



O impacto do teletrabalho na saúde mental do trabalhador em contexto covid-19: uma *scoping review*

The impact of teleworking on workers' mental health in a covid-19 context: a scoping review

El impacto del teletrabajo en la salud mental de los trabajadores en el contexto de la covid-19: una scoping review

Ana Rita Fonte Boa Mandim¹

Luís Miguel Dourado Malta²

Raquel Maria Gonçalves da Silva Torres³

¹ Enfermeira. Pós-graduada em Enfermagem do Trabalho. ULS da Póvoa do Varzim/Vila do Conde, Portugal.

² Enfermeiro. Pós-graduado em Enfermagem do Trabalho. ULS da Póvoa do Varzim/Vila do Conde, Portugal.

³ Enfermeira Especialista em Enfermagem Médico-Cirúrgica. Pós-graduada em Enfermagem do Trabalho. ULS da Póvoa do Varzim/Vila do Conde, Portugal.

Autor de Correspondência:

Luís Malta, E-mail (lmalta@chpvvc.min-saude.pt)

Resumo

Introdução: O teletrabalho foi, desde o início de 2020, muito e abruptamente requisitado, devido à pandemia COVID-19, situação que mudou não só como vivemos, mas também como trabalhamos.

Objetivo: Mapear a evidência científica existente sobre o impacto do teletrabalho na saúde mental dos trabalhadores em contexto pandémico (COVID-19), independentemente da sua área profissional.



Metodologia: Procedeu-se a uma scoping review, de acordo com as recomendações do Joanna Briggs Institute, durante o mês de Fevereiro de 2021 nas bases de dados eletrónicas: EBSCO (CINAHL Complete, MEDLINE Complete, Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive, Cochrane Central Register of Controlled Trials, Cochrane Database of Systematic Reviews, Cochrane Methodology Register, Library, Information Science & Technology Abstracts, MedicLatina); SCOPUS; PubMed (MEDLINE); SCIELO; Google Académico.

Resultados: Com base nos critérios de inclusão, dos 132 artigos encontrados na pesquisa foram considerados 11 para análise. Foram contextualizadas as configurações contemporâneas do teletrabalho com a identificação de 4 temáticas relevantes: produtividade, motivação e satisfação profissional, conflito entre o trabalho e a vida pessoal/familiar, isolamento social e profissional e suporte organizacional.

Conclusão: Foi possível compreender como o conceito de teletrabalho e a forma como os seus efeitos na saúde mental se entrelaçam com o contexto de crise sanitária em que estamos a viver. Os resultados desta revisão permitem assumir que o atual contexto pandémico trouxe uma visão do teletrabalho menos focada nas vantagens e mais direcionada para as adversidades.

Palavras-Chave: Saúde ocupacional; Saúde mental; Teletrabalho; COVID-19

Abstract

Background: Since the beginning of 2020, teleworking has been very and abruptly requested, due to the COVID-19 pandemic, a scenario that has changed not only the way we live, but also how we work.

Objective: To Map the scientific evidence on the impact of teleworking on workers' mental health in a pandemic scenario (COVID-19), regardless of the professional field.

Methodology: A scoping review was carried out, according to the Joanna Briggs Institute recommendations, during february 2021, in the electronic databases: EBSCO (CINAHL Complete, MEDLINE Complete, Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive, Cochrane Central Register of Controlled Trials, Cochrane Database of Systematic Reviews, Cochrane Methodology Register, Library, Information Science & Technology Abstracts, MedicLatina); SCOPUS; PubMed (MEDLINE); SCIELO; Google Académico.

Results: Based on the inclusion criteria, of the 132 articles found in the research, 11 were considered for analysis. The contemporary configurations of telework were contextualized and four significant themes were identified: productivity, motivation and professional satisfaction, conflict between work and personal/family life, social and professional isolation and organisational support.



Conclusion: It was possible to acknowledge the way the concept of telework and its effects on mental health connect with this health crisis context in which we are living. The results of this review allow us to assume that the current scenario brought a vision of telework less focused on the advantages and more directed to adversities.

Keywords: Occupational health; Mental Health; Telework; COVID-19

Resumen

Introducción: Desde principios de 2020, el teletrabajo está muy solicitado debido a la pandemia de COVID-19, una situación que ha cambiado no sólo nuestra forma de vivir, sino también de trabajar.

Objetivo: Mapear la evidencia científica existente sobre el impacto del teletrabajo en la salud mental de los trabajadores en contexto pandémico (COVID-19), independientemente del área profesional.

Metodología: Procede a una scope review, de acuerdo con las recomendaciones del Instituto Joanna Briggs, durante el mes de febrero de 2021 en bases de datos electrónicas: EBSCO (CINAHL Complete, MEDLINE Complete, Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive, Cochrane Central Register of Controlled Trials, Cochrane Database of Systematic Reviews, Cochrane Methodology Register, Library, Information Science & Technology Abstracts, MedicLatina); SCOPUS; PubMed (MEDLINE); SCIELO; Google Académico.

Resultados: Basándose en los criterios de inclusión, se consideraron para el análisis 11 de los 132 artículos encontrados en la encuesta. Las configuraciones contemporáneas del teletrabajo se contextualizaron mediante la identificación de cuatro temas relevantes: productividad, motivación y satisfacción profesional, conflicto entre trabajo y vida personal/familiar, aislamiento social y profesional y apoyo organizativo.

Conclusión: Fue posible comprender cómo el concepto de teletrabajo y la forma en que sus efectos sobre la salud mental se entrelazan con el contexto de crisis sanitaria en el que vivimos. Los resultados de esta revisión permiten suponer que el actual contexto pandémico ha traído una visión del teletrabajo menos centrada en las ventajas y más en las adversidades.

Palabras Clave: Salud laboral; Salud mental; Teletrabajo; COVID-19

Submetido: 31/03/2024. Aceite: 09/11/2024



Introdução

No final do século XX surgiu uma nova Era, um novo modelo de sociedade, à qual se atribuiu diferentes designações, tais como “sociedade pós-industrial”, “pós-moderna” e “da informação” (Barros & Silva, 2010). Preconizou-se uma nova harmonia de interação humana, dado que o avanço da globalização e o rápido desenvolvimento da tecnologia da informação e da comunicação (TIC) quebraram as fronteiras espaço temporais previamente estabelecidas. Em termos de organizações, a suposta rotura de fronteiras representou a possibilidade de expansão face ao habitual trabalho presencial. Para os indivíduos, esboçou-se um amplo sentido de cidadania, uma maior flexibilidade da vida quotidiana e de integração social jamais idealizado (Barros & Silva, 2010).

A perspetiva de realizar trabalho em casa remonta há séculos (Santos, Almeida, Lopes, & Oliveira, 2020). O desenvolvimento tecnológico (telefone/ telemóvel, acesso à internet, e-mail, plataformas para reuniões com imagem e som, etc.) permitiu a formulação de novos postos de trabalho parcial ou totalmente executados fora das instalações da entidade patronal (Barros & Silva, 2010) (Santos, Almeida, Lopes, & Oliveira, 2020).

