

TELETRABALHO NA PANDEMIA DE COVID-19: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DE TRABALHADORES¹²

Remote Working In The Covid-19 Pandemic: impacts on the mental health of workers

Liesge Beatriz Alves Giacomello³ 

Universidade Feevale⁴
Novo Hamburgo, Rio Grande do Sul, Brasil.

Carmem Regina Giongo⁵ 

Universidade Feevale
Novo Hamburgo, Rio Grande do Sul, Brasil.

Bruno Chapadeiro Ribeiro⁶ 

Universidade Federal Fluminense
Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

Karine Vanessa Perez⁷ 

Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)
Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

Resumo

A pesquisa teve como objetivo analisar os impactos causados pela pandemia covid-19 na saúde mental dos trabalhadores em teletrabalho. Foi uma pesquisa mista, cuja metodologia contou com uma combinação de técnicas e procedimentos qualitativos e quantitativos. Participaram do estudo 197 trabalhadores, com idade média de 38,47 anos. A coleta de dados ocorreu através de um questionário autoaplicável *online*, cadastrado na plataforma *google forms*. A disponibilização do link da pesquisa ocorreu por meio de redes sociais e da busca por parceiros como sindicatos, associações empresariais e setores de recursos humanos para a distribuição aos potenciais participantes. Os dados foram submetidos à análise temática, gerando quatro categorias. Os resultados evidenciaram sofrimento e danos psicossociais, bem como impactos negativos nas relações socioprofissionais. Além disso, os dados apurados demonstraram carência de apoio especializado de escuta e suporte, assim como falta de auxílio financeiro para as tecnologias necessárias ao adequado desempenho laboral. Alguns pontos positivos puderam ser percebidos, como se sentir protegido e em segurança, com mais tempo livre e oportunidade

¹ Editora responsável pela avaliação: Prof.^a Dr.^a Beatriz Amália Albarello.

² Copyright © 2022 Giacomello et al.. Este é um artigo em acesso aberto, distribuído nos termos da Licença Creative Commons - Atribuição que permite o uso irrestrito, a distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o artigo original seja devidamente citado.

³ liesgiac@hotmail.com

⁴ Vila Nova, Novo Hamburgo - RS, 93525.

⁵ carmemgiongo@feevale.br

⁶ brunochapadeiroribeiro@gmail.com

⁷ karinevanessaperez@gmail.com

de novos aprendizados. Apesar disso, concluiu-se que os danos à saúde mental se sobressaíram, demandando políticas públicas e fortalecimento da legislação trabalhista.

Palavras-chave: Covid-19; teletrabalho; saúde mental.

Abstract

The research aimed to analyze the impacts caused by the covid-19 pandemic on the mental health of remote workers. It followed a mixed social research approach, whose methodology relied on a combination of qualitative and quantitative techniques and procedures. The participants in the study were 197 workers, with an average age of 38,47 years old. Data collection took place through an online self-administered questionnaire, registered on the google forms platform. The research link was made available through social networks and the search for partners such as unions, business associations and human resources sectors for distribution to potential participants. The data was subjected to thematic analysis, generating four categories. The results evidenced suffering and psychosocial impairments, as well as negative impacts on socio-professional relationships. In addition, the collected data demonstrated a scarcity of specialized listening and support, as well as a lack of financial assistance for the technologies necessary for adequate work performance. Some positive points could be noticed, such as feeling protected and safe, with more free time and opportunities for new learning. Despite this, it was concluded that damage to mental health were prominent, demanding public policies and strengthening of labor legislation.

Keywords: Covid-19; remote working; health mental.

Introdução

A Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou o surto de covid-19 como uma emergência de saúde pública internacional em 30 de janeiro de 2020. A doença se alastrou pelo mundo e, em 11 de março de 2020, foi declarada uma pandemia. Em 26 de fevereiro de 2020 foi confirmado o primeiro caso de covid-19 no Brasil, e após três semanas, todos os estados brasileiros já tinham ao menos um caso confirmado da doença (Almeida et al., 2020). Globalmente, até o dia 11 de novembro de 2021, foram notificados à OMS 251.266.207 casos confirmados de SARS-CoV-2, incluindo 5.012.337 óbitos. No Brasil, de 03 de janeiro de 2020 a 11 de novembro de 2021, foram notificados à OMS 21.897.025 casos confirmados, com 609.756 óbitos (World Health Organization [WHO], 2021).

A uma velocidade jamais vista, a pandemia da covid-19 gerou importantes impactos na saúde pública, na economia, nos modos de vida, de trabalho e, conseqüentemente, nas organizações. A extensão do teletrabalho foi estimulada pelas medidas de distanciamento social impostas à sociedade. A maioria das organizações, públicas e privadas, solicitaram a seus trabalhadores que trabalhassem remotamente, a partir de casa. Esta situação de implementação

de teletrabalho, como resultado de uma crise de saúde, não possui registros anteriores na literatura. A maneira rápida e maciça como ocorreu deve-se ao risco apresentado pela covid-19 (Antunes & Fischer, 2020).

Em algumas empresas, o teletrabalho, exercido de casa, já era uma prática e, com a pandemia do novo coronavírus, tornou-se realidade para um maior número de pessoas, alcançando muitos trabalhadores em todo mundo. É possível dizer que o que era exceção virou regra e que o sonho de trabalhar em casa tornou-se pesadelo (Silva, 2021). Muitas adversidades se apresentaram, relacionadas a este tipo de trabalho, caracterizadas pelo forte receio de propagação do vírus e, especialmente, pelos trabalhadores não possuírem uma estrutura apropriada para trabalhar em seus domicílios, em meio a uma conjuntura psicoemocional inusitada (Souza, 2021).

No Brasil, a partir de estimativas realizadas com base nos dados da Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílios – PNAD Covid-19 elaborada pelo IBGE, em novembro de 2020 havia 7,3 milhões de trabalhadores exercendo suas atividades de forma remota. Este dado representa 9,1% do total de pessoas ocupadas e não afastadas no mês. As pessoas em teletrabalho contribuíram com 17,4% da massa total de rendimentos efetivamente gerados em novembro daquele ano, pouco superior ao total gerado pelos servidores públicos ou pela indústria, ambos exclusive pessoas em trabalho remoto (Góes, Martins & Nascimento, 2021). Cabe destacar que o teletrabalho foi regulamentado pela (Contra) Reforma Trabalhista (Lei nº 13.467/2017, em vigor desde 11 de novembro de 2017), que alterou diversos aspectos, incluídos entre os artigos 75-A e 75-E da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) no Brasil. Na recente alteração, o teletrabalho é conceituado como a “prestação de serviços preponderantemente fora das dependências do empregador, com a utilização de tecnologias de informação e de comunicação que, por sua natureza, não se constituam como trabalho externo” (Lima Filho & Pereira, 2020, p. 21).

