

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MARCOS VINÍCIUS CRUZ WALTRICK

**IMPACTO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TELETRABALHO: UMA REVISÃO
BIBLIOGRÁFICA**

CURITIBA

2025

MARCOS VINÍCIUS CRUZ WALTRICK

IMPACTO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TELETRABALHO: UMA REVISÃO
BIBLIOGRÁFICA

Artigo apresentado a Especialização em Medicina do Trabalho, do Departamento de Saúde Coletiva, Setor de Ciências da Saúde, da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à conclusão do Curso.

Orientador(a): Prof. Dr. Paulo Zétola

CURITIBA

2025

Dedico este trabalho aos trabalhadores que, diante das transformações do mundo laboral, enfrentam novos desafios em busca de dignidade e saúde no ambiente de trabalho.

AGRADECIMENTOS

Ao corpo docente da pós-graduação em Medicina do Trabalho da UFPR, com destaque aos professores Guilherme Murta e Paulo Zétola, que tornaram esse trabalho possível, por compartilharem seus conhecimentos e experiências que fundamentaram esta pesquisa. Aos colegas de turma, pelo apoio mútuo e pelas discussões enriquecedoras durante todo o período de especialização. À minha família, pela compreensão e apoio incondicional durante a realização deste trabalho. Aos pesquisadores cujos estudos compuseram a base bibliográfica desta revisão, contribuindo para o avanço do conhecimento científico na área da saúde ocupacional.

RESUMO

O teletrabalho expandiu-se exponencialmente durante a pandemia de COVID-19, transformando as relações laborais e expondo trabalhadores a novos riscos ocupacionais. Este estudo objetivou analisar o impacto dos riscos psicossociais no teletrabalho através de uma revisão bibliográfica integrativa. A metodologia envolveu a análise de 15 artigos científicos publicados entre 2016 e 2025, organizados em três categorias temáticas: visão geral dos riscos ocupacionais, causas dos riscos psicossociais e efeitos na saúde dos trabalhadores. Os resultados evidenciaram que os riscos psicossociais constituem a principal categoria de risco no teletrabalho, destacando-se o isolamento social, conflitos trabalho-família, sobrecarga laboral e intensificação do trabalho. Entre as causas identificadas, sobressaem-se a ausência de separação entre espaços pessoais e profissionais, jornadas prolongadas, falta de suporte organizacional e condições ergonômicas inadequadas. Os efeitos na saúde incluem aumento significativo de transtornos mentais, com prevalência de ansiedade (6% a 50%), depressão (14% a 48%) e estresse ocupacional. Verificou-se também impacto negativo na qualidade de vida, produtividade e bem-estar geral dos trabalhadores. Conclui-se que o teletrabalho, embora ofereça vantagens como flexibilidade e autonomia, demanda implementação urgente de políticas organizacionais preventivas, suporte psicossocial adequado e regulamentação específica para proteção da saúde mental dos teletrabalhadores, considerando as especificidades desta modalidade laboral.

Palavras-chave: Riscos psicossociais; Teletrabalho; Saúde do trabalhador;
Saúde mental; Saúde ocupacional;

ABSTRACT

Telework expanded exponentially during the COVID-19 pandemic, transforming labor relations and exposing workers to new occupational risks. This study aimed to analyze the impact of psychosocial risks in telework through an integrative bibliographic review. The methodology involved analyzing 15 scientific articles published between 2016 and 2025, organized into three thematic categories: overview of occupational risks, causes of psychosocial risks, and effects on workers' health. Results showed that psychosocial risks constitute the main risk category in telework, highlighting social isolation, work-family conflicts, work overload, and work intensification. Among the identified causes, the absence of separation between personal and professional spaces, prolonged working hours, lack of organizational support, and inadequate ergonomic conditions stand out. Health effects include a significant increase in mental disorders, with prevalence of anxiety (6% to 50%), depression (14% to 48%), and occupational stress. A negative impact on quality of life, productivity, and workers' general well being was also verified. It is concluded that telework, while offering advantages such as flexibility and autonomy, demands urgent implementation of preventive organizational policies, adequate psychosocial support, and specific regulation for protecting teleworkers' mental health, considering the specificities of this work modality.

Keywords: Psychosocial risks; Telework; Occupational health; Mental health; Worker health.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	16
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	19
2.1 TIPO DE ESTUDO.....	19
2.2 FONTES DE BUSCA.....	19
2.3 CRITÉRIOS DE SELEÇÃO.....	19
2.4 PROCESSO DE SELEÇÃO E ORGANIZAÇÃO.....	20
2.5 ESTRATÉGIA DE ANÁLISE.....	21
3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	22
3.1 CONCEITO DE TELETRABALHO.....	22
3.2 DEFINIÇÃO E ABRANGÊNCIA DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS.....	22
3.3 PRINCIPAIS CAUSAS PSICOSSOCIAIS RELACIONADAS AO TRABALHO...23	
3.3.1 Sobrecarga de trabalho e extensão da jornada.....	23
3.3.2 Isolamento social e profissional.....	24
3.3.3 Conflito trabalho-família.....	24
3.3.4 Condições inadequadas do ambiente de trabalho.....	25
3.3.5 Pressão por resultados e intensificação do trabalho.....	25
3.4 EFEITOS PSICOSSOCIAIS OBSERVADOS EM TRABALHADORES REMOTOS.....	25
3.4.1 Transtornos de ansiedade e depressão.....	26
3.4.2 Estresse ocupacional e bournout.....	26
3.4.3 Distúrbios do sono e fadiga.....	27
3.4.4 Impactos na qualidade de vida e bem-estar.....	27
3.4.5 Efeitos cardiovasculares e psicossomáticos.....	27
3.4.6 Impactos diferenciais por gênero.....	28
4 DISCUSSÃO.....	29
4.1 PRINCIPAIS CAUSAS PSICOSSOCIAIS IDENTIFICADAS.....	29
4.2 PRINCIPAIS EFEITOS OBSERVADOS NA SAÚDE MENTAL.....	30
4.3 RELAÇÕES CAUSAIS E MECANISMOS SUBJACENTES.....	30
4.4 VARIAÇÕES POR CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS E OCUPACIONAIS.....	31
4.5 LACUNAS E LIMITAÇÕES DA LITERATURA ATUAL.....	32

4.6 IMPLICAÇÕES PARA A MEDICINA DO TRABALHO.....	32
4.7 PERSPECTIVAS PARA GESTÃO DE SAÚDE OCUPACIONAL.....	33
5 CONCLUSÃO.....	35
REFERÊNCIAS.....	37

