



## Resenha do artigo intitulado “Saúde do trabalhador em home office: reflexões sobre o efeito do isolamento para o corpo e as possíveis ações da fisioterapia”<sup>1</sup>

Review about the article entitled “Home office worker health: reflections on the effect of isolation on the body and the possible actions of physiotherapy”

**Bianca Queiroz de Souza<sup>2</sup>**


 <https://orcid.org/0000-0002-8092-8516>


 <http://lattes.cnpq.br/4794791582087540>

UniProcessus – Centro Universitário Processus, DF, Brasil

E-mail: [biancaqueirozds@gmail.com](mailto:biancaqueirozds@gmail.com)

**Kalline Kristina Dias Felipe<sup>3</sup>**

 <https://orcid.org/0000-0002-7011-0518>

 <http://lattes.cnpq.br/8894184548387117>

UniProcessus – Centro Universitário Processus, DF, Brasil

E-mail: [kalline.kristina@hotmail.com](mailto:kalline.kristina@hotmail.com)

### Resumo

Esta é uma resenha do capítulo intitulado “Saúde do trabalhador em home office: reflexões sobre o efeito do isolamento para o corpo e as possíveis ações da fisioterapia”. Este capítulo é de autoria de: Amanda Cabral dos Santos. O capítulo aqui resenhado foi publicado no livro “Aspectos Multidisciplinares que Envolvem Direito, Gestão e Finanças Acerca da Covid 19”, no ano de 2020.

**Palavras-chave:** Covid-19. Home office. Efeitos físicos. Fisioterapia. Ergonomia.

### Abstract

*This is a review about the chapter entitled “Home office worker health: reflections on the effect of isolation on the body and the possible actions of physiotherapy”. It was written by Amanda Cabral dos Santos. It was published at the book “Aspectos Multidisciplinares que Envolvem Direito, Gestão e Finanças Acerca da Covid 19”, in the year of 2020.*

**Keywords:** Covid-19. Home office. Physical effects. Physiotherapy. Ergonomics.

### Resenha

Esta é uma resenha do capítulo intitulado “Saúde do trabalhador em home office: reflexões sobre o efeito do isolamento para o corpo e as possíveis ações da fisioterapia”. Este artigo é de autoria de: Amanda Cabral dos Santos. O artigo aqui resenhado foi publicado no livro “Aspectos Multidisciplinares que Envolvem Direito, Gestão e Finanças Acerca da Covid 19”, no ano de 2020.

<sup>1</sup> Resenha de aproveitamento da disciplina TC (Trabalho de Curso), do curso *Bacharelado em Direito*, do Centro Universitário Processus – UniProcessus, sob a orientação dos professores Jonas Rodrigo Gonçalves e Danilo da Costa. A revisão linguística foi realizada por Michelle Veridiane Segantini da Silva.

<sup>2</sup> Graduanda em Direito pelo Centro Universitário Processus – UniProcessus.

<sup>3</sup> Graduanda em Direito pelo Centro Universitário Processus – UniProcessus.

Quanto à autora deste artigo, conheçamos um pouco acerca de seu currículo. Muito do que compõe a formação ou a experiência de um autor contribui para a reflexão temática dos temas aos quais se propõe a escrever.

A autora desta obra é Amanda Cabral dos Santos. É mestre em Fisioterapia e Psicologia, Bacharel em Educação Física e Fisioterapia. Está atuando como professora de Educação Física, e é membro do Núcleo de Desenvolvimento Estruturante da Faculdade Sena Aires, de Valparaíso – Goiás. CV Lattes: <<http://lattes.cnpq.br/3800336696574536>>. Orcid: <<https://orcid.org/0000-0002-4487-3386>>.

Este capítulo é dividido nos seguintes subtítulos: resumo, palavras-chave, *abstract*, *keywords*, resumen, palabras clave, introdução, saúde do trabalhador em home office: reflexões sobre o efeito do isolamento para o corpo e as possíveis ações da fisioterapia, considerações finais, referências.

O resumo da obra determina que o trabalho terá como tema principal a saúde dos colaboradores no *home office*, e como o isolamento afeta o corpo e como a fisioterapia pode ajudar a melhorar. Como problema, as políticas públicas de envolvimento com a sociedade foram investigadas. O trabalho teve como hipótese inicial que o governo e a sociedade científica não se preocupam com as pessoas em confinamento.