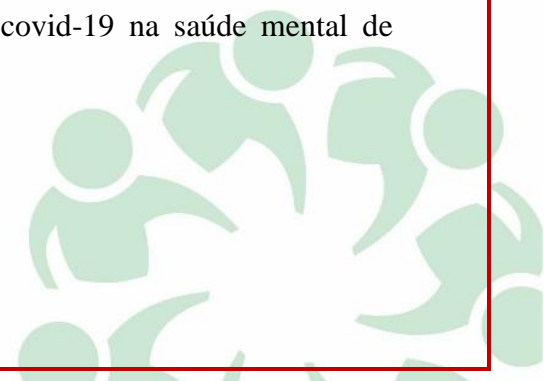
Aparentemente, poder trabalhar em casa, evitar transporte e trânsito, e harmonizar a vida pessoal com a profissional, parecia ideal no início da pandemia. Aos poucos, porém, o lado perverso do teletrabalho se apresentou aos milhões de trabalhadores, que na crise sanitária passaram compulsoriamente a exercer a atividade laboral dessa maneira. Dentre as principais dificuldades, Silva (2021) cita aspectos como: internet com conexão ruim; equipamentos inapropriados; cobranças por resultados; dificuldades de realizar tarefas à distância como no presencial; isolamento; estresse e síndrome de Burnout.

Ao falar-se em teletrabalho, dois fatores podem aumentar o risco de doenças psiquiátricas nesta modalidade laboral: as modificações do ritmo circadiano do sono e o

isolamento social. No caso do sono, devido à maior flexibilização dos horários, observa-se uma perda de pistas socioprofissionais. Menor exposição à luz natural, sedentarismo e excesso de uso das telas dos dispositivos eletrônicos, especialmente à noite, podem contribuir para alterar o sono e para uma má qualidade desse. Sabe-se também que as alterações do sono aumentam o risco de doenças psiquiátricas (tal como a depressão) e as doenças psiquiátricas, com frequência, conduzem a alterações do sono. Em comparação com os trabalhadores em regime presencial, há dados que indicam impacto emocional negativo do teletrabalho, expressado através de solidão, irritação, preocupação e culpa, com níveis aparentemente mais elevados. Os teletrabalhadores não estabelecem relação social laboral com seus colegas, especialmente com aqueles que trabalham no modo presencial. Portanto, é necessário que se dê cuidadosa atenção às consequências do teletrabalho na saúde mental, devido ao isolamento social dos trabalhadores, causado pela massificação dessa modalidade de trabalho (Afonso, 2021).

Neste contexto, sabe-se que a pandemia da covid-19 trouxe um imenso desafio de saúde global. Temor de contágio pelo vírus, altos índices de contaminação, letalidade alta em determinados grupos, luto pelas perdas, aumento do estresse, foram notórios os possíveis efeitos de curto prazo na saúde mental, porém os de longo prazo são ainda desconhecidos. O esgotamento no trabalho, os transtornos de ansiedade e a depressão são os três principais vilões desse enfrentamento do estresse (Salum Júnior, 2021). Destaca-se aqui o conceito de determinação social de saúde, que compreende a produção das doenças no plano da coletividade, problematizando a relação entre o processo social e o processo biológico, propondo que o campo da saúde sofre a ação de processos e vetores das desigualdades sociais. Assim, a dinâmica da determinação social das desigualdades, inequidades e iniquidades em saúde precisa ser mais conhecida, para que possamos superá-las com eficiência (Almeida-Filho, 2009).

Diante do acima exposto, justifica-se esta pesquisa pela necessidade de estudos que envolvam temas tão atuais, como a modalidade do teletrabalho, que passou a ser exercida em larga escala diante da crise sanitária mundial. Trata-se de um contexto jamais anteriormente observado, que trouxe muitas mudanças em um curto espaço de tempo e que possivelmente repercutirá no contexto trabalho-saúde mental por longa data. Assim, o presente artigo possui o objetivo de analisar os impactos causados pela pandemia covid-19 na saúde mental de trabalhadores em regime de teletrabalho.



Método

Delineamento do estudo

Esta pesquisa é um recorte, decorrente de um projeto maior, que teve o objetivo de analisar os impactos causados pela pandemia covid-19 na saúde mental de trabalhadores no Brasil. Trata-se de uma pesquisa mista, cuja metodologia contou com uma combinação de técnicas e procedimentos qualitativos e quantitativos. Na técnica de método misto o pesquisador se dedica a coletar e analisar tanto dados quantitativos, quanto qualitativos no mesmo estudo. Isso significa obter informações numéricas, bem como informações de texto, de maneira que o banco de dados final retrate elementos quantitativos e qualitativos (Creswell, 2010).

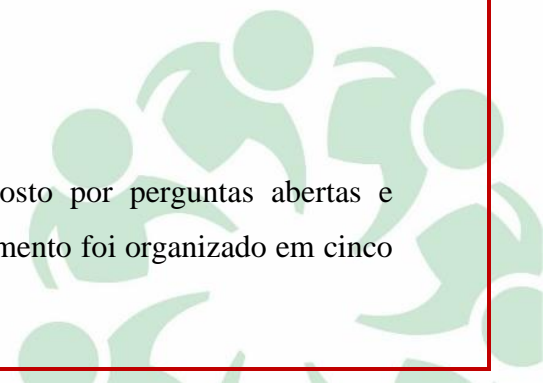
População e amostra

A amostra do presente estudo foi proposital e alcançou 197 teletrabalhadores, sendo que 137 se declararam pertencentes ao gênero feminino e 60 ao gênero masculino, com idades que variaram de 19 a 70 anos (*média*: 38,47). A maioria (117) não possuía filhos. Quanto ao setor de trabalho, 89 pertenciam ao setor privado, 70 ao setor público, 29 eram autônomos e 9 elegeram a opção outro. Com relação à profissão exercida, as áreas com maior número de respondentes foram docência (53) e psicologia (32). No item relativo à escolaridade, 117 declararam possuir pós-graduação completa e 17 incompleta, 27 tinham ensino superior completo e 34 incompleto, 1 possuía ensino médio completo e 1 ensino fundamental incompleto.

Foram considerados como critérios de inclusão para a participação no estudo: a) ser maior de 18 anos; b) ter acesso às Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs); c) estar atuando na modalidade teletrabalho; d) consentir de forma espontânea com a participação neste estudo. Assim como foram considerados critérios de exclusão: a) não consentimento de participação da pesquisa; b) não estar em teletrabalho; c) não ter idade superior a 18 anos completos.