As últimas décadas trouxeram incalculáveis processos de reestruturação das organizações e uma intensa reconfiguração das relações de trabalho, mas quase nada se conhece quanto às consequências dessas mudanças (Barros & Silva, 2010).

A International Labour Organisation (ILO) define teletrabalho como o uso de tecnologias de informação e comunicação, incluindo smartphones, tablets e computadores para a atividade laboral, que acontece para lá do espaço físico providenciado pelo empregador (Oakman, Kinsman, Stuckey, Graham, & Weale, 2020).

Em Portugal, pelo Código do Trabalho, a noção de teletrabalho é definida como a prestação laboral realizada com subordinação jurídica, habitualmente fora da empresa e através do recurso a tecnologias de informação e de comunicação (Lei n.º 7/2009 - Art 165º, 2009).

Sendo um conceito laboral em ascensão, conhecimento tem sido produzido no sentido de conhecê-lo e relacioná-lo com diversas variáveis (Santos, Almeida, Lopes, & Oliveira, 2020).

Nesse sentido, há muito tempo que, entre outras, se estuda a relação do teletrabalho com a saúde mental, devido a um conjunto de condutas e vivências que poderão ter repercussão na saúde e, portanto, no bem-estar (Santos, Almeida, Lopes, & Oliveira, 2020).

A medicina do trabalho, a psicologia e ciências sociais, olharam para a saúde mental como um tema central, devido ao aumento da atividade reflexiva, cognitiva, afetiva, comportamental e organizativa que interfere com o bem-estar dos teletrabalhadores (Tresierra & Pozo, 2020). A indefinição dos limites físicos e organizacionais entre o trabalho e a casa também pode impactar negativamente a saúde mental de um



indivíduo devido ao excesso de trabalho, ao horário ilimitado e à falta de apoio das organizações (Losekann & Mourão, 2020) (Tresierra & Pozo, 2020).

A saúde mental no seu exponencial incorpora o comportamento sublime do indivíduo no estabelecimento de relações harmoniosas e agradáveis com os seus semelhantes. As alterações da saúde mental afetam, de forma muitas vezes grave, a tranquilidade, o bem-estar, a qualidade de vida e o equilíbrio da vida familiar e do trabalho, pelo que é fundamental prevenir as doenças psíquicas e promover hábitos saudáveis nos trabalhadores (Queirós, Fernández-Berrocal, Extremera, Carral, & Queirós, 2005).

Surge, então, o conceito de Techno-stress, um problema crescente devido à intensa utilização diária de tecnologia, com efeitos negativos na saúde do trabalhador, na sua eficiência e na sua qualidade de vida (Raišienė & Jonušauskas, 2013).

Este autor aponta que o conceito techno-stress é um problema de saúde sério, que se pode fazer notar de várias formas: pânico, ansiedade, resistência à inovação e ordens das chefias, tecnofobia, fadiga mental, doença física, baixo limiar de tolerância, perfeccionismo (Raišienė & Jonušauskas, 2013). É ainda realçado que a comunicação através das tecnologias poderá influenciar negativamente o stresse sentido pelos indivíduos que as usam (Raišienė & Jonušauskas, 2013).

Deste modo, é enfatizado que a tecnologia proporciona uma liberdade de comércio/negócio à escala global, mas que isto poderá implicar uma grande dificuldade em desligar dos problemas relacionados com a atividade laboral e, por conseguinte, definir limites entre a vida pessoal e a vida profissional, o que é essencial para manter uma vida saudável (Raišienė & Jonušauskas, 2013).

O leque de possíveis benefícios associado ao teletrabalho, descritos ao longo dos anos, engloba uma melhor integração entre a família e o trabalho, redução da fadiga e aumento da produtividade (Oakman, Kinsman, Stuckey, Graham, & Weale, 2020). Contudo, os distorcidos limites físicos e organizacionais entre a casa e o trabalho podem, também, influenciar negativamente a saúde mental e física de um indivíduo, devido a longas horas de trabalho, à falta ou dissimulação da linha que separa a casa do trabalho e ao suporte escasso por parte da entidade empregadora (Oakman, Kinsman, Stuckey, Graham, & Weale, 2020).

Assim, questões como bem-estar, stresse, depressão, fadiga, qualidade de vida, tensão e felicidade são colocadas como impactantes na saúde mental dos teletrabalhadores (Oakman, Kinsman, Stuckey, Graham, & Weale, 2020).

No fundo, o que se sabe é que o teletrabalho pode trazer resultados positivos e/ou negativos, dependendo das variáveis sistémicas, tais como: exigências do ambiente domiciliário, qualidade do suporte organizacional e interações sociais externas ao trabalho (Oakman, Kinsman, Stuckey, Graham, & Weale, 2020).

O teletrabalho foi, desde o início de 2020, muito e abruptamente requisitado, devido à pandemia COVID-19, que tem mudado a forma de vivermos, tal como a forma de trabalharmos (Carillo, Cachat-Rosset, Marsan, & Klarsfeld, 2020).

Comparativamente ao teletrabalho em contexto convencional, o teletrabalho induzido por uma epidemia apresenta especificidades (Carillo, Cachat-Rosset, Marsan, & Klarsfeld, 2020). Em contexto da pandemia COVID-19, a flexibilidade quer de localização



quer de dedicação ao trabalho, que até então o teletrabalho providenciava, pode já não ser considerada uma vantagem por parte do trabalhador (Carillo, Cachat-Rosset, Marsan, & Klarsfeld, 2020).

Estudos anteriores sugerem que perturbações depressivas, perturbações de ansiedade, medo, abuso de substâncias e tendências suicidas aumentam em situações de grandes crises económicas ou desastres naturais. Ao transpor esta similaridade à pandemia de COVID-19, os efeitos psicológicos do stress e a exacerbação de vários transtornos mentais, irão sobrecarregar ainda mais o sistema de saúde atual. A suspensão das atividades de vida quotidianas como resultado de um isolamento social imposto pelo governo tem afetado significativamente a saúde mental dos indivíduos. Logo, o impacto psicológico do COVID-19 é outro problema de saúde mundial (Hossain, et al., 2020).

A evolução da pandemia amplifica o risco de agravar a saúde mental, além de intensificar ou modificar os riscos psicossociais associados ao trabalho. Reconhece que modalidades como o teletrabalho são adequadas e eficazes perante a pandemia, embora não como uma medida voluntária clássica, mas sim como uma medida quase obrigatória (Tresierra & Pozo, 2020).

Esta nova crise pandémica trouxe, portanto, desafios sem precedentes em termos de saúde, bem como sociais e económicos (Carillo, Cachat-Rosset, Marsan, & Klarsfeld, 2020).

É, portanto, pertinente perceber se ou de que forma esta nova exigência ambiental, a pandemia pela COVID-19, tem influência no teletrabalhador em geral.

