coletadas por meio de um questionário anônimo autoaplicável online.</p> <p>Nível IV</p>	<p>340</p>	<p>Trezentos e quarenta funcionários do hospital participaram do estudo (taxa de resposta de 72%). Dos participantes, 106 sujeitos (32,1%) apresentaram sinais de transtorno de ansiedade e 26 (7,65%) de transtorno depressivo. Um transtorno de ansiedade foi significativamente associado à carga de trabalho mental , mudanças no horário de trabalho, dificuldades no teletrabalho devido a problemas de conexão com a internet ou devido ao ruído , dificuldades em conciliar a vida familiar e ocupacional , distúrbios do sono , preocupação com informações da mídia e preocupação com a saúde de um ente querido. Um transtorno de ansiedade permaneceu associado ao estresse ocupacional e estresse pessoal durante o bloqueio após uma regressão logística multivariada.</p>
---	--	---------------	--	------------	--

<p>T; Fukutani N; Tezuka M; Shimoura K; Nagai-Tanima M; Aoyama T.</p> <p>Health effects of immediate telework introduction during the COVID-19 era in Japan: A cross-sectional study.</p> <p>PloS one, 2021.</p>	<p>do teletrabalho na saúde durante uma declaração de emergência como evidência para o desenvolvimento de políticas futuras.</p>	<p>com base nos métodos de trabalho durante a pandemia, os trabalhadores foram categorizados no grupo escritório (n = 86) e grupo de teletrabalho (n = 1597), e foi caracterizado seus dados demográficos, mudanças no estilo de vida, status de teletrabalho, sintomas físicos e saúde mental.</p> <p>Nível IV</p>	<p>mostraram que a residência dos trabalhadores, o estado civil, os cargos de chefia e a situação do empregado afetaram a escolha do método de trabalho. Durante a emergência, os teletrabalhadores experimentaram mais mudanças em seus hábitos do que os trabalhadores de escritório. Quanto aos hábitos de exercício, 67,0% dos indivíduos pertencentes ao grupo escritório-teletrabalho (OT) exercitavam-se menos. Aproximadamente metade dos teletrabalhadores estavam satisfeitos com o teletrabalho, e os do grupo OT estavam menos satisfeitos com o teletrabalho do que os do grupo teletrabalho-teletrabalho (TT), e relataram um aumento tanto na jornada de trabalho quanto nas horas de reunião. O conflito trabalho-família foi mais pronunciado no grupo TT do que nos outros dois grupos. Apenas 13,2% dos indivíduos não experimentaram nenhum estresse nos últimos 30 dias, e todos os três grupos apresentaram graus variados de ansiedade e tendências depressivas.</p>
--	--	---	---

<p>Afonso P; Fonseca M; Teodoro T.</p> <p>Evaluation of anxiety, depression and sleep quality in full-time teleworkers.</p> <p>Journal of public health (Oxford, England), 2021.</p>	<p>Avaliar ansiedade, depressão e qualidade do sono em teletrabalhadores em tempo integral durante o lockdown imposto pela pandemia da doença por coronavírus 2019 (COVID-19) e explorar possíveis relações entre essas variáveis, características sociodemográficas, qualidade de vida e produtividade percebida.</p>	<p>Portugal</p>	<p>Estudo transversal em que os participantes foram avaliados quanto à ansiedade, depressão e qualidade do sono. Os dados foram coletados por meio de um questionário geral elaborado pelos autores e referentes às principais variáveis de interesse com instrumentos padronizados validados (Escala de Ansiedade e Depressão Hospitalar [HADS] e Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh [PSQI]).</p> <p>Nível IV</p>	<p>143</p>	<p>Este estudo encontrou alta prevalência de má qualidade do sono (74%, N = 106). Os participantes relataram sintomas ansiosos/ depressivos com predominância de ansiedade e níveis muito elevados de comprometimento do sono. Melhor qualidade do sono foi associada a maior duração do sono e melhor satisfação no trabalho, enquanto o uso de medicação hipnótica e maiores escores de depressão/ ansiedade parecem apontar uma correlação com o comprometimento do sono. A ansiedade/ depressão correlacionou-se positivamente com a pior qualidade do sono e negativamente com a qualidade de vida. O sexo masculino foi negativamente associado à produtividade percebida.</p>
--	--	-----------------	---	------------	--