1 INTRODUÇÃO

O mundo do trabalho tem passado por transformações profundas nas últimas décadas, impulsionadas principalmente pelos avanços tecnológicos e pela digitalização dos processos produtivos. Entre essas mudanças, o teletrabalho emergiu como uma modalidade laboral que permite a execução de atividades profissionais fora das dependências físicas da empresa, utilizando tecnologias de informação e comunicação como ferramentas essenciais para o desempenho das funções (Ribeiro et al., 2022; Cazelli & Silva, 2023). Embora o teletrabalho já existisse antes da pandemia de COVID-19, foi durante esse período que essa modalidade experimentou um crescimento exponencial e compulsório. No Brasil, o número de trabalhadores em regime remoto saltou de 4,6 milhões em 2019 para 8,9 milhões em 2020, representando um aumento de quase 94% (Bridi et al., 2024). Essa expansão acelerada transformou o que era uma alternativa laboral em uma necessidade urgente de adaptação para milhões de trabalhadores ao redor do mundo. O teletrabalho é frequentemente associado a benefícios como maior flexibilidade, autonomia, redução de custos operacionais e diminuição do tempo de deslocamento. No entanto, essa modalidade de trabalho não está isenta de riscos ocupacionais, particularmente aqueles de natureza psicossocial (Ribeiro et al., 2022; Camillo & Sant'Anna, 2021). Os riscos psicossociais, segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), referem-se aos aspectos da organização do trabalho que têm potencial para causar danos psicológicos ou físicos aos trabalhadores, incluindo fatores como carga de trabalho excessiva, falta de controle sobre as tarefas, isolamento social e conflitos entre vida pessoal e profissional. A literatura científica tem demonstrado que os principais riscos ocupacionais evidenciados no teletrabalho são de natureza psicossocial, seguidos pelos riscos ergonômicos e físicos (Ribeiro et al., 2022). Entre os riscos psicossociais mais frequentemente relatados destacam-se a sobrecarga de trabalho, o isolamento social, os conflitos entre vida pessoal e profissional, a exaustão mental e emocional, e a pressão por resultados (Cazelli & Silva, 2023; Sobral et al., 2023). Estudos recentes têm evidenciado que o teletrabalho pode estar associado a maior risco de ansiedade, depressão e estresse, com impactos negativos na satisfação profissional e qualidade de vida dos trabalhadores (Sobral et al., 2023). Durante a pandemia, observou-se que os trabalhadores remotos apresentaram conflitos trabalho-família

significativos, com associação moderada a forte entre estresse e isolamento social (Carraro et al., 2025). Professores, por exemplo, relataram níveis de estresse mais elevados ($16,94 \pm 5,46$) em comparação com outras categorias profissionais (Carraro et al., 2025). A importância deste tema para a saúde ocupacional torna-se ainda mais evidente quando consideramos que aproximadamente 50% dos trabalhadores europeus consideram comum sofrer de estresse no local de trabalho, sendo este considerado o segundo problema de saúde mais reportado na Europa (Farias et al., 2023). No contexto brasileiro, a expansão do teletrabalho revelou um panorama de desigualdades no perfil daqueles que têm acesso a essa modalidade, além da acentuação das diferenças 5 regionais, com 59% dos teletrabalhadores concentrados na região Sudeste (Antunes et al., 2023). A análise dos fatores psicossociais de risco no teletrabalho é fundamental para os profissionais da saúde do trabalhador, uma vez que esses riscos são muitas vezes invisibilizados pelas vantagens atribuídas a essa modalidade laboral (Camillo & Sant'Anna, 2021). A compreensão desses riscos permite o desenvolvimento de estratégias de prevenção e promoção da saúde mais eficazes, considerando as especificidades do ambiente de trabalho doméstico e as novas demandas impostas pela virtualização das relações laborais. Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar o impacto dos riscos psicossociais no teletrabalho, identificando os principais fatores de risco, seus efeitos na saúde mental e física dos trabalhadores, e as estratégias de prevenção e controle disponíveis na literatura científica. Busca-se, assim, contribuir para o aprofundamento do conhecimento sobre essa temática e subsidiar ações de saúde ocupacional mais efetivas. A escolha deste tema justifica-se pela crescente relevância do teletrabalho no cenário laboral contemporâneo e pela necessidade de compreender seus impactos na saúde dos trabalhadores. A pandemia de COVID-19 funcionou como um laboratório natural no qual empresas e trabalhadores puderam experimentar essa modalidade em larga escala, gerando dados e experiências que precisam ser analisados sob a perspectiva da saúde ocupacional (Bridi et al., 2024). Além disso, existe um descompasso entre a regulamentação do teletrabalho e as necessidades dos trabalhadores, evidenciando a fragilidade da legislação trabalhista atual no que se refere à proteção do trabalhador em regime remoto (Antunes et al., 2023). Por fim, considerando que os efeitos do teletrabalho na saúde dos trabalhadores a longo prazo ainda não são totalmente conhecidos, torna-se fundamental que nossos profissionais da saúde do

trabalhador estejam atentos aos riscos que acometem os teletrabalhadores, de modo que possam subsidiar ações preventivas e de promoção da saúde nesse novo cenário laboral (Ribeiro et al., 2022)

2 REVISÃO DE LITERATURA

O presente trabalho consiste em uma revisão narrativa da literatura científica com abordagem temática, desenvolvida com o objetivo de analisar os impactos dos riscos psicossociais no contexto do teletrabalho. A escolha pela revisão narrativa justifica-se pela necessidade de sintetizar conhecimentos de diferentes perspectivas sobre uma temática complexa e multidimensional, permitindo uma análise qualitativa aprofundada dos fenômenos estudados.

2.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de uma revisão narrativa estruturada por categorias temáticas, que possibilita a integração e discussão crítica de evidências científicas sobre os riscos psicossociais associados ao teletrabalho. Este método permite uma análise compreensiva do estado atual do conhecimento, identificando padrões, lacunas e tendências na literatura especializada.

2.2 FONTES DE BUSCA

A coleta de dados foi realizada através de busca sistemática nas seguintes bases de dados científicas:

- a) PubMed/MEDLINE: base de dados biomédica internacional que indexa literatura científica em saúde;
- b) SciELO (Scientific Electronic Library Online): biblioteca eletrônica que abrange periódicos científicos ibero-americanos;
- c) Google Scholar: mecanismo de busca acadêmica que permite acesso à literatura científica diversificada.
- d) Essas bases foram selecionadas por sua abrangência e relevância na área da saúde ocupacional, garantindo acesso tanto à literatura internacional quanto nacional sobre a temática estudada.

