

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA

CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

CAROLINA RENATA

EVANDRO HENRIQUE

NÍVEA CARVALHO

**SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR NA PANDEMIA DA
COVID-19**

RECIFE/ 2022

CAROLINA RENATA
EVANDRO HENRIQUE
NÍVEA CARVALHO

**SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR NA PANDEMIA DO
COVID-19**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
Como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em
Psicologia.

Professor Orientador: Danilo Silva - Mestre

RECIFE/ 2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

R394s Renata, Carolina
Saúde mental do trabalhador na pandemia do covid-19. / Carolina
Renata, Evandro Henrique, Nívea Carvalho. Recife: O Autor, 2022.
40 p.

Orientador(a): Prof. Ms. Danilo Silva.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Psicologia, 2022.

Inclui Referências.

1. Saúde mental. 2. Trabalho remoto. 3. Covid-19. I. Centro
Universitário Brasileiro - UNIBRA. II. Título.

CDU: 159.9

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

AGRADECIMENTOS

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.” (Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
3 METODOLOGIA.....	16
4 RESULTADOS.....	17
5 DISCUSSÃO.....	27
6 CONCLUSÃO.....;	35
7 REFERÊNCIAS.....	37

SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR NA PANDEMIA DO COVID-19

Carolina Renata

Evandro Henrique

Nívea Carvalho

Resumo

Este trabalho teve como objetivo identificar e analisar qual o impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental do trabalhador, partindo o estudo de uma descrição da dinâmica do trabalhador no seu cotidiano em um modelo tradicional, na administração do tempo, bem como a visão quanto ao cuidado com a saúde física e mental desse trabalhador a partir deste modelo, e sua transição para um modelo de trabalho remoto, a brusca mudança do contexto econômico e social, acelerado pela pandemia da covid-19, as dificuldades e desafios enfrentados pelas empresas e trabalhadores, com seus efeitos na saúde física e mental, gerando o crescimento de doenças psicossomáticas e dos transtornos mentais, provocados pelo isolamento social compulsório.

Como método foi utilizado uma revisão bibliográfica de 39 artigos, dos quais foram utilizados 26, cujo objetivo específico foi identificar no modelo remoto o comportamento do trabalhador e o quanto foi afetada a sua saúde mental, e o resultado encontrado, analisado à luz de pressupostos psicanalíticos e da psicologia positiva.

Palavras-chave: Saúde mental. Trabalho remoto. Covid-19.

1 INTRODUÇÃO

Segundo Heloani, o trabalho ocupa boa parte do cotidiano do ser humano. Ao longo do tempo, foram incluídas novas formas de gestão. A administração do tempo, por exemplo, passa a ser controlado de forma coletiva, para a adaptação do conjunto de trabalhadores ao ritmo imposto pela empresa. Porém, o sofrimento do trabalhador continuou, pois, os cuidados com a saúde mental dos funcionários eram intervenções pontuais, paliativos, obedecendo a organização trabalhista e não uma real preocupação com o trabalhador. (VASCONCELOS, 2008).

Desde então, no período pandêmico da COVID-19, foi vivido uma mutação no contexto econômico e social, obrigando as empresas a adoção do trabalho mais flexível, o trabalhador precisou exercer sua função remotamente. (FIGUEIREDO, 2020).

A adoção do trabalho remoto trouxe desafios para os funcionários. Araújo publicou que diversos fatores podem dificultar a execução do trabalho remoto, como a presença de idosos, filhos pequenos, membros da família doentes em casa, ausência de equipamentos adequados, local e internet para a execução do trabalho. Deste modo, havendo a necessidade de equilibrar papéis domésticos-familiares e profissionais.

Em um tempo curto a pandemia se expandiu, ocorrendo assim os efeitos na saúde física e mental dos trabalhadores. Havendo assim, um aumento dos transtornos mentais comuns (TMC), fadiga, agressividade, estresse agudo, estresse pós-traumático, depressão, ansiedade, etc.

Seligmann-Silva discorre que o trabalho pode tanto favorecer a saúde mental quanto levar o trabalhador ou o coletivo a distúrbios, no aparecimento de doenças psicossomáticas ou até mesmo de nível psiquiátricos. Disfunções que não só alcançaram os trabalhadores mas a população em geral, associado a exposições a constantes notícias sobre a COVID em mídias sociais. (CRUZ, 2021).

Considerando o exposto, o presente artigo de revisão de literatura deseja entender qual o impacto na saúde mental dos profissionais da educação durante a pandemia do COVID-19? Nesse sentido, esta composição tem como objetivo geral analisar o impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos docentes. São também objetivos específicos, identificar quais são as maiores doenças psíquicas acometidas ou agravadas pela pandemia, comparar o comportamento do trabalhador antes e durante a pandemia e analisar como o estilo de modalidade remota afeta a saúde mental do trabalhador docente.