<p>Otsuka S; Ishimaru T; Nagata M; Tateishi S; Eguchi H; Tsuji M; Ogami A; Matsuda S; Fujino Y.</p> <p>A Cross-Sectional Study of the Mismatch Between Telecommuting Preference and Frequency Associated With Psychological Distress Among Japanese Workers in the COVID-19 Pandemic.</p> <p>Journal of occupational and environmental medicine, 2021.</p>	<p>Examinar como o descompasso entre a preferência do teletrabalho e a frequência do teletrabalho foi associado ao sofrimento psicológico durante a pandemia de COVID-19.</p>	<p>Japão</p>	<p>Estudo Transversal que utilizou um questionário para perguntar aos participantes sobre a preferência e a frequência de teletrabalho durante a pandemia de COVID-19. O sofrimento psicológico foi avaliado usando Kessler 6 (K6).</p> <p>Nível IV</p>	<p>20.395</p>	<p>Entre os participantes que preferiram e não o teletrabalho, aqueles que teletrabalharam quatro ou mais dias por semana tiveram OR de sofrimento psíquico de 0,67 ($P < 0,001$) e 1,87 ($P = 0,001$), respectivamente, em comparação com aqueles que raramente telecommutaram. A associação entre teletrabalho e sofrimento psíquico difere dependendo da preferência de teletrabalho.</p>
--	---	--------------	---	---------------	---

<p>Mendonça, Inês; Coelho, Franz; Ferrajão, Paulo; Abreu, Ana Maria</p> <p>Telework and Mental Health during COVID-19.</p> <p>Int. j. environ. res. public health (Online), 2022.</p>	<p>Investigar o impacto de diferentes condições de trabalho na saúde mental.</p>	<p>Portugal</p>	<p>Estudo Transversal, desenvolvido utilizando um questionário, aplicado online, sobre as vivências psicológicas em tempos de lockdown. Esse questionário foi composto pela versão em português da Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse—21 itens, a versão portuguesa da Flourishing Scale, e a versão adaptada e traduzida da Scale of Expectation of Permanence on Mobile and Entrapment para o português. Além das escalas, os participantes também foram convidados a responder a duas questões. A primeira é: “Você se sente pressionado a colocar seus superiores/ colegas em redes sociais que você prefere manter privadas?” e “Você se sente pressionado a ter mais de uma plataforma (ou seja, Email, WhatsApp, Telefone, Teams, Zoom, Skype, etc...)?”. também foi utilizado um questionário sociodemográfico contendo questões referentes a nacionalidade, Gênero sexual, distrito de residência permanente, idade, Estado civil, número de filhos ou outros dependentes (quantos e idade), situação escolar, situação de trabalho no momento da pandemia, profissão, e regime de trabalho.</p> <p>Nível IV</p>	<p>500</p>	<p>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 sentem-se mais aprisionadas. Crucialmente, mostramos que o teletrabalho foi associado à vigilância imaginada e à sobrecarga de comunicação, que mediarão a associação com as expectativas de manutenção móvel e aprisionamento (que foi exacerbado pela paternidade), impactando a saúde mental e a qualidade de vida. No entanto, isso também foi parcialmente observado nas demais condições de trabalho.</p>
---	--	-----------------	--	------------	--