2.3 CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Os critérios de inclusão estabelecidos para seleção dos artigos foram:

Período de publicação: artigos publicados nos últimos 10 anos (2014-2024), priorizando estudos mais recentes que contemplem as transformações contemporâneas do mundo do trabalho;

a) Processo de revisão: artigos revisados por pares, garantindo qualidade científica;

b) Acesso ao conteúdo: textos disponíveis na íntegra, permitindo análise completa dos dados;

c) Relevância temática: estudos com foco específico na relação entre teletrabalho e riscos psicossociais;

d) Idiomas: artigos em português, inglês e espanhol;

e) Tipos de estudo: revisões sistemáticas, revisões integrativas, estudos observacionais e ensaios analíticos. Foram excluídos editoriais, cartas ao editor, resumos de congressos, dissertações, teses e artigos que não abordassem diretamente os riscos psicossociais no contexto do teletrabalho.

2.4 PROCESSO DE SELEÇÃO E ORGANIZAÇÃO

A partir da busca inicial, foram identificados e selecionados 15 artigos científicos que atenderam aos critérios estabelecidos. Para facilitar a análise e discussão dos achados, os artigos foram organizados em três categorias temáticas distintas:

a) Categoria 1 - Visão Geral (5 artigos): incluiu estudos que apresentam panorama abrangente sobre os riscos ocupacionais no teletrabalho, como os trabalhos de Ribeiro et al. (2022), Cazelli e Silva (2023), Camillo e Sant'Anna (2021), Sobral et al. (2023) e Bridi et al. (2024).

b) Categoria 2 - Causas Psicossociais (5 artigos): contemplou pesquisas focadas nos fatores determinantes e desencadeadores dos riscos psicossociais, incluindo os estudos de Luquetti et al. (2024), Lucas et al. (2022), Lopes et al. (2025), Silva et al. (2022) e Carraro et al. (2025).

c) Categoria 3 - Efeitos Observados (5 artigos): abrangeu investigações sobre os impactos e consequências dos riscos psicossociais na saúde dos teletrabalhadores, como os trabalhos de Farias et al. (2023), Antunes et al. (2023), Gallegos et al. (2023), Lyzwinski (2024) e Kim et al. (2021).

2.5 ESTRATÉGIA DE ANÁLISE

A análise dos artigos foi conduzida através de leitura crítica e interpretativa do conteúdo completo dos textos selecionados. O processo incluiu:

- a) Leitura exploratória: identificação dos objetivos, metodologia e principais resultados de cada estudo;
- b) Extração de dados: sistematização das informações relevantes sobre riscos psicossociais, causas, efeitos e estratégias de prevenção;
- c) Análise temática: agrupamento das evidências segundo as categorias pré definidas;
- d) Síntese narrativa: integração dos achados para construção de uma discussão crítica e coerente sobre a temática.

Durante todo o processo, foram registradas as citações dos autores e anos de publicação para adequada referenciação das fontes utilizadas, seguindo as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT). Esta metodologia permitiu uma análise qualitativa aprofundada da literatura científica, possibilitando a identificação de padrões, tendências e lacunas no conhecimento sobre os riscos psicossociais no teletrabalho, fornecendo subsídios para a discussão e conclusões do presente estudo.

3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

3.1 CONCEITO DE TELETRABALHO

O teletrabalho representa uma modalidade de organização do trabalho que transcende as fronteiras físicas tradicionais do ambiente laboral. Segundo Ribeiro et al. (2022), o teletrabalho constitui uma forma de prestação de serviços fora das dependências do empregador, utilizando tecnologias de informação e comunicação para execução das atividades profissionais. Esta definição é corroborada por Cazelli e Silva (2023), que compreendem o teletrabalho como o trabalho realizado fora das dependências físicas da empresa, com a utilização de tecnologias de informação e comunicação (TICs) como instrumentos para o desempenho das atividades profissionais. A implementação do teletrabalho ganhou proporções inéditas durante a pandemia de COVID-19, conforme destacam Camillo e Sant'Anna (2021), que observaram como essa modalidade se tornou uma alternativa importante para garantir o distanciamento social necessário para a contenção da doença. Bridi et al. (2024) ressaltam que quase 9 milhões de trabalhadores migraram para o teletrabalho durante a pandemia, consolidando uma nova era para as relações laborais no Brasil. O perfil dos teletrabalhadores revela características socioeconômicas específicas. Bridi et al. (2024) identificaram que 56,1% são mulheres, 65,6% são brancos e 74,6% possuem ensino superior completo, com maior concentração nos setores de educação (51%), finanças (38,8%) e comunicação (34,7%). Antunes et al. (2023) complementam essa caracterização, demonstrando que o teletrabalho por escolaridade apresenta concentração significativa entre trabalhadores com superior completo (33,6%), enquanto apenas 0,4% dos trabalhadores sem instrução formal exercem atividades remotas. A regulamentação do teletrabalho no Brasil teve como marco inicial a Lei 13.467/2017 (Reforma Trabalhista), sendo posteriormente complementada pelas Medidas Provisórias 927/2020 e 1.108/2022, que definiram regras específicas para o contexto pandêmico (Bridi et al., 2024). Esta evolução normativa reflete a necessidade de adaptação do ordenamento jurídico às novas realidades do mundo do trabalho.

3.2 DEFINIÇÃO E ABRANGÊNCIA DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS

Os riscos psicossociais no ambiente de trabalho representam um conjunto complexo de fatores que podem afetar significativamente a saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores. Farias et al. (2023) destacam que os riscos psicossociais condicionam significativamente a saúde mental dos trabalhadores, podendo levar ao aparecimento do estresse como principal fator de risco no ambiente laboral. Na Europa, cerca de 50% dos trabalhadores consideram comum sofrer de estresse no seu local de trabalho, identificando como principais causas a reorganização ou a insegurança laboral, as jornadas longas ou a carga de trabalho excessiva, bem como o assédio e a violência no trabalho. 10 A abrangência dos riscos psicossociais no contexto do teletrabalho pode ser compreendida através da categorização proposta por Sobral et al. (2023), que organizam esses fatores em quatro dimensões principais: natureza, conteúdo e carga de trabalho; condições, organização e tempo de trabalho; contextos sócio-relacionais do trabalho; e relação trabalho/vida familiar, social e cultural. Ribeiro et al. (2022) identificaram que os principais riscos ocupacionais evidenciados no teletrabalho são de natureza psicossocial, seguidos pelos riscos ergonômicos e físicos. Esta hierarquização é confirmada por Cazelli e Silva (2023), que observaram que os riscos ocupacionais mais recorrentes foram os psicossociais e ergonômicos em sua análise de 27 artigos científicos sobre o tema. A literatura internacional corrobora essa perspectiva. Carraro et al. (2025) demonstraram, através de revisão sistemática, que o trabalho remoto apresenta associações significativas com desfechos de estresse e qualidade de vida, evidenciando preditores negativos como isolamento social e conflito trabalho-família, bem como fatores positivos relacionados à criatividade e autoeficácia.

