

## O olhar da fisioterapia para a saúde do trabalhador em *home office*: experiências vivenciadas por discentes do curso de fisioterapia

*The look of physiotherapy concerning the health of home office workers: experiences carried out by students of the physiotherapy course*

Laura Manuela Rezende Silveira<sup>1</sup>  
Helena Mariotto Palma<sup>2</sup>  
Maria Thereza Ramos Souza<sup>3</sup>  
Nayara Firmino dos Santos<sup>4</sup>  
Angelo Piva Biagini<sup>5</sup>

### RESUMO

O objetivo deste relato é apresentar a experiência vivenciada por quatro discentes do curso de fisioterapia no transcorrer da disciplina Fisioterapia no Trabalho, que desenvolve ações voltadas à saúde do trabalhador. Este artigo aborda aspectos históricos do trabalho e destaca a influência da pandemia de Covid-19 decretada no início de 2020, no contexto do trabalho. A ênfase é dada ao trabalho no formato *home office*, modalidade adotada para contribuir com as medidas sanitárias impostas. Considerando as reais possibilidades deste formato de trabalho perdurar, nossas ações foram direcionadas para os pontos negativos desencadeados pelo *home office*, dentre eles a dificuldade em estabelecer limites entre o ambiente profissional e o pessoal, a necessidade de alterar a infraestrutura da casa, a falta de socialização e possíveis conflitos familiares. Deste modo, entendemos que a saúde física e emocional do trabalhador é afetada. A fim de contribuir com a proteção e promoção da saúde do trabalhador, elaboramos uma cartilha com exercícios específicos àqueles em *home office*. Ao finalizarmos a cartilha e disponibilizá-la, entendemos a importância da disciplina para a formação do profissional fisioterapeuta e o quanto podemos fazer a diferença na saúde do trabalhador.

**Palavras-chave:** Saúde do trabalhador. Fisioterapia. Home Office.

### ABSTRACT

The goal of this report is to present the experience lived by four students of the physiotherapy course during the Physiotherapy at Work discipline, which develops actions aimed at workers' health. This article addresses historical aspects of work and highlights the influence of the Covid-19 pandemic declared in the early moments of 2020 in the context of work. The emphasis is work in the home office format, the modality which was adopted to contribute with the health measures that were imposed. Considering the real possibilities of this work

---

<sup>1</sup> Graduanda em Fisioterapia na Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais, Brasil. (lauramanuelars@gmail.com).

<sup>2</sup> Graduanda em Fisioterapia na Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais, Brasil. (mariottohelena@gmail.com).

<sup>3</sup> Graduanda em Fisioterapia na Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais, Brasil. (mariathereza.ramossouza@gmail.com).

<sup>4</sup> Graduanda em Fisioterapia na Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais, Brasil. (nayafirmino@gmail.com).

<sup>5</sup> Doutor em Ciências Médicas pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Brasil; professor da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia, Brasil. (pivaab@ufu.br).

format to persist, our actions were directed to the negative points caused by home office, among which the difficulty in establishing limits between professional and personal environments, the need to change the infrastructure of the house, lack of socialization and potential family conflicts. Thus, we understand that the physical and emotional health of the worker is affected. To contribute to the protection and promotion of workers' health, we have developed a booklet with specific exercises for those who are working from home. As we finalized the booklet and made it available, we understood the importance of the discipline for the qualification of the physiotherapist professional and how much we can make a difference workers' the health of workers.

**Keywords:** Workers' health. Physiotherapy. Home Office.

## **INTRODUÇÃO (onde estávamos...)**

Trabalho é definido pelo dicionário de filosofia Abbagnano como “atividade cujo fim é utilizar as coisas naturais ou modificar o ambiente e satisfazer às necessidades humanas” (ABBAGNANO, 2007). Entretanto, ele recebe inúmeros significados e sua definição está em constante mudança, adaptando-se às modificações históricas, políticas e socioeconômicas (MORIN; TONELLI; PLIOPAS, 2007; RAFALSKI; ANDRADE, 2015).