Instrumentos

Foi utilizado um questionário semiestruturado, composto por perguntas abertas e fechadas, construído exclusivamente para este estudo. O instrumento foi organizado em cinco



eixos principais: no primeiro foram incluídas questões sociodemográficas que levantaram informações acerca de idade, gênero escolaridade, características familiares e vínculo de trabalho dos participantes; no segundo eixo foram investigados aspectos relacionados às condições e a organização do trabalho, incluindo dados sobre o ritmo, pausas, metas e relações socioprofissionais; o terceiro eixo investigou os efeitos psicossociais da pandemia, abordando a rede de apoio percebida, a sobrecarga e os sintomas psicológicos vivenciados pelos respondentes; o quarto eixo investigou as condições de trabalho e analisou o acesso aos equipamentos de proteção individual no trabalho, as alterações de remuneração e benefícios, além do apoio institucional; o quinto e último eixo foi composto por três questões abertas que levantaram vivências marcantes no trabalho, no contexto da pandemia, ofereceram um espaço de livre expressão aos participantes e coletaram sugestões de intervenções frente ao cenário vivenciado. O instrumento foi elaborado pelos pesquisadores responsáveis pela investigação e contou com as seguintes etapas de construção: primeiramente foram elaboradas as questões com base nas teorias que investigam condições e organização do trabalho, bem como nos estudos iniciais acerca dos efeitos gerados pela pandemia na saúde mental dos trabalhadores; em seguida foi realizado um teste piloto, junto ao grupo de pesquisa; na sequência, o instrumento foi ajustado, conforme as demandas levantadas na aplicação inicial; e, posteriormente, as questões foram cadastradas na plataforma *google forms*.

Aspectos éticos

Este projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Feevale (parecer número 5.009.008). Os participantes receberam explicações sobre todos os procedimentos de coleta de dados, incluindo o sigilo da identidade, a possibilidade de desistência a qualquer momento sem causar qualquer prejuízo, a possibilidade de contatar os pesquisadores e sobre a ausência de risco ou danos a quem participasse. Aqueles que optaram por participar desta pesquisa fizeram seu consentimento a partir do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A coleta se deu em modalidade *online*, por essa razão o aceite de participação foi realizado de maneira digital. Após os esclarecimentos gerais da pesquisa, o participante precisou optar por aceitar e concordar com a pesquisa para dar seguimento. Destaca-se que o estudo está de acordo com as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos, Resoluções nº 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde – CNS (Brasil, 2016).

Coleta de dados

A coleta de dados ocorreu entre os meses de maio de 2020 e maio de 2021, e foi realizada através de um questionário autoaplicável *online*, cadastrado na plataforma *google forms*. Esse formato possui algumas vantagens em relação a outras aplicações, como o baixo custo, pois não necessita de impressão ou custos relacionados, otimização de tempo e abrangência espacial, índice maior de respostas completas e facilidade no uso, tanto para quem responde quanto para a compilação de dados (Flick, 2009).

Além disso, no cenário de isolamento social vivido pela sociedade no momento da coleta de dados para este estudo, a forma *online* se tornou a mais indicada. A disponibilização do *link* da pesquisa ocorreu por meio de redes sociais, assim como contou com a busca por parceiros como sindicatos, associações empresariais e setores de recursos humanos para a distribuição aos potenciais participantes.

Análise dos dados

A técnica utilizada para a análise dos dados qualitativos foi a análise temática, que consiste em delimitar os núcleos de sentido que integram o processo de comunicação, nos quais a presença ou a frequência com que aparecem signifique algo visado para o objeto analítico. Do ponto de vista operacional, essa análise desdobra-se em três etapas principais, quais sejam: a) pré-análise; b) exploração do material; c) tratamento e interpretação dos dados (Minayo, 2014). Os dados obtidos por meio do questionário foram submetidos a uma análise estatística no Pacote Estatístico para as Ciências Sociais, IBM SPSS Statistics 21, versão 16.0.

Análise e discussão dos resultados

Através da leitura e análise dos relatos dos participantes da pesquisa, os dados foram organizados em quatro categorias: a) fatores de sofrimento e danos psicossociais; b) impactos nas relações socioprofissionais; c) possibilidades de intervenção e estratégias de apoio; e, d) fatores relacionados à promoção da saúde mental.



Fatores de sofrimento e danos psicossociais

A covid-19 modificou inesperadamente a vida e a rotina das pessoas, afetando diretamente o contexto laboral. Nos setores em que o teletrabalho já existia, o processo de adaptação ocorreu com menos impactos negativos e visíveis nas outras esferas de vida dos trabalhadores. Contudo, aqueles trabalhadores que jamais ponderaram essa possibilidade em suas vidas, viveram um conglomerado de sentimentos, que incluíram a angústia e a ansiedade, em um esforço constante de adaptação à nova conjuntura, mesmo que transitória (Gondim & Borges, 2020).

Considerando tais circunstâncias, esta categoria apresenta os principais aspectos relacionados ao sofrimento e aos danos psicossociais vivenciados pelos profissionais em teletrabalho durante a pandemia. Em relação a esta temática, as palavras que surgiram com maior frequência nos relatos da pesquisa foram: cansaço, desânimo, estresse, angústia, medo, insatisfação, irritação, culpa, tristeza, apreensão, impotência, incompetência, ansiedade, isolamento, desmotivação, frustração, exaustão, insegurança, entre outras.

As palavras mencionadas pelos participantes revelam o sofrimento gerado pelas mudanças no cotidiano dos trabalhadores durante a pandemia da covid-19. A literatura recente acerca da temática associa estas vivências ao emaranhamento entre a vida dentro e fora do trabalho. O lugar de trabalho de muitos trabalhadores passou a ser o próprio lar, prolongando e intensificando as atividades laborais. Esta transição afetou a rotina de vida e de relacionamento do trabalhador com seus familiares, em diferentes graus, fazendo-o rever os sentidos e significados do trabalho (Gondim & Borges, 2020; Souza & Melo, 2021).

Corroborando esta discussão os relatos dos trabalhadores da pesquisa associados ao excesso de trabalho, ao aumento da pressão e das exigências laborais: *“Há uma sobrecarga de trabalho e uma incerteza quanto ao futuro”* (P74, gênero F, 29 anos, professora universitária). Também foram constantes as narrativas de incumbências em demasia, com a casa e o trabalho interligados, além do sentimento de ter a privacidade invadida, pelo fato de estarem em teletrabalho, como na fala exemplificada: *“Estou sobrecarregada com trabalho de casa e filho na rotina de trabalho”* (P104, gênero F, 41 anos, professora universitária).