3.3 PRINCIPAIS CAUSAS PSICOSSOCIAIS RELACIONADAS AO TRABALHO

A análise das principais causas psicossociais relacionadas ao teletrabalho revela um espectro multifacetado de fatores de risco que emergem das características específicas desta modalidade de trabalho.

3.3.1 Sobrecarga de trabalho e extensão da jornada

Um dos fatores mais recorrentes identificados na literatura é a sobrecarga de trabalho e a extensão da jornada laboral. Sobral et al. (2023) observaram que o teletrabalho tem sido frequentemente associado a um maior número de horas e carga laboral, com estudos descrevendo um aumento de 41 a 60 horas semanais nos indivíduos em regime de teletrabalho quando comparados com os demais trabalhadores durante a pandemia. Bridi et al. (2024) corroboram esses achados, identificando jornadas de 10-11 horas diárias, incluindo fins de semana, sendo que 48% dos trabalhadores relataram aumento das metas durante o período pandêmico. Silva et al. (2022) complementam essa perspectiva, demonstrando que docentes universitários trabalhavam em média 50,86 horas por semana, evidenciando a intensificação do trabalho em contexto remoto.

3.3.2 Isolamento social e profissional

O isolamento social emerge como uma das principais causas psicossociais do teletrabalho. Ribeiro et al. (2022) identificaram o isolamento social como um dos principais riscos psicossociais, juntamente com a sobrecarga de trabalho. Sobral et al. (2023) destacam que a ausência de suporte social associada ao maior isolamento decorrente do regime de teletrabalho constitui uma das principais desvantagens desta modalidade. Carraro et al. (2025) demonstraram empiricamente essa relação, encontrando forte associação entre estresse e isolamento social (β : 0,48, $P < 0,01$), com impactos significativos durante a primeira (β : -0,22, $P < 0,05$) e segunda ondas pandêmicas (β : -0,40, $P < 0,05$). Lyzwinski (2024) reforça que o trabalho remoto durante a pandemia foi associado a isolamento e solidão, fatores que influenciaram negativamente o bem estar e o estresse dos trabalhadores.

3.3.3 Conflito trabalho-família

O conflito entre vida profissional e pessoal representa outra causa fundamental dos riscos psicossociais no teletrabalho. Sobral et al. (2023) observam que os teletrabalhadores apresentam, muitas vezes, dificuldade em estabelecer limites claros entre o tempo dedicado ao trabalho e à família, associada a uma

necessidade de estar sempre disponível. Carraro et al. (2025) quantificaram essa relação, demonstrando associação moderada entre estresse e conflito trabalho-família (β : 0,31, $P < 0,01$). Antunes et al. (2023) contextualizam essa problemática, explicando que a sobreposição de atividades profissionais e familiares é favorecida por fatores relacionados à família e presença de filhos, tornando necessário prolongar a jornada de teletrabalho diante das excessivas demandas.

3.3.4 Condições inadequadas do ambiente de trabalho

As condições inadequadas do ambiente de trabalho doméstico constituem importante fator de risco psicossocial. Sobral et al. (2023) identificam que as condições inadequadas do ambiente e local de emprego são um dos principais fatores de risco psicossociais, incluindo falta de mobiliário adequado, postura inadequada e má iluminação. Cazelli e Silva (2023) complementam essa perspectiva, destacando que os riscos ergonômicos referem-se às condições inadequadas do ambiente de trabalho doméstico, como mobiliário impróprio, postura inadequada e ausência de pausas. Bridi et al. (2024) observaram que os trabalhadores enfrentaram dificuldades ergonômicas e divisão de espaços com familiares, contribuindo para o aumento do estresse ocupacional.

3.3.5 Pressão por resultados e intensificação do trabalho

A pressão por resultados e a intensificação do trabalho emergem como causas significativas dos riscos psicossociais. Sobral et al. (2023) mencionam que o teletrabalho pode associar-se a uma maior dificuldade na comunicação entre funcionários e chefia, podendo traduzir-se em objetivos irrealistas. Antunes et al. (2023) descrevem o fenômeno da telepressão e do tecnoestresse como novas tensões emergentes, enquanto a intensificação do trabalho remoto aponta para esgotamento e precarização das relações laborais. Bridi et al. (2024) documentaram que 57,8% dos trabalhadores tinham metas estabelecidas, sendo que 48% relataram aumento dessas metas durante a pandemia.

3.4 EFEITOS PSICOSSOCIAIS OBSERVADOS EM TRABALHADORES REMOTOS

A análise dos efeitos psicossociais observados em trabalhadores remotos revela um conjunto diversificado de impactos na saúde mental e bem-estar, com manifestações que variam em intensidade e características dependendo do contexto e da população estudada.

3.4.1 Transtornos de ansiedade e depressão

Os transtornos de ansiedade e depressão representam os efeitos psicossociais mais documentados na literatura sobre teletrabalho. Luquetti et al. (2024) identificaram que 26% dos médicos apresentaram sintomas de ansiedade durante o primeiro ano da pandemia, enquanto 21% manifestaram sintomas de depressão em meta-análise envolvendo mais de 30.000 profissionais médicos. Silva et al. (2022) demonstraram prevalências específicas em docentes universitários, onde 54,5% foram classificados com depressão leve e 9,1% com depressão grave. Para ansiedade, 22,7% apresentaram sintomas leves, 9,1% moderados e 4,5% severos. Significativamente, 36,4% dos docentes apresentaram mais de um transtorno mental concomitante. Lyzwinski (2024) apresenta dados internacionais abrangentes, demonstrando que a prevalência de sintomas depressivos variou de 14% a 48% entre trabalhadores remotos, enquanto sintomas de ansiedade oscilaram entre 6% e 50%. No Luxemburgo, 1 em cada 3 funcionários sofreu declínio na saúde mental durante o período de trabalho remoto.

