



**O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL: UM OLHAR SOBRE O PONTO DE VISTA DA SAÚDE DO TRABALHADOR**

**THE IMPACT OF PANDEMIC ON MENTAL HEALTH: A LOOK AT THE POINT OF VIEW OF WORKERS' HEALTH**

Milena Maria Andrade de Oliveira<sup>1</sup>, Sarytha Edith Harrys de Lemos dos Santos Silva<sup>2</sup>, Gabriela Fernanda da Silva Almeida<sup>3</sup>, Maria Alice Tavares de Almeida<sup>4</sup>, Paula Gabriella de Albuquerque Bezerra<sup>5</sup>, Lillian Silva do Nascimento<sup>6</sup>, Juliana Gomes da Silva<sup>7</sup>, Tamires Tacila Pimental de Melo Pereira<sup>8</sup>, Hugo Christian de Oliveira Felix<sup>9</sup>, Taciana Pimentel de Melo<sup>10</sup>

e341359

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i4.1359>

PUBLICADO: 04/2022

**RESUMO**

Em 2020, o mundo iniciou um processo de crise na saúde devido a uma família de vírus chamada *Coronaviridae* que causam infecções respiratórias, desencadeando a doença chamada de COVID-19, que é uma síndrome respiratória de rápida e fácil propagação. Foi detectada inicialmente no fim de 2019, em Wuhan, na China. O rápido processo de contágio fez com que a OMS elevasse o status da doença para pandemia, e junto com o alerta chegou o isolamento social, que tinha como objetivo a redução dos casos de mortalidade e infecções. Esse artigo relata as complicações e impactos da pandemia sobre a saúde mental da população, frisando os mais afetados mentalmente como os profissionais da área de saúde, estudantes, trabalhadores e idosos. Com a quarentena adotada por todos os países, vários sentimentos começaram a ser desenvolvidos pela população, como solidão, depressão, ansiedade e pânico. As medidas de controle associadas às informações falsas, e à ausência de um tratamento comprovadamente eficaz e seguro, fizeram com que a população vivenciasse momentos de incertezas e dúvidas pelo medo do desconhecido, além das taxas de desemprego que subiram devido à falta de recursos que as empresas e instituições apresentaram. As três fases de crise na pandemia, determinaram passo a passo o comprometimento mental dos indivíduos, e são nomeadas como a pré-crise que é considerada a fase inicial, a intracrise que é a fase intermediária onde o colapso na saúde pública do Brasil já estava instalado, e a última fase chamada de pós-crise que são as sequelas na saúde mental pós onda.

**PALAVRAS-CHAVE:** Pandemia. Saúde Mental. COVID-19.

**ABSTRACT**

*In 2020, the world began a health crisis process due to a family of viruses called Coronaviridae that cause respiratory infections, triggering the disease called COVID-19, which is a rapidly and easily spread respiratory syndrome. It was initially detected in late 2019 in Wuhan, China. The rapid process of contagion caused the WHO to raise the status of the disease to the pandemic, along with the alert reached the social isolation, which aimed to reduce cases of mortality and infections. This article reports the complications and impacts of the pandemic on the mental health of the population, highlighting the most mentally affected, such as health professionals, students, workers and the elderly. With quarantine adopted in all countries, various feelings began to be developed by the population, such as loneliness, depression, anxiety and panic. The control measures associated with*

<sup>1</sup> Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA

<sup>2</sup> Bacharel em Enfermagem pela instituição Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA) Recife-PE- Pós-Graduanda em Saúde Pública pela FAVENI

<sup>3</sup> Bacharel em Enfermagem pela instituição Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA) Recife-PE

<sup>4</sup> Bacharel em Enfermagem pela Instituição Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA) Recife-PE

<sup>5</sup> Bacharel de Enfermagem pela Instituição Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA) Recife-PE

<sup>6</sup> Bacharel em Enfermagem pela Instituição Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA) Recife-PE

<sup>7</sup> Bacharel de Enfermagem pela Instituição Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA) Recife-PE

<sup>8</sup> Bacharel em Enfermagem pela Instituição Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA) Recife-PE

<sup>9</sup> Docente na Instituição Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA) Recife-PE-. Mestrando - Centro Universitário Boa Viagem, UNIFBV, Brasil.