Nos períodos históricos anteriores ao nosso, na Idade Antiga, por exemplo, a principal forma de labor era o trabalho rural, em que o homem não produzia em função do lucro, mas para consumo próprio, relacionando o trabalho à sobrevivência (ALBORNOZ, 2004b). Na atualidade, devido à globalização e suas novas configurações sociais, econômicas e tecnológicas, o trabalho é um esforço planejado e coletivo, associado à inserção, à contribuição social, à autonomia e à segurança, proporcionadas pelo retorno financeiro, além de ser um fator para construção da identidade pessoal e social por meio do reconhecimento (ALBORNOZ, 2004a; MORIN; TONELLI; PLIOPAS, 2007; RAFALSKI; ANDRADE, 2015; RIBEIRO, 2021). Desta forma, atualmente, credita-se significativa importância ao trabalho, porque ele potencializa a criação de vínculos e fornece uma fonte de ocupação que possibilita agregar sentido à vida. Por outro lado, as novas configurações de trabalho com consequente controle e exploração da classe trabalhadora surgem e efetivam desigualdades econômicas cada vez mais contundentes, com reflexos jurídico-políticos (SOUZA; ABAGARO, 2021). Com destaque às contínuas metamorfoses, o processo de uberização do trabalho, com forte tendência de ampliação, assume crescente presença desde os anos 2000. Todavia, o tipo de dinâmica que subjaz à uberização é mais antigo e coaduna elementos típicos da flexibilização do trabalho em curso desde meados da década de 1970 (ABÍLIO, 2019).

Cabe destacar que, em virtude da obsolescência do padrão “rígido” de acumulação, fundamentado no binômio taylorismo/fordismo, países com avançado perfil capitalista passam por um processo de reestruturação produtiva, cujo eixo principal é a flexibilização da produção e de suas relações corolárias. Portanto, o imperativo da polivalência em substituição à superespecialização do trabalhador, a mudança da relação tempo-espaço e a automação são elementos que se enraízam no capitalismo contemporâneo (SOUZA; ABAGARO, 2021).

O início do ano de 2020 foi marcado por grandes transformações sociais. No dia 9 de fevereiro de 2020, o Ministério da Saúde brasileiro declarou estado de emergência em saúde pública, e em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou pandemia de Covid-19 (PRADO *et al.*, 2022). O mundo tomou medidas sanitárias com a finalidade de prevenir o adoecimento diante da crise, o que acarretou alterações na rotina e no comportamento humano e, conseqüentemente, alterações no mundo do trabalho (FERREIRA, 2021; RIBEIRO, 2021). Com a implementação do isolamento social, as organizações buscaram alternativas para viabilizar a continuidade dos negócios, adaptando os diversos setores à nova realidade, emergindo, então, o trabalho remoto de forma emergencial, com o objetivo de reduzir a propagação do vírus e mesmo assim continuar produzindo (RIBEIRO, 2021).

Como dito, o trabalho no formato *home office* teve um crescimento importante a partir dos anos 2000, e esse estilo de trabalho se caracteriza por ser realizado fora do ambiente laboral, visando a flexibilidade no horário, a autonomia, o melhor equilíbrio entre vida profissional/pessoal e a redução de custos. Com a pandemia de Covid-19, o *home office* cresceu ainda mais, funcionando como uma forma de proteção para a saúde dos trabalhadores; entretanto, algumas empresas acreditam que essa mudança pode ser definitiva em muitas áreas (LOJOR, 2021; PRADO *et al.*, 2022; RAFALSKI; ANDRADE, 2015; XIAO *et al.*, 2021).