Ciente do potencial interventivo do profissional de saúde nesta temática, delineamos uma scoping review com o intuito de sumarizar o impacto do teletrabalho na saúde mental do trabalhador em contexto pandémico (COVID-19), independentemente da sua área profissional. Os resultados aduzidos nesta revisão podem suscitar a atenção para a temática, gerando um pensamento reflexivo, estimulando a elaboração de novos estudos, mais sistematizados, que providenciem aos profissionais de saúde uma base de conhecimento sustentado para o desenvolvimento de novas orientações e/ou práticas. Pretende-se responder à seguinte questão de investigação: O que é conhecido na literatura sobre o impacto do teletrabalho na saúde mental do trabalhador em contexto pandémico (COVID-19), independentemente da sua área profissional?

Metodologia

Considerando a questão de investigação e o objetivo formulado, elaborou-se uma revisão bibliográfica seguindo as etapas sugeridas pelo Joanna Briggs Institute (Joanna Briggs Institute, 2015). Iniciou-se o percurso através da formulação da questão de investigação baseada na mnemónica população, conceito e contexto (PCC) (Joanna Briggs Institute, 2015).

O processo de pesquisa decorreu durante o mês de fevereiro de 2021. Os critérios de inclusão dos artigos estão apresentados na Tabela 1 e foram definidos de acordo com a população, os conceitos, o contexto, o tipo de estudo e o idioma.



Tabela 1. Critérios de inclusão.

População	Conceito	Contexto
Estudos em trabalhadores em Teletrabalho	Estudos que abordem a relação entre a saúde mental e o teletrabalho	Estudos em Teletrabalhadores em contexto de pandemia
Tipos de estudo: todos os tipos de estudo		
Língua de publicação: Português, Inglês e Espanhol		

Como critérios de exclusão, definiu-se: estudos sem foco na relação entre a saúde mental e o teletrabalho e estudos não enquadrados no contexto definido (teletrabalhadores em contexto de pandemia).

A pesquisa foi conduzida de forma independente, durante o mês de Fevereiro de 2021 por 3 investigadores, procurando identificar, em primeira instância, todos os documentos publicados, até à data, nas bases de dados eletrónicas: EBSCO (CINAHL Complete, MEDLINE Complete, Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive, Cochrane Central Register of Controlled Trials, Cochrane Database of Systematic Reviews, Cochrane Methodology Register, Library, Information Science & Technology Abstracts, MedicLatina); SCOPUS; PubMed (MEDLINE); SCIELO; Google Académico.

As palavras-chave utilizadas na pesquisa efetuada foram: telework, telecommuting, home-working, home-office, work at home; occupational health, mental health, COVID-19, coronavirus; combinadas com os operadores booleanos: OR e AND, com filtro limitador Full-Text ativado e de acesso livre.

Importa enunciar que, visando a integração de literatura cinzenta na abordagem da temática, para além dos artigos científicos identificados através da pesquisa anteriormente mencionada, tentou-se adicionar outros estudos/documentos provenientes de pesquisas livres, que respeitassem os critérios de inclusão e de exclusão previamente estipulados. Posteriormente, procedeu-se à eliminação dos eventuais duplicados.

A pesquisa nas bases de dados foi realizada em inglês, contudo foram incluídos os artigos científicos redigidos em língua inglesa ou portuguesa ou espanhola.

Não se definiu qualquer restrição quanto ao tipo de estudo nem quanto ao ano de publicação, atendendo à especificidade e novidade do contexto.

O processo de seleção dos estudos envolveu diferentes etapas. Primeiramente, procedeu-se à leitura dos títulos dos artigos identificados na pesquisa, com o objetivo de excluir aqueles que não correspondiam aos critérios de inclusão e exclusão. Posteriormente, com base na leitura do resumo, foram selecionados os estudos que obedeciam aos critérios de inclusão, sendo rejeitados aqueles cujos resumos se encontravam incompletos ou que suscitavam dúvidas quanto ao conteúdo. Finalmente, a eleição dos estudos incluiu a leitura integral de 22 artigos, tendo sido selecionados para análise 11 artigos no total, atendendo aos critérios de exclusão.

Este procedimento foi conduzido pelos investigadores, de forma independente, e o resultado final emergiu, após consenso de grupo, na contextualização das configurações contemporâneas do teletrabalho e em 4 temáticas principais: produtividade, motivação e satisfação profissional; conflito entre o trabalho e a vida pessoal/familiar; isolamento social e profissional e suporte organizacional.

Por se tratar de uma *scoping review* não se procedeu à análise metodológica de cada estudo.

Resultados

Foram inicialmente identificados 132 artigos no total, dos quais 38 se encontravam duplicados.

A amostra foi, então, composta por 94 artigos analisados, 48 foram excluídos pela leitura do título e 24 pela leitura do resumo. Portanto, 72 foram excluídos, e 22 propostos para leitura integral, dos quais 11 foram excluídos. Foram incluídos os restantes 11 artigos para análise final (Figura 1).

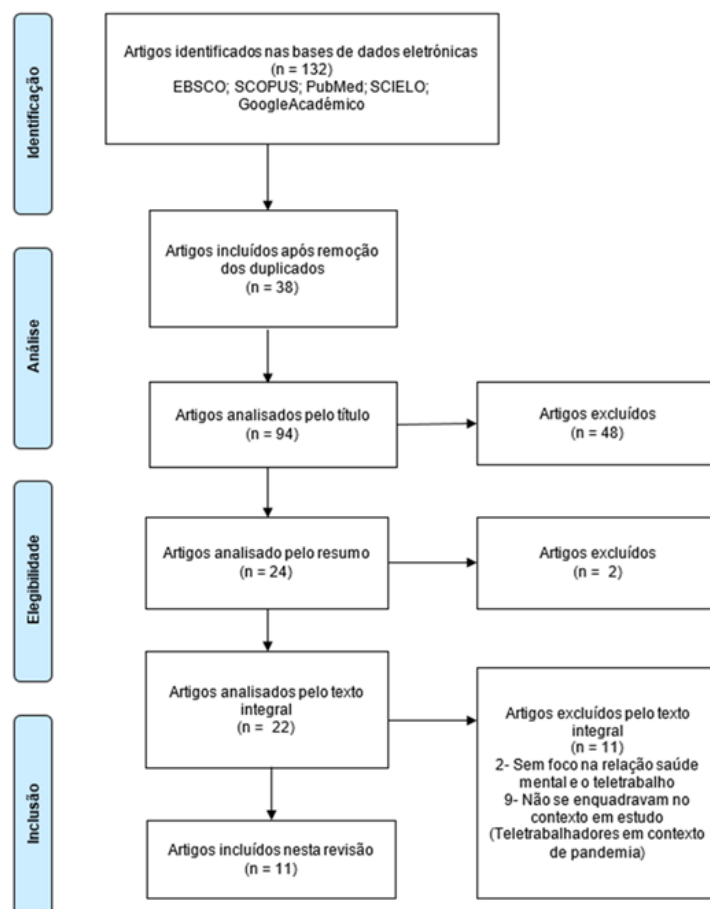


Figura 1. Processo de identificação e inclusão dos estudos - PRISMA Diagram flow (adaptado).



A Tabela 2 expõe uma sumarização dos estudos que integram esta revisão, incluindo informação relativa aos autores, ano de publicação, local de realização do estudo e tipo de estudo.