<sup>10</sup> Bacharel em Enfermagem pela Instituição Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA) Recife-PE



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL: UM OLHAR SOBRE O PONTO DE VISTA DA SAÚDE DO TRABALHADOR  
Milena Maria Andrade de Oliveira, Sarytha Edith Harrys de Lemos dos Santos Silva, Gabriela Fernanda da Silva Almeida,  
Maria Alice Tavares de Almeida, Paula Gabriella de Albuquerque Bezerra, Lillian Silva do Nascimento, Juliana Gomes da Silva,  
Tamires Tacila Pimental de Melo Pereira, Hugo Christian de Oliveira Felix, Taciana Pimentel de Melo

*false information, and the absence of proven effective and safe treatment, caused the population to experience moments of uncertainty and doubts due to fear of the unknown, in addition to the unemployment rates that rose due to the lack of resources that companies and institutions presented. The three phases of crisis in the pandemic determined step by step the mental impairment of individuals, named as the pre-crisis that is considered the initial phase, the intracrisis that is the intermediate phase where the collapse in public health in Brazil was already installed, and the last phase called post-crisis that are the sequelae in mental health after wave.*

**KEYWORDS:** *Pandemic. Mental health. COVID-19.*

### INTRODUÇÃO

Nos anos de 2020 e 2021, o mundo vivenciou um colapso na saúde pública provocado pelo novo Coronavírus (COVID-19). Pertencente à família *Coronaviridae*, é considerado zoonótico, o que significa que pode ser transmitido de animais para seres humanos. Esta é uma família de vírus que causam infecções respiratórias, os quais foram isolados pela primeira vez em 1937 e descritos como tal em 1965, em decorrência do seu perfil semelhante a uma coroa (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

A COVID-19 é caracterizada como uma síndrome respiratória de fácil e rápida propagação, que foi inicialmente detectada no ano de 2019, em Wuhan, capital da província da China Central, atingindo milhares de pessoas em diferentes níveis de complexidade, sendo os casos mais graves acometidos de uma insuficiência respiratória aguda que necessitou cuidados hospitalares intensivos, incluindo o uso de ventilação mecânica (FARÓ *et al.*, 2020).

Até meados de abril de 2020, haviam sido contabilizados mais de dois milhões de casos notificados e quase 150 mil mortes no mundo, com os Estados Unidos (EUA) liderando a quantidade de óbitos (mais de 25 mil). A rápida propagação, a falta de conhecimento e o aumento exponencial do número de contágios fizeram com que a Organização Mundial de Saúde (OMS) elevasse a doença ao status de pandemia em março de 2020, fazendo assim fundamental o isolamento social para a tentativa de uma possível diminuição das taxas de morte (FARÓ *et al.*, 2020).

O isolamento social é importante quando se fala no contexto da saúde, e se faz necessário. Este caso inédito do distanciamento social simultâneo de milhões de pessoas, o medo do desconhecido, o temor de sair na rua e ser infectado ou de receber terríveis notícias sobre a morte de pessoas próximas, tornou o impacto da pandemia ainda maior, levando à hipótese de “pandemia de medo e estresse”, que atravessou toda a sociedade, não poupando quase que nenhuma área da vida coletiva ou individual, com repercussões na esfera da saúde mental (ORNELL *et al.*, 2020 *apud* LIMA, 2020).

Em situações de epidemia, o número de pessoas psicologicamente afetadas costuma ser maior que o de pessoas acometidas pela infecção, sendo estimado que um terço da população possa apresentar consequências psicológicas e psiquiátricas caso não recebam cuidados devidos (ORNELL *et al.*, 2020 *apud* LIMA, 2020).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL: UM OLHAR SOBRE O PONTO DE VISTA DA SAÚDE DO TRABALHADOR  
Mílana Maria Andrade de Oliveira, Sarytha Edith Harrys de Lemos dos Santos Silva, Gabriela Fernanda da Silva Almeida,  
Maria Alice Tavares de Almeida, Paula Gabriella de Albuquerque Bezerra, Lillian Silva do Nascimento, Juliana Gomes da Silva,  
Tamires Tacila Pimental de Melo Pereira, Hugo Christian de Oliveira Felix, Taciana Pimentel de Melo

Com as medidas de controle associadas às informações falsas, e à ausência de um tratamento comprovadamente eficaz e seguro, fizeram com que a população vivenciasse momentos de incerteza, afetando assim a saúde mental, levando os pacientes a possuírem efeitos psicológicos negativos, especialmente humor rebaixado e irritabilidade, ao lado de raiva, medo e insônia, muitas vezes de longa duração (ORNELL *et al.*, 2020 *apud* LIMA, 2020).