Esse modelo de trabalho tem seus pontos negativos e positivos, levando em consideração o contexto em que ele é inserido e a condição de cada trabalhador. Dentre os pontos positivos, podemos constatar que ele pode proporcionar: maior tempo com a família, o que pode otimizar a qualidade de vida do trabalhador; maior concentração, quando em ambiente adequado; redução do tempo de deslocamento, uma vez que o trabalhador não precisa ir até a empresa, e como resultante estará menos exposto aos riscos físicos e ao estresse do trânsito; economia com determinados gastos, como transporte e alimentação; aumento de produtividade; redução da pressão e obtenção de maturidade profissional em

razão da autoridade e da autonomia vivenciadas (LOJOR, 2021; PRADO *et al.*, 2022; RAFALSKI; ANDRADE, 2015; XIAO *et al.*, 2021).

Em contrapartida, os pontos negativos merecem especial atenção, pois podem sutilmente desencadear, por exemplo, dificuldade em estabelecer limites entre o ambiente profissional e pessoal; alterar a infraestrutura da casa, que em sua maioria não é adequada para a jornada de trabalho e nem sempre a empresa se responsabiliza pela regularização; falta de socialização, visto que o isolamento social pode diminuir as possibilidades de troca de conhecimento, o que impacta na saúde emocional, podendo contribuir para o adoecimento mental; aumento do estresse, que pode ser ampliado pelos ruídos domiciliares; conflito entre trabalho e família (LOJOR, 2021; PRADO *et al.*, 2022; RAFALSKI; ANDRADE, 2015).

Tudo isso colabora para que ocorram impactos na saúde física e emocional do trabalhador, situação que se torna um grande desafio, afetando a qualidade de vida no trabalho. Estes aspectos, quando somados às questões ergonômicas, como posturas inadequadas, redução no número de pausas e aumento de horas na frente do computador, acarretam no desenvolvimento de alterações e dores musculoesqueléticas (LOJOR, 2021; PRADO *et al.*, 2022; RAFALSKI; ANDRADE, 2015). Deste modo, nosso objetivo foi desenvolver uma cartilha com exercícios simples e eficazes, a fim de ajudar aqueles que continuaram exercendo algumas ou todas as funções laborais em *home office*.

## **METODOLOGIA (o que nos marcou...)**

O curso de fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia oferece em sua matriz curricular a disciplina Fisioterapia no Trabalho, que é desenvolvida com o olhar voltado para a saúde do trabalhador. Ao cursarmos esta disciplina, fomos provocadas a refletir sobre a promoção da saúde do trabalhador, pois discutimos questões e contextos que mostram a importância de “chegar antes da doença”. Entendemos que a saúde do trabalhador deve ser considerada no contexto da atenção básica à saúde, momento que se reflete em relação a ações protetivas, promotoras e preventivas direcionadas àqueles que exercem funções laborais. Assim, a formação em fisioterapia com este olhar está além de ações reabilitadoras, em que ações são direcionadas à doença/acometimento. Considerando este novo olhar despertado em nós, com apoio e orientação do docente responsável pela disciplina, aprofundamos nossos estudos. Buscamos mais referências bibliográficas, e nosso olhar gradativamente se ampliou, nossas discussões tornaram-se mais profundas, no sentido de

buscar entendimento sobre os fatores que influenciam o processo de adoecimento do trabalhador.

Dessa forma, construímos uma cartilha, a fim de informar e orientar o trabalhador sobre a importância da promoção e prevenção da saúde física e mental durante o trabalho (figuras 1 a 4). Todo o *layout* e a produção do material foram desenvolvidos por meio da plataforma de *design* gráfico Canva (PERKINS; OBRECHT; CAMERON, 2012), um *software* online gratuito, que nos permitiu criar e escolher os exercícios propostos na presente cartilha. Esses exercícios auxiliarão no bom posicionamento durante o trabalho, uma vez que são capazes de promover o alongamento e o fortalecimento das estruturas corporais essenciais para manter uma postura funcional com qualidade para o trabalhador. É importante realizá-los com frequência, como descrito na cartilha, pois dessa forma o corpo responderá significativamente a esses exercícios, promovendo maior qualidade de vida no trabalho a esses trabalhadores durante as atividades laborais deles. Ressaltamos que os exercícios que serão descritos na cartilha foram demonstrados no evento promovido pela Pró-reitoria de Gestão de Pessoas da Universidade Federal de Uberlândia, intitulado “Live na Semana do Servidor Público 2020”, no qual o docente da referida disciplina coordenou as discussões, abordando a temática Atenção à saúde do trabalhador em tempos de trabalho remoto.

Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Fonte: Os autores (2020).

Considerando a crescente demanda de trabalho em *home office*, observamos a importância de orientarmos o trabalhador a estabelecer uma rotina que inclua pequenas pausas e, principalmente, exercício físico orientado durante a jornada laboral em *home office*, além

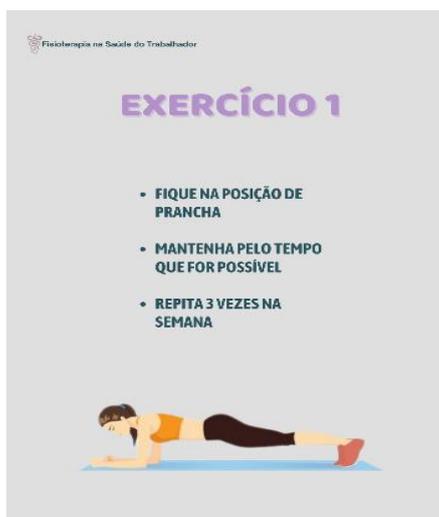
de tentar estruturar adequadamente sua infraestrutura. A implementação da rotina de exercício físico orientado é extremamente importante nesse modelo de trabalho, uma vez que contribui para otimizar o metabolismo e o sistema circulatório, favorecendo a liberação de hormônios, como a endorfina, responsável pela sensação de bem-estar, alegria e analgesia (XIAO *et al.*, 2021). Ela também contribui para o alívio do estresse e redução das dores musculares, as quais são as principais queixas desses trabalhadores devido a posturas inadequadas, além de melhorar a qualidade do sono, fator muito importante para os trabalhadores (LOJOR, 2021; PRADO *et al.*, 2022). Fundamentados pela literatura, desenvolvemos a presente cartilha com o objetivo de informar aos trabalhadores sobre os benefícios e malefícios do *home office*, e mostrar que os exercícios físicos podem minimizar estes malefícios, otimizando a qualidade de vida deles.

Os exercícios sugeridos em nossa cartilha são principalmente exercícios de alongamento dos tecidos e ganhos de mobilidade da coluna vertebral. Com isso, visamos uma melhor jornada de trabalho no formato *home office*, que coloca o trabalhador na postura sentada e muitas vezes com desalinhamento, resultando em sobrecarga das articulações de todo o corpo. Portanto, posturas inadequadas e um estilo de vida sedentário associado a esse formato de trabalho em casa podem resultar na diminuição da flexibilidade e fraqueza muscular, o que é vital para manter uma adequada funcionalidade e posturas corporais.

A maioria dos trabalhadores em *home office* relata desconforto ou dor lombar, que se acentuam em virtude de longas horas de trabalho na posição sentada. Sendo assim, a manutenção da estabilidade da coluna lombar e da pelve é importante para que haja estimulação/ativação de alguns músculos localizados no tronco e quadril, como por exemplo os multífidos, transverso abdominal, oblíquo interno e glúteo máximo. No entanto, trabalhadores que relatam “dor nas costas” ou lombalgia experimentam um enfraquecimento desses músculos, levando a instabilidade da articulação sacrílica, condição que pode agravar o problema (NOURBAKSH; ARAB, 2002; HUNGERFORD *et al.*, 2003).

A estimulação/ativação dos músculos isquiotibiais (localizados na região posterior da coxa) é usada para compensar essa deficiência. Contudo, esta atitude pode provocar piora da lombalgia, pois a estimulação/ativação destes músculos compromete a ação dos músculos de maior efetividade no controle postural. Fundamentando essa linha de raciocínio, o estudo de Han *et al.* (2016) implementou exercícios de estabilidade do core, como a “prancha” (Figura 5) e exercícios de alongamento dos isquiotibiais/cadeia posterior (Figura 6) para indivíduos com lombalgia, obtendo relatos de redução da dor e melhora da capacidade para o trabalho.