<p>Araújo, Anna Raquel Lima, et al.</p> <p>O trabalho remoto de enfermeiros docentes em tempos de pandemia.</p> <p>Esc. Anna Nery Rev. Enferm, 2021.</p>	<p>Analisar, na percepção de enfermeiros docentes, os efeitos do ensino remoto decorrente da pandemia de Covid-19 na sua vida.</p>	<p>Brasil</p>	<p>Estudo Transversal, que utilizou entrevistas individuais na plataforma Zoom Meetings®, sob mediação de três autoras do estudo. No dia anterior à realização da entrevista, os participantes receberam informações, por meio de mensagens no aplicativo de conversas, sobre a utilização da plataforma a ser adotada nas entrevistas, agendamento do horário mais adequado e orientações relativas às questões éticas do estudo. As entrevistas tiveram duração aproximada de 30 minutos, e foram em número suficiente para se alcançar a saturação teórica, constatada pela recorrência e reincidência dos temas. Utilizou-se um roteiro semiestruturado com questões para caracterização sociodemográfica dos participantes e as perguntas de entrevista: descreva como está sendo seu dia a dia para desenvolver as atividades de ensino; como você está percebendo os impactos na sua vida com o ensino remoto?; e quais estratégias têm adotado para trabalhar a partir de casa durante a pandemia? Os conteúdos foram gravados.</p> <p>Nível IV</p>	<p>13</p>	<p>Os participantes relataram que o ensino remoto gerou mudanças na rotina, com a necessidade de adequação das aulas para o ambiente virtual e rearranjos domésticos. Esses aspectos foram maximizados pela falta de domínio sobre as ferramentas digitais, o que aumentou as demandas de trabalho. Algumas vezes eles sentiram-se angustiados, tristes, culpados e sozinhos devido aos entraves para estabelecer relações com os alunos. A sobrecarga laboral contribuiu para o adoecimento físico e emocional dos enfermeiros docentes, que referiram estresse, cansaço, dificuldades para dormir, problemas de circulação sanguínea e de alimentação e danos visuais.</p>
--	--	---------------	---	-----------	--

<p>Carrión, K. V. V.; Mesa-Cano, I. C.; Ramírez-Coronel, A. A.</p> <p>Anxiety and Depression in Health Professionals Dedicated to Teleworking at the General Hospital of the IESS of the City of Machala</p> <p>International Journal of Innovative Science and Research Technology, 2021.</p>	<p>Determinar o nível de ansiedade e depressão na saúde profissionais dedicados ao teletrabalho no Hospital Geral do IESS a Cidade de Machala</p>	<p>Equador</p>	<p>Estudo Transversal que utilizou um questionário sociodemográfico, a versão espanhola da escala State-Trait Anxiety Inventory (STAI), e a escala State - Trait Depression Inventory (IDER). A pesquisa foi realizada por meio do <i>Google Forms</i>, e o link foi enviado por meio de <i>WhatsApp</i>. Posteriormente foi realizada uma intervenção educativa para prevenir ansiedade e depressão nesses profissionais. Para intervenção foi utilizado a plataforma <i>Zoom</i>.</p> <p>Nível IV</p>	<p>110</p>	<p>Foi identificado que a população que realizava o teletrabalho eram os profissionais de Enfermagem, da mesma forma, algum traço de ansiedade foi identificados durante o teletrabalho. Com relação a idade, 52,6% da população tem entre 26 e 35 anos, 88,4% é do sexo feminino, 52,6% são casados, 54,7% pertencem ao departamento de Enfermagem, a ansiedade ocorre em algum grau em 33,6% e depressão psicológica em 27,5% da população. A intervenção educativa para a prevenção da ansiedade e a depressão tiveram um impacto positivo.</p>
<p>Cheng, Yawen; Lee, Po-Wei; Lin, Ro-Ting; Ko, Jyh-Jer Roger; Cheng, Wan-Ju</p> <p>Telework Practices and Health Risks of Teleworkers: Survey Findings From Taiwan After the COVID-19 Pandemic.</p> <p>J Occup Environ Med</p> <p>2025</p>	<p>O objetivo do estudo foi explorar as distribuições de teletrabalho após a pandemia de COVID-19, a autonomia nos arranjos de trabalho e as experiências de saúde dos teletrabalhadores em Taiwan.</p>	<p>China</p>	<p>Estudo Transversal</p> <p>Uma pesquisa foi realizada em março de 2024 entre 383 teletrabalhadores. Um grupo de comparação de 750 funcionários convencionais com idade e gênero foi extraído de uma pesquisa nacional. Análises de regressão examinaram as associações do estado de teletrabalho com os riscos de fadiga ocular, dor musculoesquelética, má saúde e sofrimento mental.</p> <p>Nível IV</p>	<p>389</p>	<p>Um total de 54% dos teletrabalhadores começaram a trabalhar por teletrabalho por acordo de seus supervisores, e 49% relataram ser monitorados digitalmente. Mais de 90% deles estavam satisfeitos com os arranjos de teletrabalho, mas tinham chances significativamente maiores de esforço ocular (odds ratio [OR] 3,14), desconforto musculoesquelético (OR - 1,58) e sofrimento mental (OR x 1,67) do que os funcionários em geral.</p>