Essas condições são prevalentes em pacientes em quarentena e tendem a ser maiores pelo estado psíquico, que está bastante sensibilizado neste momento. Com a hesitação e dúvidas sobre a infecção e morte de familiares e amigos é possível que tenham potencializado estados mentais disfóricos, sendo comum sentimentos de estigmatização para com indivíduos suspeitos ou confirmados de COVID-19, causando fortes impactos negativos na saúde mental (MOREIRA *et al.*, 2020).

Com o objetivo de regredir os impactos da pandemia, e diminuir o número de mortes, alguns países adotaram medidas de isolamento dos casos suspeitos, fechando escolas e universidades, incentivando e promovendo o distanciamento social de idosos e outros grupos de risco, bem como quarentena de toda a população.

De acordo com Scorsolini-Comin *et al.* (2020), a pandemia do COVID-19 trouxe fortes ameaças à saúde e à vida das pessoas, além de causar inúmeros problemas psicológicos e transtornos mentais. A carga psicossocial cada vez maior tornou-se evidente com o isolamento físico. A principal estratégia sanitária disponível aplicada para evitar o contágio, produziu efeitos nocivos como solidão, desemprego e depressão. Segundo a OMS (2020), foram interrompidos os serviços essenciais de saúde mental em 93% dos países, exatamente quando eles foram mais necessários.

Nota-se que essas medidas contribuíram para regredir a curva de infecção, ao favorecer um menor pico de incidência em um dado período, diminuindo as chances de que a capacidade de leitos hospitalares, respiradores e outros suprimentos fosse insuficiente frente ao aumento repentino da demanda, o que se associaria à maior mortalidade. No geral, a saúde física das pessoas e o combate ao COVID-19 foram os focos principais de atenção de gestores e profissionais da saúde, de modo que as implicações sobre a saúde mental tendem a ser negligenciadas ou subestimadas (SCHMIDT *et al.*, 2020).

No entanto, as medidas adotadas para tentar reduzir os impactos psicológicos da pandemia não podem ser esquecidas nesse momento. Se isso ocorrer, abre-se importantes espaços para o enfrentamento dos desdobramentos negativos associados à doença, o que não é desejado, principalmente porque os impactos psicológicos podem ser mais longos e resistentes que o próprio COVID-19, com ressonância em diversos setores da população (SCHMIDT *et al.*, 2020).

Estudos têm sugerido que o medo de ser infectado por um vírus potencialmente fatal, de rápida disseminação, cujas origens, natureza e curso ainda são pouco conhecidos, acaba por afetar o bem-estar psicológico de muitas pessoas. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse pelo enfrentamento da pandemia têm sido identificados na população geral e, em particular, nos



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL: UM OLHAR SOBRE O PONTO DE VISTA DA SAÚDE DO TRABALHADOR  
Milena Maria Andrade de Oliveira, Sarytha Edith Harrys de Lemos dos Santos Silva, Gabriela Fernanda da Silva Almeida,  
Maria Alice Tavares de Almeida, Paula Gabriella de Albuquerque Bezerra, Lillian Silva do Nascimento, Juliana Gomes da Silva,  
Tamires Tacila Pimental de Melo Pereira, Hugo Christian de Oliveira Felix, Taciana Pimentel de Melo

profissionais da saúde. Ademais, casos de suicídio potencialmente ligados aos impactos psicológicos da COVID-19 também já foram reportados em alguns países (SCHMIDT *et al.*, 2020).

Os impactos históricos e sociais provocados pela pandemia da COVID-19 ainda estão em andamento, mas seus efeitos extrapolam a área da saúde dos pacientes. As empresas colocaram em prática o *Home Office*, a alta taxa de desemprego gerou buscas para novas fontes de renda, sendo assim, vários indivíduos trilharam o caminho do empreendedorismo. O aumento das atividades domésticas para as mulheres e a Síndrome de Burnout cada vez mais evidente no meio dos profissionais da área da saúde.

Com todas essas mudanças repentinas e simultâneas, a sobrecarga de estresse conseguiu ser sentida por todos e os sinais de alteração na saúde mental dessas pessoas ainda podem ser observados.