Um dos elementos possivelmente associados a sobrecarga relatada pelos participantes da pesquisa está relacionado à hiperconexão, que ocorre pelo trabalho no ambiente doméstico. O direito à desconexão ao trabalho surgiu na França, em forma de lei, em 2016, a Lei da Desconexão, e posteriormente em vários outros países. No Brasil, entretanto, o tema ainda é objeto de recente Projeto de Lei (PL nº 4044, 2020), que se propõe a modificar artigos da CLT.

A importante proposta em tramitação nacional, busca assegurar ao trabalhador o direito ao repouso, ao lazer, garantir sua saúde física e mental, vida social, de família e privada. Esse direito a desconexão só será eficiente se houver a compreensão tanto do empregador, quanto do empregado, de que a capacidade de trabalhar não é infinita e que nem o trabalhador, nem o trabalho são mercadoria (Gauriau, 2020).

Nas narrativas dos participantes constatou-se o esgotamento associado a hiper conexão, como exemplificado a seguir: “*Passei das 7h às 20h em frente a um computador. Parei apenas pra almoçar, por 1h*” (P148, gênero F, 25 anos, cirurgiã dentista); “*Estou farta de reunião via plataformas*” (P19, gênero F, 31 anos, professora).

Além disso, observou-se que o teletrabalho durante a pandemia refletiu em sentimentos de improdutividade, desvalorização e culpa: “*Improdutiva e culpada por não conseguir produzir mais*” (P36, gênero F, 36 anos, assistente social), “*Desvalorizada e sobrecarregada [...] não há reconhecimento de que esta modalidade de trabalho remoto é muito mais desgastante*” (P184, gênero F, 47 anos, psicóloga e professora). Os dados quantitativos também demonstraram essas constatações referentes aos danos e sofrimentos psicossociais percebidos pelos respondentes (Quadro 1).

Quadro 1- Condições laborais no teletrabalho.

	Mais	Menos	Igual	Não sei/N. se aplica
Trabalhando	114	50	35	1
Fazendo intervalos	68	95	31	6
Cuidando da postura	31	127	40	2
Realizando atividades fora do horário de trabalho	116	46	34	4
Realizando atividades domésticas	150	7	42	1
Cumprindo prazos e metas	46	52	100	2

Esses resultados indicaram que a maioria dos participantes observou ter tido acréscimo de trabalho (59%), trabalho fora do horário estabelecido (60%) e menos cuidados com a postura (66%), ao mesmo tempo em que continuavam a cumprir prazos e metas igual ao período pré-pandemia (52%). Somado a isso, houve a realização de tarefas domésticas associadas ao teletrabalho (78%) e a redução dos intervalos (49%).

Considerando esse contexto, e o que relata a literatura, pode-se supor que os sentimentos de sofrimento narrados na pesquisa, que variam da exaustão à tristeza, estejam relacionados, em parte, às inúmeras mudanças ocorridas no período do teletrabalho durante a pandemia e às precárias condições laborais. Nesse cenário, as instituições não foram sensíveis às vivências

dos trabalhadores, exigindo as mesmas entregas, apesar da crise sanitária e das inúmeras mudanças e perdas laborais.

A pesquisa revelou ainda, além do risco de adoecimento físico oferecido pela pandemia, a possibilidade de danos à saúde mental, causados pelas incertezas e preocupações com o futuro, como nos relatos: *“muita ansiedade e ataques de pânico, devido à incerteza do meu futuro”* (P133, gênero F, 23 anos, estudante psicologia), *“As demandas pessoais aumentaram muito e estou mentalmente abalada. Não queria deixar de trabalhar, mas queria outro ritmo. Estou fortemente inclinada a pedir uma avaliação psiquiátrica. Mas não queria tomar remédios. Sinto com medo e tristeza constante”* (P17, gênero F, 36 anos, professora). Os resultados quantitativos levantados também indicam tal possibilidade (Quadro 2).

Quadro 2- Danos à saúde.

	Mais	Menos	Igual	Não sei / N. se aplica
Dormindo	72	66	61	1
Comendo	114	22	64	0
Sentindo-se cansado	132	28	40	0
Consumindo álcool e outras drogas	37	43	73	47
Sentindo-se triste	104	19	66	11
Com dificuldades para planejar o futuro	121	22	48	9
Com novas ideias e projetos	65	64	67	4
Sentindo-se preocupado(a)	167	7	25	1

Com relação a esses dados, a maioria dos respondentes declarou estar mais preocupado (87%), mais cansado (68%) e com mais dificuldades de planejar o futuro (63%), apontando para importantes impactos na saúde mental. Da mesma forma, indicadores associados a estar comendo mais (59%) e sentindo-se mais triste (54%), requerem atenção. Encontram-se aqui muitos motivos para preocupação e observação dos danos mentais causados por estas mudanças no cotidiano do trabalhador, tanto no momento presente, quanto no porvir.

O cenário de sofrimento e danos psicossociais percebidos no teletrabalho durante a pandemia ainda está em construção e não se tem noção de sua repercussão a longo prazo. Em comparação aos trabalhadores em regime presencial, há dados que indicam impacto emocional negativo do teletrabalho, expressado através de solidão, irritação, preocupação e culpa, com níveis aparentemente mais elevados. Existem, entretanto, poucos indicadores sobre o impacto do teletrabalho na saúde mental, em particular a sua relação com a depressão e o stress, em razão do baixo número de pesquisas publicadas sobre o tema (Afonso, 2021).

Impactos nas relações socioprofissionais

A prática do teletrabalho apresenta tanto vantagens, quanto dificuldades aos teletrabalhadores, com aspectos relativos à sua saúde física e mental, relacionados a questões fisiológicas, ergonômicas, psicológicas e sociais, que afetam a produtividade, o desempenho, a realização profissional e a saúde global do sujeito. A implementação do teletrabalho deve considerar as consequências inerentes a este modelo de trabalho, como por exemplo: tendência ao isolamento; conflitos entre trabalho e família; tendência à procrastinação; mudança dos aspectos motivacionais; sofrimento no trabalho, entre outros (Fonseca & Pérez-Nebra, 2012).