**Figura 5** – Exercício de prancha



**Figura 6** – Exercícios de alongamento para cadeia posterior



Fonte: Os autores (2020).

O *American College of Sports Medicine* (2014) recomenda os exercícios de alongamento como benéficos para melhorar a rigidez articular, aumentando a amplitude de movimento das articulações, fornecendo nutrientes aos tecidos moles e ligamentos, não sendo necessário nenhum tipo de aparelho ou acessório para realização dos exercícios de alongamentos propostos.

Além disso, destacamos a importância dos exercícios de mobilidade da coluna, que visam reduzir a sobrecarga sobre as articulações. Os exercícios 4, 5 e 6 propostos conforme as Figuras 7, 8 e 9 em nossa cartilha corroboram os achados de Dagfinrud, Hagen e Kvien (2008), apresentados em sua revisão com resultados estatisticamente diferentes em favor daqueles que realizaram exercícios de mobilidade toracolombar orientados pela fisioterapia.

**Figura 7** – Exercício “gato olhando para cima e para baixo”



**Figura 8** – Exercício de mobilização de tronco e lombar



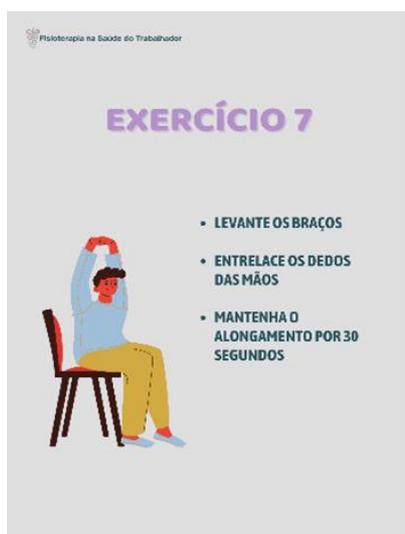
**Figura 9** – Exercício para alongamento lateral da coxa com rotação de tronco



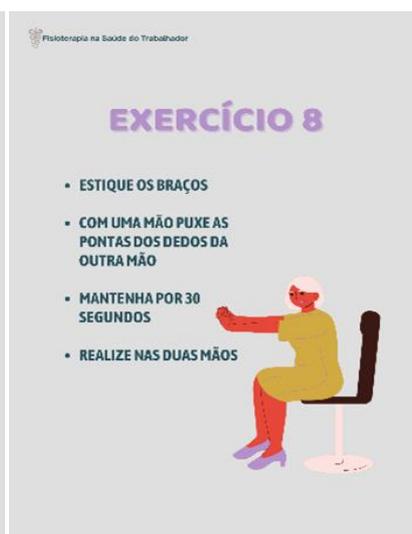
Fonte: Os autores (2020).

Sugerimos ainda alguns exercícios de alongamento para membro superior e para membro inferior (figuras 10 a 14), visando os benefícios supracitados para o sistema musculoesquelético de trabalhadores que se mantêm na mesma posição o dia todo. Uma boa flexibilidade tem efeitos benéficos sobre os músculos e articulações, ajudando a evitar lesões e a reduzir as dores musculares. Além disso, facilita os movimentos corporais e a realização das atividades diárias (NELSON; KOKKONEN, 2007).