A proposta deste trabalho é destacar os impactos que a pandemia da COVID-19 trouxe para a saúde dos trabalhadores em geral.

### METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão bibliográfica de natureza teórica, com finalidade descritiva por meio de procedimento documental, artigos científicos e material bibliográfico, com conteúdo coletado das bases de dados da Scielo e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), entre os meses de fevereiro e outubro de 2021, utilizando os descritores Pandemia, Saúde Mental, COVID-19.

Os critérios de inclusão utilizados foram publicações nos últimos 5 anos, em língua portuguesa e que tivessem direta relação com o tema estudado. Esta identificação foi possível de ser estabelecida após a leitura dos resumos dos artigos.

Os critérios de exclusão foram materiais que não fossem artigos científicos, publicados antes do ano de 2016, que não estivessem em língua portuguesa e que não encontrassem direta relação com o tema estudado após a leitura do resumo.

### REFERENCIAL TEÓRICO

Para fácil entendimento e compreensão da saúde mental dos indivíduos em uma pandemia existem três fases de crises que vão influenciar na repercussão da saúde, a pré-crise que é a primeira fase, onde é informado para população sobre a nova doença e seus riscos, identificação do grupo de risco, as medidas que devem ser tomadas e a letalidade (FARÓ *et al.*, 2020).

Essa primeira fase é a de planejamento e de medo pelo desconhecido, onde são geradas várias emoções diferentes, desde o otimismo com crença que tudo dará certo, as emoções negativas de tristeza, angústia e pavor, e com isso começam a aparecer sintomas depressivos, estresse agudo, e ansiedade.

A segunda fase é chamada de intracrise, onde todos estão conscientes da gravidade da situação e pelo colapso que se já instalado nos serviços de saúde por causa do grande número de



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL: UM OLHAR SOBRE O PONTO DE VISTA DA SAÚDE DO TRABALHADOR  
Mílana Maria Andrade de Oliveira, Sarytha Edith Harrys de Lemos dos Santos Silva, Gabriela Fernanda da Silva Almeida,  
Maria Alice Tavares de Almeida, Paula Gabriella de Albuquerque Bezerra, Lillian Silva do Nascimento, Juliana Gomes da Silva,  
Tamires Tacila Pimental de Melo Pereira, Hugo Christian de Oliveira Felix, Taciana Pimentel de Melo

contaminados, e junto com isso vem os relatos de tédio, solidão e raiva dos contaminados e conseqüentemente de sua família, e o estresse pós-traumático, possibilitando aumentar a carga emocional e física da população onde vai facilitar à eclosão de transtornos mentais e até doenças físicas (FARÓ *et al.*, 2020).

A terceira e última fase, chamada de pós-crise, é o momento em que ocorre o declínio dos casos e mortes, onde aos poucos as pessoas podem voltar a sua rotina habitual, porém as sequelas psicológicas prevalecem, sendo moderadas ou severas, com maior predomínio da depressão, ansiedade, fobia e estresse, sendo que o maior impacto é percebido em indivíduos do sexo feminino (FARÓ *et al.*, 2020).

Em períodos de pandemia, os indivíduos com a saúde mental mais abalada e comprometida são os próprios profissionais da saúde que estão diretamente ligados aos casos. Junto com todo o estresse da assistência e a sobrecarga emocional e de serviço na unidade hospitalar, ainda existem fatores como a elevada carga horária de trabalho, pressão decorrente do elevado número de atendimento de casos graves, poucas horas de sono, quantidade insuficiente de equipamentos de proteção individual, além do risco de ser infectado e de transmitir para familiares e outras pessoas. Todos esses fatores podem contribuir para os distúrbios mentais nesses períodos (TEXEIRA *et al.*, 2020).

Esta situação causou problemas como estresse, ansiedade, ocorrência de sintomas depressivos, insônia, negação, raiva e medo, problemas que não apenas afetam à atenção, o entendimento e a capacidade de tomada de decisão dos profissionais, mas também podem ter um efeito duradouro em seu bem-estar geral (TEXEIRA *et al.*, 2020).