O tema deste capítulo é “Saúde do trabalhador em home office: reflexões sobre o efeito do isolamento para o corpo e as possíveis ações da fisioterapia”. Foi discutido o seguinte problema: “as políticas públicas e a comunidade científica estão se preparando para fornecer suporte às pessoas não infectadas, em isolamento social que realizam o trabalho tipo *home office*?”. O capítulo partiu da hipótese de que no Brasil e no mundo a maior preocupação das pessoas está voltada somente para os infectados com o vírus e não há envolvimento da comunidade científica e do governo com as pessoas em confinamento.

O objetivo geral foi refletir sobre as consequências da pandemia para os não infectados por Covid-19 que estão em *home office*. Os objetivos específicos foram analisar as políticas públicas da Organização Mundial da Saúde e do Brasil voltadas para estes indivíduos, realizar revisão de literatura acerca de artigos sobre o tema, e propor uma reflexão sobre as consequências do isolamento e do *home office*, tanto no aspecto físico quanto no motor.

A temática da pesquisa contou com a seguinte justificativa: contribui para a ciência, pois incentiva a investigação da aplicação da fisioterapia para além dos internados nos hospitais; contribui para os profissionais da saúde para reforçar o reconhecimento da fisioterapia como uma espécie de tratamento, prevenção e reeducação das pessoas em isolamento social; e contribui para a sociedade, pois embora diversas pessoas não sejam infectadas com o Covid-19, sofrerão consequências derivadas do isolamento social, como patologias causadas por *home office*.

A metodologia utilizada para a construção da pesquisa utilizada, no capítulo aqui analisado, foi qualitativa e teórica, em que a autora realizou uma revisão de literatura acerca de artigos científicos publicados do momento da elaboração do texto desde o início da pandemia, e livros acadêmicos. Foi uma pesquisa que perdurou por dois meses.

Santos inicia a pesquisa relatando que a Organização Mundial da Saúde, no dia 11 de março de 2020, declarou a pandemia do Covid-19. O diretor geral orientou que cada país adotasse medidas estratégicas para prevenir infecções, protegendo em especial os profissionais da saúde, para que estes conseguissem cuidar dos

infectados sem disseminar o vírus. A autora expõe que em alguns países europeus e orientais foi alcançado o distanciamento social completamente. No Brasil, o *home office* foi uma das medidas utilizadas visando esse distanciamento, bem como a minimização da crise econômica. De mais a mais, Santos deixa claro que houve discussões acerca das regras de segurança e de saúde dos trabalhadores em *home office*, e que os sintomas psíquicos dessa modalidade de labor apresentam sintomas como fadiga, cialgia, dores musculares, entre outras.

O capítulo do livro demonstra que o teletrabalho se caracteriza pelas atividades trabalhistas realizadas à distância, e que não é igual ao *home office*. Como vantagem, identifica o teletrabalho como algo que proporciona uma maior flexibilização no horário de labor, além de diminuir o estresse ocasionado pelo trânsito e aumentar o tempo de alimentação saudável e lazer. Entretanto, como na pandemia o *home office* foi imposto, cria um momento estressante e preocupante de forma generalizada. Por outro lado, é algo que garante manutenção do emprego de diversas pessoas. O trabalho destaca que a rápida disseminação do Covid-19 forçou as cidades a trabalhar e realizar outras atividades de casa, alterando suas rotinas antigas. Infere-se do texto que isso aflorou as doenças psíquicas e físicas. Como medida alternativa para essas doenças, as instruções para os empregados seria buscar Terapia Ocupacional, Fisiologia, Fisioterapia, entre outros que respeitem os limites dos seres humanos. Para o texto, o *home office* por si só não pode ser caracterizado como perigoso ou nocivo.

