Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário
Cuadernos Iberoamericanos de Derecho Sanitario
ISSN: 2358-1824

Artigo

Teletrabalho no Contexto da Pandemia de COVID-19 e o Reflexo na Saúde do Trabalhador: uma revisão integrativa de literatura

Telework in the Context of the COVID-19 Pandemic and its Impact on Workers' Health: an integrative literature review

Teletrabajo en el contexto de la pandemia COVID-19 y la reflexión sobre la salud de los trabajadores: ana revisión integradora de la literatura

Danielle Lopes Vieira[1]
Ministério da Saúde, Brasília, DF.
https://orcid.org/0009-0005-0721-8234
danielle.vieira@saude.gov.br

Fernando Passos Cupertino de Barros[2]
Universidade Federal do Goiás, Goiânia, GO.
https://orcid.org/0000-0003-1188-7973
fernandocupertino@gmail.com

Submissão em: 20/01/25
Revisão em: 12/03/25
Aprovação em: 14/03/25

Resumo

Objetivo: apresentar os principais achados de pesquisas publicadas sobre teletrabalho no contexto da pandemia de COVID-19 e seus reflexos sobre a saúde do trabalhador. **Metodologia:** realizou-se uma revisão integrativa da literatura, com busca dos artigos nas bases de dados SCIELO e BVS, abrangendo estudos publicados entre 2020 e junho de 2024. Os descritores utilizados foram: teletrabalho *and* covid-19 *and* saúde do trabalhador. **Resultados:** Foram analisados dez artigos, a partir da qualidade metodológica, do nível de evidência e da relevância dos resultados, nos quais emergiram algumas temáticas como o conceito identitário do trabalho e as novas formas de relações de trabalho. A partir da análise realizada, optou-se por produzir duas categorias temáticas (obstáculos para efetivação do teletrabalho na pandemia e estratégias para melhorar a saúde física e mental dos trabalhadores em regime de teletrabalho). **Conclusão:** o teletrabalho é uma das novas modalidades de trabalho que, em muitos casos, aumenta a produtividade e a eficiência dos profissionais, mas penaliza a saúde física e mental dos trabalhadores. Além do mais, na pandemia, as organizações instituíram o teletrabalho sem o planejamento necessário, criando diversos problemas de ordem laboral, dentre eles as jornadas ampliadas, as condições ergonômicas e a pressão por produtividade, os quais extrapolaram a vida pessoal e familiar dos trabalhadores e trabalhadoras.
Palavras-chave: Covid-19; Pandemia; Teletrabalho; Saúde.

Abstract

Objective: To present the main findings from published research on telework in the context of the COVID-19 pandemic and its effects on worker health. **Methodology:** An integrative literature review was conducted, searching for articles in the SCIELO and BVS databases, covering studies published from 2020 to June 2024. The descriptors used were: telework, COVID-19, and worker health. **Results:**

[1] Bacharel em Direito, Centro Universitário de Brasília, Brasília, DF, Brasil. Consultora, Ministério da Saúde, Brasília, DF, Brasil.
[2] Doutor em Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil. Professor, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, GO, Brasil.

Ten articles were analyzed based on methodological quality, level of evidence, and relevance of results. Certain themes emerged, such as the identity concept of work and new forms of work relationships. Based on the analysis, two thematic categories were created: (1) obstacles to the effective implementation of telework during the pandemic and (2) strategies to improve the physical and mental health of teleworking employees. **Conclusion:** Telework is one of the new work modalities that, in many cases, increases professionals' productivity and efficiency but negatively impacts workers' physical and mental health. Furthermore, during the pandemic, organizations implemented telework without the necessary planning, creating various labor-related issues, including extended working hours, inadequate ergonomic conditions, and pressure to meet productivity goals, which affected the personal and family lives of workers.
Keywords: Covid-19; Pandemic; Telework; Health.

Resumen

Objetivo: Presentar los principales hallazgos de las investigaciones publicadas sobre teletrabajo en el contexto de la pandemia de COVID-19 y sus efectos en la salud del trabajador. **Metodología:** Se realizó una revisión integrativa de la literatura, buscando artículos en las bases de datos SCIELO y BVS, abarcando estudios publicados entre 2020 y junio de 2024. Los descriptores utilizados fueron: teletrabajo, COVID-19 y salud del trabajador. **Resultados:** Se analizaron diez artículos, basados en la calidad metodológica, el nivel de evidencia y la relevancia de los resultados, en los cuales surgieron algunos temas como el concepto identitario del trabajo y las nuevas formas de relaciones laborales. A partir del análisis realizado, se optó por producir dos categorías temáticas: (1) obstáculos para la implementación efectiva del teletrabajo durante la pandemia y (2) estrategias para mejorar la salud física y mental de los trabajadores en régimen de teletrabajo. **Conclusión:** El teletrabajo es una de las nuevas modalidades de trabajo que, en muchos casos, aumenta la productividad y eficiencia de los profesionales, pero penaliza la salud física y mental de los trabajadores. Además, durante la pandemia, las organizaciones implementaron el teletrabajo sin la planificación necesaria, creando diversos problemas de orden laboral, entre ellos las jornadas extendidas, las condiciones ergonómicas inadecuadas y la presión por productividad, los cuales afectaron la vida personal y familiar de los trabajadores y trabajadoras.
Palabras clave: Covid-19; Pandemia; Teletrabajo; Salud.