Desta forma, para a estruturação deste artigo, organizamos em 7 sessões, onde a primeira está composta a Introdução, onde apresentaremos o tema que será abordado no decorrer do artigo. A segunda refere-se ao Referencial Teórico, onde se trata do embasamento teórico do trabalho. A terceira trata-se da Delineamento Metodológico, que apresentará quais as regras e métodos que foram utilizadas para a realização do artigo. A quarta refere-se aos Resultados, onde serão apresentados os autores, suas obras, o ano de produção. A quinta trata-se da Discussão, onde serão desenvolvidos e assimilados os dados coletados para a construção deste trabalho. A sexta trata-se das Considerações Finais, onde será feito um resumo sintético das partes mais importantes do trabalho. A sétima trata-se das Referências, onde serão identificados e disponibilizados os endereços eletrônicos para acesso às obras e artigos utilizados para a realização deste artigo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Vírus e pandemia

Segmentos da ciência tem desenvolvido ao longo dos tempos uma preocupação com um número significativo de mortes de pessoas ao redor do mundo, causadas por vírus. O que é um vírus então? Conforme descrição de Nogueira, os vírus são partículas acelulares constituídos de um fragmento de DNA ou RNA envolto de uma cápsula proteica. O capsídeo é um parasita intracelular obrigatório, que costuma infectar células humanas ou animais para se reproduzir e continuar sua propagação.

Podemos citar doenças virais conhecidas no Brasil como varíola, febre amarela, sarampo, dengue, zika e a chikungunya, bem como as gripes provocadas pelos vírus influenza H1N1, H3N2, influenza B.

O Sars-cov-2, segundo o comitê internacional de taxonomia viral, é um vírus da família Coronaviridae que apresenta como material genético RNA, que se liga fortemente a enzima ACE 2, mais comumente expressa em células pulmonares humanas. (NOGUEIRA, 2020).

Segundo relato do Souza, a doença é considerada uma zoonose, infecção naturalmente transmissível entre animais vertebrados e seres humanos, onde os animais não doentes albergam e eliminam os agentes etiológicos. O animal no qual a doença se originou ainda está sendo investigado.

O vírus foi identificado nos primeiros casos em Wuhan, na província de Hubei na China, levando pacientes a contraírem a síndrome respiratória aguda grave, causadas por SARS, que foi um vírus transmitido por morcegos para o pangolim (mamífero que se assemelha ao tatu bola) e deste transmitido para os seres humanos por volta de 2002, desde então, o MERS-CoV saltou do morcego para camelo e deste para o homem em 2012, demonstrando ser a variação de um vírus. Pesquisas genômicas levantaram diversas hipóteses, porém, determinar a origem do Sars-CoV-2 é uma tarefa que ainda requer vários estudos e pesquisas. (SOUZA, et al, 2021).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), pandemia é a disseminação mundial de uma nova doença e o termo passa a ser usado quando uma epidemia, surto que afeta uma região, se espalha por diferentes continentes com transmissão sustentada de pessoa para pessoa, em 31 de dezembro de 2019 a OMS, foi informada de casos de pneumonia de etiologia desconhecida detectada na cidade chinesa de Wuhan, tornando-se a partir desta data o epicentro da epidemia. Se espalhando depois pela Itália, França e toda Europa, eclodindo o número de casos na China e em outros países, fazendo com que a OMS, em 30 de janeiro de 2020, declarasse ser uma emergência de saúde pública internacional. Culminando assim, em 11 de março de 2020 a decretação do estado de pandemia e que todos os países do mundo deveriam fazer planos de contingência (SOUZA, et al, 2021).

Os coronavírus não são um vírus novo, eles foram descritos pela primeira vez na década de 1960, de acordo com Aquino, apesar da letalidade da doença causada pela nova variante, o SARS-CoV-2, ser mais baixa se comparada a outros corona vírus, sua alta transmissibilidade tem ocasionado um maior número absoluto de mortes do que as epidemias das variantes anteriores. A transmissão predominante do SARS-CoV-2 se dá, por meio de gotículas de secreções da orofaringe de uma pessoa infectada para uma pessoa saldável, também pelo contato com superfícies e objetos contaminados, onde o vírus pode permanecer vivo por até 72 horas. Além disso, a transmissão do SARS-CoV-2 é agravada pelo elevado tempo médio de incubação, de aproximadamente 5-6 dias (variando de 0 à 24 dias) 8-10, e em decorrência de pessoas assintomáticas poderem transmitir a doença.

Em consequência desse quadro, continuando o relato de Aquino, a maioria dos países implementaram uma série de intervenções para conter a transmissão do vírus e desacelerar a evolução da pandemia. Entre as medidas tomadas pelos protocolos, estavam o isolamento de casos; o incentivo à higienização das mãos, à adoção de etiqueta respiratória e ao uso de máscaras faciais; bem como medidas progressivas com o agravamento do quadro como o distanciamento social, o fechamento das escolas e universidades, além da proibição de eventos de massa, limitar aglomerações, restrições de viagens e transportes públicos, campanhas de conscientização a população para que permaneçam em casa.

Foram tomadas até medidas mais rígidas como: completa proibição da circulação nas ruas (Lockdown) e o funcionamento apenas das atividades essenciais, dentre elas a compra de alimentos, medicamentos ou busca de assistência à saúde.