<p>Minji Kim, Inho Park, Hyojin An, Byungyoon Yun, Jin-Ha Yoon.</p> <p>Teleworking Is Significantly Associated with Anxiety Symptoms and Sleep Disturbances among Paid Workers in the COVID-19 Era</p> <p>Int J Environ Res Public Health</p> <p>2023</p>	<p>Determinar a associação entre teletrabalho e saúde mental, incluindo sintomas de ansiedade e distúrbios do sono, em trabalhadores remunerados.</p>	<p>Coréia</p>	<p>Estudo Transversal.</p> <p>Foram analisados os dados dos trabalhadores pagos da Sexta Pesquisa Coreana de Condições de Trabalho, coletados entre outubro de 2020 e abril de 2021. Análise de estratificação de gênero e pareamento foram realizadas variáveis relevantes para características sociodemográficas e ocupacionais. As odds ratios ajustadas (AORs) e intervalos de confiança de 95% (ICs) para cada sexo foram analisados por meio de regressão logística multivariável, ajuste para características sociodemográficas e ocupacionais.</p> <p>Nível IV</p>	<p>28.633</p>	<p>Foram realizadas análises para sintomas de ansiedade (teleworkers vs. não-teleworkers; homens: 12,1% vs. 4,9%; mulheres: 13,5% vs. 5,3%) e distúrbios do sono (homens: 33,6% vs. 21,3%; mulheres: 39,7% vs. 25,3%). Nos teletrabalhadores do sexo masculino, os AORs para sintomas de ansiedade e distúrbios do sono foram 1,86 (IC 95%: 1,14-3,04) e 1,52 (IC 95%: 1,10-2,11), respectivamente. No teletrabalhador feminino, os AORs para sintomas de ansiedade e distúrbios do sono foram 1,66 (IC 95%: 1,13-2,43) e 1,65 (IC 95%: 1,28-2,14), respectivamente. Nossos resultados enfatizam a importância da saúde mental e a necessidade de educação e cuidados contínuos para teletrabalhadores, dado o rápido aumento do teletrabalho.</p>
---	---	---------------	--	---------------	--

Quadro 2: Descrição dos estudos selecionados para revisão segundo autor, título, periódico, ano de publicação, objetivo, método e nível de evidência. Boa Vista, Roraima, Brasil, 2025.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Os resultados da análise de similitude evidenciam que, ser profissional em teletrabalho acarretou em maior dificuldade que o trabalho em escritório, causando danos psicológicos, pois, não trabalhar no ambiente de trabalho como de costume, resultou em alterações no sono, mudança de hábitos, aumento no consumo de álcool, sofrimento psíquico, e redução de exercícios físicos.

Estar em casa também aumentou ingestão de outros tipos de alimentos e resultou em novos riscos para problemas de saúde física. Estresse, aprisionamento, sobrecarga

de comunicação e vigilância no trabalho, manutenção da expectativa de mudanças, apresentaram associação com sintomas de ansiedade e depressão.

Destaca-se ainda, que apesar do cenário adverso vivenciado, o trabalho em casa durante o Lockdown foi positivo por estar reduzindo o risco de contaminação por COVID-19, porém os trabalhadores distraíam-se mais com os filhos comprometendo desenvolvimento do trabalho e mudaram de rotina precisando adaptar o ambiente de casa para trabalhar.

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nesta pesquisa corroboram a complexidade das implicações do teletrabalho na saúde dos indivíduos, especialmente em um contexto de crise como a pandemia de COVID-19. A análise de similitude revelou que a transição para o teletrabalho, em comparação com o modelo presencial, impôs desafios significativos que se traduziram em danos psicológicos.

Estudos prévios sobre o impacto da pandemia e do confinamento na saúde mental indicam uma correlação significativa com o aumento de níveis de ansiedade, depressão, estresse e distúrbios do sono (Huang; Zhao, 2020; Salari *et al.*, 2020). Adicionalmente, observou-se a manifestação de emoções como raiva e medo (Torales *et al.*, 2020; Vindegaard *et al.*, 2020), bem como sentimentos de tédio e apreensão em relação ao contágio e à instabilidade financeira/ocupacional (Mariani *et al.*, 2020).