No que se refere ao local de realização dos estudos, foi encontrada uma grande dispersão geográfica: Austrália, Brasil, Canadá, Estados Unidos da América (EUA), França, Japão, Lituânia, Perú Reino Unido.

Tabela 2. Sumarização dos artigos.

Código	Artigo/Ref	País	Tipo de estudo
E₁	Almonacid-Nieto, J. M., Calderón-Espinal, M. A., & Vicente-Ramos, W. (2020). Teleworking effect on job burnout of higher education administrative personnel in the Junín region, Peru. International Journal of Data and Network Science. doi:10.5267/j.ijdns.2020.9.001	Perú	Estudo correlacional
E₂	Araújo, I. C., Luquini, I. d., Castro, M. C., Maia, P. L., & Esteves, D. P. (2021). Teletrabalho: considerações e implicações das relações de trabalho na saúde do trabalhador. Research, Society and Development,, 10(1). doi:10.33448/rsd-v10i1.11995	Brasil	Revisão de literatura
E₃	Carillo, K., Cachat-Rosset, G., Marsan, J., & Klarsfeld, T. S. (2020). Adjusting to epidemic-induced telework: empirical insights from teleworkers. EUROPEAN JOURNAL OF INFORMATION SYSTEMS. doi:10.1080/0960085X.2020.1829512	França	Estudo descritivo
E₄	Crooks, C. L., Hogg, J. L., Martin, S. M., Grant, J., Lemoie, K., & Robbins, M. (2020). Understanding Generational Factors in the Workplace: Current Considerations for Telework Practices and the Digital Native. International Professional Communication Conference (ProComm).	EUA	Revisão de literatura
E₅	Losekann, R. G., & Mourão, H. C. (2020). Desafios do teletrabalho na pandemia COVID-19: Quando o Home	Brasil	Revisão de literatura



	vira Office. Caderno de Administração, Maringá, 28.		
E ₆	Mallett, O., Marks, A., & Skountridaki, L. (2020). Where does work belong anymore? The implications of intensive homebased working. (E. P. Limited, Ed.) Gender in Management: An International Journal, 35, pp. 657-665. doi:10.1108/GM-06-2020-0173	Reino Unido	Revisão de literatura
E ₇	Nagata, T., Ito, D., Nagata, M., Fujimoto, A., Ito, R., Odagami, K., . . . Mori, K. (2021). Anticipated health effects and proposed countermeasures following the immediate introduction of telework in response to the spread of COVID-19: The findings of a rapid health impact assessment in Japan. Journal of Occupational Health, 63. doi:10.1002/1348-9585.12198	Japão	Avaliação de impacto na saúde
E ₈	Oakman, J., Kinsman, N., Stuckey, R., Graham, M., & Weale, V. (2020). A rapid review of mental and physical health effects of working at home: how do we optimise health? BMC Public Health, 1825. doi:10.1186/s12889-020-09875-z	Austrália	Revisão de literatura
E ₉	Raišienė, A. G., Rapuano, V., Varkuleviciūtė, K., & Stachová, K. (2020). Working from Home—Who Is Happy? A Survey of Lithuania's Employees during the COVID-19 Quarantine Period. Sustainability. doi:doi:10.3390/su12135332	Lituânia	Estudo correlacional
E ₁₀	Toniolo-Barrios, M., & Pitt, L. (2020). Mindfulness and the challenges of working from home in times of crisis. Business horizons.	Canadá	Revisão de literatura
E ₁₁	Tresierra, C. E., & Pozo, A. C. (2020). La fatiga y la carga mental en los teletrabajadores: A PROPÓSITO DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL. Rev Esp Salud Pública, 94.	Perú	Revisão de literatura



Discussão

A literatura tem mostrado que longos períodos laborais, trabalho intenso, a dificuldade na organização do trabalho, isolamento e falta de limites entre as vidas profissional e pessoal são considerados as principais fontes de stresse em teletrabalhadores (Munar, 2020).

É assumido, também, que todos os que trabalham remotamente correm risco de sensação de isolamento, o que pode influenciar significativamente o stresse (Institution of Occupational Safety and Health, 2014). Aliás, segundo um estudo do Office for National Statistics (ONS) (2020), a sensação de aborrecimento, a solidão e a permanência contínua com os coabitantes foram dos aspetos mais salientados no confinamento no Reino Unido em Julho de 2020.

Assim, após a análise crítica dos artigos incluídos nesta revisão, optou-se por apresentar os resultados de forma narrativa, onde se contextualizam as configurações contemporâneas do teletrabalho, identificando 4 temáticas relevantes: produtividade, motivação e satisfação profissional; conflito entre o trabalho e a vida pessoal/familiar; isolamento social e profissional e suporte organizacional.

Contextualização e configurações contemporâneas do teletrabalho

A pandemia COVID-19 implicou que milhões de trabalhadores a nível mundial deixassem o escritório habitual e passassem a trabalhar a partir de casa, por motivos de confinamento (Raišienė, Rapuano, Varkuleviciūtė, & Stachová, 2020). O que forçou a uma realocação em massa dos locais de trabalho habituais para os domicílios de cada um, uma vez que o teletrabalho foi considerado obrigatório em vários pontos do mundo (Raišienė, Rapuano, Varkuleviciūtė, & Stachová, 2020).

Quando induzido subitamente, o teletrabalho traz, geralmente, particularidades na sua implementação, visto que acontece num contexto degradado (desorganização laboral, acesso variável a infraestruturas, confinamento, stresse...). Contudo, quando induzido especificamente por uma crise sanitária, este difere das restantes crises para as quais o teletrabalho tem já vindo a ser estudado (Carillo, Cachat-Rosset, Marsan, & Klarsfeld, 2020).

Como referido anteriormente, no início do ano 2020, inúmeros funcionários foram subitamente obrigados a trabalhar à distância, enfrentando os desafios de conciliar, no mesmo instante, o trabalho com as suas questões pessoais/familiares (Toniolo-Barrios & Pitt, 2020). A menos que possuíssem previamente escritórios domésticos dedicados, os teletrabalhadores foram, assim, forçados a improvisar: as mesas de jantar transformaram-se em secretárias; os sofás tornaram-se cadeiras de escritório; quartos e cozinhas tornaram-se espaços de trabalho compartilhados e toda a família precisou de se adaptar às novas dinâmicas e circunstâncias (Toniolo-Barrios & Pitt, 2020).



Posto isto, para os comuns trabalhadores, surgiram desafios imperiosos impostos pelo teletrabalho face ao potencial das tecnologias de informação e comunicação, como o rápido desenvolvimento de novas formas de interação e comunicação entre as equipas e o mundo laboral (Losekann & Mourão, 2020). Por conseguinte, para muitos, a vida social e a privada nunca estiveram tão entrelaçadas. Famílias passaram a partilhar no mesmo ambiente as atividades de trabalho, escolares, domésticas e de lazer, misturando contextos que antes teriam limites mais bem definidos (Losekann & Mourão, 2020).