Introdução

Desde tempos remotos, estudam-se os aspectos subjetivos relacionado às relações de trabalho, especialmente no que diz respeito ao processo identitário de cada ser humano. Nesse contexto, o trabalho é um exemplo significativo das escolhas feitas por cada um dos indivíduos, levando-se em consideração as referências experimentadas ao longo da vida[1].

Para Barros e Nogueira[2], o trabalho representa o cerne da vida social e pessoal dos sujeitos, capaz de defini-los socialmente, proporcionando tanto reconhecimento como construção de suas identidades. Ele não apenas fornece sustento, mas também determina o *status* social, o propósito e a identidade dos sujeitos.

Nesse aspecto, Losekann[3] aborda que ao longo da história o significado do trabalho evoluiu consideravelmente. As condições de trabalho, a forma de trabalho, como o teletrabalho e as crises econômicas e sociais alteram a percepção e a prática do trabalho. Inicialmente, era visto como um castigo, refletido em termos que evocavam sofrimento. Em seguida, começou a ser entendido como uma atividade que dignifica o ser humano e o conduz ao bem-estar e à liberdade[4].

Posteriormente, o trabalho passou a ser reconhecido como uma virtude, conforme observado por pensadores como Bertrand Russell[5]. Em sua obra "O elogio ao ócio", essa visão se contrapõe ao lazer, frequentemente considerado uma fonte de miséria em vez de felicidade.

Russell[5] argumenta que a ideia de dever foi, historicamente, um artifício utilizado pelos detentores do poder para persuadir as massas a dedicarem suas vidas em prol dos interesses dos poderosos, em detrimento de suas próprias aspirações.

Esse panorama revela como a percepção do trabalho está intrinsicamente ligada as dinâmicas sociais e econômicas, destacando o papel do trabalho na configuração da identidade e das relações de poder em diferentes épocas.

Essas mudanças são influenciadas pelos fatores externo, especialmente em contexto como o da pandemia da COVID-19, trazendo a necessidade de flexibilizar as relações de trabalho. A pandemia de COVID-19 trouxe novas percepções às relações de trabalho, especialmente com a adoção forçosa ao teletrabalho.

O *home office*, antes uma exceção, tornou-se uma regra, permitindo que muitos mantivessem suas ocupações e reduzindo o contato social. No entanto, essa mudança também gerou dificuldades, como a necessidade de adaptação rápida à novas tecnologias e à mistura entre vida profissional e pessoal.

Decretada em 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou a epidemia de coronavírus uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional[6], caracterizando-a como um evento de risco global devido à rápida disseminação da doença entre os países.

A alta transmissibilidade do SARS-CoV-2, somada à ausência de vacinas e medicamentos antivirais eficazes para prevenir e tratar a COVID-19, tornou urgente a implementação de medidas de controle. Nesse contexto, as intervenções não farmacológicas ganharam destaque como as principais estratégias para mitigar e controlar a propagação do vírus[7,8]. Entre essas intervenções, incluem-se o isolamento de casos, a quarentena de indivíduos expostos, o distanciamento social e as medidas de contenção comunitária[9].

Nesse âmbito, também houve mudanças abruptas no formato e nas relações de trabalho. Além disso, a vida das pessoas foi afetada, uma vez que o trabalho passou-se a ser realizado dentro das casas[10].

O teletrabalho adotado de forma massiva pelas empresas foi uma medida adotada discricionariamente, sem regulações, tendo em vista a urgência sanitária experimentada em todo o mundo[11]. Nesse contexto, cabe destacar que os governantes também implementaram medidas administrativas para estimular a economia local, inclusive incentivando, entre outras ações, o trabalho à distância como uma alternativa para a preservação de empregos e mitigação dos impactos econômicos[12].

Essa medida estava fundamentada pela Medida Provisória 927/2020[13], que autorizava o teletrabalho, a antecipação de férias, suspensão de contratos de trabalho, flexibilizando as relações entre empregado e empregador, sem quaisquer negociações com as entidades representativas dos trabalhadores.

Cabe destacar, nesse sentido que o conceito de teletrabalho é definido como prestação de serviços preponderantemente fora das dependências do empregador, com utilização de tecnologias de informação e comunicação que, por sua natureza, não se constituam como trabalho externo[14]. O teletrabalho, de modo geral, faz com que os trabalhadores dediquem mais horas ao trabalho do que

fariam nas dependências da empresa. Isso ocorre, pois o tempo que antes era gasto no deslocamento é aproveitado para atividades profissionais.

Outros aspectos decorrem das demandas existentes no lar. Os trabalhadores em regime de teletrabalho, muitas vezes não possuem espaços físicos adequados para realização das atividades, como mesa, cadeiras, computadores, entre outros. Ademais, esbarram em um cenário maior que são as possíveis interrupções ocasionadas por diversos motivos, quer sejam por um filho que precisa de algo ou a preparação de alimentos, e, portanto, o tempo para realização de uma atividade laboral precisará estender-se.

Nessa mesma seara, o teletrabalho pode aumentar a pressão por metas e tornar mais difícil separar o tempo e o espaço de trabalho do tempo e espaço de descanso, o que faz com que o trabalhador se sinta sempre conectado ao trabalho. Essa "não desconexão" é um dos maiores riscos, pois pode levar ao esgotamento mental e afetar a saúde e o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional[11].

Nesse contexto em que se deu a pandemia e a modificação e/ou readequação dos ambientes e processos de trabalho, questiona-se: quais foram/são os reflexos observados na saúde dos trabalhadores e trabalhadoras em situação de teletrabalho, decorrente da crise sanitária gerada pelo SARS-CoV-2?