3.4.2 Estresse ocupacional e bournout

O estresse ocupacional emerge como efeito central dos riscos psicossociais no teletrabalho. Silva et al. (2022) identificaram que 22,7% dos docentes apresentaram alto grau de estresse profissional. Carraro et al. (2025) destacaram que professores relataram níveis mais elevados de estresse ($16,94 \pm 5,46$) em comparação com outras categorias profissionais. Lyzwinski (2024) documentou que no Japão, 87% dos teletrabalhadores apresentaram estresse, com aumento de 47% nos níveis de estresse relacionados ao trabalho remoto. Lucas et al. (2022) contextualizaram esses dados, observando que na Espanha, a duração

média anual de afastamento do trabalho foi de 64 dias, evidenciando os impactos funcionais do estresse ocupacional.

3.4.3 Distúrbios do sono e fadiga

Os distúrbios do sono representam efeito significativo do teletrabalho. Luquetti et al. (2024) identificaram que 5,4% dos pacientes pós-COVID desenvolveram insônia, enquanto Sobral et al. (2023) observaram que teletrabalhadores em horário noturno apresentam maior dificuldade em manter um padrão de sono com qualidade. 13 Lyzwinski (2024) documentou que mais de 54,6% das pessoas relataram longos períodos de incapacidade para o trabalho, com 63,9% relatando dificuldades para lidar com tarefas diárias. Sobral et al. (2023) complementam essa perspectiva, observando que a exposição diária à luz dos dispositivos eletrônicos está associada à fadiga visual.

3.4.4 Impactos na qualidade de vida e bem-estar

Os efeitos na qualidade de vida apresentam aspectos paradoxais. Carraro et al. (2025) demonstraram que o trabalho remoto afetou positivamente a qualidade de vida, melhorando fatores como criatividade (AVE: 0,41, R²: 0,17) e autoeficácia (AVE: 0,60, R²: 0,36). Contudo, Lyzwinski (2024) observou que, embora alguns estudos relatem benefícios do trabalho domiciliar no bem-estar, outros encontraram declínio significativo. Kim et al. (2021) identificaram que participantes com baixa sabedoria auto transcendentel relataram mais projetos orientados para sobrevivência (como aquisição de mantimentos ou entretenimentos distrativos), enquanto participantes com alta sabedoria auto-transcendente relataram mais projetos envolvendo aprofundamento de interações com outras pessoas, especialmente familiares.

3.4.5 Efeitos cardiovasculares e psicossomáticos

Lopes et al. (2025) estabeleceram conexões importantes entre estresse e sistema cardiovascular, observando que dois quintos dos brasileiros relatam níveis alarmantes de estresse no cotidiano, com estudos documentando que o estresse

agudo leva à isquemia miocárdica aguda. Sobral et al. (2023) ampliam essa perspectiva, observando que o teletrabalho pode associar-se a ansiedade, depressão, burnout, lesões músculo-esqueléticas, efeitos cardiovasculares e digestivos. Lyzwinski (2024) documentou que mais de 56,3% dos profissionais de saúde em estudo italiano apresentaram sintomas persistentes, incluindo fadiga (32,1%), dor musculoesquelética (13,6%) e dispneia (13,2%).

3.4.6 Impactos diferenciais por gênero

Os efeitos psicossociais apresentam diferenças significativas por gênero. Lyzwinski (2024) observou que mulheres sofreram níveis mais baixos de bem-estar e produtividade no trabalho remoto, especialmente quando tinham filhos. Gallegos et al. (2023) documentaram que 54% das mulheres perderam seus empregos durante a pandemia, embora representassem apenas 39% da força de trabalho. Antunes et al. (2023) contextualizam essas disparidades, demonstrando que o teletrabalho se tornou um novo marcador de desigualdades sociais e de gênero, com impactos diferenciados na saúde mental e bem-estar dos trabalhadores.

4 DISCUSSÃO

A análise dos estudos incluídos nesta revisão revela um panorama complexo sobre os riscos psicossociais no teletrabalho, evidenciando relações causais bem estabelecidas entre fatores organizacionais, individuais e os desfechos observados na saúde mental dos trabalhadores. A discussão que se segue busca compreender essas inter-relações, identificando os mecanismos pelos quais determinadas condições de trabalho remoto geram impactos específicos na saúde ocupacional.

4.1 PRINCIPAIS CAUSAS PSICOSSOCIAIS IDENTIFICADAS

Os estudos convergem na identificação de fatores psicossociais recorrentes que caracterizam o ambiente de teletrabalho como potencialmente nocivo à saúde mental. O isolamento social e profissional emerge como uma das principais causas, sendo consistentemente relatado como fator de risco em múltiplas investigações (Ribeiro et al., 2022; Cazelli & Silva, 2023; Sobral et al., 2023; Carraro et al., 2025). Esta condição manifesta-se não apenas pela ausência física de colegas, mas também pela redução qualitativa das interações sociais profissionais, comprometendo o suporte social que tradicionalmente atua como fator protetor no ambiente laboral. A sobrecarga de trabalho constitui outro fator causal amplamente documentado, caracterizada pela extensão da jornada laboral e intensificação das demandas. Os dados revelam que durante a pandemia houve um aumento significativo na carga horária, com trabalhadores relatando jornadas de 41 a 60 horas semanais em regime de teletrabalho (Sobral et al., 2023). Esta sobrecarga é potencializada pela dificuldade de estabelecer limites claros entre tempo de trabalho e tempo pessoal, fenômeno que Bridi et al. (2024) caracterizam como perda da separação entre essas esferas da vida. A precarização das condições ergonômicas no ambiente doméstico representa uma terceira categoria causal significativa. Os estudos indicam que a falta de mobiliário adequado, iluminação inadequada e posturas inadequadas durante jornadas prolongadas contribuem para o desenvolvimento de sintomas físicos que, por sua vez, amplificam o estresse ocupacional (Ribeiro et al., 2022; Camillo & Sant'Anna, 2021). Esta dimensão física dos riscos psicossociais demonstra como fatores aparentemente distintos interagem

na produção do adoecimento. O conflito trabalho-família emerge como um quarto fator causal de particular relevância, especialmente durante a pandemia, quando o espaço doméstico precisou acomodar simultaneamente atividades profissionais e familiares. Carraro et al. (2025) identificaram associação moderada a forte entre este conflito e os níveis de estresse (β : 0.31, $P < 0.01$), evidenciando seu papel determinante na experiência do teletrabalho.

