



AÇÕES EM ENFERMAGEM PARA GARANTIR A SAÚDE DO TRABALHADOR EM HOME OFFICE

ALINY EMANUELLY LEO FERREIRA; ANDRESSA MARQUES SILVA; JOÃO VITOR ALVES NASCIMENTO

RESUMO

Este trabalho analisa os desafios, benefícios e implicações do trabalho remoto, uma modalidade que ganhou grande relevância, especialmente com a pandemia de COVID-19. O home office oferece vantagens como flexibilidade, economia de tempo e redução de custos operacionais para empresas e trabalhadores. No entanto, também apresenta desafios consideráveis, incluindo o aumento da carga de trabalho, dificuldades na delimitação entre vida profissional e pessoal, e impactos negativos na saúde mental e física, como estresse, ansiedade e sedentarismo. Além disso, a ausência de interação social pode gerar isolamento, reduzindo a colaboração e o engajamento dos profissionais. A metodologia adotada foi uma revisão integrativa da literatura, com análise de artigos científicos extraídos de bases como LILACS, SciELO e Google Acadêmico. O estudo destaca a necessidade de políticas organizacionais que promovam o bem-estar dos trabalhadores, incluindo programas de suporte psicológico, incentivo à ergonomia e capacitação para o uso adequado das ferramentas digitais. Como conclusão, o trabalho reforça que, apesar dos desafios, o trabalho remoto pode ser altamente produtivo quando bem estruturado. A adoção de estratégias eficazes pode melhorar a qualidade de vida dos profissionais, aumentando sua satisfação e desempenho, além de contribuir para um ambiente corporativo mais saudável e sustentável a longo prazo.

Palavras-chave: Teletrabalho; Ergonomia; Saúde Ocupacional

1 INTRODUÇÃO

A evolução das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) tem transformado significativamente as relações laborais, possibilitando novas formas de organização do trabalho. A digitalização e a conectividade impulsionaram o trabalho remoto, que, embora presente em alguns setores, foi amplamente adotado durante a pandemia de COVID-19 (Fincato & Andrade, 2018). Esse modelo trouxe benefícios como flexibilidade de horários, redução de custos operacionais e maior autonomia para os profissionais. No entanto, também gerou desafios, especialmente na saúde física e mental dos trabalhadores.

A crescente acessibilidade à internet, atingindo 70% da população brasileira (CETIC, 2021), facilitou a adoção do home office, permitindo que profissionais trabalhassem remotamente. Inicialmente adotado por empresas inovadoras, o home office tornou-se uma necessidade devido à pandemia, exigindo rápida adaptação dos trabalhadores e empregadores (Sedlacek et al., 2022). Contudo, essa transição também trouxe desafios, como aumento da carga de trabalho, dificuldades em separar vida pessoal e profissional, sedentarismo e estresse (Prado et al., 2022). Além disso, o isolamento social associado à falta de interação presencial tem afetado o engajamento e a produtividade dos trabalhadores, prejudicando sua saúde emocional.

Esta pesquisa se justifica cientificamente, pois, como apontado por Chiaretto, Cabral e Resende (2018), as empresas enfrentam dificuldades para compreender o desenvolvimento dos colaboradores, incluindo aspectos motivacionais e de bem-estar. Para superar esses desafios,

são necessários estudos sobre diferentes modalidades laborais, como o home office. Socialmente, a pesquisa aborda questões relevantes relacionadas ao trabalho remoto, com foco na saúde dos trabalhadores. Embora o home office traga vantagens, como flexibilidade e redução de custos com deslocamentos, ele também impõe desafios relacionados à saúde mental e física (Prado et al., 2022). Nesse contexto, os profissionais de enfermagem desempenham papel essencial, orientando sobre ergonomia, práticas de saúde e gestão do estresse, além de colaborar com as empresas na criação de políticas de saúde e segurança no trabalho remoto (Silva; Silva; Filho, 2022; Ferreira, 2021). Investir em estratégias de saúde e bem-estar no home office é crucial para garantir um ambiente saudável e produtivo, beneficiando tanto os trabalhadores quanto as organizações.

Considerando esse contexto, nosso problema de pesquisa é: quais os impactos do home office na saúde do trabalhador? O objetivo geral do estudo é analisar os impactos positivos e negativos do home office na saúde dos trabalhadores e identificar estratégias em Enfermagem para otimizar essas condições. Os objetivos específicos incluem: identificar e analisar os impactos do home office na saúde física e mental dos trabalhadores; avaliar as práticas adotadas pelas empresas para mitigar os efeitos negativos do home office; e apresentar soluções e recomendações para promover um ambiente de trabalho remoto mais saudável e produtivo.