O presente estudo tem como objetivo apresentar os principais achados de pesquisas publicadas sobre teletrabalho no contexto da pandemia de COVID-19 e seus reflexos sobre a saúde do trabalhador.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão integrativa com abordagem qualitativa, que consiste em exploração dos dados levantados e divulgados na produção de literatura sobre o teletrabalho no contexto da pandemia de COVID-19 e os reflexos sobre a saúde do trabalhador, averiguando como as novas condições de trabalho influenciam a saúde mental, física e sua qualidade de vida no período de março de 2020 e junho de 2024.

A presente revisão foi realizada a partir de seis propostas por Souza, Silva e Carvalho: 1) identificação do tema e elaboração da questão de pesquisa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) análise crítica dos estudos incluídos a partir dos níveis de evidência; 5) discussão dos resultados; e 6) apresentação da revisão integrativa[15].

Como guia, foi formulada a seguinte questão norteadora: quais os reflexos observados na saúde dos trabalhadores e trabalhadoras em situação de teletrabalho, decorrente da crise sanitária gerada pelo SARS-CoV-2?

Para elaboração desta revisão integrativa, nos critérios de inclusão, utilizou-se o método de leitura do resumo e introdução de artigos científicos que abordam o tema em publicações nas bases de dados Scielo e BVS. Os descritores utilizados foram: teletrabalho, Covid-19 e saúde do trabalhador, indexados em português, inglês e espanhol, com dados originais que atendam aos critérios de qualidade metodológica.

Inicialmente foram encontrados 64 artigos na base de dados SCIELO, com o descritor intitulado: teletrabalho *and* covid-19, desse total cinco artigos estavam duplicados.

Na base de dados BVS localizou-se 25 artigos, com o descritor: “teletrabalho *and* covid-19 *and* saúde do trabalhador”, mas nenhum artigo estava duplicado.

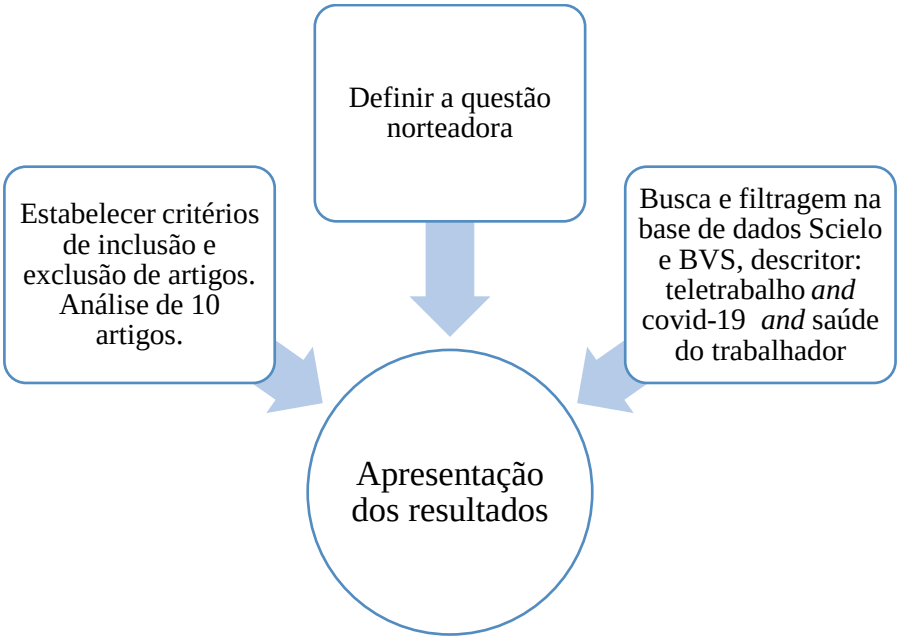
A seleção dos artigos ocorreu em etapas, iniciando pela leitura dos títulos e resumos, como uma primeira forma de seleção, seguida da leitura completa dos textos. Para a extração das principais

informações dos artigos selecionados, utilizou-se um instrumento de coleta de dados elaborado pelos autores, que abrange identificação do artigo, tipo de pesquisa, métodos de coleta e análise dos dados, principais resultados, discussão e conclusão.

Os dados coletados foram analisados a partir da qualidade metodológica, do seu nível de evidência e da relevância dos resultados, buscando encontrar estratégias de comunicação significativas, que se repetiam entre os artigos.

Os resultados foram apresentados de forma descritiva, retratando as conclusões dos artigos selecionados, conforme apresentado a seguir:

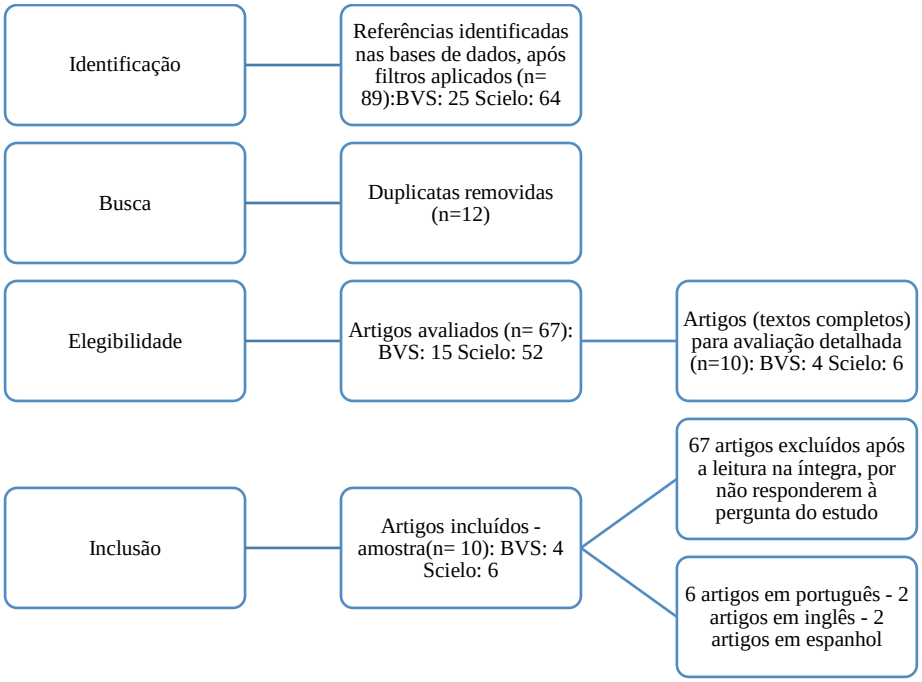
Figura 1. Apresentação dos Resultados



Fonte: elaboração dos autores.

Desse modo, realizou-se a leitura exploratória dos resumos, e, após análise, foi feita a seleção para pesquisa, visto os artigos que apresentavam conformidade com os critérios de inclusão desta revisão.

Figura 2. Fluxograma de identificação e seleção dos estudos



Fonte: elaboração dos autores.

Resultados e discussões

Foram selecionados dez artigos, conforme o Quadro 1. Do total, seis foram publicados no ano de 2024, dois em 2023 e dois em 2022.

Quadro 1. Artigos selecionados, com indicação de autoria, título e conclusão. Elaboração dos autores.

Autor	Titulo	Conclusão	Ano
1. Antunes ED, Ribeiro BC, Santos M, Fischer FM[16].	A ponta do iceberg: o teletrabalho durante a pandemia.	Ganho e economia para as empresas em razão da transferência de parte dos custos aos trabalhadores, com grandes consequências para a saúde e para as condições de vida do trabalhador. Entre os impactos negativos, mencionam-se os riscos psicossociais e físicos associados ao trabalho remoto, incluindo problemas ergonômicos e dificuldades em separar o tempo de trabalho e descanso. A falta de dados oficiais dificulta a análise dos efeitos de longo prazo na saúde dos teletrabalhadores, mas o texto alerta para a necessidade de uma regulamentação específica para evitar que o teletrabalho evolua para uma forma de trabalho cada vez mais precária, que enfraquece os direitos trabalhistas e aprofunda as desigualdades sociais.	2023

2. Salinas, Denia Benítez[17].	Impacto del teletrabajo en el estrés laboral de docentes universitarios por el covid-19	Docentes universitários com nível leve de estresse laboral e nível médio de esgotamento laboral, manifestados principalmente por problemas gastrointestinais e dores de cabeça, sendo que as mulheres docentes apresentaram níveis maiores de estresse.	2024
3. Binotto E, Mendonça JCA, Araujo JAA, Fountoura RR[18].	Universities professors: What are the challenges and perspectives of pandemic?	Baixa incidência de infecção dos trabalhadores, no entanto, os dados coletados destacam a necessidade da instituição melhorar o atendimento tecnológico aos seus funcionários, por meio do aprimoramento das plataformas virtuais existentes quanto pela oferta de treinamentos.	2024
4. Kadri Filho FE, Lucca SR de[19].	Fatores psicossociais e Transtornos Mentais Comuns no teletrabalho do judiciário trabalhista na pandemia de Covid-19	Prevalência de sofrimento psíquico entre magistrados e servidores do judiciário trabalhista, com sintomas depressivos- ansiosos, associados ao trabalho de alta exigência. Sugeriu-se prevenção com suporte social e retorno ao modo de trabalho hibrido.	2024
5. Candido ACF, Alencar M do CB de.[20]	Percepção dos riscos de LER/DORT no teletrabalho de servidores de uma universidade pública	Dificuldades com os equipamentos de teletrabalho por não serem ergonômicos, causando dores. No entanto, o estudo é inconclusivo quanto aos riscos de LER/DORT, trazendo apenas questionamentos quanto à uma futura prevenção.	2024
6. Bridi MA, Tropia PV, Vazquez BV[11].	Teletrabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19	A pandemia proporcionou novos desafios para a classe trabalhadora. destacando-se as condições ambientais e ergonômicas adequadas ao trabalho. Além de assegurar o limite de jornada, a delimitação do tempo de trabalho e do tempo de descanso.	2024
7. Artar M, Erdil O[21].	How has interpersonal communication satisfaction impacted teleworkers' job satisfaction? The role of information technology awareness and creative performance.	Ênfase na importância da comunicação interpessoal e na conscientização em TI, com vistas à criação de ambiente e força de trabalho mais criativo e produtivo.	2024

8. Silva LMM da, Takeshita LMA[22].	O teletrabalho e o direito à desconexão no home office em tempos de pandemia.	O respeito ao direito à desconexão do trabalho, pois contribui para a preservação da saúde do trabalhador, o que poderá propiciar maior produtividade – deve garantir meio ambiente laboral digno, proporcionando saúde mental e física aos trabalhadores, no caso, já fragilizada pelo estresse inerente à pandemia	2022
9. Urrejola-Contreras GP[23].	Relationship between mental fatigue and Burnout Syndrome in remote workers during the COVID-19 pandemic: an integrative review.	As condições organizacionais do trabalho se deterioraram e há real exposição a estressores que prejudicam as dimensões mentais, produtivas e físicas dos indivíduos. Assim, é necessário rever a maturidade e a consciência crítica da exposição dos trabalhadores ao imediatismo e examinar ferramentas sugestivas de vigilância como a telepressão através de dispositivos de controlo em contextos de sobrecarga.	2023
10. Antunes, Evelise Dias[24].	Teletrabalho: o novo lócus de trabalho pós-pandêmico?: uma perspectiva transnacional da política e o caso da implementação na Justiça Federal Brasileira antes e durante a pandemia de covid-19?	No Brasil, apesar de um pequeno avanço na política pública durante a pandemia, essa ainda é insuficiente para proteger a saúde e levar maior segurança aos teletrabalhadores, impactando mais as mulheres que os homens.	2022

Fonte: elaboração dos autores.