4.2 PRINCIPAIS EFEITOS OBSERVADOS NA SAÚDE MENTAL

Os desfechos em saúde mental resultantes da exposição aos riscos psicossociais no teletrabalho apresentam um espectro amplo de manifestações. A ansiedade e a depressão constituem os principais transtornos mentais identificados, com prevalências variáveis entre os estudos. Silva et al. (2022) encontraram 22,7% de ansiedade leve a 15 entre docentes universitários, enquanto Lyzwinski (2024) relatou variações de 6% a 50% para sintomas ansiosos e 14% a 48% para sintomas depressivos em diferentes populações de teletrabalhadores. O estresse ocupacional manifesta-se como um desfecho central, funcionando simultaneamente como consequência dos fatores causais e como mediador para outros problemas de saúde mental. Os dados indicam que 22,7% dos docentes avaliados apresentaram estresse elevado (Silva et al., 2022), enquanto estudos internacionais reportaram prevalências ainda mais alarmantes, como os 87% de estresse em teletrabalhadores japoneses (Lyzwinski, 2024). A síndrome de burnout emerge como um desfecho complexo, resultante da interação prolongada entre múltiplos fatores de risco. Embora não quantificada de forma consistente nos estudos analisados, sua presença é frequentemente associada ao esgotamento físico e mental decorrente da intensificação do trabalho e da ausência de pausas adequadas (Lucas et al., 2022). Os distúrbios do sono representam outro desfecho significativo, particularmente relevante para teletrabalhadores que cumprem horários noturnos ou têm dificuldade em manter rotinas regulares. Sobral et al. (2023) destacam que esses trabalhadores apresentam maior dificuldade em manter padrões de sono com qualidade, o que pode agravar outros problemas de saúde mental.

4.3 RELAÇÕES CAUSAIS E MECANISMOS SUBJACENTES

A análise integrada dos estudos permite identificar mecanismos causais específicos pelos quais os fatores psicossociais geram os desfechos observados. O isolamento social atua como um fator causal primário através da redução do suporte social, que tradicionalmente funciona como buffer contra o estresse ocupacional. Carraro et al. (2025) demonstraram que o isolamento durante as ondas pandêmicas teve impacto significativo no estresse (β : -0.22 na primeira onda e β : -0.40 na segunda), evidenciando um efeito dose-resposta. A sobrecarga de trabalho opera através de múltiplos mecanismos, incluindo a saturação da capacidade de processamento cognitivo, a redução do tempo disponível para recuperação e o aumento da pressão por resultados. Este processo é agravado pela dificuldade de estabelecer limites temporais claros no teletrabalho, resultando em uma condição de disponibilidade constante que impede a desconexão necessária para a recuperação psicológica. O conflito trabalho-família atua como um estressor adicional que compromete tanto a eficácia profissional quanto a qualidade das relações familiares. Este conflito é particularmente intenso para mulheres, que tradicionalmente assumem maior responsabilidade pelos cuidados domésticos e familiares. Bridi et al. (2024) identificaram que 56,1% dos teletrabalhadores durante a pandemia eram mulheres, sugerindo que este grupo pode estar mais vulnerável aos efeitos deletérios desta modalidade de trabalho.

4.4 VARIAÇÕES POR CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS E OCUPACIONAIS

A análise comparativa entre os estudos revela diferenças significativas nos riscos psicossociais e seus efeitos de acordo com características demográficas e ocupacionais específicas. O gênero emerge como uma variável moderadora importante, com mulheres apresentando maior vulnerabilidade aos efeitos negativos do teletrabalho. Lyzwinski (2024) observou que mulheres sofreram de menores níveis de bem-estar e produtividade no trabalho remoto, especialmente aquelas com filhos, evidenciando a intersecção entre gênero e responsabilidades familiares. A categoria profissional também influencia significativamente a experiência dos riscos psicossociais. Carraro et al. (2025) identificaram que professores relataram níveis mais elevados de estresse (16.94 ± 5.46) comparados a outras categorias

profissionais, possivelmente devido às demandas específicas de adaptação ao ensino remoto e às pressões adicionais relacionadas ao desempenho acadêmico dos estudantes. A idade constitui outro fator moderador relevante, com Carraro et al. (2025) demonstrando que o avanço da idade se associa a maiores níveis de estresse (β : 0.19 e 0.05, ambos com $P < 0.05$), sugerindo que trabalhadores mais velhos podem ter maior dificuldade de adaptação às demandas tecnológicas e organizacionais do teletrabalho.

4.5 LACUNAS E LIMITAÇÕES DA LITERATURA ATUAL

A revisão da literatura revela várias lacunas importantes que limitam a compreensão abrangente dos riscos psicossociais no teletrabalho. Primeiramente, observa-se uma concentração temporal dos estudos no período pandêmico, o que pode enviesar a compreensão dos riscos psicossociais em condições normais de teletrabalho. Antunes et al. (2023) destacam que os efeitos a longo prazo do teletrabalho na saúde dos trabalhadores não são totalmente conhecidos, indicando a necessidade de estudos longitudinais. A heterogeneidade metodológica entre os estudos constitui uma segunda limitação importante. Enquanto alguns estudos adotam abordagens quantitativas com instrumentos padronizados, outros utilizam métodos qualitativos ou mistos, dificultando comparações diretas entre os achados. Esta diversidade metodológica, embora enriqueça a compreensão do fenômeno, limita a capacidade de síntese quantitativa dos resultados. A terceira lacuna refere-se à ausência de estudos que investiguem sistematicamente as estratégias de prevenção e intervenção específicas para os riscos psicossociais no teletrabalho. Embora Farias et al. (2023) tenham identificado estratégias gerais de prevenção do estresse ocupacional, há necessidade de investigações focadas nas particularidades do ambiente de trabalho remoto.

4.6 IMPLICAÇÕES PARA A MEDICINA DO TRABALHO

Os achados desta revisão têm implicações significativas para a prática da medicina do trabalho e para o desenvolvimento de políticas de saúde ocupacional. Primeiramente, evidencia-se a necessidade de expansão da avaliação tradicional

dos riscos ocupacionais para incluir sistematicamente os riscos psicossociais específicos do teletrabalho. Isto requer o desenvolvimento de instrumentos de avaliação adaptados às particularidades do trabalho remoto, considerando fatores como isolamento social, conflito trabalho-família e adequação do ambiente doméstico. A vigilância da saúde dos teletrabalhadores deve incorporar estratégias proativas de identificação precoce dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Lucas et al. (2022) enfatizam que a implementação de programas de saúde mental e bem-estar no trabalho tem impacto positivo na prevenção de problemas de saúde, sugerindo que abordagens preventivas são mais eficazes que intervenções reativas. O desenvolvimento de protocolos específicos para a avaliação ergonômica do ambiente doméstico representa outra demanda importante. Considerando que os riscos ergonômicos estão intrinsecamente relacionados aos riscos psicossociais, a medicina do trabalho deve desenvolver diretrizes práticas para orientar trabalhadores e empregadores na adequação dos espaços de trabalho doméstico.