Em vista disso, esta categoria apresenta os principais aspectos relacionados aos impactos nas relações socioprofissionais vivenciados pelos profissionais em teletrabalho durante a pandemia de covid-19. As narrativas dos participantes são diversas e contrapostas. Percebe-se desde a observação de pontos positivos como o apoio mútuo e a solidariedade entre os colegas de trabalho, conforme exposto no relato: *“A equipe e liderança são bem cooperativas e nos apoiamos uns aos outros, de modo geral”* (P141, gênero F, 23 anos, designer). Como também o oposto, representado pela falta de empatia e compreensão entre os pares, gerando sentimento de frustração. Um participante relata: *“Muita raiva de colegas que insistem em dar aulas EAD [...] desconsiderando falta de preparo dos professores e das condições de infraestrutura, falta de acesso de aluno”* (P15, gênero M, 53 anos, psicólogo).

Estar isolado, trabalhando fora de seu ambiente habitual, afastado dos colegas, tomado por medos e incertezas, por si só seria motivo de sofrimento e angústia para o teletrabalhador. Para além disso, ter que suportar avaliações negativas durante esse período, poderia constituir um sério agravante ao contexto. Entre os sentimentos relatados, alguns trabalhadores referiram ter recebido críticas e pareceres ruins relativos a seus trabalhos, atribuindo o fato ao distanciamento promovido pelo teletrabalho: *“Passei por situações em que minha vida pessoal me impediu de fazer e/ou cumprir algo e fui chamada atenção mesmo a chefia sabendo minha grave situação”* (P17, gênero F, 36 anos, professora). Houve ainda a autocrítica, pela atuação imposta no trabalho online: *“Ver o sofrimento dos alunos pelo excesso de demandas escolares enquanto nós somos obrigados a promover esse sofrimento”* (P125, gênero M, professor).

Também foi motivo de insatisfação a forma de comunicação entre colegas e grupos de trabalho, como nas falas: *“Foram as principais mudanças de hábitos que marcaram: ao invés de alinhar por conversas ‘faladas’, tudo agora é escrito em e-mails, msgs de chats, telefone, WhatsApp entre colegas”* (P136, gênero F, 31 anos, analista de marketing) e *“Como trabalho com assessoria de comunicação, tivemos que nos adaptar e fazer tudo online [...], toda essa*

adaptação é extremamente estressante e causa muita ansiedade e nervosismo” (P198, gênero F, 22 anos, estagiária).

Neste sentido, ainda se percebeu as pressões sofridas durante o teletrabalho, em alguns casos, como manter-se produtivo e motivado ganhando menos e trabalhando mais, conviver com demissões de colegas e a ameaça do desemprego, entre outras. Exemplifica-se nas narrativas: *“Várias situações de assédio moral institucional [...] como pressão para redução de salários sem redução de carga horária”* (P135, gênero F 33 anos, psicóloga) e *“Negociação sindical com retirada de direitos e forte pressão para aceitação de proposta vertical e que desconsidera particularidades dos setores atingidos sem a devida discussão de alternativas coletivas e que poderiam ter maior equidade”* (P142, gênero M, 45 anos, educador físico). Em um contexto de instabilidade e dor, o isolamento enfraqueceu o coletivo e favoreceu reestruturações nos processos de trabalho, principalmente no que tange os aspectos psicossociais, que prejudicaram os trabalhadores.

Por fim, muitas falas se referiram ao impacto do contágio por covid-19 ou mesmo morte de seus colegas e pacientes: *“relatos de colegas que tiveram covid”* (P174, gênero M, 20 anos), *“óbitos de colegas”* (P183, gênero F, 50 anos, professora), *“pacientes com muito medo”* (P92, gênero F, 49 anos, psicóloga) e *“morte de uma paciente pelo covid-19. Foi indescritível a sensação após apoio aos familiares”* (P63, gênero F, 32 anos, psicóloga).

Angústia, insegurança e sensação de impermanência estiveram presentes nas narrativas, como a que segue:

O que vem marcando a pandemia são as demissões de colegas [...] quando voltarmos, sabe-se lá quando, absolutamente nada mais será igual. Nossos cuidados, medos, relação com os colegas que ainda restarem[...] tudo vai mudar muito [...] e isso é muito sombrio. (P117, gênero F, 39 anos, professora/supervisora).

Algumas questões quantitativas propostas pela pesquisa demonstraram a intensidade dos impactos nas relações socioprofissionais, percebida pelos trabalhadores em teletrabalho durante a covid-19 (Quadro 3).

Quadro 3- Relações socioprofissionais.

	Mais	Menos	Igual	Não sei / N. se aplica
Interagindo com colegas	18	146	35	1
Recebendo suporte das pessoas	29	75	88	8
Oferecendo suporte para as pessoas	107	31	61	1

Esses números evidenciam a necessidade de monitoramento dos profissionais em teletrabalho, visto que a interação social laboral é fator de auxílio na manutenção da saúde mental, e 76% dos participantes declararam estarem interagindo menos com os colegas de trabalho. Além disso, 39% perceberam redução do suporte recebido das pessoas e 55% afirmaram ter aumentado o suporte oferecido para as pessoas, o que pode contribuir para esgotamento, tanto físico, quanto mental.

Neste sentido, não houve estratégias governamentais visando a preservação da saúde do trabalhador que passou ao teletrabalho de maneira compulsória e sem o devido preparo. Losekann e Mourão (2020, p. 73) acreditam que “a intensidade do trabalho na nossa subjetividade foi potencializada, através do teletrabalho em uma situação de isolamento social”. Para as autoras, as ocasiões de crise requerem a expansão dos cuidados com a saúde física e mental, necessitando a atenção de que o trabalho não pode ser exaustivo e propulsor de adoecimento.

Possibilidades de intervenção e estratégias de apoio

Efeitos do desgaste físico e mental têm sido constatados ao serem relacionados com as condições e a organização dos processos de trabalho, levando, eventualmente, ao adoecimento. Esse desgaste físico e mental tem sido crescente nos dias atuais, sendo que evidências dos processos da fusão entre ambiente doméstico e trabalho, da centralidade do trabalho sobre as atividades da vida – repercutindo nos processos vitais, bem como o papel que os espaços e tempos de trabalho têm sobre o corpo dos trabalhadores, em sua exposição nos processos e ambientes de trabalho, estão correlacionados ao seu desdobramento com aumento de vários agravos, inclusive, os transtornos psicossomáticos e mentais, entre outros. Além disso, danos à saúde de trabalhadores evidenciam a articulação entre as imposições do formato de sociabilidade em que vivemos e as conexões entre produção, ambiente e saúde (Souza & Melo, 2021).

Ponderando tais peculiaridades, esta categoria apresenta as possibilidades de intervenção e estratégias de apoio consideradas necessárias pelos profissionais em teletrabalho durante a pandemia de covid-19. A constatação da necessidade de interação e convívio com o grupo de trabalho e a carência de apoio especializado para um momento tão delicado, esteve presente em muitos relatos.