Um dos primeiros estudos publicados sobre saúde mental envolveu 994 profissionais de enfermagem e médicos da linha de frente em Wuhan, na China, com 22,4% de indivíduos com distúrbios mentais moderados e 6,2% com distúrbios graves. Outro estudo em Beijing, oito semanas após o surto epidêmico em Wuhan, encontrou prevalências de 50,7% sintomas depressivos, 44,7% de ansiedade e 73,4% de estresse (HORTA *et al.*, 2021).

Além disso, o fato de as mulheres representarem em maior proporção a força de trabalho em saúde, aproximadamente 80%, pode explicar o fato de estarem mais sujeitas a apresentarem ansiedade do que os homens (SILVA *et al.*, 2021).

O maior tempo de cuidado direto com pacientes da equipe de enfermagem em comparação aos médicos pode ser uma das explicações para o maior risco de ansiedade em enfermeiros. Foi verificado que em 13,1% do tempo os pacientes recebem cuidados dos médicos, enquanto os enfermeiros passam 86,1% (SILVA *et al.*, 2021 *apud* BUTLER *et al.*, 2018).

Como os enfermeiros estão mais tempo com os pacientes e geralmente são os profissionais que realizam a coleta de secreções das vias aéreas ou de sangue para os exames, podem estar mais expostos as infecções do que os médicos, contribuindo para a maior ansiedade nestes profissionais.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL: UM OLHAR SOBRE O PONTO DE VISTA DA SAÚDE DO TRABALHADOR  
Milena Maria Andrade de Oliveira, Sarytha Edith Harrys de Lemos dos Santos Silva, Gabriela Fernanda da Silva Almeida,  
Maria Alice Tavares de Almeida, Paula Gabriella de Albuquerque Bezerra, Lillian Silva do Nascimento, Juliana Gomes da Silva,  
Tamires Tacila Pimental de Melo Pereira, Hugo Christian de Oliveira Felix, Taciana Pimentel de Melo

A saúde mental é essencial para um bom desenvolvimento de tudo que está sendo feito e para um bem-estar completo do profissional, porém com desgaste emocional, pode acarretar a síndrome do esgotamento, mais conhecida como Síndrome de Burnout, que é o esgotamento físico e mental em decorrência de vários fatores como o acúmulo excessivo de estresse e horas de trabalhos, que futuramente podem se tornar depressão e ansiedade patológica (RODRIGUES *et al.*, 2020).

A Síndrome de Burnout pode causar diversos problemas a saúde, como depressão, síndrome do pânico, ansiedade e dificuldades no sono. Muitos confundem estresse do dia a dia com estresse patológico que pode levar ao Burnout, e os sinais são claros, inicia-se com exaustão, logo após o indivíduo começa a viver e realizar suas atividades no modo automático, onde não tem mais controle sobre o seu próprio corpo, e por último à insatisfação com auto trabalho (MODESTO *et al.*, 2020).

A população, juntamente com os profissionais de saúde, também sofreu ou ainda sofre aos impactos na saúde psíquica. Devido à pandemia temos a sobrecarga de tarefas domésticas e convivência familiar, diante dessa realidade podem agravar conflitos que já existiam em muitos lares, sendo crianças, adolescentes e idosos os mais atingidos (FIOCRUZ, 2020 *apud* WORLD VISION, 2020).

As das medidas tomadas para controlar a disseminação do vírus podem ter contribuído por expor ainda mais as crianças aos riscos de proteção. Estima-se que até 85 milhões de crianças e adolescentes entre 2 e 17 anos possam ter se somado às vítimas de violência física, sexual e psicológica nos primeiros meses de pandemia (FIOCRUZ, 2020 *apud* WORLD VISION, 2020).

É necessário observar sinais de alteração na saúde mental da criança e fornecer meios para minimizar. Entre as principais mudanças notadas estão a dificuldade em concentração, alteração na rotina do sono e alimentação, irritabilidade, medo e maior exposição a televisão, celular, notebook etc. (MATA *et al.*, 2020).

Conversar com a criança sobre seus sentimentos e medos, realizar atividades diárias como ler, cozinhar, cuidar de plantas ou até mesmo adotar um animal de estimação podem oferecer oportunidades para que elas mudem de comportamento, com possibilidade para acolher e amenizar esses conflitos (MATA *et al.*, 2020).