Conclui-se que, quando bem estruturado, o trabalho remoto pode ser vantajoso, desde que sejam adotadas estratégias eficazes para minimizar seus impactos negativos. A colaboração entre empresas, trabalhadores e profissionais de saúde é fundamental para criar um ambiente remoto saudável e produtivo, e investir na saúde do trabalhador contribui para aumentar a produtividade e a eficiência das organizações. Dessa forma, é essencial que as empresas desenvolvam políticas de apoio aos seus funcionários, garantindo que o home office seja uma alternativa sustentável e benéfica para todos os envolvidos.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo se trata de uma revisão integrativa, que é uma técnica de mapeamento da literatura numa determinada área de investigação, a qual permite ao investigador ter uma visão abrangente do que se encontra publicado num determinado domínio (Mendes, Silveira, Galvão, 2008).

Deste modo, a escolha metodológica é justificada porque a revisão integrativa é um modelo versátil de revisão de pesquisa e pode ser direcionada para a definição de conceitos, revisão de teorias ou análise metodológica dos estudos incluídos de um tópico particular.

Para realizar esta revisão, iremos utilizar materiais atualizados por plataformas on-line, nestas bases de dados científicas: Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Literatura Latino-Americana de Ciências da Saúde (LILACS). Como delineamento temporal, utilizou-se artigos publicados entre 2022 e 2024.

Os descritores em Ciências da Saúde utilizados foram: “Enfermagem”, “Home Office” e “Saúde do Trabalhador”. Os critérios de inclusão são materiais que continham o conteúdo na íntegra, escritos no idioma português, com a temática voltada ao interesse do trabalho.

Não foram incluídos materiais duplicados, incompletos, com idiomas que não se enquadram aos de critérios de inclusão, sem datas correspondentes ao período delimitado além de trabalhos que não remetiam ao tema da pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após as pesquisas nas bases de dados e com o cruzamento dos descritores, foram encontradas 169 publicações nas três bases de dados. Em seguida foram excluídas 162 publicações, porque 61 eram estudos que não estavam em português, 65 não estavam dentro do período pesquisado e 43 não se adequaram após a leitura dos títulos e resumos. Dessa forma, foram utilizados 7 artigos para amostra final, pois são os que respondem ao objetivo deste

estudo, conforme mostrado no Quadro 1.

Quadro 1 - Processo de busca e seleção dos artigos encontrados nas bases de dados

	Artigos encontrados com cruzamento de descritores	Filtro: Texto completo em português	Filtro: 2022 A 2024	Artigos selecionados após leitura de título e resumos	Artigos selecionados após leitura na íntegra
Total	169	108	43	7	7

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

No Quadro 2 estão reunidos os artigos conforme a seleção. Estão organizados de acordo com as seguintes variáveis: Número do artigo, Título do estudo, Autores, Ano de publicação e Base de dados.

Quadro 2 - Identificação dos artigos selecionados na revisão integrativa da literatura

Título	Autores	Ano
Teletrabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19	Bridi, M. A., Tropia, P. V., & Vazquez, B. V.	2024
Ambientes de trabalho de enfermagem durante a covid- 19: contribuições para desenvolver uma ferramenta tecnológica	Ribeiro, O. et al.	2022
Duração do trabalho remoto e diagnóstico positivo de COVID-19: análises dos dados da PNAD COVID19	Santos, M. N. et al.	2023
O meio ambiente do trabalho digital e a saúde dos trabalhadores	Fiorillo, C. A. P., & Medeiros, N. D. S.	2023
Riscos ergonômicos e sintomas musculoesqueléticos em técnicos administrativos do Instituto Federal Catarinense durante o teletrabalho na pandemia da COVID-19	Guimarães, B. et al.	2022
Impactos do teletrabalho na saúde, segurança e bem- estar dos trabalhadores: uma revisão da literatura científica	Souza Júnior, A. C. M.	2023
Implicações do teletrabalho para o trabalhador no período pandêmico de covid-19	da Silva Kind, B. M. et al.	2023

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Os sete artigos analisados apresentam diferentes abordagens sobre o trabalho remoto, discutindo características, impactos na saúde e estratégias para melhoria. O home office surgiu como resposta à competitividade empresarial, oferecendo flexibilidade e agilidade no serviço, com base tecnológica (Fiorillo & Medeiros, 2023). Seu desenvolvimento iniciou nos anos 1960, expandindo-se para diversos setores na década de 1970 (Souza Júnior, 2023).