O grande desafio enfrentado por pesquisadores, gestores de saúde e governantes, ainda sem a existência de vacinas e alternativas terapêuticas específicas, foi a implementação de medidas de saúde pública não farmacológicas, buscando reduzir o ritmo de expansão do contágio, na tentativa de enfrentar o esgotamento dos sistemas de saúde, comprometendo o tratamento em especial de casos graves, bem como evitar mortes. (Aquino, et al, 2020).

Com a adoção generalizada dessas medidas protetivas quanto a acelerada disseminação do vírus na população, em que pese as ações dos agentes públicos em meio a enorme crise epidemiológica, desencadeou outros agravantes para a

saúde física e comportamental das pessoas, devido as mudanças de estilo de vida, em um estudo transversal no Brasil, sobre a mudança de estilo de vida durante a pandemia da Covid-19, realizada por Malta, alguns dados coletados foi que os brasileiros passaram a praticar menos atividade física, aumentaram o tempo dedicado às telas, reduziram o consumo de alimentos saudáveis, expandindo o consumo de alimentos ultra processados de alta densidade energética, bem como o uso de cigarros e álcool, em decorrência das restrições sociais impostas pela pandemia. Malta, aponta que o aumento na frequência dos comportamentos de risco é preocupante e pode resultar em diversos danos à saúde, como alterações no peso corporal e aumento na ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis.

Os dados coletados, na pesquisa de Malta, indica que essas mudanças de hábitos devem ser objeto de atenção dos profissionais de saúde, o resultado aponta a possibilidade de estarem associados a sofrimento emocional indicando a necessidade de elaboração de estratégias de promoção da saúde pública, focando como prioridade, a população de indivíduos mais vulneráveis, como idosos e pessoas com doenças cardiovasculares.

Dado a complexidade do contexto histórico, como variáveis da origem do vírus, etiologia, diagnóstico, tratamento, e políticas de saúde pública, e dificuldades no combate ao vírus, é plausível admitir o que Brito constata que esta pandemia da COVID-19 representa o maior desafio global deste século XXI. É a primeira vez na história da humanidade que um vírus alcança proporções alarmantes, acometendo todos os continentes. A pandemia reverbera estruturalmente na insuficiente quantidade de leitos e de respiradores artificiais, expondo problemas estruturais e assistenciais da saúde no mundo.

Portanto, um gigante desafio para os países conseguirem manter o controle da propagação do SARS-CoV-2. No passado, com menos recursos, as medidas sanitárias e de higiene foram imprescindíveis para o controle das epidemias, bem descrito em detalhes por Bertucci, na experiência da cidade de Campinas no combate a gripe espanhola no começo do século XX.

As barreiras sanitárias são importantes, e hoje, por meio de estudos e experiências passadas, analisado pelo recorte temporal da gripe espanhola, feito por Pogan, reforça o pensamento de Brito de que é possível provar que, uma vez que

não podemos impedir o surgimento de epidemias é possível controlá-las, como fator primordial para combater uma pandemia desta magnitude.

Tudo isso traz um alerta sobre as fragilidades dos sistemas de saúde e da urgência de cooperação internacional no enfrentamento da doença, mostrando que, em tempos de pandemia, quanto mais articulados estão os países, os seus governos e a população, mais chances de se obter sucesso, que afetam globalmente todas as nações.

Para Griffith, apud Brito, um ponto crucial nessa luta contra o vírus é a cooperação dos indivíduos. Pois, com a colaboração de todos, é possível limitarmos a disseminação da COVID-19.

Em consequência desta cooperação entre as nações e a mitigação das desigualdades sociais e econômicas entre as nações, que enfrentam fragilidades dos sistemas de saúde, as medidas sanitárias e de educação das populações, contribuem para o desafogamento dos hospitais e a redução da taxa de letalidade dos países frente a pandemia.

2.2 Saúde mental e pandemia

O aumento da ansiedade, depressão e dos níveis de estresse contabilizados durante a pandemia, contribuíram para que houvesse mais agravamentos à saúde mental. No Brasil, 45.161 pessoas, que participaram de uma pesquisa da (OMS), 40,4% sentiram-se frequentemente deprimidos, 52,6% ansiosos, 43,5% relataram início de problemas de sono e 48% problemas de sono preexistentes e agravados. Nesse sentido, esses sintomas mostraram-se mais presentes em adultos jovens, mulheres e pessoas com histórico de depressão. Além disso, estudos mostraram que o número de pessoas cuja saúde mental foi afetada durante a pandemia, tende a ser maior que o número de pessoas contaminadas pelo vírus. (GUILLAND, 2021)

Para a Organização Mundial de Saúde a (OMS) em 1946, definiu que a saúde é um estado de bem estar físico e mental, neste sentido a saúde mental implica muito mais que a ausência de doença mental, no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades para se recompor do estresse rotineiro, ser produtivo e

contribuir com a sua comunidade. Desta forma, o conceito foi inovado, expandindo a noção para aspectos físicos, mentais e sociais. (GAINO,2018)

2.3 Origem do trabalho remoto

No final do século XX, através dos avanços tecnológicos ambientes e a forma que o trabalho era realizado começaram a sofrer mudanças. Segundo Tietze, foi percebido a possibilidade de execução do trabalho remunerado de forma remota de qualquer lugar.