De modo geral, os participantes sugeriram a criação de canais de escuta, suporte psicológico e de grupos de apoio durante o período de teletrabalho. Isso pode ser percebido nas

falas: *“Espaço sem censuras para fala e escuta qualificada sobre a condição de trabalho e compartilhamento de afetos e ideias”* (P142, gênero M, 45 anos, educador físico); *“Momentos de apoio psicológico”* (P59, gênero F, 37 anos, psicopedagoga. Também se evidenciou nas falas a necessidade de encontros visuais com colegas e maior interação entre equipes, como exemplificado nos trechos: *“se comunicar por vídeo com a equipe para que nos enxerguemos um pouco”* (P131, gênero F, 68 anos, professora) e *“[...] em 4 meses de trabalho remoto esse mês foi marcada a primeira reunião com a equipe”* (P132, gênero F, 40 anos, psicóloga).

De acordo com de Pereira et al. (2020), comumente o dinâmico e complexo âmbito do trabalho é evidenciado pela precarização, que compromete a saúde, a segurança e a dignidade dos trabalhadores. O atual cenário trabalhista inclui a flexibilização, a intensificação do trabalho e a perda de direitos trabalhistas, e é uma realidade em permanente mutação. Nesse sentido, é importante considerar que os riscos psicossociais podem favorecer ou desencadear estresse, adoecimento físico e mental nos trabalhadores. O teletrabalho em período pandêmico oferece um contexto propício tanto ao incremento da precarização, quanto ao acréscimo dos riscos psicossociais, devido a invisibilidade do trabalhador, às muitas reivindicações recebidas por esse e à falta de suporte oferecida pelas organizações. Ilustra-se com as narrativas: *“Uma organização conjunta de atividades, melhor divisão de atividades, maiores esclarecimentos do que pode se fazer remotamente”* (P29, gênero F, 39 anos, psicóloga); *“Exaurida, diante de tantas demandas”* (P98, gênero F, 51 anos, professora).

Também foi percebida carência de suporte e de melhorias tecnológicas, fato que pode ser explicado pela (Contra) Reforma Trabalhista que regulamentou o teletrabalho no Brasil, e definiu que os equipamentos e reembolso de despesas decorrentes do trabalho devem estar previstos em contrato escrito, sem determinar a responsabilidade do empregador (Lima Filho & Pereira, 2020).

Além disto, identificou-se nos relatos dos participantes a necessidade de maior acolhimento, flexibilização diante das dificuldades, apoio e reconhecimento por partes dos gestores: *“Menos cobrança, mais compreensão”* (P09, gênero F, 39 anos, jornalista), *“reconhecimento pelo nosso esforço”* (P105, gênero F, 37 anos, jornalista). Os trabalhadores também citaram a necessidade de normas claras, melhor planejamento e mais orientações, como na narrativa: *“Promover ações de orientação e cuidados no desenvolvimento de atividades em casa (fora do ambiente de trabalho)”* (P22, gênero M, 36 anos, professor).

Com relação ao ritmo e a jornada de trabalho os relatos abordam o excesso de reuniões e desejo por respeito, flexibilidade e até mesmo redução do horário laborativo: *“Respeito aos limites de horário de início e fim de expediente”* (P159, gênero M, 40 anos, engenheiro civil).

E, por fim, foram identificadas muitas falas reivindicando garantia de emprego, salário e benefícios, como as que seguem: “*os cortes salariais, somados à incerteza contribuem para maiores dificuldades nesse momento*” (P74, gênero F, 29 anos, professora universitária) e “*não ser reduzida em nossos direitos de cartões alimentação e transporte*” (P86, gênero F, 59 anos, professora).

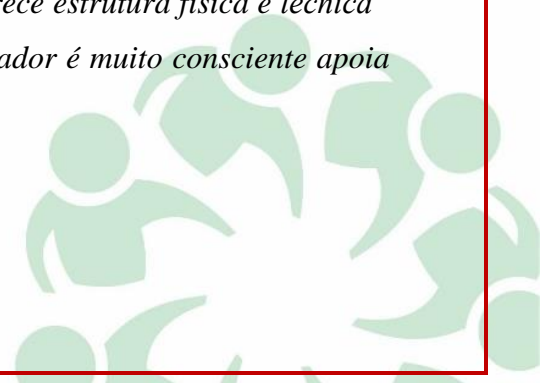
Quadro 4- Estratégias de apoio.

	Sim	Não	Não sei / N. se aplica	Não respondeu
Possui equipamento de proteção (luva, máscara, etc.) adequado	87	21	92	0
Sua carga horária de trabalho foi reduzida	42	146	12	0
Sua remuneração foi reduzida	49	141	10	0
Suas atividades foram alteradas	127	63	10	0
Seus benefícios foram reduzidos (transporte, alimentação, entre outros)	40	120	40	0
Recebe apoio sindical	43	103	52	2
Possui canal de comunicação ou apoio da empresa frente as dificuldades	116	47	35	2

Os resultados quantitativos (Quadro 4) demonstram alguns dados que corroboram as demandas relatadas pelos respondentes. A maioria refere não ter tido redução na carga horária de trabalho (76%), ter sofrido alterações nas atividades laborais (66%) e não recebido apoio sindical (53%). Com relação a remuneração, 25% relataram ter sofrido redução, um índice considerável.

Esta série de mudanças, acrescidas da falta de apoio e de interatividade direta entre pares de trabalho, além dos demais sofrimentos gerados pelo isolamento e pandemia, vão construindo um cenário de desajustes e incertezas, que podem abalar o profissional em teletrabalho e afetar os resultados de sua jornada.

De maneira geral, percebeu-se que a grande maioria das narrativas discorreu sobre necessidades não atendidas, falta de apoio e anseios por mais suporte durante o teletrabalho. Porém, embora em número reduzido, foram observados relatos de satisfação e percepção de estar amparado, como evidenciado nas falas: “*organização oferece estrutura física e técnica*” (P118, gênero F, 46 anos, analista II em EAD) e “*meu empregador é muito consciente apoia no que for preciso*” (P11, gênero F, 47 anos, psicóloga).



Fatores relacionados à promoção de saúde mental

A Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), que abrange 34 países, reconhece que o maior motivo de abstenção ao trabalho e de aposentadoria precoce está em problemas relacionados à saúde mental. Torna-se essencial, portanto, a concepção de um ambiente de trabalho “saudável”, tanto pelas políticas governamentais, quanto pela manutenção da produtividade e competitividade do negócio privado. O ambiente de trabalho desempenha dupla função na saúde mental dos empregados: pode ser razão de estresse, devido a agentes como cultura, sua organização e sistematização, e suas exigências, assim como fonte de apoio, cooperando para o bem-estar mental, fundamental no processo de recuperação de doenças psíquicas (Organização Mundial da Saúde, 2018).