O controlo do tempo, o esforço de trabalho, a motivação do trabalhador e o estabelecimento de metas são desafios frequentes na relação da empresa com o trabalhador (Losekann & Mourão, 2020). Neste novo sistema de teletrabalho, esse desafio é intensificado (Losekann & Mourão, 2020). Em simultâneo, Losekann & Mourão (2020) salientam ainda que a intensidade do trabalho foi potencializada através do isolamento social.

Relativamente à saúde mental, o foco de atenção deve ser ampliado em momentos de crise, pois o teletrabalho, independentemente da área profissional, pode ser penoso e gerador de sofrimento psicológico, podendo observar-se: perda de apetite e sono, conflitos interpessoais causados pelas alterações de humor, agitação ou letargia, aumento da ansiedade, o que pode levar à instalação ou agudização de patologias do foro da saúde mental, como perturbações depressivas (Losekann & Mourão, 2020).

Em consonância, outros estudos apontam que, independentemente dos benefícios que o teletrabalho possa gerar, a pessoa que o realiza continua exposta a riscos ocupacionais, nomeadamente emocionais (Tresierra & Pozo, 2020).

Pode, então, dizer-se que a natureza obrigatória, súbita e mal preparada do teletrabalho induzido por uma pandemia altera a relação pessoa-ambiente, estimulando comportamentos de adaptação à nova situação laboral (Carillo, Cachat-Rosset, Marsan, & Klarsfeld, 2020).

Assim sendo, neste contexto, o teletrabalho herda características do teletrabalho convencional, mas traz à superfície aspetos particulares que o tornam contextualmente único com barreiras ou limites conceptuais específicos (Carillo, Cachat-Rosset, Marsan, & Klarsfeld, 2020).

Pesquisas recentes corroboram o enunciado anterior, sugerindo que o contexto COVID-19 exacerbou significativamente o impacto negativo na adaptação do trabalhador à nova situação de trabalho, neste caso o teletrabalho (Carillo, Cachat-Rosset, Marsan, & Klarsfeld, 2020). O stresse está entre os fatores mais negativamente influentes no que diz respeito a essa adaptação (Carillo, Cachat-Rosset, Marsan, & Klarsfeld, 2020).

Crooks, et al. (2020) aponta que à medida que o vírus SARS-CoV-2 se dissemina pelo mundo, e as medidas de confinamento se mantêm, mais se sente o impacto nas rotinas profissionais de muitos indivíduos.

Produtividade, motivação e satisfação profissional

A organização, a satisfação e a motivação do trabalho são fatores que se influenciam entre si e, consecutivamente, o bem-estar do trabalhador e o seu desempenho (Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves, 2021).

Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves (2021), revelam que, no contexto pandémico, tais fatores interagiram negativamente, produzindo efeitos negativos no desempenho, na motivação e no bem-estar dos trabalhadores.

É também apontado que a adoção inapropriada do teletrabalho pode trazer consequências danosas quer para o trabalhador quer para o empregador, tais como, falhas profissionais, maior frustração e problemas de saúde do foro físico e emocional (Almonacid-Nieto, Calderón-Espinal, & Vicente-Ramos, 2020).

Concomitantemente, crê-se que a crise económica associada ao confinamento poderá causar ansiedade atendendo à falta de rendimentos e às expectativas de um futuro desemprego (Mallett, Marks, & Skountridaki, 2020). A saúde e a incerteza sobre a situação profissional são consideradas como fontes pessoais de stresse, que como anteriormente referido, podem produzir efeitos negativos tanto na produtividade, como na motivação ou satisfação profissional (Carillo, Cachat-Rosset, Marsan, & Klarsfeld, 2020).

Nos grandes desafios de trabalhar em casa está incluída a desconexão com o ambiente laboral, dificultando a capacidade de desligar depois do horário de trabalho, a comunicação e a colaboração entre colegas e a motivação para o trabalho (Toniolo-Barrios & Pitt, 2020). A incapacidade de desligar mentalmente do contexto laboral pode levar a uma diminuição da produtividade, a um aumento da desmotivação e a um aumento do stresse, com efeitos nocivos para saúde mental (Toniolo-Barrios & Pitt, 2020).

Destaca-se ainda que os trabalhadores com filhos menores enfrentam obstáculos adicionais para tentarem manter a produtividade, pois o encerramento das escolas, implicou o ensino online, forçando muitos pais a serem cuidadores e educadores, enquanto tentam manter a produtividade no trabalho (Raišienė, Rapuano, Varkuleviciūtė, & Stachová, 2020) (Toniolo-Barrios & Pitt, 2020). Tudo isto em espaços considerados inadequados (Raišienė, Rapuano, Varkuleviciūtė, & Stachová, 2020) (Toniolo-Barrios & Pitt, 2020).

A incapacidade de desligar mentalmente do trabalho pode levar a uma diminuição da produtividade, a um aumento da desmotivação e a um aumento do stresse, com efeitos nocivos para saúde mental (Toniolo-Barrios & Pitt, 2020).

A miscelânea de resultados demonstra que uma forma de combater alguns dos problemas associados ao teletrabalho passa por permitir ao teletrabalhador a liberdade de uma agenda mais flexível (Crooks, et al., 2020) (Raišienė, Rapuano, Varkuleviciūtė, & Stachová, 2020). Por outro lado, a flexibilidade de horário também tem sido relatada como um fator influenciador para um maior nível de stresse e de sobrecarga, devido ao aumento da responsabilidade para atingir os resultados esperados (Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves, 2021) e a uma necessidade mais elevada de gestão de tempo,



com dias de trabalho mais longos, o que acaba por não facilitar um descanso e uma recuperação adequados (Crooks, et al., 2020).

O esforço mental diminui o desempenho laboral e está intimamente relacionado com a carga de trabalho cognitivo, e esta com a quantidade de informação e o nível de processamento que a informação exige. Portanto, atividades mentais por um longo período de tempo, acarretam fadiga cognitiva, que se reflete em diminuição da produtividade e da motivação (Tresierra & Pozo, 2020).

Nesse sentido, o cansaço gerado pelo teletrabalho considera-se uma manifestação sistémica do stresse, que deve ser abordada como um risco psicossocial, uma vez que afeta a saúde mental do trabalhador, prejudicando a sua qualidade de vida no futuro, para além consequências para a empresa devido ao impacto na produtividade (Tresierra & Pozo, 2020).

Existe também informação que os teletrabalhadores em contexto pandémico experimentaram maior tensão associada à sobrecarga de trabalho, ritmo de mudança, diminuição da autonomia de trabalho e maior dependência das tecnologias de comunicação e informação (Oakman, Kinsman, Stuckey, Graham, & Weale, 2020).

Em suma, a dificuldade de desconexão mental do trabalho pode gerar baixa produtividade, diminuição da motivação, aumento dos níveis de stresse e de ansiedade, o que também poderá levar a alterações do sono e, por conseguinte, dano à saúde mental (Toniolo-Barrios & Pitt, 2020).