**Figura 10** – Exercício de alongamento vertical



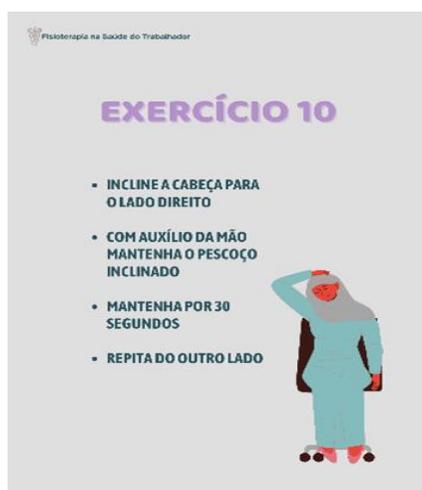
**Figura 11** – Exercício de alongamento horizontal



**Figura 12** – Exercício de alongamento do complexo



**Figura 13** – Exercício alongamento para pescoço



**Figura 14** – Exercício de alongamento para membros superiores e inferiores



Fonte: Os autores (2020).

Nesta linha e ancorados ao estudo de Shariat *et al.* (2020), recomendamos que os exercícios devem ser realizados em média de 10 a 15 minutos de duração e três vezes por semana. Todos os exercícios consistem em 10 repetições (ou duram um período de 10 a 15 s), e os exercícios devem ser realizados três vezes ao dia (com um descanso de 60 a 90 s entre as séries). Os exercícios devem ser realizados de forma lenta e controlada, colocando tensão em um músculo tipicamente no final da amplitude de movimento e devem ser sentidos como um

leve desconforto. Acreditamos que essa rotina ajudará na atenuação do aparecimento de condições de dor musculoesquelética provocada pela diminuição da atividade.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS (o que ficou...)**

Diante da possibilidade de este formato de trabalho se tornar definitivo em muitas áreas, é preciso ser levado em consideração a condição e a capacidade de cada trabalhador para aderir ao *home office*. Existem pessoas que não conseguem se adaptar muito bem devido a questões psicológicas e emocionais, além de não possuírem uma infraestrutura adequada em casa. Por isso, é necessário que as empresas desenvolvam um planejamento para fornecer um suporte de qualidade para que essa mudança ocorra de forma a minimizar os pontos negativos citados neste artigo. Além disso, seria de grande valia que os empregadores desenvolvessem programas educacionais e de proteção/promoção da saúde, incluindo exercícios físicos orientados, para garantir que os funcionários estejam aptos ao trabalho, proporcionando melhores condições de saúde ao trabalhador, abrangendo aspectos fisiológicos e psicológicos. Diante disso, os trabalhadores em geral que estiverem desenvolvendo suas atividades em *home office* e se interessarem em receber orientações, bem como a cartilha apresentada neste artigo poderão procurar o Grupo de Estudo em Saúde Coletiva, Cronobiologia e Trabalho (GESCROT). O GESCROT desenvolve suas atividades na Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia.

### **REFERÊNCIAS**

ABBAGNANO, N. Trabalho. In: ABBAGNANO, N. (org.). **Dicionário de Filosofia**. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007. p. 964-966.

ABÍLIO, L. C. Uberização: do empreendedorismo para o autogerenciamento subordinado. **Psicoperspectivas**, Valparaíso, v. 18, n. 3, p. 41-51, nov. 2019. Doi: 10.5027/psicoperspectivas-vol18-issue3-fulltext-1674. Disponível em: <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/1674/1079>. Acesso em: 24 fev. 2022.

ALBORNOZ, S. O que trabalho está sendo. In: ALBORNOZ, S. (org.). **O que é trabalho**. 6. ed. São Paulo: Brasiliense, 2004. p. 25-42.

ALBORNOZ, S. O que trabalho tem sido. In: ALBORNOZ, S. (org.). **O que é trabalho**. 6. ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 2004. p. 15-24.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. Tradução de Dilza Balteiro Pereira de Campos. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

DAGFINRUD, H.; HAGEN, K.; KVIEN, T. K. Physiotherapy interventions for ankylosing spondylitis. **Cochrane Database Systematic Reviews**, Oxford, 2008. Doi: 10.1002/14651858.CD002822.pub3. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD002822.pub3/full>. Acesso em: 22 fev. 2022.