Na Idade Média os artesões já praticavam o trabalho remoto quando utilizavam suas casas como oficinas para a criação de bens de consumo, vendidas posteriormente nas feiras.(NAYAB, 2011). Após a reforma industrial, com o surgimento de maquinário pesado para o atendimento das demandas de grande escala, os trabalhadores precisaram se locomover para as fábricas afim de desenvolver seu trabalho.

Porém, na Era da Informação (Era Digital) os teletrabalhadores ficaram possibilitados de exercerem suas funções em qualquer lugar.

Em 1970, um grupo de engenheiros dispostos deu início ao que chamamos de teletrabalho, a ideia principal era que os funcionários deveriam estar em constante reposicionamento para encontrar locais em que pudessem contribuir de forma mais efetiva ao longo do dia.

Nilles, responsável pela introdução do termo telecommuting em 1973, observou que o trabalho remoto também seria a solução para as horas perdidas em engarrafamentos durante o deslocamento casa-trabalho. Ele apresentou como sugestão a criação de escritórios satélites próximos as casas dos funcionários.

Devido a radicalidade do projeto, a empresa decidiu por permanecer com o modelo de trabalho tradicional. Outro motivo do arquivamento do projeto, aconteceu quando a ideia foi apresentada aos demais funcionários, desde então, foi observado que a maioria dos trabalhadores preferiam o trabalho convencional, pois oferecia uma interação social que não se encontra facilmente e os superiores também

resistiram ao projeto, pela ideia do grupo de trabalho estar disperso e tendo mais dificuldade de monitorar.

O termo teletrabalho significa trabalho à distância, ou seja, fora dos escritórios e fábricas e diferente das longas jornadas de trabalho em cinco dias por semana.

Para a realização do teletrabalho são imprescindíveis três condições: um acordo formal entre o trabalhador e a empresa, o trabalho deve ser realizado dentro de uma determinada distância do escritório da empresa e o uso constante de tecnologias de informação e comunicação.

No Brasil, ao longo dos anos 2000, 5% da população brasileira já trabalhava remotamente, mas apenas no fim de 2011 a lei que garante os direitos trabalhistas dos teletrabalhadores foi aprovada.

Foi constatado pelo PNAD (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios) COVID-19, realizado em 2020 pelo IBGE, cerca de 8,7 milhões de trabalhadores estavam trabalhando no modelo home office.

2.4 Efeitos da pandemia na saúde mental do trabalhador docente

Os efeitos da pandemia refletiram na saúde do trabalhador docente, que precisou trabalhar remotamente. Pois, as consequências podem ir além da fadiga, das dores no corpo e cefaleia. Reverberando também no estado do humor deprimido, depressão, ansiedade, síndrome de burnout, entre outros.

As novas formas de adaptação para exercer o ofício docente e ao excesso de tempo de trabalho e de vida familiar produziram consequências negativas à saúde do Trabalhador remoto docente, em contato com as novas exigências em razão da pandemia da Covid-19, que desencadearam em problemas físicos e mentais. O pouco tempo diário dedicado ao descanso e também a baixa qualidade do sono, foram algumas das situações que prejudicaram a saúde identificadas neste estudo durante a pandemia, relata Sousa (2021).

Freud (1987), descreve o desenvolvimento psíquico do ser humano, desdobrando na evitação do sofrimento por parte do ego. Podendo ocorrer também na relação de trabalho, tanto no ponto de vista físico quanto mental. Reverberando assim no aparelho psíquico gerando angústia, estados depressivos, ansiedade, medos inespecíficos, sintomas somáticos, sinais marcantes de sofrimento mental. Com o

ego debilitado e frágil, o ser humano não consegue diferenciar, pela sua condição, a origem de seu sofrimento(HELOANI ,2003)

Castillo,define transtorno de ansiedade pela presença de sintomas ansiosos excessivos na maior parte dos dias, presença de apreensão, decorrente da sensação de perigo, medo, preocupação excessiva,

A Síndrome Depressiva é um transtorno mental grave, ocorrendo prejuízos psicológicos, comportamentais e sociais. Essas alterações incluem pessimismo, desejo de viver dormindo, ideação de planos e atos suicidas, baixa autoestima. Tais sintomas, podem ocorrer com frequência ou combinar-se entre si.(UFMG, 2005)

Palmeira define a Síndrome de Burnout (SB), conhecida também por síndrome do esgotamento profissional, classificado internacionalmente como doença em 2019, reconhecida como um transtorno pelo ambiente laboral e decorrente da tensão emocional crônica vivenciada pelo trabalhador. Desta forma, a exposição constante ao estresse, excesso de trabalho e pressão, acabam sendo o canal para o desenvolvimento da síndrome. Reverberando em insônia, depressão, pressão alta, dores musculares, dores de cabeça, entre outros. Nesse sentido,Palmeira relata que a (SB) é um problema psicossocial que afeta a qualidade de vida do trabalhador.