Considerando-se essa compreensão de ambiente saudável de trabalho e seu reflexo no quadro mental dos trabalhadores, esta categoria apresenta os conteúdos relacionados aos aspectos de promoção da saúde mental observados nos relatos dos participantes da pesquisa. Além disso, serão apresentados os depoimentos de satisfação relacionada ao teletrabalho durante a pandemia de covid-19. Cabe destacar que, dentre os 197 depoimentos registrados, apenas 39 citaram aspectos positivos. Destes 39, 12 relatos eram contraditórios, trazendo um aspecto favorável ao teletrabalho, seguido de uma vivência de sofrimento. Apesar disso, entende-se que analisá-los contribui para o entendimento dos aspectos associados à saúde e à proteção dos trabalhadores, bem como, aos elementos que fazem com que muitos trabalhadores optem por seguir atuando no teletrabalho.

Palavras como tranquila, valorizada, confortável, protegida, esperançosa, produtivo, criativo, animado e positivo surgiram ao longo dos discursos. Um dos aspectos sinalizados pelos respondentes foi o reconhecimento social e o sentimento de trabalhar em uma atividade importante no contexto da pandemia, que contribui para o bem-estar coletivo, como o que segue: *“Esperançosa, entendendo que meu trabalho, neste momento especial, está fazendo muita diferença na vida das pessoas”* (P76, gênero F, 33 anos, psicóloga); *“Estou me sentindo útil e protegida pois estou fazendo atendimento online em projeto de saúde mental específico para esse período de pandemia”* (P82, gênero F, 23 anos, psicóloga).

Além disso, alguns participantes declararam-se satisfeitos pela possibilidade do teletrabalho, chegando a afirmar que esta modalidade poderia ter sido instituída anteriormente. Aspectos como “não precisar sair de casa” e “não necessitar utilizar transporte público” estiveram entre as razões geradoras de satisfação, conforme relatado no trecho: *“Trabalho com menos stress pois atuo melhor sem pressão constante da chefia e durmo até mais tarde devido*

a não necessitar me locomover até o trabalho” (P193, gênero F, 38 anos, analista de contratos). Este dado descortina a falta de acesso ao transporte público adequado, vivenciada por muitos trabalhadores brasileiros, bem como o longo período destinado ao deslocamento para o trabalho. Na verdade, no Brasil as dificuldades na mobilidade urbana são anteriores ao teletrabalho pandêmico, e são resultado da expulsão da população de baixa renda para as periferias, cujas condições de infraestrutura e serviços urbanos ofertados são notoriamente precários (Silva, 2020).

Foram observados também olhares positivos para a oportunidade de organizar o tempo de maneira mais livre, para a qualidade da alimentação, por desfrutar de tempo para as atividades domésticas e para o convívio com a família. Estes aspectos apareceram nas falas destacadas: *“O fato de não precisar pegar transporte é muito positivo, pois ganho algumas horas de descanso”* (P89, gênero F, 32 anos, comunicante) e *“Me alimento com mais qualidade e tenho tempo para mais coisas no âmbito doméstico”* (P86, gênero F, 59 anos, professora).

Houve ainda, expressões de gratidão por trabalhar em casa com a mesma remuneração, possuir internet e se sentir seguro, além da possibilidade de estudar através de cursos *online*. Uma trabalhadora comentou: *“Estou numa posição de privilégios, pois trabalho em casa, com a mesma remuneração, tenho internet, filha estuda online sem grandes prejuízos. Meu dever neste momento é apoiar os que estão em situação diferente”* (P93, gênero F, 35 anos, analista de RH).

O bem-estar físico, a adaptação ao trabalho e maior concentração para exercer as atividades também foram citados, como percebe-se na fala: *“Com relação ao trabalho eu me sinto adaptada e com mais concentração para exercer minhas atividades”* (P193, gênero F, 38 anos, analista de contratos). Foi possível encontrar o otimismo de quem diz que *“toda crise gera oportunidades para todos”* (P134, gênero M, 57 anos, técnico segurança do trabalho). E, por fim, constatou-se um sentimento de pesar naqueles que não tinham motivos para queixas e se consideravam bem, frente ao momento vivido, como no relato: *“No fundo, acabo me sentindo meio culpada por estar tudo tão bem, por estar tão protegida [...]”* (P106, gênero F, 36 anos, psicóloga).

Observa-se, nos depoimentos citados, a tentativa de alguns participantes de encontrar algo positivo no contexto vivenciado, assim como a culpa por se sentirem bem e por não estarem realizando atividades expostas ao vírus, enquanto outras pessoas estavam vulneráveis. Estas vivências corroboram os achados de estudos realizados sobre o sentimento de culpa de profissionais afastados do trabalho em linha de frente durante a pandemia de covid-19 (Brooks et al., 2020; Schmidt et al., 2020).

Finalmente, cabe destacar que mesmo os trabalhadores que observaram aspectos positivos no teletrabalho, carecem de ações protetivas e de políticas públicas que garantam os direitos trabalhistas e o trabalho decente, definido pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como: “trabalho produtivo e de qualidade, em condições de liberdade, equidade, segurança e dignidade humanas” (OIT, 1999).

Considerações finais

A pandemia covid-19 causou muitas mudanças no mundo do trabalho. O teletrabalho foi a alternativa viável para que não houvesse uma paralização total das atividades. Frente a este contexto de importantes transformações, os resultados da pesquisa, acima apresentados, evidenciaram sofrimento e danos à saúde mental, bem como impactos negativos nas relações profissionais. Da mesma forma, os dados apurados demonstram carência de apoio especializado de escuta e suporte, além da falta de auxílio financeiro para as tecnologias e equipamentos necessários ao adequado desempenho laboral.

Diante disso, a falta de amparo legal pode ter contribuído para a ausência de suporte por parte dos empregadores, visto que os artigos da CLT relativos ao teletrabalho propiciam contratos flexíveis e livre negociação. Além disso, não oferecem garantias quanto as condições de trabalho e o direito à desconexão, por exemplo, o que pode ter contribuído para a hiperconexão, o excesso de horas trabalhadas e a sensação de falta de privacidade observada nos relatos dos entrevistados.