Dentre os dez artigos selecionados, seis estão em português, dois em espanhol e dois em inglês. A partir dos elementos mencionados, os artigos foram organizados em duas categorias temáticas:i - obstáculos para efetivação do teletrabalho na pandemia;

ii - estratégias para melhorar a saúde física e mental dos trabalhadores em regime de teletrabalho.

Destes, nove abordam as categorias temáticas “i” e “ii”, enquanto um deles enfatiza a importância da comunicação interpessoal e da conscientização em tecnologia da informação para promover um ambiente de trabalho mais criativo e produtivo.

O teletrabalho, durante a pandemia, emergiu de forma extraordinária no Brasil, revolucionando as práticas laborais e impondo novas dinâmicas às relações de trabalho[21]. As empresas tiveram ampla liberdade para estabelecer as diretrizes e condições para o trabalho remoto, que passou a funcionar como um experimento em grande escala. Considerado uma modalidade especial de trabalho a distância, o teletrabalho é caracterizado pela descentralização do local de trabalho, realizado no domicílio do trabalhador ou em centros satélites fora do estabelecimento patronal, mas mantendo

contato com ele ou sendo executado em locais de uso público. Essa prática é predominante entre trabalhadores com média ou alta qualificação, que utilizam da informática ou da telecomunicação para desempenhar suas atividades[25].

Diante desse cenário, empresas e gestores, muitos dos quais tinham restrições ao modelo de trabalho a distância, foram forçados a adaptar-se rapidamente às exigências de distanciamento social. A transição para o teletrabalho não apenas gerou economias ao transferir parte dos custos para os trabalhadores — como despesas com energia, internet e infraestrutura doméstica — mas também evidenciou desafios significativos para a classe trabalhadora. Um dos principais entraves foi a garantia de condições ergonômicas e ambientais adequadas no espaço doméstico, muitas vezes improvisado e sem o respaldo que normalmente seria oferecido pelo empregador em um ambiente corporativo.

Além disso o teletrabalho expôs a necessidade de assegurar os direitos conquistados ao longo de anos, em especial o limite da jornada de trabalho e a separação clara entre o tempo dedicado ao trabalho e o tempo de descanso.

No ambiente doméstico, a fronteira entre essas duas esferas tornou-se nebulosa, levando a uma ampliação da carga horária e uma intensificação das demandas[11,22]. Esse cenário evidencia a importância de regulamentações que garantam o bem-estar dos trabalhadores e de políticas que assegurem uma delimitação clara entre os períodos de trabalho e descanso para que o teletrabalho se configure como uma prática sustentável e justa para todas as partes envolvidas.

Embora a maioria dos estudos tenha focado nos desafios estruturais e sociais do teletrabalho, Artar e Erdi[21] trazem uma perspectiva diferenciada, destacando a relação entre a comunicação interpessoal, tecnologia da informação e o desempenho criativo. Para os autores, esses fatores são determinantes para a satisfação dos teletrabalhadores, e cabe às organizações a implementação de políticas que promovam um ambiente remoto mais produtivo e satisfatório. Por outro lado, os demais estudos apresentam os obstáculos para sua efetivação. Entre as principais questões identificadas, estão:

1. Falta de infraestrutura adequada: muitos trabalhadores não dispunham de uma estrutura doméstica apropriada para o trabalho remoto, como espaço físico adequado, internet de qualidade, equipamentos (computador, cadeira ergonômica, etc.), o que prejudicou a produtividade e a saúde[16,17,18,19,20,22,23,24].

2. Dificuldade de adaptação tecnológica: algumas pessoas não estavam familiarizadas com as ferramentas digitais e plataformas necessárias para o teletrabalho, o que gerou uma curva de aprendizado e, em alguns casos, resistência ao uso de novas tecnologias[16,17,18,19,20,22,23,24].

3. Separação entre vida pessoal e profissional: no ambiente doméstico, houve uma dificuldade em manter uma divisão clara entre as horas de trabalho e de descanso. Essa falta de fronteiras contribuiu para um aumento da carga horária e dificultou a desconexão ao final do expediente[16,17,18,19,20,22,23,24].

4. Questões de saúde física e mental: a falta de ergonomia no ambiente doméstico elevou os problemas físicos, como dores lombares, enquanto a ausência de interação social e o aumento da pressão por produtividade intensificaram problemas de saúde mental, como ansiedade e estresse[16,17,18,19,20,22,23,24].

5. Desigualdades de acesso: a adoção do teletrabalho também evidenciou desigualdades socioeconômicas. Trabalhadores de diferentes classes sociais enfrentaram desafios específicos, como falta de acesso à internet de alta velocidade e condições de moradia inadequadas para o trabalho remoto[16,17,18,19,20,22,23,24].