O isolamento social a longo prazo, com os cuidados básicos sendo negligenciados, podem prejudicar também a saúde mental da pessoa idosa. Eles podem estar isolados socialmente sem relatar sentimento de solidão e podem estar sozinhos mesmo sem isolamento social, mas ambas as condições podem causar danos à sua saúde física e mental. Esse sentimento está associado, geralmente, com o problema estrutural sobre luto, abandono social e estigma da velhice, os quais podem ter se agravado com a pandemia (CANALI; SCORTEGAGNA, 2021).

Vale ressaltar que, neste momento, existem idosos em diferentes situações: alguns estão isolados em casas de repouso, outros recolhidos em suas próprias casas e uma outra parcela que



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL: UM OLHAR SOBRE O PONTO DE VISTA DA SAÚDE DO TRABALHADOR  
Milena Maria Andrade de Oliveira, Sarytha Edith Harrys de Lemos dos Santos Silva, Gabriela Fernanda da Silva Almeida,  
Maria Alice Tavares de Almeida, Paula Gabriella de Albuquerque Bezerra, Lillian Silva do Nascimento, Juliana Gomes da Silva,  
Tamires Tacila Pimental de Melo Pereira, Hugo Christian de Oliveira Felix, Taciana Pimentel de Melo

está com a família. Para cada um deles os desafios são diferentes, mas é importante fazer com que eles não se sintam isolados emocionalmente (ROMERO *et al.*, 2021).

O sentimento de ansiedade, solidão e tristeza durante a pandemia foi mais acentuado entre mulheres idosas do que entre homens idosos. Pois a carga que a mulher tem no cuidado do ambiente domiciliar, foi aumentado durante a pandemia, quando muitas idosas são responsáveis pelo cuidado de netos, marido, outros idosos e inclusive de filhos (ROMERO *et al.*, 2021).

Em uma pessoa jovem, o isolamento pode contribuir para baixar a imunidade devido à ausência de exposição solar (vitamina D) e o sentimento de solidão. Nos idosos, isso pode ser mais grave, justamente por terem um organismo menos resistente (HENRIQUES; CEBOLA; MENDES, 2021).

### RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com o COVID-19, surgiu a insegurança do trabalho presencial e uma modalidade de emprego que já existia foi posta em prática, o *Home Office*. Essa tática foi adotada com urgência por algumas empresas na tentativa de diminuição de custos e devido ao isolamento social determinado no mundo inteiro, os indivíduos tiveram que se adaptar à essa nova forma de trabalho, pois muitos se sentiam ameaçados pela aglomeração, surgindo a necessidade de uma atenção especial ao esgotamento físico e mental do trabalhador com tantas demandas que envolve o trabalho em casa.

O *Home Office* é importante para a manutenção do trabalho de uma parcela da população, além de proporcionar a proteção contra o Coronavírus. Em contrapartida, a montagem de um escritório em casa oferece vantagens e desvantagens que devem ser analisadas criteriosamente, observando os pontos de vista familiar, profissional e empresarial.

As empresas investiram em recursos para possibilitar o acesso a equipamentos e ferramentas de comunicação remotas, sendo assim as que não podiam tomar essa iniciativa fecharam suas portas permanentemente. Segundo o IBGE, 716 mil empresas encerraram suas atividades ao longo da pandemia (LOSEKANN; MOURÃO, 2020).

Estudos demonstram que a longo prazo, se os funcionários trabalharem em suas residências, as empresas conseguirão economizar de 30% até 70% (MOREIRA 2020 *apud* BRIK, 2013). Os funcionários que trabalham com *Home Office* faltam menos do trabalho e usam menos licenças, sendo assim a redução do absenteísmo é o maior benefício econômico.

O colaborador também se beneficia nesse modelo de trabalho, pois usufrui da redução de gastos com alimentação, vestuário e deslocamento, passa a ter autonomia sobre o seu horário, ou seja, planeja melhor suas atividades, e se distancia do clima de competição entre os funcionários etc.

Porém, os trabalhadores precisavam possuir habilidades antes não exigidas, com isso necessitaram rapidamente aprender as novas tecnologias para oferecer resultados melhores. A indefinição de horários fez com que houvesse a conciliação do trabalho com a família, assim



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL: UM OLHAR SOBRE O PONTO DE VISTA DA SAÚDE DO TRABALHADOR  
Milena Maria Andrade de Oliveira, Sarytha Edith Harrys de Lemos dos Santos Silva, Gabriela Fernanda da Silva Almeida,  
Maria Alice Tavares de Almeida, Paula Gabriella de Albuquerque Bezerra, Lillian Silva do Nascimento, Juliana Gomes da Silva,  
Tamires Tacila Pimental de Melo Pereira, Hugo Christian de Oliveira Felix, Taciana Pimentel de Melo

passaram a dividir em um mesmo ambiente as atividades de trabalho, escolares e domésticas, ocorrendo a perda da privacidade pessoal (LOSEKANN; MOURÃO, 2020).