Por outro lado, também está descrito que o teletrabalho apresenta várias vantagens não só para a empresa como para o colaborador: a flexibilidade face ao tempo e ao local de trabalho, que podem eventualmente ter um papel positivo na motivação do trabalhador, uma vez que demonstra que a empresa oferece a oportunidade ao colaborador de adequar as necessidades pessoais com as necessidades do trabalho e, assim, encontrar um equilíbrio vital que possibilite a melhoria e/ou manutenção da saúde e da produtividade (Raišienė, Rapuano, Varkuleviciūtė, & Stachová, 2020). Num estudo na Lituânia, trabalhadores com uma escala horária flexível experienciam menos stresse relacionado com a comunicação, com o trabalho sem uma supervisão constante e com o poupar tempo em deslocações ao local de trabalho, corroborando estudos prévios à atual pandemia no que concerne às vantagens do teletrabalho (Raišienė, Rapuano, Varkuleviciūtė, & Stachová, 2020). Porém, à semelhança de outros autores já citados, o mesmo autor também aponta para as dificuldades em estabelecer e manter processos de comunicação e cooperação eficazes com os colegas de trabalho e superiores/gestores durante este período (Raišienė, Rapuano, Varkuleviciūtė, & Stachová, 2020).

Conflito entre o trabalho e a vida pessoal/familiar

A pandemia COVID-19 impeliu vários indivíduos, devido ao confinamento domiciliário imposto e, por conseguinte, ao teletrabalho a tempo inteiro obrigatório, a enfrentar o desafio de equilibrar, no mesmo momento, a vida profissional com a pessoal/familiar: tarefas domésticas e familiares, como cuidar dos filhos (Araújo, Luquini, Castro, Maia, &



Esteves, 2021) (Carillo, Cachat-Rosset, Marsan, & Klarsfeld, 2020) (Mallett, Marks, & Skountridaki, 2020) (Toniolo-Barrios & Pitt, 2020).

A evidência demonstra que os teletrabalhadores encaram desafios como os limites mal definidos entre a vida pessoal/lazer e o trabalho (Raišienė, Rapuano, Varkuleviciūtė, & Stachová, 2020).

Além disso, como já referido anteriormente, o encerramento das escolas, associado à transição para o método estudo online, levou a que muitos pais se tornassem simultaneamente cuidadores e educadores dos seus filhos a tempo inteiro, durante o seu período laboral (Toniolo-Barrios & Pitt, 2020). Dados obtidos durante o primeiro mês de confinamento revelaram grandes níveis de pressão em pais teletrabalhadores durante esse período (Mallett, Marks, & Skountridaki, 2020).

Assim, pode dizer-se que a colisão entre a vida profissional e a vida pessoal é considerada uma fonte de stresse (Carillo, Cachat-Rosset, Marsan, & Klarsfeld, 2020).

Como já enunciado, do mesmo modo que permite a flexibilidade de horário, o teletrabalho tende simultaneamente a aumentar as horas de trabalho, o que dificulta a determinação do seu impacto no equilíbrio pessoal-profissional, tal como na relação com a família ou com os coabitantes (Mallett, Marks, & Skountridaki, 2020).

Não é, portanto, surpreendente que o bem-estar das pessoas seja influenciado pelo facto de trabalharem a partir de casa durante esta pandemia (Mallett, Marks, & Skountridaki, 2020).

O teletrabalho pode levar os coabitantes a experienciar sentimentos de imposição, como ter que ajustar o seu comportamento durante os períodos laborais do outro (Mallett, Marks, & Skountridaki, 2020).

Trabalhar em casa é lidar com os ruídos, interrupções e estímulos variados (Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves, 2021) (Mallett, Marks, & Skountridaki, 2020). Nesta situação, o espaço laboral comporta a presença de familiares, por exemplo crianças, podendo ocorrer conflitos de trabalho com a vida familiar (Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves, 2021) (Mallett, Marks, & Skountridaki, 2020). Esta realidade que surge com o teletrabalho irá exigir esforços e habilidades dos trabalhadores, maior capacidade de concentração e conciliação entre as atividades laborais e as domésticas e um maior esforço cognitivo, a nível de autorregulação e de controlo das emoções (Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves, 2021) (Mallett, Marks, & Skountridaki, 2020). Essa interlocução entre os espaços e a forma como irá gerir tais situações, poderá produzir desgaste e exaustão emocional (Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves, 2021) (Mallett, Marks, & Skountridaki, 2020).

A tensão criada entre os coabitantes pode ser resultado dos teletrabalhadores se distanciarem dos familiares devido ao excesso de trabalho, de haver envolvimento dos problemas profissionais no núcleo familiar, da falta de limites ou do desequilíbrio na distribuição das tarefas domésticas (Mallett, Marks, & Skountridaki, 2020).

É ainda apontado que, face ao cenário atual, onde o teletrabalho é algo prolongado e intensivo, os níveis de stresse tenderam a elevar-se e ficar em casa por um longo período de tempo poderá levar a um aumento de incidentes de violência doméstica, assim como de divórcio. Tal como as estatísticas globais têm revelado (Tresierra & Pozo, 2020).



Durante o confinamento, outros aspetos foram evidenciados sobre o teletrabalho, nomeadamente através de psicólogos, que salientaram a crucial importância de manter o equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal, enquanto viviam e trabalhavam sem sair de casa (Raišienė, Rapuano, Varkuleviciūtė, & Stachová, 2020).

Neste sentido, o envolvimento com a comunidade é restringido e a vida social sofre (Nagata, et al., 2021). Embora a comunicação com os membros da família possa aumentar e os relacionamentos familiares possam melhorar, os indivíduos podem sentir-se desanimados como consequência do stress induzido pela extrema proximidade e pelas mudanças repentinas nas rotinas (Nagata, et al., 2021).

Em suma, o conflito trabalho-família acontece quando as tarefas laborais interferem nos compromissos domésticos e familiares (Oakman, Kinsman, Stuckey, Graham, & Weale, 2020).

Isolamento social e profissional

Enquanto ser humano, o equilíbrio entre a vida social e o trabalho é primordial (Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves, 2021) (Carillo, Cachat-Rosset, Marsan, & Klarsfeld, 2020) (Crooks, et al., 2020). Esta procura torna-se mais indispensável em estilos de vida advindos de imposições como o isolamento social em consequência de crises sanitárias (Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves, 2021).

No teletrabalho, quando mantido por um longo período de tempo, como no contexto da pandemia COVID-19, o sentimento de isolamento social face ao ambiente laboral e, portanto, face aos seus colegas, pode intensificar-se (Mallett, Marks, & Skountridaki, 2020). Essa característica que era considerada benéfica em relação ao teletrabalho pode tornar-se disfuncional, pois trabalhar em casa implica lidar com as questões estruturais e psicológicas do novo método de trabalho sozinho (Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves, 2021).

A pesquisa de Carillo, Cachat-Rosset, Marsan, & Klarsfeld (2020) implica o isolamento profissional como o fator mais influente na adaptação à nova situação de trabalho imposta pela pandemia. Outras pesquisas sugerem que o teletrabalho e o subsequente declínio na interação social estão relacionados com solidão, stress, depressão e outras questões de saúde mental e física (Crooks, et al., 2020).