6. Falta de regulamentação específica: a legislação trabalhista, na época da pandemia, não possuía regulamentação clara e atualizada sobre teletrabalho, o que gerou incertezas sobre direitos e deveres de trabalhadores e empregadores, como a delimitação da jornada, pagamento de despesas adicionais e a ergonomia do ambiente[16,17,18,19,20,22,23,24].

7. Dificuldade em garantir supervisão e engajamento: para os gestores, a supervisão das tarefas à distância e o engajamento dos funcionários também se mostraram desafiadores, exigindo a adaptação de estilos de gestão e comunicação[16,17,18,19,20,22,23,24].

Kadri Filho e Lucca[19] identificam a alta prevalência de transtornos mentais comuns (TMC) entre magistrados e servidores do Judiciário, associando-a à elevada exigência de trabalho e ao baixo suporte social. Já Salinas[17] aponta que professores universitários apresentaram níveis leves de estresse laboral e médios de exaustão emocional, sendo o impacto mais significativo entre as mulheres.

Esses obstáculos foram determinantes para que as empresas e os trabalhadores percebessem a complexidade do teletrabalho, evidenciando a necessidade de investimentos, regulamentações e adaptações para torná-lo uma prática sustentável a longo prazo. Kadri Filho e Lucca[19] apontam a implementação de um modelo híbrido como solução para os impactos do teletrabalho na saúde mental e Antunes et al[24] defendem regulamentações mais rígidas.

Sob o aspecto jurídico, a Constituição de 1988[26], bem como a Consolidação das Leis do Trabalho[27], assegura um dos direitos mais importantes conquistados pela classe trabalhadora, o que se caracteriza no limite de jornada, com a delimitação do tempo de trabalho e tempo de descanso definidos nos intervalos intrajornada, evitando a exaustão física e mental dos trabalhadores e promovendo um ambiente de trabalho mais equilibrado e produtivo. Contudo, na pandemia, esses limites foram frequentemente desrespeitados.

Nesse contexto, o direito fundamental ao meio ambiente do trabalho equilibrado, previsto no Artigo 225 da Constituição Federal de 1988[26], reforça essa proteção ao assegurar um meio ambiente ecologicamente equilibrado para todos. Além disso, o Artigo 7º, inciso XXII, estabelece a necessidade de reduzir os riscos inerentes ao trabalho por meio de normas de saúde, higiene e segurança. Ao trabalhador em teletrabalho devem ser asseguradas condições labor-ambientais e ergonômicas adequadas, tendo em vista que essa falta de ergonomia no ambiente doméstico elevou os problemas físicos, como dores lombares. Isso pode ser devido à falta de mesas e cadeiras adequadas nas casas dos trabalhadores e a sobrecarga postural estática foi relacionada à dor e à tensão muscular no corpo.

Nesse viés, S. Resedá[28] defende o direito ao descanso, ao lazer, e à desvinculação completa ao trabalho como requisitos necessários para a manutenção da vida saudável do empregado. O teletrabalho se releva uma provável ameaça a estes direitos, visto que a partir de um computador o funcionário poderá estar conectado à empresa em qualquer local que se encontre. Assim, as medidas assecuratórias de desconexão e cumprimento de horas extras precisa ser revisto pelas empresas que submetem os seus trabalhadores a essa modalidade de trabalho.

Nessa mesma linha, Silva e Takeshita[22] ressaltam que o direito à desconexão do trabalho também pode ser inferida no plano internacional, mencionando-se a Declaração Universal dos Direitos Humanos, de 1948[29] e o Pacto Internacional sobre os Direitos Econômicos, Sociais e Culturais, de 1966[30]. Nos Artigos 24 e 7º, respectivamente, ambos os documentos fazem alusão ao direito ao repouso e ao lazer, bem como à limitação razoável da duração do trabalho, além do documento elaborado pela Organização Internacional do Trabalho (OIT)[31] diante da pandemia de Covid-19, no qual se demonstrava a importância de equilibrar a vida profissional e pessoal.

A revisão integrativa realizada demonstrou que houve crescente intensificação do controle sobre o trabalho e suas consequências para a saúde mental dos trabalhadores, especialmente em um cenário de teletrabalho, a partir da pandemia da COVID-19. A monitorização constante e a pressão por resultados nas relações de teletrabalho geraram estresse e sobrecarga laboral, evidenciando a necessidade urgente de estratégias que promovam o bem-estar dos colaboradores. Além disso, a estratificação social acentuada pelo teletrabalho destaca a desigualdade entre trabalhadores qualificados e aqueles em funções que exigem presença física, o que demanda atenção especial por parte dos gestores.

Diante desse cenário, há uma clara necessidade de desenvolver ações visando a redução das demandas de trabalho e a promoção de suporte também social aos trabalhadores, com vistas a preservação da saúde mental no teletrabalho. Muitos passam horas em frente ao computador, isolados em casa, sem qualquer contato social e entram em sofrimento psíquico, com constantes demandas de trabalho, jornadas excessivas para cumprimento de metas e findam em um cenário de sofrimento psíquico de burnout [23].

A prevenção do sofrimento psíquico, por meio de redução da sobrecarga de trabalho, do fortalecimento do relacionamento interpessoal entre os colegas e do suporte adequado da chefia, são medidas essenciais para garantir saúde mental dos trabalhadores em regime de teletrabalho[23].

Considerações finais

A pesquisa, ao analisar o teletrabalho no contexto da pandemia, revelou que a intensificação do controle do trabalho, por meio da monitorização constante e a pressão por resultados, acarretou maior estresse e à sobrecarga para os trabalhadores. O teletrabalho também pode acentuar a estratificação social, beneficiando trabalhadores qualificados que podem atuar remotamente, enquanto outros, como auxiliares de serviços gerais, permanecem restritos ao trabalho presencial.