O home office permite ao trabalhador realizar suas funções remotamente, mantendo subordinação ao empregador e direitos semelhantes ao trabalho presencial (Ribeiro et al., 2022). Diferente do teletrabalho, possui controle de jornada e requer fornecimento de materiais pela empresa (Santos et al., 2023; Guimarães et al., 2022). Benefícios incluem flexibilidade, economia de tempo e custos, enquanto desafios envolvem segurança, desempenho e interação social (Fiorillo & Medeiros, 2023; Bridi, Tropia & Vazquez, 2024).

Entretanto, essa modalidade traz riscos à saúde mental e física, como estresse, problemas ergonômicos e sedentarismo (da Silva Kind et al., 2023; Santos et al., 2023). A falta de separação entre vida pessoal e profissional intensifica a sobrecarga, especialmente para mulheres, impactando seu bem-estar (Bridi, Tropia & Vazquez, 2024). Além disso, questões como alimentação inadequada e distúrbios do sono tornam-se frequentes, prejudicando a saúde (GERDING et al., 2021; Fiorillo & Medeiros, 2023).

A pressão para demonstrar produtividade pode levar ao esgotamento e ao isolamento, elevando os níveis de ansiedade e depressão (Santos et al., 2023; Souza Júnior, 2023). O equilíbrio entre vantagens e desvantagens do home office exige atenção das empresas para mitigar impactos negativos e promover a saúde dos trabalhadores, garantindo um ambiente remoto eficaz (Guimarães et al., 2022).⁴

4 CONCLUSÃO

Este estudo abordou os impactos do trabalho remoto, evidenciando tanto os benefícios quanto os desafios associados a essa modalidade, que se tornou predominante após a pandemia de COVID-19. O home office apresenta vantagens como a flexibilidade, redução de custos e maior autonomia, mas também gera desafios consideráveis, como o aumento da carga de trabalho, dificuldades na separação entre vida profissional e pessoal, e problemas de saúde mental e física, como estresse, ansiedade e sedentarismo.

A revisão integrativa da literatura permitiu identificar a relevância de políticas organizacionais focadas na promoção da saúde e bem-estar dos trabalhadores, como programas de suporte psicológico, ergonomia e capacitação digital. Os resultados sugerem que, quando estruturado de forma adequada, o trabalho remoto pode ser altamente produtivo e benéfico tanto para os trabalhadores quanto para as organizações.

Contudo, é importante destacar as limitações do estudo, como a restrição ao período de 2022 a 2024 e à literatura disponível nas bases de dados selecionadas. Futuros estudos podem ampliar a análise, investigando o impacto do home office em outros contextos e diferentes setores profissionais. Além disso, a eficácia das políticas organizacionais no apoio à saúde do trabalhador remoto deve ser explorada em profundidade, com o objetivo de criar um ambiente corporativo sustentável e saudável a longo prazo.

Portanto, a implementação de estratégias eficazes e colaborativas entre empresas, trabalhadores e profissionais de saúde será essencial para garantir que o home office se torne uma alternativa viável e benéfica para todos os envolvidos.

REFERÊNCIAS

ABBAD, G. da S.; LEGENTIL, L. Novas Demandas de Aprendizagem dos Trabalhadores Face à Pandemia da COVID-19. Em: **O trabalho e as medidas de contenção da Covid-19: contribuições da psicologia organizacional e do trabalho no contexto da pandemia**. Porto Alegre: Artmed, 2020. v. 2, p. 45–58

BRIDI, M. A., TROPIA, P. V., & VAZQUEZ, B. V. 2024. **Teletrabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 49, edcinq3. Disponível em < <https://www.scielo.br/j/rbso/a/7QPdCbKw7MmvgccM4dJRxCp/>. Acesso em 7 out. 2024

CETIC. **Pesquisa sobre o uso da Internet no Brasil durante a pandemia do novo coronavírus - Painel TIC COVID-19** -Edição 3.[S. l.], 2021. Disponível em: < <https://cetic.br/pt/publicacao/painel-tic-covid-19/> Acesso em: 3 set. 2024.

CHIARETTO, S., CABRAL, J. R., & DE RESENDE, L. B. (2018). **Estudo sobre as consequências do teletrabalho na qualidade de vida do trabalhador e da empresa**. Revista Metropolitana de Governança Corporativa (ISSN 2447-8024), 3(2), 71-86.