3.DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Neste sentido, realizamos uma revisão de literatura utilizando as seguintes bases de dados: Scielo; Scholar; Bvsms; Pepsic; Para a realização da pesquisa, foram utilizados os descritores: Covid-19, Saúde mental, Trabalho remoto. Para a estruturação deste trabalho, procuramos utilizar e verificar a compreensão do tema com diversos autores como Nogueira, Souza, Aquino, Brito, Malta, Marcela Gava, Tietze, no período de 2020 à 2022, com ênfase ao olhar da psicanálise. Os artigos analisados foram nos idiomas português e inglês. Foram achados 41 artigos, 28 usamos na construção do presente artigo e 13 não foram utilizados por não contemplar informações sobre a temática, por falar de outra classe trabalhadora e por apresentarem de forma duplicadas.

4 RESULTADOS

De acordo com os artigos encontrados, foram selecionados 10 artigos com autores diferentes, cada um com suas considerações sobre COVID-19, trabalho remoto e saúde mental do trabalhador. Estão listados e caracterizados na tabela a seguir:

Autor	Ano	Título	Objetivo	Resultados	Consideração Final
NOGUEIRA, José Vagner Delmiro	2020	Conhecendo a origem do SARS-COV-2 (Covid-19)	Apresentar o conceito de vírus e algumas características biológicas e semelhanças com outros doenças virais conhecidas da população brasileira.	Oferecer uma definição precisa do significado de vírus, bem como o resultado de uma análise genômica e filogenética do vírus, mostrando a proximidade genética do Sars-cov2 com o SARS, que causa a Síndrome Respiratória Aguda	O objetivo alcançado é deixar claro a origem animal do vírus, sua provável trajetória num possível encadeamento através de várias espécies animais até a chegada dos seres humanos, dirimindo dúvidas levantadas sobre sua origem, evidenciando que não corresponde a uma manipulação laboratorial, devido as suas características.

				Grave.	
Souza, Alex Rolland et. al	2021	General aspects of the covid-19 pandemic	Relatar a proliferação do vírus entre animais e a dificuldade das pesquisas em explicar como ele chegou aos seres humanos	Demonstrar que as pesquisas que estão em andamento busca uma definição de qual animal originou o vírus, mas deixa claro a doença é considerada uma zoonose, infecção naturalment	Reforçando que o vírus foi transmitido de animais para humanos, fugindo da tese de que o mesmo teria suas origens em laboratório, também que alguns fatores associados à COVID-19 foram sugeridos, como biológicos e sociodemográficos , além de econômicos,

				e transmissível entre animais vertebrados e seres humanos	organizacionais e recursos do sistema de saúde, bem como não é um vírus novo. Ele foi descrito pela primeira vez na década de 1960
AQUINO, Estela M.L. et al	2020	Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de covid-19: Potenciais impactos e desafios no Brasil	Descrever aspectos sobre a letalidade e a transmissibilidade do vírus e medidas para conter sua propagação, bem como os desafios para implementá-la	Completa descrição de medidas relativamente simples tomadas para contenção da disseminação do vírus entre humanos, em que pese a ciência mostre que apesar da letalidade da doença causada pelo SARS-CoV-2 ser mais baixa se	Nos deixa uma pergunta: Como um simples vírus pode afetar a vida humana, civilizada, com tamanha magnitude a ponto de desmontar toda a estrutura social construída ao longo de séculos, no nível de desenvolvimento que chegamos, obrigando paradoxalmente a parar a agitada rotina da “civilização” e o inimaginável distanciamento das pessoas para conter a propagação da doença,

				comparada a outros corona vírus, sua alta transmissibilidade tem ocasionado um maior número absoluto de mortes do que a combinação das epidemias produzidas pelos SARS-CoV e o MERS-CoV	demonstrando a fragilidade dessa suposta civilização tecnologicamente evoluída.
MALTA, Deborah Carvalho et al.	2020	A pandemia da Covid-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: Um estudo transversal	Apresentar conseqüências das mudanças de hábitos para população ocasionando risco da ocorrência de diversas doenças crônicas	Um trabalho de pesquisa extremamente importante porque mostrou o encadamento de consequências impostas	A coleta de dados da pesquisa via web, teve a abrangência de um número significativo de pesquisados, em torno de 45.161 indivíduos que alteraram de hábitos alimentares mais

				<p>pela mudança de hábitos gerada pelo isolamento que desencadeou outras comorbidades pelo fato de abandono de práticas saudáveis e a exacerbação da ansiedade do isolamento trazendo outra práticas não saudáveis, inclusive de convivência social.</p>	<p>saudáveis para menos saudáveis, aumento de consumo de cigarros com a possibilidade de estarem associados a sofrimento emocional. O aumento na frequência dos comportamentos de risco, observado nesta pesquisa, é preocupante e pode resultar em danos à saúde, como alterações no peso corporal e aumento na ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis. Ou seja vê-se uma assustadora elevação do esgotamento da capacidade de atendimento do sistema de saúde</p>
--	--	--	--	--	--