Por fim, destaca a importância de cuidar da saúde mental dos trabalhadores durante esse período de transição e de estabelecer metas realistas para evitar a exaustão. O artigo sugere que as lições aprendidas durante a pandemia moldarão o futuro do trabalho remoto, ressaltando a necessidade de uma gestão mais adaptativa e atenta ao bem-estar dos colaboradores.

Finalmente, os gestores devem priorizar o desenvolvimento das capacidades de tecnologia dos seus funcionários, uma vez que se observou no ambiente de trabalho remoto uma relação direta entre as habilidades tecnológicas de informação, com os resultados alcançados e a satisfação no trabalho.

O artigo, ainda, enfatiza que as lições aprendidas durante a pandemia devem ser incorporadas na gestão futura do trabalho remoto, promovendo uma abordagem mais adaptativa e centrada nas necessidades dos funcionários. Nesse contexto, o desenvolvimento das capacidades de TI é fundamental, pois está diretamente relacionado à satisfação no trabalho e aos resultados alcançados. Ao priorizar essas habilidades e estabelecer metas realistas, as organizações não apenas mitigam o risco de exaustão, mas também criam um ambiente de trabalho mais produtivo e satisfatório.

Portanto, a implementação de medidas estratégicas que visem o cuidado com a saúde mental e o fortalecimento das competências tecnológicas dos trabalhadores é essencial para garantir um futuro do trabalho mais justo e equilibrado, no qual todos possam prosperar independentemente de sua posição ou modalidade de trabalho.

Conflito de interesses
Os autores declaram que não há conflito de interesses.

Contribuição dos autores
Vieira DL contribuiu para a concepção/desenho do artigo, análise e interpretação de dados, redação do artigo. De Barros FPC contribuiu para a concepção/desenho do artigo, análise e interpretação de dados, revisão crítica de seu conteúdo e aprovação da versão final.

Equipe editorial
Editora científica: Alves SMC
Editor assistente: Cunha JRA
Editores associados: Lamy M, Ramos E
Editor executivo: Teles G
Assistente editorial: Rocha DSS
Revisora de textos: Barcelos M

Referencias

1. Lopes MCR. Subjetividade e trabalho na sociedade contemporânea. Revista Trabalho, Educação e Saúde [Internet]. 20° de setembro de 2022 [citado em 10 dez. de 2024];7(1):91–113. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1981-77462009000100005

2. Barros VA, Nogueira MLM. Identidade e Trabalho: reflexões a partir de contextos precarizados e excludentes. Educação & Tecnologia [Internet]. 2011 [citado em 8 nov. 2024];12(3). Disponível em: https://seer.dppg.cefetmg.br/index.php/revista-et/article/view/108

3. Losekann RGCB, Mourão HC. Desafios do teletrabalho na pandemia COVID-19: quando o home vira office. Caderno de Administração [Internet]. 5 jun. 2020 [citado em 31 out. 2024];28(0):71-5. Disponível em: https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CadAdm/article/view/53637

4. Semeraro G. A concepção de "trabalho" na filosofia de Hegel e Marx. Educ. e Filos. [Internet]. 16º de julho de 2013 [citado 10 dez. de 2024];27(53):87-104. Disponível em: https://seer.ufu.br/index.php/EducacaoFilosofia/article/view/14991

5. Russel B. O Elogio ao Ócio. Tradução de Pedro Jorgensen Júnior. Rio de Janeiro: Sextante; 2002. 25.p.

6. PAHO/WHO | Pan American Health Organization. Histórico da pandemia de COVID-19; PAHO [Internet] [citado 6 out. 2024]. Disponível em: https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19

7. Cowling BJ, Aiello AE. Public Health Measures to Slow Community Spread of Coronavirus Disease 2019. J Infect Dis [Internet]. 20 mar. 2020 [citado 6 out. 2024]; 221(11):1749-51. Disponível em: https://doi.org/10.1093/infdis/jiaa123

8. Anderson RM, Heesterbeek H, Klinkenberg D, Hollingsworth TD. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? Lancet [Internet]. mar 2020 [citado 22 out. 2024];395(10228):931-4. Disponível em: https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30567-5

9. Wilder-Smith A, Freedman DO. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. J Travel Med [Internet]. 13 fev 2020 [citado 6 out. 2024];27(2). Disponível em: https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020

10. Araújo TM, Lua I. O trabalho mudou-se para casa: trabalho remoto no contexto da pandemia de COVID-19. Rev Bras Saúde Ocup [Internet]. 2021 [citado em 8 nov. 2024];46:e27. Disponível em: https://doi.org/10.1590/2317-6369000030720

11. Bridi MA, Tropia PV, Vazquez BV. Teletrabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19. Rev Bras Saude Ocupacional [Internet]. 2024 [citado 22 out. 2024];49. Disponível em: https://doi.org/10.1590/2317-6369/34122pt2024v49edcinq3

12. Belmonte AA, Martinez L, Maranhão N. Direito do trabalho na crise da COVID-19. Rio de Janeiro: Editora Jurídica [Internet]; 2024 [citado em 10 dez. 2024]. 355 p. Disponível em: https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/18428/2/Teletrabalho_em_tempos_de_calamidade_por_covid19_impacto_das_medidas_trabalhistas_de_urgncia.pdf