4.7 PERSPECTIVAS PARA GESTÃO DE SAÚDE OCUPACIONAL

A gestão de saúde ocupacional no contexto do teletrabalho requer uma abordagem multidimensional que integre medidas organizacionais, individuais e tecnológicas. Sobral et al. (2023) destacam a importância de as empresas desenvolverem medidas preventivas que minimizem as consequências dos riscos psicossociais, garantindo ambientes de trabalho saudáveis mesmo em contextos domiciliares. A implementação de políticas organizacionais que promovam o equilíbrio trabalho-vida representa uma prioridade estratégica. Isto inclui o estabelecimento de horários definidos para o trabalho, a garantia do direito à desconexão e o desenvolvimento de mecanismos de suporte social virtual que compensem a ausência de interações presenciais. O fortalecimento das competências gerenciais para a gestão de equipes remotas constitui outro aspecto fundamental. Lyzwinski (2024) enfatiza que o estilo de liderança influencia significativamente o bem-estar dos trabalhadores remotos, indicando a necessidade de capacitação específica para gestores que supervisionam equipes em teletrabalho. Finalmente, a integração entre medicina do trabalho e saúde mental

emerge como uma necessidade premente. Os achados demonstram que os riscos psicossociais no teletrabalho requerem abordagens interdisciplinares que articulem conhecimentos da saúde ocupacional, psicologia organizacional e ergonomia, visando uma compreensão holística dos determinantes da saúde no trabalho remoto. A complexidade dos riscos psicossociais no teletrabalho, evidenciada por esta revisão, demonstra que sua abordagem efetiva requer uma transformação paradigmática na concepção tradicional de saúde ocupacional, incorporando dimensões psicossociais que antes eram consideradas secundárias, mas que se revelam centrais para a compreensão do adoecimento no contexto do trabalho contemporâneo.

5 CONCLUSÃO

Esta revisão bibliográfica permitiu identificar e analisar os principais riscos psicossociais associados ao teletrabalho, evidenciando sua magnitude e impacto na saúde dos trabalhadores. A análise dos quinze artigos selecionados revelou que, embora o teletrabalho apresente vantagens como flexibilidade e redução de custos organizacionais, esta modalidade laboral impõe desafios significativos à saúde mental e física dos trabalhadores. Os principais riscos psicossociais identificados foram consistentes entre os estudos analisados: isolamento social e profissional, sobrecarga de trabalho, conflitos entre vida pessoal e profissional, extensão da jornada laboral e dificuldades na delimitação entre tempo de trabalho e tempo pessoal. (Ribeiro et al., 2022; Cazelli & Silva, 2023; Camillo & Sant'Anna, 2021). A pandemia de COVID-19 intensificou esses riscos, com estudos demonstrando que o teletrabalho compulsório resultou em jornadas prolongadas de 10 a 11 horas diárias, incluindo fins de semana (Bridi et al., 2024), e aumento significativo do estresse ocupacional, especialmente entre professores que apresentaram níveis de estresse de $16,94 \pm 5,46$ (Carraro et al., 2025). Os efeitos na saúde mental dos teletrabalhadores foram substanciais, com prevalências de sintomas depressivos variando entre 14% e 48%, e sintomas de ansiedade entre 6% e 50% (Lyzwinski, 2024). No contexto brasileiro, dados específicos revelaram que 54,5% dos docentes em teletrabalho apresentaram depressão leve, 22,7% estresse elevado e 36,4% manifestaram mais de um transtorno mental (Silva et al., 2022). Esses achados demonstram que os riscos psicossociais no teletrabalho não são meramente teóricos, mas representam ameaças concretas à saúde ocupacional. A análise revelou ainda que determinados grupos apresentam maior vulnerabilidade aos riscos psicossociais. As mulheres, especialmente aquelas com filhos, enfrentaram maiores desafios no teletrabalho, evidenciando desigualdades de gênero amplificadas por esta modalidade laboral (Lyzwinski, 2024). Profissionais da área da saúde, que já enfrentavam pressões decorrentes da pandemia, apresentaram taxas elevadas de ansiedade (26%) e depressão (21%) (Luquetti et al., 2024), demonstrando que o contexto ocupacional influencia significativamente a manifestação dos riscos psicossociais. Os fatores de proteção identificados incluem o suporte social organizacional, a adequação ergonômica do ambiente doméstico, a definição clara de limites entre trabalho e vida pessoal, e estratégias de enfrentamento eficazes.

Estudos demonstraram que a implementação de programas de bem-estar no trabalho pode resultar em diminuição do presenteísmo e aumento da produtividade em 1,7 a 2,04% (Lucas et al., 2022), evidenciando que intervenções preventivas são não apenas necessárias do ponto de vista da saúde ocupacional, mas também economicamente viáveis. A importância da atuação preventiva por parte de empresas e médicos do trabalho emerge como elemento central desta discussão. A literatura demonstra que ambientes de trabalho livres de estresse, mesmo no contexto remoto, contribuem significativamente para a saúde e bem-estar dos trabalhadores (Farias et al., 2023). É fundamental que os profissionais de saúde ocupacional reconheçam os principais riscos psicossociais 19 associados ao teletrabalho e implementem medidas preventivas que incluam avaliações ergonômicas, suporte psicológico, programas de gestão do estresse e políticas que favoreçam o equilíbrio entre vida profissional e pessoal (Sobral et al., 2023). Esta revisão identificou lacunas importantes na literatura que merecem atenção em pesquisas futuras. Sugere-se a realização de estudos longitudinais para avaliar os efeitos a longo prazo dos riscos psicossociais no teletrabalho, análises setoriais específicas que considerem as particularidades de diferentes categorias profissionais, e investigações sobre os impactos pós-pandemia na saúde mental dos teletrabalhadores. Ademais, são necessários estudos que avaliem a eficácia de diferentes estratégias de intervenção preventiva, bem como pesquisas que explorem as desigualdades de gênero e sociais no acesso e na experiência do teletrabalho. O teletrabalho, como modalidade laboral que se consolidou no cenário contemporâneo, exige uma abordagem integrada entre saúde ocupacional, gestão organizacional e políticas públicas. Os achados desta revisão evidenciam que os riscos psicossociais no teletrabalho são uma realidade que demanda atenção imediata e ações preventivas estruturadas. Somente através do reconhecimento desses riscos e da implementação de medidas preventivas eficazes será possível assegurar que o teletrabalho cumpra sua função de modalidade laboral flexível sem comprometer a saúde e o bem-estar dos trabalhadores. A relevância desta temática transcende o interesse acadêmico, constituindo uma questão de saúde pública que requer resposta coordenada entre diferentes atores sociais. A medicina do trabalho, neste contexto, assume papel fundamental na promoção de ambientes laborais saudáveis, mesmo quando estes se estendem para além das fronteiras físicas tradicionais das organizações.