O número de depoimentos relacionados à promoção da saúde mental foi menor do que o de vivências de sofrimento, e estavam vinculados ao reconhecimento social da profissão e ao sentimento de utilidade das tarefas realizadas. Além disso, sentir-se protegido e em segurança, com mais tempo livre pelo não deslocamento e com a oportunidade de novos aprendizados, foram os fatores positivos citados pelos participantes ao se referirem ao teletrabalho.

Referente às limitações desta pesquisa, ressalta-se que foi necessário eleger algumas categorias, restando várias outras possibilidades de análise, diante do volume de informações levantadas. O fato de a pesquisa ter sido executada através de um questionário autoaplicável também pode ser um fator limitador, visto que não havia a possibilidade de sanar qualquer dúvida por parte dos respondentes. O fato de a amostra ter sido proposital e divulgada em círculos próximos aos pesquisadores, pode ter gerado um certo viés, principalmente de classe e categorias profissionais. Apesar disso, os resultados demonstram a importância e a

complexidade do tema, demandando estudos futuros que contemplem perspectivas longitudinais sobre outros impactos do teletrabalho, bem como formas de minimizá-los.

REFERÊNCIAS

- Afonso, P. (2021). Teletrabalho: quais são as consequências para a saúde mental? *Acta Medica Portuguesa*, 34(3), 237-243. <https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/15735/6280>
- Almeida, W. S., Szwarcwald, C. L., Malta, D. C., Barros, M. B. A., Souza Júnior, P. R. B., Azevedo, L. O., Romero, D., Lima, M. G., Damacena, G. N., Machado, I. E., Gomes, C. S., Pina, M. F., Gracie, R., Werneck, A. O., & Silva, D. R. P. (2020). Mudanças nas condições socioeconômicas e de saúde dos brasileiros durante a pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 23(1). https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1415-790X2020000100211&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
- Almeida-Filho, N. (2009). A problemática teórica da determinação social da saúde (nota breve sobre desigualdades em saúde como objeto de conhecimento). *Saúde em Debate*, 33(83), 349-370. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=406345800003>
- Antunes, E. D., & Fischer, F. M. (2020). A justiça não pode parar?! Os impactos da COVID-19 na trajetória da política de teletrabalho do Judiciário Federal. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 35(38). <http://dx.doi.org/10.1590/2317-6369000025920>
- Brasil. (2016). Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. *Resolução n° 510, de 07 de abril de 2016*. CNS. <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Creswell, J. W. (2010). *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto* (3. ed.). Artmed.
- Flick, U. (2009). *Desenho da pesquisa qualitativa*. Artmed.
- Fonseca, R. L. A., & Pérez-Nebra, A. R. (2012). A epidemiologia do teletrabalhador: impactos do teletrabalho na saúde mental. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 15(2), 303-318. <https://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/61625/64522>
- Gauriau, R. (2020). Direito à desconexão e teletrabalho: contribuição do direito do trabalho francês: estudo comparado franco-brasileiro. *Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 10ª Região*, 24(2), 152-164. <https://revista.trt10.jus.br/index.php/revista10/article/view/420>

- Góes, S. G., Martins, F. S., & Nascimento, J. A. S. (2021). O trabalho remoto e a pandemia: o que a PNAD covid-19 nos mostrou. *Carta de Conjuntura*, 50. https://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/conjuntura/210201_nota_teletrabalho_ii.pdf
- Gondim, S., & Borges, L. O. (2020). Significados e sentidos do trabalho em home office: desafios para a regulação emocional. In: Queiroga, F. (Org.) *Orientações para o home office durante a pandemia da COVID-19* (pp. 39-48). Artmed.
- Lima Filho, J. F. S., & Pereira, E. K. G. (2020). Precarização das relações laborais: análise crítica sobre as disposições do teletrabalho na Lei nº 13.467/2017. *Revista de Direito*, 12(1), 1-19. <https://periodicos.ufv.br/revistadir/article/view/9871/5625>
- Losekann, R. G. C. B., & Mourão, H. C. (2020). Desafios do teletrabalho na pandemia covid-19: quando o home vira office. *Caderno de Administração*, 28 (ed. esp.), 71-75 <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CadAdm/article/view/53637/751375150139>
- Minayo, M. C. S. (2014). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. Hucitec.
- Organização Internacional Do Trabalho [OIT]. (1999) Trabalho Decente. <https://www.ilo.org/brasil/temas/trabalho-decente/lang--pt/index.htm>
- Pereira, A. C. L., Souza, H. A., Lucca, S. R., & Iguti, A. M. (2020). Fatores de riscos psicossociais no trabalho: limitações para uma abordagem integral da saúde mental relacionada ao trabalho. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 45(18). <https://www.scielo.br/j/rbso/a/Yj4VrBQcQ3tgQgHcnnGkC6F/?lang=pt>
- Salum Júnior, G. A. (2021). A saúde mental dos profissionais de saúde em tempos da pandemia da COVID-19. In: Santos, A. O.; Lopes, L. T. (Orgs.). *Profissionais de saúde e cuidados primários* (pp. 86-98). CONASS. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1150767>
- Silva, A. D. (2020). Mobilidade Urbana em tempos de Covid-19: um recorte marxista da política de transporte público na cidade de Maceió/AL. *Qualitas Revista Eletrônica*, 21(3), 55-73. https://www.researchgate.net/publication/349422590_Mobilidade_Urbana_em_tempos_de_Covid-19_um_recorte_marxista_da_politica_de_transporte_publico_na_cidade_de_MaceioAL
- Silva, G. E. (2021). Da tentativa de proteção à saúde física à vulnerabilidade em saúde mental: o teletrabalho em tempos de Covid-19. *Revista Espaço Acadêmico*, 20(1), 28-38. <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/57083>
- Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia* (Campinas), 37, e200063. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>
- Souza, D. O. (2021). As dimensões da precarização do trabalho em face da pandemia de Covid-19. *Trabalho, Educação e Saúde*, 19, 34-32. https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462021000100501

Souza, D. O., & Melo, A I. S. C. (2021). Home office no contexto pandêmico: a saúde dos(as) trabalhadores(as) entre tempos e espaços de vida e de trabalho. In: Vasconcellos, L. C. F. et al. (Orgs.). *Saúde do trabalhador em tempos de desconstrução: caminhos de luta e resistência* (pp. 229-231). Cebes.

World Health Organization [WHO]. (2021). *WHO coronavirus disease (COVID-19) dashboard*. Genebra. <https://covid19.who.int/>

Contribuições dos autores	
Autor 1	Concepção do estudo, redação
Autor 2	Orientação, revisão
Autor 3	Orientação, revisão
Autor 4	Orientação, revisão