Além disso, devido às medidas impostas pelo contexto pandémico, o tempo para o próprio pode muitas vezes ser substituído por tarefas domésticas ou pelos cuidados infantis, até então assegurado por outras instituições (Mallett, Marks, & Skountridaki, 2020). Isto pode tornar-se excessivo e conduzir a sentimentos de solidão, o que por sua vez poderá levar a um excesso de trabalho por carência de oportunidades de socialização (Mallett, Marks, & Skountridaki, 2020).

Neste contexto, a necessidade de socialização é, portanto, um ponto relevante para o bem-estar do teletrabalhador (Mallett, Marks, & Skountridaki, 2020) (Raišienė, Rapuano, Varkuleviciūtė, & Stachová, 2020).



Está também descrita uma associação deste método laboral, no contexto pandémico, a menor suporte social, menor feedback e maior ambiguidade de papéis, o que pode aumentar a exaustão emocional e o stresse cognitivo (Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves, 2021) (Oakman, Kinsman, Stuckey, Graham, & Weale, 2020).

Existem ainda impactos associados ao significado da tarefa laboral, onde a relação com tal tarefa adquiriu maior intensidade em detrimento das relações interpessoais (Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves, 2021). Enquanto a pandemia COVID-19 perdurar e se focar mais nessa modalidade de trabalho, a superficialidade será uma característica das relações interpessoais (Tresierra & Pozo, 2020).

Desta forma, salienta-se que o teletrabalho que se efetiva com o distanciamento social e uma menor interação interpessoal, altera as formas de pensar, sentir e agir, transformando ou produzindo novos significados atribuídos a essa modalidade de trabalho (Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves, 2021).

No geral, esses efeitos negativos não superaram o impacto positivo do teletrabalho (Mallett, Marks, & Skountridaki, 2020) (Oakman, Kinsman, Stuckey, Graham, & Weale, 2020) (Raišienė, Rapuano, Varkuleviciūtė, & Stachová, 2020).

Suporte organizacional

Podemos dizer que o teletrabalho tem ocupado um papel reestruturante e revolucionário nas relações de trabalho (Oakman, Kinsman, Stuckey, Graham, & Weale, 2020).

Trabalhar em casa pode ter impactos positivos e/ou negativos dependendo de vários fatores, sendo um deles o nível de suporte organizacional (Oakman, Kinsman, Stuckey, Graham, & Weale, 2020).

O suporte organizacional pode ser concretizado através das características da tarefa atribuída, do empregador, da filosofia de gestão, da cultura corporativa, da estrutura hierárquica, do posto de trabalho, da organização do tempo de trabalho e pausas, bem como das condições físicas providenciadas e dos honorários (Tresierra & Pozo, 2020).

Num contexto em que os trabalhadores não foram prevenidos, ensinados nem treinados para trabalhar neste novo esboço de trabalho, sentimentos como tristeza, angústia e stresse são comuns em consequência das diversas incertezas, preocupações e receios, que podem alterar o equilíbrio emocional de cada indivíduo (Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves, 2021).

As medidas de suporte organizacional influenciam a saúde física e mental, tanto no trabalhador como no empregador (Tresierra & Pozo, 2020), podendo inclusive ajudar a compreender as condições psicológicas do teletrabalhador, integrando as perspetivas e as necessidades individuais, laborais e sociais distintas (Almonacid-Nieto, Calderón-Espinal, & Vicente-Ramos, 2020) (Tresierra & Pozo, 2020).



O cansaço e a exaustão mental serão inelutavelmente riscos a longo prazo das grandes crises, como a vigente pandemia. Sendo obviamente importante a produtividade para a entidade empregadora, torna-se evidente que, durante uma crise, a proteção do bem-estar dos teletrabalhadores, nomeadamente da saúde mental, deverá fazer parte do seu leque de objetivos (Toniolo-Barrios & Pitt, 2020).

Considerando os efeitos negativos do teletrabalho, apenas 2 autores apontam para uma carência de suporte organizacional, por parte do empregador, durante o teletrabalho em contexto pandémico, considerando tal facto como um potencial fator de influência negativa na saúde mental do indivíduo (Almonacid-Nieto, Calderón-Espinal, & Vicente-Ramos, 2020) (Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves, 2021).

Limitações

Como principais limitações da generalidade dos artigos analisados, pode citar-se a carência de literatura existente que consiga ir de encontro à pergunta de investigação formulada. A tentativa de integrar literatura cinzenta não foi um sucesso devido à ausência de conteúdo para além dos duplicados. Inclusivamente, a nível de legislação, de regulamentação e de orientações nacionais e internacionais, o conteúdo encontrado foi escasso e essencialmente fundamentado em literatura com data superior a 10 anos de publicação e pouco adaptada ao vigente contexto pandémico, pelo que se optou por não o incluir nesta revisão.

Relativamente aos estudos abordados, nem sempre levaram em conta variáveis como a idade, sexo/género, anos de experiência profissional, experiência em teletrabalho, características da gestão/ administração, qualidade do ambiente familiar, vivências pessoais, individualidades e outros fatores psicossociais.

Conclusão

O mundo laboral vivencia uma metamorfose que foi acelerada com a pandemia COVID-19, mudança essa que já se começou a experienciar devido à revolução tecnológica, às mudanças económicas e sociais (Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves, 2021). As organizações de trabalho precisaram de se adaptar a este novo cenário, tornando-se mais flexíveis em relação ao teletrabalho (Araújo, Luquini, Castro, Maia, & Esteves, 2021).

A COVID-19 é a pandemia mais séria dos últimos 100 anos. Ela emergiu num momento único na história da humanidade, pois há uns anos atrás, a maioria das organizações não teria capacidade de gerir esta mudança inopinada para o trabalho a partir de casa (Toniolo-Barrios & Pitt, 2020).



O teletrabalhador de hoje enfrenta maiores exigências para o desenvolvimento da sua atividade, além de vivenciar fatores adicionais que afetam a sua saúde mental, ilustrando como a multitarefa se reflete em excesso de carga mental (Tresierra & Pozo, 2020).

A maioria das recomendações mundiais que aborda estas questões associadas ao teletrabalho é essencialmente baseada em conhecimento prévio à pandemia. Embora o número de estudos científicos sobre o teletrabalho durante o confinamento tenha aumentado, este continua a ser um assunto premente, pertinente e, claramente, não em declínio (Raišienė, Rapuano, Varkuleviciūtė, & Stachová, 2020).

Analisando o percurso de acordo com os objetivos propostos foi possível descrever a produção científica publicada sobre temática em análise. A evidência científica encontrada é ainda muito escassa atendendo ao quão recente é o contexto em estudo. Todavia, isso não o torna menos pertinente. Pelo contrário, a implementação do teletrabalho de carácter urgente/obrigatório só reforça a ideia de que se deve investigar mais sobre o tema, por forma a melhorar as condições do teletrabalhador no contexto contemporâneo (evitando problemas como burnout) e até produzir insight que futuramente possa ser aplicado numa conjuntura vindoura de índole semelhante.