					já precarizado pela saturação na própria pandemia.
BRITO, Sávio Breno Pires et al.	2020	Pandemia da Covid-19: O maior desafio do século XXI	Os efeitos nos sistemas de saúde pública como grande desafio a ser enfrentado pelos governos, pela magnitude da pandemia.	A fragilidade dos sistemas de saúde dos países ficaram bem evidenciada s principalme nte quanto a capacidade de enfrentar situações extremas, necessitand o de uma mobilização de conscientiza ção da populações quanto a medidas educativas e cooperação individual como elemento primordial	Uma das medidas mais controversas tomadas pelas autoridades sanitárias e corroboradas por meio de estudos e experiências passadas, é possível provar que, uma vez que não podemos impedir o surgimento de epidemias é possível controlá-las, fatores primordiais para combater uma pandemia desta magnitude. A cooperação internacional foi fundamental para a implantação de políticas públicas adequadas ao combate da pandemia, inclusive para o a

				para o sucesso das medidas governamentais no combate a pandemia.	produção das vacinas, como o artigo em seu texto finaliza sua conclusão, dizendo que não obstante, dados epidemiológicos, bem como a pesquisa por novos medicamentos e vacinas, podem, por fim, auxiliar a humanidade no controle e na mitigação dos impactos da epidemia na sociedade.
GAIANO, Lorene Vivian et al.	2022	O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo.	Compreender o conceito de saúde mental para a OMS, (Organização Mundial de Saúde).	A (OMS) em 1946, definiu que a saúde mental é um estado de bem-estar físico e mental, neste sentido a saúde mental	Contribuir para o esclarecimento da visão sobre Saúde Mental, trazendo o conceito da (OMS).

				<p>implica muito mais que ausência de doença. Por isso foi inovado para aspectos físicos, mentais e sociais.</p>	
<p>VASCONCELOS, Amanda, et al.</p>	2022	<p>Saúde mental no trabalho: contradições e limites.</p>	<p>Identificar quais os cuidados das empresas com a saúde mental dos trabalhadores.</p>	<p>Os programas com o cuidado na saúde do trabalhador dentro das organizações do trabalho, se resume a cuidados pontuais e paliativos.</p>	<p>É importante comentar a ausência de cuidados adequados com a saúde dos funcionários. Com a expansão do capitalismo acompanhou também consequências que afetaram a qualidade de vida do trabalhador, como: fadiga crônica, síndrome de burnout,</p>

					insônia, entre outros.
GOÉS, Geraldo Sandoval, et al.	2021	O trabalho remoto e a pandemia: o que a pnad covid-19 nos mostrou.	Demonstrar os mais diversos dados sobre o trabalho remoto durante a pandemia de COVID-19.	A pesquisa pnad covid-19 foi realizada pelo IBGE no ano de 2020, foram detectados 7,3 milhões de trabalhadores remotos no país, desses 7,3 milhões, 6,2 milhões tem vínculo formal de trabalho.	Podemos perceber uma diminuição à modalidade remota ao longo dos meses de pandemia, também percebemos que a grande maioria dos trabalhadores remotos tem ensino superior completo, são mulheres, de cor/raça branca e com idade entre 30 e 39 anos.
HELOANI, José Roberto, et al.	2003	Saúde Mental e Psicologia do Trabalho.	Demonstrar a visão da psicologia no desgaste psíquico, que a pandemia causou nos trabalhadores.	Freud (1987), discorre sobre o desenvolvimento psíquico do ser humano, evitação por parte do ego, podendo	A importância do olhar da psicologia para o adoecimento psíquico. Tendo base para acolher os trabalhadores em seus sofrimentos.

<p>PINHO, Paloma S., et al.</p>	<p>2021</p>	<p>Trabalho remoto docente e saúde: Repercussões das novas exigências em razão da pandemia da COVID-19</p>	<p>Relatar as dificuldades enfrentadas pelos docentes em virtude da adaptação a modalidade remota durante a pandemia da COVID-19 e os sintomas que afetaram a saúde mental dos professores.</p>	<p>ocorrer também na relação de trabalho. Reverberan do em angustia, depressão, medos, entre outros.</p> <p>Discorre sobre as dificuldades de se adaptar e conciliar trabalho e tarefas domésticas no mesmo ambiente durante a pandemia da COVID-19. Transtornos psíquicos causados</p>	<p>Constatamos que com o fechamento das escolas e o isolamento social, a modalidade remota foi a solução para as escolas atravessarem a pandemia sem danificar tanto o cronograma escolar. Porém, muitas dificuldades de adaptação a modalidade remota foram encontradas e</p>
---	-------------	--	---	---	--

				durante o isolamento do COVID-19.	discutidas nesse artigo.
--	--	--	--	-----------------------------------	--------------------------

5 DISCUSSÃO

A ciência do comportamento e sua relação com o trabalho no Brasil tem suas origens na década de 1940, na aplicação de técnicas para seleção e adaptação de profissionais ao trabalho e análise de possíveis transtornos mentais causadores de acidentes, as práticas dessa ciência abstraíram as condições concretas do trabalho e contribuindo para a culpabilização da vítima.