REFERÊNCIAS

RIBEIRO, Elaine Fátima de Sousa; BARBOSA, Danyelle Cristine Alves; CARBOGIM, Fábio da Costa; SOUZA, Marina de Gois; FERREIRA, Fernando Pinto. Saúde do trabalhador: revisão integrativa da literatura sobre os riscos ocupacionais do teletrabalho. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro, Divinópolis*, v. 12, e4467, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.19175/recom.v12i0.4467>. Acesso em: 16 jul. 2025.

CAZELLI, Raquel Cardoso; SILVA, Marisa Silvana Zaidan da. Saúde do trabalhador: revisão integrativa da literatura sobre os riscos ocupacionais do teletrabalho. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo*, v. 48, e24, p. 1–16, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000042022>. Acesso em: 16 jul. 2025.

CAMILLO, Michele; SANT'ANNA, Denise Bernuzzi. Revisão integrativa da literatura sobre os riscos ocupacionais do teletrabalho. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo, São Paulo*, v. 32, e199495, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v32i0pe199495>. Acesso em: 16 jul. 2025.

SOBRAL, J.; QUENTAL, C.; PEIXOTO, J. Evidências sobre os riscos psicossociais e o teletrabalho. *Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online, Lisboa*, v. 15, esub0390, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.31252/RPSO.15.04.2023>. Acesso em: 17 jul. 2025.

BRIDI, Maria Aparecida da Cruz; TROPIA, Patricia Vieira; VAZQUEZ, Bárbara Vallejos. Teletrabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo*, v. 49, edcinq3, p. 1–10, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/34122en2024v49edcinq3>. Acesso em: 17 jul. 2025.

LUQUETTI, Camilla Maganhin; CAVALCANTI, Mário Henrique Rodrigues; MEDRANO, Tania Alba; SIQUEIRA, Thiago Leite; OLIVEIRA, Giovanna Maria de Freitas; OLIVEIRA, Sofia Barcelo; MEDEIROS, Ana Gabriella; ROJAS, Jonathan Villarroel; MEIRELLES, Vitória Duarte de Araújo; LIMA, Maria Isabel Guedes; LIMA JÚNIOR, Elson Assunção de Andrade; MAGANHIN, Carla Cristina. Saúde do trabalhador após pandemia. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, São Paulo*, v. 6, n. 9, p. 280–293, set. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n9p280-293>. Acesso em: 17 jul. 2025.

LUCAS, Isabel; MERÊNCIO, Kátia Martins; RAMALHO, Fátima. Bem-estar, saúde mental e a enfermagem do trabalho: uma revisão da literatura. *Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online, Lisboa*, v. 14, esub0350, jul. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.31252/RPSO.16.07.2022>. Acesso em: 17 jul. 2025.

LOPES, Amanda Ribeiro Alves; ANTUNES, Flávia Gonçalves; FRANCO, Manuela Colchete; JUNQUEIRA, Camillo de Lellis Carneiro. A relação entre o estresse e o

sistema cardiovascular: uma revisão integrativa literária. *Brazilian Journal of 21 Health Review*, Curitiba, v. 8, n. 3, p. 01–19, may/jun. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv8n3-189>. Acesso em: 17 jul. 2025.

SILVA, Leticia Vieira da et al. Prevalência de depressão, ansiedade e estresse profissional em docentes de um centro universitário privado na Zona da Mata Mineira: um reflexo da pandemia ou apenas resultado do trabalho? *Recisatec – Revista Científica Saúde e Tecnologia*, v. 2, n. 1, p. 1–13, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.53612/recisatec.v2i1.75>. Acesso em: 17 jul. 2025.

CARRARO, Elisabetta et al. Remote workers' life quality and stress during COVID-19: a systematic review. *European Journal of Public Health*, Oxford, v. 35, n. 1, p. 141–152, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae167>. Acesso em: 17 jul. 2025.

FARIAS, Paula; SANTOS, Catarina; PINHO, Rita; PEREIRA, Marta; TEIXEIRA, lara; FERREIRA, Manuela. Riscos psicossociais: prevenção e controlo do stress ocupacional. *Revista de Investigação & Inovação em Saúde*, Porto, v. 6, n. 1, p. 125–137, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.37914/riis.v6i1.212>. Acesso em: 17 jul. 2025.

ANTUNES, Evelise Dias; RIBEIRO, Bruno Chapadeiro; SANTOS, Marta; FISCHER, Frida Marina. A ponta do iceberg: o teletrabalho durante a pandemia. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 32, n. 3, e220075pt, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902023220075pt>. Acesso em: 17 jul. 2025.

GALLEGOS, Miguel; MARTINO, Pablo; QUIROGA, Víctor; BONANTINI, Carlos; RAZUMOVSKIY, Anastasia; ARIAS GALLEGOS, Walter L.; CERVIGNI, Mauricio. Work, telework, and mental health during COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 10, p. 3015–3022, out. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320232810.11752023EN>. Acesso em: 17 jul. 2025.

LYZWINSKI, Lynnette-Natalia. Organizational and occupational health issues with working remotely during the pandemic: a scoping review of remote work and health. *Journal of Occupational Health*, Oxford, v. 66, n. 1, uiae005, jan. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/JOCCUH/uiae005>. Acesso em: 17 jul. 2025.

KIM, Juensung J. et al. Personal growth and well-being in the time of COVID: an exploratory mixed-methods analysis. *Frontiers in Psychology*, Lausanne, v. 12, Art. 648060, 24 mar. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648060>. Acesso em: 17 jul. 2025.