Contudo, foi possível compreender como o conceito de teletrabalho e a forma como os seus efeitos na saúde mental se entrelaçam com o contexto de crise sanitária vivenciada. Sendo certo que o conceito de teletrabalho possui uma natureza fluida, a complexidade da sua inserção nas esferas económica, social e dos cuidados de saúde, com ênfase na saúde mental, bem como na profundidade dos efeitos que poderão vir a ser desencadeados, mostra a centralidade do seu papel para a sociedade comunicação e da informação em pleno contexto de pandemia (Tresierra & Pozo, 2020).

Os resultados desta revisão permitem, ainda assim, assumir que o atual contexto pandémico trouxe uma visão do teletrabalho menos focada nas vantagens e mais direcionada para as adversidades, corroborando que os aspetos negativos tendem a vir à tona quando o teletrabalho é iniciado sem preparação prévia (Nagata, et al., 2021).

No que concerne à investigação, deveriam ser realizados mais estudos especificamente no âmbito do teletrabalho em contexto pandémico que correlacionassem outras variáveis, nomeadamente a idade, sexo/género, anos a exercer naquele empregador/posto (experiência profissional e experiência em teletrabalho) e características da gestão/ chefia ou qualidade do ambiente familiar. O que alerta, por conseguinte, para uma necessidade posterior de desenvolver mais pesquisas, sistematizadas, utilizando instrumentos fidedignos e procurando resultados comuns.

Implicações para a prática clínica

Sobre as implicações deste estudo para a prática dos enfermeiros do trabalho, apesar de não ser um dos objetivos de uma *scoping review*, podemos concluir que existe a necessidade de modificar e de adaptar os cuidados de saúde, nomeadamente o leque dos cuidados de saúde mental, aos contextos individuais e de um planeamento mais



estruturado e fundamentado quando se considera a implementação do teletrabalho, ainda que por imposição legal.

Conflitos de interesse

O estudo proposto não possui qualquer relação com instituições financiadoras que possam evidenciar potenciais conflitos de interesse.

Referências Bibliográficas

Almonacid-Nieto, J. M., Calderón-Espinal, M. A., & Vicente-Ramos, W. (2020). Teleworking effect on job burnout of higher education administrative personnel in the Junín region, Peru. *International Journal of Data and Network Science*. <https://doi.org/10.5267/j.ijdns.2020.9.001>.

Araújo, I. C., Luquini, I. d., Castro, M. C., Maia, P. L., & Esteves, D. P. (2021). Teletrabalho: considerações e implicações das relações de trabalho na saúde do trabalhador. *Research, Society and Development*, 10(1). <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i1.11995>.

Barros, A. M., & Silva, J. R. (2010). Percepções dos indivíduos sobre as consequências do teletrabalho na configuração home-office: estudo de caso na Shell Brasil. *Cadernos EBAPE. BR*, 8(1).

Carillo, K., Cachat-Rosset, G., Marsan, J., & Klarsfeld, T. S. (2020). Adjusting to epidemic-induced telework: empirical insights from teleworkers. *European Journal Of Information Systems*. <https://doi.org/10.1080/0960085X.2020.1829512>.

Crooks, C. L., Hogg, J. L., Martin, S. M., Grant, J., Lemoie, K., & Robbins, M. (2020). Understanding Generational Factors in the Workplace: Current Considerations for Telework Practices and the Digital Native. *International Professional Communication Conference (ProComm)*.

Hossain, M., Tasnim, S., Sultana, A., Faizah, F., Mazumder, H., Zou, L., & Ma, P. (2020). Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review. *F1000Research*, 9(636).

Institution of Occupational Safety and Health. (2014). Home office, mobile office. Managing remote working,. Obtido em 2021, de <https://www.iosh.com/media/1507/iosh-home-office-mobile-office-full-report-2014.pdf>.

Joanna Briggs Institute. (2015). Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual 2015 edition / Supplement: Methodology for JBI Scoping Reviews. Adelaide, Austrália: Joanna Briggs Institute.



Lei n.º 7/2009 - Art 165º. (12 de 02 de 2009). Diário da República n.º 30/2009, Série I.

Losekann, R. G., & Mourão, H. C. (2020). Desafios do teletrabalho na pandemia COVID-19: Quando o Home vira Office. *Caderno de Administração, Maringá*, 28.

Mallett, O., Marks, A., & Skountridaki, L. (2020). Where does work belong anymore? The implications of intensive homebased working. *Gender in Management: An International Journal*, 35, 657-665. <https://doi.org/10.1108/GM-06-2020-0173>

Mann, S., & Holdsworth, L. (2003). The Psychological Impact of Teleworking: stress, emotions and health. *New Technology, Work and Employment*, 3, 196-211.

Munar, L. (28 de abril de 2020). Practical tips to make home-based telework as healthy, safe and effective as possible. (European Agency for Safety and Health at Work) Obtido em 18 de Fevereiro de 2021, de OSHWiki: http://oshwiki.eu/index.php?title=Practical_tips_to_make_home-based_telework_as_healthy,_safe_and_effective_as_possible&oldid=251211.

Nagata, T., Ito, D., Nagata, M., Fujimoto, A., Ito, R., Odagami, K., & Mori, K. (2021). Anticipated health effects and proposed countermeasures following the immediate introduction of telework in response to the spread of COVID-19: The findings of a rapid health impact assessment in Japan. *Journal of Occupational Health*, 63. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12198>.

Oakman, J., Kinsman, N., Stuckey, R., Graham, M., & Weale, V. (2020). A rapid review of mental and physical health effects of working at home: how do we optimise health? *BMC Public Health*, 1825. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09875-z>.

Office for National Statistics (ONS). (2020). Coronavirus and the social impacts on Great Britain: 17 July 2020. Obtido em 20 de Fevereiro de 2021, de www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandwellbeing/bulletins/coronavirusandthesocialimpactsongreatbritain/17july2020.

Queirós, M. M., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Carral, J. M., & Queirós, P. S. (2005). Validação e Fiabilidade da Versão Portuguesa modificada da Trait Meta-Mood Scale. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 9, 199-216.

Raišienė, A. G., & Jonušauskas, S. (2013). Silent issues of ict era: impact of techno-stress to the work and life balance of employees. *Entrepreneurship and sustainability issues*, 1, 108-115.

Raišienė, A. G., Rapuano, V., Varkuleviciutė, K., & Stachová, K. (2020). Working from Home—Who Is Happy? A Survey of Lithuania's Employees during the COVID-19 Quarantine Period. *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su12135332>.

Santos, M., Almeida, A., Lopes, C., & Oliveira, T. (2020). Teletrabalho na perspectiva da Saúde Ocupacional. *Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional on line*, 10, pp. 1-35. <https://doi.org/10.31252/RPSO.05.09.2020>.



Tavares, A. I. (2015). Revisão do teletrabalho e efeitos na saúde e uma proposta de estrutura de pesquisa. Centro de pesquisas e estudos em saúde- Universidade de Coimbra.

Toniolo-Barrios, M., & Pitt, L. (2020). Mindfulness and the challenges of working from home in times of crisis. *Business horizons*.

Tresierra, C. E., & Pozo, A. C. (2020). La fatiga y la carga mental en los teletrabajadores: a propósito del distanciamiento social. *Rev Esp Salud Pública*, 94.