O mundo psicológico relacionado ao trabalho tinha um vasto e diversificado campo teórico que englobava comportamentos, sofrimento, subjetividade, imaginário, simbólico, doença mental, biologia e ciências sociais, percebe-se uma linguagem bem psicanalítica. Entretanto só a partir da interação cotidiana nos ambientes de trabalho e acolhimento dos serviços públicos e sindicatos essa conexão da saúde mental e trabalho ocorreram de fato facilitando então seu entendimento. (SATO, LENY E BERNARDO, 2005).

No final de 2019 chegou ao nosso conhecimento a existência do COVID-19, uma doença respiratória grave que acometeu grande parte da população e matou cerca de 700 mil pessoas. Pela rápida propagação do vírus, foi adotada a medida de enfrentamento o isolamento social (lockdown) e sintomas de estresse pós-traumático, ansiedade e depressão puderam ser desenvolvidos durante esse período. (ZANON, et al, 2020)

A experiência vivida na pandemia trouxe grandes revelações com o lockdown, entre as famílias, o trabalho remoto em casa, impostos pelas circunstâncias da covid-19, em uma compilação de diversas pesquisas em vários países, por Santana

e Roazzi traz resultados de uma investigação de meta análise dos efeitos do trabalho em casa.

O foco da pesquisa tratou de explorar os efeitos positivos e negativos de trabalhador em home office sobre os sintomas de Síndrome de Burnout antes e depois da pandemia, numa amostragem de 4082 participantes e com média de 38 anos de idade e 67% do gênero masculino.

A flexibilização do trabalho é consequência dos avanços na comunicação da tecnologia da informação, que propicia a opção do trabalhador exercer o seu trabalho em locais diversos do tradicional escritório, inclusive em sua casa, fato que durante a pandemia da covid-19, tornou a única saída para empresas e trabalhadores.

Naturalmente o trabalho em casa por si gera um esforço para manutenção do equilíbrio entre vida familiar e vida profissional, a imprevisibilidade de horários, maior percepção da autonomia, maior engajamento, produtividade e comprometimento do trabalhador, estes vistos pelo lado positivo, pelo lado negativo o aumento dos conflitos familiares, a falta de estabilidade nos horários de trabalho e menor percepção de suporte dos colegas de trabalho, somados a isso a pandemia leva a uma brutal exaustão emocional.

O resultado das pesquisas condensadas por Santana e Roazzi afirma que especialmente no contexto pandêmico, os efeitos emocionais se acentuam para o qual não houve planejamento prévio, ocorre a sobreposição entre vida privada e trabalho, trabalho esse rapidamente implementado, por vezes sem o devido planejamento e instrumentalização dos trabalhadores.

Dentre os diversos estudos relacionados à COVID-19 citados por Santana e Roazzi contém os trabalhos de Brooks e o de Pluut e Wonders que sustenta a argumentação de que o trabalho em casa no período da pandemia está relacionado a riscos psicossociais, como o tédio e a própria exaustão emocional, contudo haja a inclusão nas pesquisas de um número considerável de participantes, de ambos os sexos e de diferentes países, o baixo número de artigos ainda se configura como uma limitação.

Por fim, foi destacado e recomendado por Santana e Roazzi a necessidade de novos estudos com grupos e profissões específicas, com participantes de diferentes níveis de escolaridade e trabalhando em regime remoto por mais tempo para que o impacto do *home office* sobre o surgimento de sintomas associados ao *burnout* seja avaliado com uma melhor precisão.

Pode-se afirmar agora que o SARS-CoV-2 não é um vírus novo, conhecido desde a década de 1960 o que afasta especulações da sua origem, paradoxalmente tendo uma baixa letalidade em relação aos outros coronas, o que o diferencia é a sua alta transmissibilidade em relação aos outros, forçando uma abrupta mudança no estilo da vida moderna, constituindo num grande desafio para os gestores de saúde dos países que gradativamente iam sendo atingidos pelo acelerado número de casos da doença.

Em uma situação assim, nunca foi vivida antes no mundo, sem dúvida caracteriza-se como o maior desafio global do século XXI, expondo a fragilidade dos sistemas de saúde do mundo e o modo de viver da sociedade capitalista, cuja a pandemia explodiu em função do agravamento das desigualdades sociais e econômicas, análises que moldaram o conceito de sindemia, pouco divulgado nos meios de comunicação de massa, mas que ganhou notoriedade nos meios científicos.

Divulgado por Richard Horton editor chefe da revista científica britânica Lancet, publicado em 26 de setembro de 2020, sindemia é o modelo conceitual que foi cunhado pelo antropólogo médico americano Merrill Singer na década de 1990 para a busca de soluções do atual e grave problema sociosanitário.

A sindemia não se caracteriza apenas pela ocorrência de COVID-19 e outras doenças, mas sim pelos efeitos sinérgicos produzidos pela interação entre elas que fazem aumentar as incidências e potencializam os efeitos clínicos e sociais que ocorre num cenário global de fragilidades dos sistemas sociais, desafios ambientais negligenciados por esse modelo de produção gerador das crises sociais e econômicas mundial.