DA SILVA KIND, B. M., DE ARAUJO FARIA, M. G., SILVA, D., DIAS, F. A., DAVID, H. M. S. L., DA SILVA, T. F., VALENTE, P. M. 2023. **Implicações do teletrabalho para o**

trabalhador no período pandêmico de covid-19. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, 27(8), 4711-4728. Disponível em < https://www.researchgate.net/publication/373224876_IMPLICACOES_DO_TELETRABALHO_PARA_O_TRABALHADOR_NO_PERIODO_PANDEMICO_DE_COVID-19 Acesso em 7 out.2024

FERREIRA, M. P. **A ampliação do teletrabalho e home office em tempos de pandemia e seus reflexos na saúde do trabalhador.** Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho, [s. l.], v. 7, n. 1, p. 101–119, 2021.

FINCATO, D. P.; ANDRADE, A. S. **Home office: direitos fundamentais, meio ambiente laboral e reforma trabalhista.** Revista de Direito Econômico e Socioambiental, [s. l.], v. 9, n. 2, p. 281–300, 2018

FIORILLO, C. A. P., & MEDEIROS, N. D. S. 2023. **O meio ambiente do trabalho digital e a saúde dos trabalhadores.** Veredas do Direito, 20, e202359. Disponível em < <https://periodicos.pucpr.br/direitoeconomico/article/view/22123>. Acesso em 7 out. 2024.

GERDING, T. et al. **Uma avaliação das questões ergonômicas nos home offices de funcionários universitários mandados para casa devido à pandemia de COVID-19.** Work, [s. l.], v. 68, n. 4, p. 981–992, 2021. GERDING, T. et al. **Uma avaliação das questões ergonômicas nos home offices de funcionários universitários mandados para casa devido à pandemia de COVID-19.** Work, [s. l.], v. 68, n. 4, p. 981–992, 2021.

GUIMARÃES, B., SILVA, T., MUNHOZ, D., & LANDIVAR, P. 2022. **Riscos ergonômicos e sintomas musculoesqueléticos em técnicos administrativos do Instituto Federal Catarinense durante o teletrabalho na pandemia da COVID-19.** Fisioterapia e Pesquisa, 29(3), 278-283. Disponível em < <https://www.revistas.usp.br/fpusp/article/view/203065>

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; 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.

PRADO, S. et al. **O impacto do home office na saúde dos trabalhadores durante a Pandemia da COVID-19: uma revisão de literatura / The impact of home office on workers' health during the COVID-19 Pandemic: a literature review.** Brazilian Journal of Development, [s. l.], v. 8, n. 1, p. 2631–2638, 2022.

RIBEIRO, O., DE LIMA TRINDADE, L., SOUSA, C. N., DE ABREU PEREIRA, S. C., RODRIGUES DA SILVA REIS, A. C., ALMEIDA VENTURA-SILVA, J. M., & ALVES FARIA, A. D. C. 2022. **Ambientes de trabalho de enfermagem durante a covid-19: contribuições para desenvolver uma ferramenta tecnológica.** Revista Baiana de Enfermagem, 36, 1-13. Disponível em < https://www.researchgate.net/profile/Olga-Ribeiro/publication/364282386_RBE_2022_-_Ambientes_de_trabalho_de_enfermagem_durante_a_COVID-19/links/6342da9f9cb4fe44f315ec21/RBE-2022-Ambientes-de-trabalho-de-enfermagem-durante-a-COVID-19.pdf>. Acesso em 7 out. 2024

SANTOS, M. N. et al. **Duração do trabalho remoto e diagnóstico positivo de COVID-19: análises dos dados da PNAD COVID19.** 2023.

SEDLACEK, A. C. G. et al. **Impactos do home office na saúde do trabalhador durante a pandemia do Covid-19**. Inova+ Cadernos de Graduação da Faculdade da Indústria, [s. l.], v. 1, n. 3, p. 122–145, 2022

SILVA, M.C.N, MACHADO, M.H. **Sistema Saúde e Trabalho: desafios para a Enfermagem** in Brazil. Ciênc Saúde Colet. 2020;25(1):7-13. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/csc/a/wqFyYK4y49f8WZPmkvrwVsQ/>>. Acesso em 7 set. 2024.

SOUZA JÚNIOR, A. C. M. (2023). **Impactos do teletrabalho na saúde, segurança e bem-estar dos trabalhadores: uma revisão da literatura científica**. Disponível em <<https://ninho.inca.gov.br/jspui/handle/123456789/15375>>. Acesso em 7 out. 2024.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. **The integrative review: updated methodology**. *Journal of Advanced Nursing*, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.