FERREIRA, M. P. A ampliação do teletrabalho e home office em tempos de pandemia e seus reflexos na saúde do trabalhador. **Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho**, Santa Catarina, v. 7, n. 1, p. 101, 2021. Doi: 10.26668/IndexLawJournals/2525-9857/2021.v7i1.7934. Disponível em: <https://www.indexlaw.org/index.php/revistadtmat/article/view/7934>. Acesso em: 24 fev. 2022.

HAN, H. *et al.* Effects of hamstring stretch with pelvic control on pain and work ability in standing workers. **Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation**, Amsterdam, v. 29, n. 4, p. 865-871, nov. 2016.

LOJOR, N. M. N. **Efeitos da modalidade home office para a saúde de trabalhadores e profissionais**: um estudo de revisão. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração) – Faculdade de Gestão e Negócios, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/33671>. Acesso em: 24 fev. 2022.

MORIN, E.; TONELLI, M. J.; PLIOPAS, A. L. V. O trabalho e seus sentidos. **Psicologia & Sociedade**, Porto Alegre, v. 19, p. 47-56, 2007. Doi: 10.1590/S0102-71822007000400008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/xGQxjGgwqV3s8HRgHxnrL5B/?lang=pt>. Acesso em: 24 fev. 2022.

NELSON, A. G.; KOKKONEN, J. **Anatomia do alongamento**: guia ilustrado para aumentar a flexibilidade e a força muscular. Barueri: Manole, 2007.

PERKINS, M.; OBRECHT, C.; CAMERON, A. **Canva**, 2012. Disponível em: [https://www.canva.com/pt\\_br/](https://www.canva.com/pt_br/). Acesso em: 24 fev. 2022.

PRADO, S. *et al.* O impacto do home office na saúde dos trabalhadores durante a Pandemia da COVID-19: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 8, n. 1, p. 2631-2638, 2022. Doi: 10.34117/bjdv8n1-171. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/42537>. Acesso em: 24 fev. 2022.

RAFALSKI, J. C.; ANDRADE, A. L. *Home-office*: aspectos exploratórios do trabalho a partir de casa. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 23, n. 2, p. 431-441, 2015. Doi: 10.9788/TP2015.2-14. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v23n2/v23n2a13.pdf>. Acesso em: 24 fev. 2022.

RIBEIRO, L. C. **Transformações no mundo do trabalho**: uma relação entre home office, coronavírus e saúde mental. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário Mário Palmério, Monte Carmelo, 2021. Disponível em: <http://repositorio.fucamp.com.br/handle/FUCAMP/527>. Acesso em: 24 fev. 2022.

SHARIAT, A. *et al.* Novel stretching and strength-building exercise recommendations for computer-based workers during the Covid-19 quarantine. **Work**, Clifton, v. 66, n. 4, p. 739-

749, set. 2020. Doi: 10.3233/WOR-203220. Disponível em:  
<https://content.iospress.com/articles/work/wor203220>. Acesso em: 24 fev. 2022.

SOUZA, D. O.; ABAGARO, C. P. A uberização do trabalho em saúde: expansão no contexto da pandemia de Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, 2021. Doi: 10.1590/1981-7746-sol00328. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/tes/a/NcxwznW9rLKxNbN3CTdFr9F/?lang=pt>. Acesso em: 24 fev. 2022.

XIAO, Y. *et al.* Impacts of working from home during Covid-19 pandemic on physical and mental well-being of office workstation users. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, Philadelphia, v. 63, n. 3, p. 181-190, 2021. Doi: 10.1097/JOM.0000000000002097. Disponível em:  
[https://journals.lww.com/joem/Fulltext/2021/03000/Impacts\\_of\\_Working\\_From\\_Home\\_During\\_COVID\\_19.2.aspx](https://journals.lww.com/joem/Fulltext/2021/03000/Impacts_of_Working_From_Home_During_COVID_19.2.aspx). Acesso em: 24 fev. 2022.

Submetido em 16 de agosto de 2022.

Aprovado em 7 de outubro de 2022.