O *Home Office* despertou estresse excessivo em alguns indivíduos que precisaram se adaptar ao novo modelo, as mais afetadas são as mulheres, pelo fato de que trabalhar no seio familiar se torna totalmente esgotante, pois além da demanda de tempo para o trabalho também tem a atenção as atividades domésticas e os cuidados com os filhos, trazendo assim mais sobrecarga para elas (LEMOS; BARBOSA; MONZATO, 2020).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou analisar qualitativamente a bibliografia científica disponibilizada nas bases de dados da Scielo e BVS. Sendo assim, através deste procedimento, foi possível perceber que nesse período em que se segue a pandemia foram ocasionadas diversas circunstâncias de dificuldades no âmbito laboral e pessoal que ainda estamos vivenciando. Com a medida preventiva para a não exposição e transmissão da COVID-19, foi fundamental para uma parcela da população aderir a modalidade do *Home Office*.

Visto isso, esses indivíduos sofreram impactos na sua saúde mental, sendo necessário que sejam tomadas algumas medidas para minimizar tais efeitos. Definir o horário que o trabalho começará e terminará, fazer pausas regulares para refrescar a mente e manter o foco dentro do âmbito familiar e domiciliar havendo divisões corretas das demandas de deveres domésticos, para assim evitar a sobrecarga emocional. A atividade laboral fora do espaço físico tradicional mostrou-se uma alternativa menos custosa para muitas empresas, mas que a saúde do trabalhador precisa ser levada em consideração em um mundo que, cada vez mais, prioriza a produtividade. Com isso, mais estudos sobre a temática são necessários.

### REFERÊNCIAS

BARROS, Gabrielly *et al.* Os impactos da pandemia do COVID-19 na saúde mental dos estudantes. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, e47210918307, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18307/16369>. Acesso em: 04 set. 2021.

BRASIL. **Protocolo de Manejo Clínico para o Novo Coronavírus**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/11/protocolo-manejo-coronavirus.pdf>. Acesso em: 01 mar. 2021.

CANALI, Analise Lasari Peres; SCORTEGAGNA, Silvana Alba. Agravos à saúde mental de pessoas idosas frente a COVID-19. **Research, Society And Development**, v. 10, n. 7, p. 50210716947, 30 jun. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16947>.

DANTAS, Eder Samuel Oliveira. Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19. **Interface (Botucatu)**, Botucatu, v. 25, supl. 1, e200203, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/interface.200203>.





## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL: UM OLHAR SOBRE O PONTO DE VISTA DA SAÚDE DO TRABALHADOR  
Milena Maria Andrade de Oliveira, Sarytha Edith Harrys de Lemos dos Santos Silva, Gabriela Fernanda da Silva Almeida,  
Maria Alice Tavares de Almeida, Paula Gabriella de Albuquerque Bezerra, Lillian Silva do Nascimento, Juliana Gomes da Silva,  
Tamires Tacila Pimental de Melo Pereira, Hugo Christian de Oliveira Felix, Taciana Pimentel de Melo

FARO, André *et al.* COVID-19 e saúde mental: à emergência do cuidado. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 37, p. e200074, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>.

FIOCRUZ. **COVID-19 e Saúde da Criança e do Adolescente**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. Disponível em: [http://www.iff.fiocruz.br/pdf/covid19\\_saude\\_crianca\\_adolescente.pdf](http://www.iff.fiocruz.br/pdf/covid19_saude_crianca_adolescente.pdf). Acesso em: 10 abr. 2020.

HENRIQUES, Inês; CEBOLA, Marisa; MENDES, Lino. Desnutrição, Sarcopenia e COVID-19 no Idoso: Evidência científica da suplementação de vitamina D. **Acta Port Nutr**, Porto, n. 21, p. 26-30, abr. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2020.2106>.