Essa modalidade de trabalho, atípica para muitos antes da pandemia, desencadeou uma série de alterações que impactaram diretamente o bem-estar dos profissionais. A perturbação do sono e a mudança de hábitos, são indicativos claros de uma desorganização da rotina, essencial para a manutenção da saúde mental. A linha tênue entre o tempo de trabalho e o tempo pessoal se desfez, resultando em jornadas prolongadas e dificuldade de desconexão (Silva; Silva, 2020).

Os achados apontam para um aumento no consumo de álcool e sofrimento psíquico, sinalizando estratégias de enfrentamento mal adaptativas diante do estresse e da ansiedade gerados pelo novo cenário. Resultados semelhantes foram identificados no estudo de Aros e colaboradores (2022), que destacou um aumento no consumo de álcool entre três/quatro vezes por semana, e aumento de 11% entre os participantes que relataram consumir álcool até duas vezes por semana, nos períodos antes e durante pandemia.

A redução da prática de exercícios físicos, somada ao aumento da ingestão de outros tipos de alimentos, sugere uma deterioração dos hábitos de vida saudáveis, expondo os teletrabalhadores a novos riscos para problemas de saúde física. Essa interligação entre saúde mental e física é crucial e deve ser considerada nas intervenções (Garcez, 2021; Faustino; Neves, 2020; Malta *et al.*, 2020; Marçal; Rabelo, 2021).

Os achados também evidenciam que fatores como estresse, sensação de aprisionamento, sobrecarga de comunicação e vigilância no trabalho, além da manutenção

da expectativa de mudanças em um cenário incerto, foram consistentemente associados a sintomas de ansiedade e depressão. A vigilância constante, muitas vezes mediada por tecnologias de monitoramento, pode ter contribuído para uma sensação de perda de autonomia e para o aumento da pressão por desempenho. O “aprisionamento” em casa, apesar de necessário para a saúde coletiva, gerou um paradoxo onde a segurança física foi conquistada à custa do bem-estar psicológico.

Apesar do cenário adverso, é imperativo destacar o benefício inegável do teletrabalho durante o lockdown: a redução do risco de contaminação por COVID-19. Este aspecto, embora não diretamente relacionado à saúde mental, foi a principal justificativa para a adoção massiva do teletrabalho e representou um ganho significativo em termos de saúde pública.

No entanto, essa vantagem coexistiu com desafios práticos, como a distração com filhos e a necessidade de adaptação do ambiente doméstico para o trabalho. Esses fatores evidenciam que, para muitos, o teletrabalho não se resumiu a uma simples mudança de local, mas sim a uma reestruturação complexa da vida pessoal e profissional, com impactos multifacetados na saúde mental (Andrade, 2022).

Em suma, os resultados desta pesquisa reforçam a necessidade de abordagens integradas que considerem tanto os benefícios quanto os desafios do teletrabalho. O investimento em políticas e programas que visem a promoção da saúde mental e física de teletrabalhadores é fundamental, abrangendo desde a criação de limites saudáveis entre vida profissional e pessoal até o suporte psicossocial e a promoção de hábitos saudáveis. A compreensão desses impactos é essencial para construir modelos de trabalho futuros mais resilientes e centrados no bem-estar humano.

CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa ressaltam a intrínseca complexidade das implicações do teletrabalho na saúde, acentuada pelo contexto desafiador da pandemia de COVID-19. A transição para essa modalidade, embora crucial para a contenção do vírus, impôs custos psicológicos significativos, revelando um aumento preocupante em indicadores de ansiedade, depressão, estresse, distúrbios do sono, redução de exercícios físicos, mudanças de hábitos alimentares e aumento no consumo de álcool.

Em síntese, este estudo reforça a necessidade de abordagens integradas para o teletrabalho. Se faz necessário que políticas e programas se concentrem na promoção da saúde mental e física dos teletrabalhadores, estabelecendo limites claros entre trabalho, vida pessoal e social, oferecendo suporte psicossocial e incentivando hábitos saudáveis. A compreensão desses impactos é vital para desenvolver modelos de trabalho mais resilientes e, acima de tudo, centrados no bem-estar humano.

REFERÊNCIAS

Andrade, C. J. **A conciliação família e teletrabalho na pandemia da Covid-19: (re)pensando vivências de mulheres educadoras infantis**. 2022. 312 folhas. Tese (Psicologia da Saúde) - Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2022.