A autora, com clareza, determina que o mundo já vive outra pandemia desde 2021, conhecida como o sedentarismo. O Covid-19 veio para acelerar os índices de pessoas que não praticam atividades física. Quanto ao *home office*, nota-se que a carga horária de labor é maior, e que na época da pesquisa, estaria sendo praticado por mais de 15 milhões de trabalhadores brasileiros. Santos evidenciou que as pessoas que pararam de trabalhar pessoalmente precisam de atenção, assim como as que não foram infectadas pelo Covid-19. Para ela, uma forma de diminuir as tensões seria o relaxamento muscular e uma melhor noite de sono. Ademais, seria interessante que as pessoas trabalhando de casa realizassem eventuais pausas para conversar com familiares e amigos. Ainda quanto a restrição física ocasionada pela pandemia, a autora determina que os fatores envolventes da situação causam frustração, apatia e depressão. Dessa forma, se mostra evidente a realização de atividade física, principalmente durante a pandemia.

A obra explica que as teleconsultas e os telemonitoramentos foram regulamentados pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, trazendo benefícios aos pacientes de Fisioterapia que não tinham sido contaminados pelo vírus. Para mais, a obra sobreleva a Portaria n.º 639 (BRASIL, 2020), também conhecida como “Brasil Conta Comigo”, dispondo de ações estratégicas para enfrentar a pandemia. Esse dispositivo também é uma maneira de organizar o sistema de saúde para todos os setores que precisam de serviço durante a disseminação do vírus.

Por fim, a autora determina que o Covid-19 trouxe reflexões acerca da sociedade quanto aos hábitos, comportamentos e atitudes, em especial quanto à mudança deles. De acordo com a pesquisa realizada, não há muitas pesquisas a respeito da fisioterapia determinada para os não infectados por Covid-19 em *home office*. Para Santos, as medidas de disseminação da pandemia são voltadas somente para o vírus, ignorando os trabalhadores. Dessa forma, ela acredita que existam benefícios no trabalho online e no isolamento social, mas que o governo e a comunidade científica precisam proporcionar maior atenção para essa reclusão. Ao

final, Santos determina que as ciências da saúde precisam permitir o momento de reclusão como uma oportunidade de conscientização e autoconhecimento para adotar medidas sanitárias e cuidar da saúde emocional e física.

## Referências

BRASIL. **Portaria n. 639**, de 31 de março de 2020. Dispõe sobre a Ação Estratégica “O Brasil Conta Comigo – Profissionais da Saúde”, voltada à capacitação e ao cadastramento de profissionais da área de saúde, para o enfrentamento à pandemia do coronavírus (COVID-19). Disponível em:

<[https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/saudelegis/gm/2020/prt0639\\_02\\_04\\_2020.html](https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/saudelegis/gm/2020/prt0639_02_04_2020.html)>. Acesso em: 14 out. 2022.

GONÇALVES, Jonas Rodrigo. Como elaborar uma resenha de um artigo acadêmico ou científico. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**. Vol. 3, n. 7, p. 95–107, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.3969652. Disponível em:

<<http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/41>>. Acesso em: 3 ago. 2021.

GONÇALVES, Jonas Rodrigo. Como escrever um artigo de revisão de literatura.

**Revista JRG de Estudos Acadêmicos**. Vol. 2, n. 5, p. 29–55, 2019. DOI: 10.5281/zenodo.4319105. Disponível em:

<<http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/122>>. Acesso em: 13 ago. 2021.

GONÇALVES, Jonas Rodrigo. Como fazer um projeto de pesquisa de um artigo de revisão de literatura. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**. Vol. 2, n. 5, p. 01–28, 2019. DOI: 10.5281/zenodo.4319102. Disponível em:

<<http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/121>>. Acesso em: 13 ago. 2021.

GONÇALVES, Jonas Rodrigo. Escolha do tema de trabalho de curso na graduação em Direito. **Revista Coleta Científica**. Vol. 5, n. 9, p. 88–118, 2021. DOI:

10.5281/zenodo.5150811. Disponível em:

<<http://portalcoleta.com.br/index.php/rcc/article/view/58>>. Acesso em: 13 ago. 2021.

SANTOS, Amanda Cabral dos. Saúde do trabalhador em home office: reflexões sobre o efeito do isolamento para o corpo e as possíveis ações da fisioterapia.

**Aspectos Multidisciplinares que Envolvem Direito, Gestão e Finanças Acerca da Covid 19**. Brasília: Processus, 2020. Disponível em:

<<https://processus.edu.br/livro/aspectos-multidisciplinares-que-envolvem-direito-gestao-e-financas-acerca-da-covid-19/>>. Acesso em: 14 out. 2022.