HORTA, Rogério Lessa *et al.* O estresse e a saúde mental de profissionais da linha de frente da COVID-19 em hospital geral. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 70, n. 1, p. 30-38, mar. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000316>.

LEMOS, Ana Heloísa da Costa, BARBOSA, Alane de Oliveira; MONZATO, Priscila Pinheiro. Mulheres em home office durante a pandemia da Covid-19 e as configurações do conflito trabalho-família. **Revista de Administração de Empresas [online]**, v. 60, n. 6, p. 388-399, 2020. ISSN 2178-938X. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-759020200603>.

LIMA, Rossano Cabral. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis**, v. 30, n. 02, 24 jul, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/physis/2020.v30n2/e300214/>. Acesso em: 02 mar. 2021.

LOSEKANN, Raquel Gonçalves Caldeira Brant *et al.* Desafios do teletrabalho na pandemia Covid-19: quando o home vira office. **Caderno de Administração**, Maringá, p. 71-75, 05 jun. 2020. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CadAdm/article/view/53637/751375150139>. Acesso em: 25 set. 2021.

MATA, Ingrid Ribeiro Soares da; DIAS, Letícia Silva Carvalho; SALDANHA, Celso Taques; PICANÇO, Marilucia Rocha de Almeida. As implicações da pandemia da COVID-19 na saúde mental e no comportamento das crianças. **Resid Pediatr.**, v. 10, n. 3, p. 1-5, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Milena%20Andrade/Downloads/rp280121a08.pdf>. Acesso em: 04 abr. 2020.

MODESTO, João Gabriel *et al.* Esgotamento profissional em tempos de pandemia e suas repercussões para o trabalhador. **Pegada**, [s. l.], v. 21, n. 2, p. 376-391, maio 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/MG/Downloads/7727-29905-1-PB.pdf>. Acesso em: 19 set. 2021.

MOREIRA, João Padilha. Infraestrutura Home Office. **Seminário de Tecnologia Gestão e Educação**, v. 2, n. 2, 2020. Disponível em: <http://raam.alcidesmaya.com.br/index.php/SGTE/article/view/243>. Acesso em: 26 set. 2021.

MOREIRA, Wanderson Carneiro *et al.* **Intervenções em saúde mental em tempos de COVID-19: scoping review**. 2020. Disponível em: [file:///C:/Users/Milena%20Andrade/Downloads/1007-Preprint%20Text-1521-2-10-20200723%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Milena%20Andrade/Downloads/1007-Preprint%20Text-1521-2-10-20200723%20(1).pdf). Acesso em: 04 mar. 2021.

RODRIGUES, Bráulio Brandão *et al.* Aprendendo com o Imprevisível: Saúde Mental dos Universitários e Educação Médica na Pandemia de Covid-19. **Rev. bras. educ. med.**, Brasília, v. 44, supl. 1, e149, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404>.

ROMERO, Dalia Elena *et al.* Idosos no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil: efeitos nas condições de saúde, renda e trabalho. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 3, e00216620, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00216620>.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL: UM OLHAR SOBRE O PONTO DE VISTA DA SAÚDE DO TRABALHADOR  
Milena Maria Andrade de Oliveira, Sarytha Edith Harrys de Lemos dos Santos Silva, Gabriela Fernanda da Silva Almeida,  
Maria Alice Tavares de Almeida, Paula Gabriella de Albuquerque Bezerra, Lillian Silva do Nascimento, Juliana Gomes da Silva,  
Tamires Tacila Pimental de Melo Pereira, Hugo Christian de Oliveira Felix, Taciana Pimentel de Melo

SCHMIDT, Beatriz *et al.* Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). **Revista Estudos de Psicologia (Campinas)**, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Milena%20Andrade/Downloads/JUSTIFICATIVA%20TCC2.pdf>. Acesso em: 21 mar. 2021

SCORSOLINI-COMIN, Fabio; ROSSATO, Lucas; SANTOS, Manoel Antônio dos. Saúde mental, experiência e cuidado: implicações da pandemia de COVID-19. **Rev. SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 21, n. 2, p. 1-6, dez. 2020. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S167729702020000200001&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167729702020000200001&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 16 mar. 2021.

SILVA, David Franciole Oliveira *et al.* Prevalência de ansiedade em profissionais da saúde em tempos de COVID-19: revisão sistemática com metanálise. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 2, p. 693-710, Feb. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.38732020>.