13. Brasil. Medida Provisória nº 927, de 22 de março de 2020. Dispõe sobre as medidas trabalhistas para enfrentamento do estado de calamidade pública reconhecido pelo Decreto Legislativo nº 6, de 20 de março de 2020, e da emergência de saúde pública decorrente do coronavírus (COVID-19). Brasília [citado em 6 out. 2024]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/Mpv/mpv927.htm

14. Brasil. Lei nº 13.467, de 13 de julho de 2017. Altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada

pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, e as Leis nº 6.019, de 3 de janeiro de 1974, 8.036, de 11 de maio de 1990, e 8.212, de 24 de julho de 1991, a fim de adequar a legislação às novas relações de trabalho. Brasília [citado em 6 out. 2024]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13467.htm

15. De Souza MT, Da Silva MD, De Carvalho R. Integrative review: what is it? How to do it? einstein (São Paulo) [Internet]. 2010 Jan [citado em 24 nov. 2025];8(1):102–6. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134

16. Antunes ED, Ribeiro BC, Santos M, Fischer FM. A ponta do iceberg: o teletrabalho durante a pandemia. Saúde Soc [Internet]. 2023 [citado em 8 nov. 2024]; 32(3):e220075pt. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0104-12902023220075pt

17. Benítez Salinas D. Impacto del teletrabajo en el estrés laboral de docentes universitarios por el COVID-19. RIDE [Internet]. 2024 [citado 30 out. 2024];14(28). Disponível em: https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1781

18. Binotto E, Mendonça JCA, Araujo JAA, Fountoura RR. University professors: What are the challenges and perspectives from pandemic? Ensaio: avalpolpúblEduc [Internet]. 2024 Jan [citado em 24 jan. 2025];32(122):237-259. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0104-40362024003204159

19. Kadri Filho FE, De Lucca SR. Fatores psicossociais e Transtornos Mentais Comuns no teletrabalho do judiciário trabalhista na pandemia de Covid-19. Saúde debate [Internet]. 2024 [citado em 27 nov. 2025];48(140):1-18. Disponível em: https://doi.org/10.1590/2358-289820241408895P

20. Candido ACF, De Alencar MCB. Perception of RSI/WMSD risks involved in teleworking among employees at a public university. Fisioter Mov [Internet]. 2024 [citado em 24 jan. 2025]; 37:1-10. Disponível em: https://doi.org/10.1590/fm.2024.37113

21. Artar M, Erdil O. How has interpersonal communication satisfaction impacted teleworkers' job satisfaction? The role of information technology awareness and creative performance. Rev Adm Empres [Internet]. 2024 [citado em 24 jan. 2025];64(3):1-26. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0034-759020240305

22. Da Silva LMM, Takeshita LMA. O teletrabalho e o direito à desconexão no home office em tempos de pandemia. R Dir Sanit [Internet]. 2022 [citado 31 out. 2024]; 22(2):1-14. Disponível em: https://doi.org/10.11606/issn.2316-9044.rdisan.2022.178603

23. Urrejola-Contreras GP. Relationship between mental fatigue and Burnout Syndrome in remote workers during the COVID-19 pandemic: an integrative review. Rev Bras Med Trab [Internet]. 2023 [citado em 24 jan. 2025]; 21(3):1-8. Disponível em: https://doi.org/10.47626/1679-4435-2022-1003

24. Antunes ED. Teletrabalho: o novo lócus de trabalho pós-pandêmico?: uma perspectiva transnacional da política e o caso da implementação na Justiça Federal Brasileira antes e durante a pandemia de COVID-19? [tese]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública; 2022 [citado 31 out. 2024]. Disponível em: https://doi.org/10.11606/T.6.2022.tde-20092022-164350

25. Barros AM de. Curso de direito do trabalho [Internet]. São Paulo: LTr; 2009 [citado em 24 jan. 2025]. 1392 p. Disponível em: https://link.springer.com/book/10.1007%2F978-1-4614-1647-0

26. Brasil. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília: Presidência da República, 2016 [citado em 24 jan. 2025]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm

27. Brasil. Consolidação das Leis do Trabalho: aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Brasília: Presidência da República, [citado em 24 jan. 2025]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm#art2

28. Resedá S. O direito à desconexão: uma realidade no teletrabalho. Revista de Direito do Trabalho [Internet]. 2007 abr.-jun. [citado em 24 jan. 2025];33(126):157-175. Disponível em: https://hdl.handle.net/20.500.12178/170950

29. Organização das Nações Unidas (ONU). Declaração Universal dos Direitos Humanos, 1948. ONU [Internet] [citado em 1 nov. 2024]. Disponível em: https://brasil.un.org/pt-br/91601-declara%C3%A7%C3%A3o-universal-dos-direitos-humanos

30. Brasil. Decreto nº 591, de 6 de julho de 1992. Atos Internacionais. Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais. Promulgação. Brasília, 6 jul. 1992 [citado em 1 nov. 2024]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/1990-1994/d0591.htm

31. International Labour Organization (ILO). Managing work-related psychosocial risks during the COVID-19 pandemic [Internet]. Geneva: ILO; 2020 [citado em 1 nov. 2024]. Disponível em: https://www.ilo.org/pt-pt/regions-and-countries/americas/brasil

Como citar
Vieira DL, De Barros FPC. Teletrabalho no Contexto da Pandemia de COVID-19 e o Reflexo na Saúde do trabalhador: Uma Revisão Integrativa de Literatura. Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário. 2025 jan./mar.;14(1):80-93.
https://doi.org/10.17566/ciads.v14i1.1328

Copyright
(c) 2025 Danielle Lopes Vieira, Fernando Passos Cupertino de Barros.