Aros, M. S.; Capello, F. M.; Campos, G. R.; Mendes, I. Z. Abuso de álcool na pandemia da Covid-19. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. v. 15, n. 7, p. e10556, 2022.

Brasil. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012**. 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012. Acesso em: 25 jun. 2025.

Faustino, A.M, Neves, R. Atividade Física, Pessoas Idosas e Isolamento Social –um olhar a partir de vídeos do Youtube. **Rev Kairós**. v.23, n.28, p.167-183, 2020.

Garcês, C.P. **Efeitos negativos do período de isolamento social causado pela pandemia de COVID-19 no comportamento sedentário, nível de atividade física e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso e obesidade** [trabalho de conclusão de curso]. Uberlândia (MG): Universidade Federal de Uberlândia, 2021.

Huang. Y. ; Zhao, N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. **Psychiatric Research**. v. 288, 112954, 2020.

Malta, D.C; Gomes, S.C; Szwarcwald, C.L, et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Saúde Debate**. v.44, n.4, p. 177-190, 2020.

Mariani, R., Renzi, A., Trani, M., Trabuchi, G., Danskin, K. & Tambelli, R. The Impact of coping strategies and perceived family support on depressive and anxious symptomatology during the coronavirus pandemic (COVID-19) lockdown. **Frontiers in. Psychiatry**. v.11, 2020.

Marçal, T.A, Rabelo, D.R.M.S. Reflexos da pandemia de COVID-19 e do distanciamento social sobre o peso corpóreo da população. **Braz J Hea Rev**. v.4, n.3, p. 11666–11679, 2021.

Salari N. et al. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. **Global Health**. v. 16, n.57, 2020.

Santos, L. S.; Pantoja, M. J. Teletrabalho obrigatório e saúde mental: narrativas de trabalhadores no setor público. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**. v. 18, n. 53, p. 684–709, 2024.

Silva, R. O.; Silva, D. N. **Impactos do novo coronavírus nas organizações e as inovações no mundo do trabalho, saúde e educação**. Anais do XI Colóquio Organizações, Desenvolvimento e Sustentabilidade. Belém: UFPA, 2020.

Soares, J. P.; Oliveira, N. H. S.; Carvalho, T. M. et al. Fatores associados ao burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19: revisão integrativa. **Saúde Debate**. v. 46, n. Especial 1, p. 385-398, 2022.

Soares, J. P. et al. Gestão em saúde e Burnout: prevalência e fatores associados durante a pandemia da Covid-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**. vol. 17, n. 50, 2024.

Stetler CB, Morsi D, Rucki S, Broughton S, Corrigan B, Fitzgerald J, et al. Utilization focused integrative reviews in a nursing service. **Appl Nurs Res.** v.11, n.4, p.195-206, 1998.

Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M. & Ventriglio, A. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. **International Journal of Social Psychiatry.** v.66, n.4, p.317-320, 2020.

Ribeiro, B. M. S. S. Saúde Mental e Teletrabalhadores: Revisão Integrativa. **Revista Saúde e Meio Ambiente.** v. 12, n. 1, 2021.

Vieira, D. L.; Barros, F. P. C. Teletrabalho no Contexto da Pandemia de COVID-19 e o Reflexo na Saúde do Trabalhador: uma revisão integrativa de literatura. **Cad. Ibero-amer. Dir. Sanit.** v.14. n.1, 2025.

Vindegaard, N.; Benros, M. E. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. **Brain, Behavior, and Immunity.** n. 20, 2020.

Niu Q; Nagata T; Fukutani N. et al. Health effects of immediate telework introduction during the COVID-19 era in Japan: A cross-sectional study. **PloS one.** v. 16, n. 10. p.1-14, 2021.

Pelissier C; Paredes J; Moulin M. et al. Telework and Psychological Health in Hospital Staff during the First Wave of the COVID-19 Epidemic in France. **International journal of environmental research and public health.** v. 18, n. 19, p. 104-33, 2021.

Ursi, E.S. **Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura** [Dissertação]. Ribeirão Preto: Universidade de São Paulo; 2005.

Whittemore R. Combining in nursing research: methods and implications. **Nurs Res.** v.54, n.1, p.56-62, 2005.