De acordo com Singer, a abordagem em saúde no modelo sindêmico deve ir muito além de tratar casos individuais ou controlar doenças epidêmicas. Reforçando esta concepção pela divulgação de Horton, numa revista científica tão conceituada, constata-se que mesmo com elevada eficácia de tratamentos e vacinas, a busca por uma solução puramente biomédica para a pandemia fatalmente falhará (JÚNIOR, SANTOS, 2021).

Esses pontos foram acrescentados para reforçar a evidência de que o fenômeno da pandemia não é um simples fenômeno natural de um vírus isoladamente, o que fortalece a narrativa do modelo sindêmico.

A pandemia da COVID-19 impactou diretamente o estilo de vida da sociedade, diminuindo o contato social, as atividades físicas, alterando o estilo de trabalho, qualidade de vida e contribuindo para uma diminuição na qualidade da saúde mental do trabalhador. Praticar o trabalho remoto durante a pandemia expõe o trabalhador a doenças psíquicas como tédio, exaustão emocional (burnout), ansiedade e depressão, por esse motivo as pessoas acometidas pela alteração de modalidade de trabalho precisaram adotar medidas preventivas para evitar desgaste da saúde mental, como: criar rotinas, ser responsável com as obrigações essenciais, evitar fazer mais de uma atividade ao mesmo tempo. (SANTANA, 2021)

Nesse sentido, o trabalho docente que antes era exercido na sala de aula alterou-se para a tela do computador ou celular de suas residências. A modalidade remota precisou ser com urgência implantada nas instituições de ensino, com maior rapidez nas instituições particulares. A gestão escolar, adotou o funcionamento do TR apesar da pouca familiaridade com o funcionamento. Enfrentando muitos percalços pelo caminho, como por exemplo, a ausência de infraestrutura necessária para a realização desta tarefa poucos dias após o fechamento das escolas; criatividade para desenvolver suas atividades síncronas e assíncronas de ensino, usando recursos tecnológicos e digitais com pouco conhecimento. Em consequência, resultou em ampliação da jornada de trabalho; precariedade das condições laborais adaptadas nos próprios domicílios; aumento das despesas financeiras com o custeio dos instrumentos de trabalho e insegurança generalizada por medo de se infectarem. Os/as docentes enfrentam novos desafios decorrentes das atribuições profissionais e familiares no espaço limitado da casa,

com impactos potenciais na saúde física e mental. A precarização do trabalho dos profissionais do ensino não é de hoje, porém se intensificou nos novos contextos. Antes da pandemia, resultados de estatísticas oficiais e vários estudos mostravam o agravamento de problemas de saúde entre docentes, com destaque para os transtornos mentais, distúrbios musculoesqueléticos e vocais, nos diferentes níveis educacionais. Desta forma, com a situação de pandemia, novas demandas e exigências foram vivenciadas em um contexto prévio de vulnerabilidades na condição de saúde docente, mudanças agudas e profundas que geraram efeitos negativos a saúde.

Fazendo o recorte de uma pesquisa mais ampliada, de Pinho, com docentes da rede particular no Estado da Bahia durante a pandemia da Covid-19, foram reproduzidos os resultados da Tabela 4- da referida pesquisa, demonstrando que os TMC tiveram prevalência maior em docentes do ensino menor 74,6% e 53,4% no ensino maior. Quanto a situação da alta sobrecarga doméstica sofrida pelos docentes, o percentual foi de 73,1%. Quanto ao temor de ficar desempregado foi registrado também um percentual elevado de 73,3%. Outro valor alto de 74%, quanto a não capacidade de uso de ferramentas digitais, também foi registrado, fato muito divulgado na mídia durante a pandemia.

Outro fator relevante que interferiu na qualidade mental dos docentes, apresentado pela tabela 4, foi o tema da qualidade ruim do sono, cujo os resultados maiores ficaram na faixa do ensino fundamental a médio, da mesma forma, o percentual alto de 88% foi registrado nos docentes afetados por uma maior sobrecarga doméstica. Como em todos os segmentos da economia, no campo da educação não foi diferente para os docentes, que perderam noites de sono pelo temor do desemprego, registrando um percentual de 85,4%. Somente para os docentes que se sentiram capacitados ao uso da tecnologia digital no seu exercício profissional, tiveram um valor menor para o sono ruim, 70,2% em relação a quem respondeu o contrário, mesmo assim não deixa de ser um valor alto para quem deseja ter um descanso restaurador. (PINHO, 2022)

Tabela 4 – Prevalências (%) de transtornos mentais comuns e de qualidade do sono ruim entre docentes da rede particular do estado da Bahia, Brasil, 2020

Variáveis	Transtorno mental comum		Qualidade do sono ruim	
	Sim		Sim	
	n	%	n	%
Gênero (1.437)				
Masculino	200	59,2	257	76,0
Feminino	758	69,0	930	84,6
Nível de ensino da escola em que leciona (1.437)				
Infantil	170	74,6	195	85,5
Fundamental 1	294	74,1	356	89,0
Fundamental 2	377	66,5	476	83,1
Médio	252	64,9	324	82,7
Superior	142	53,4	179	67,3
Sobrecarga doméstica (1.437)				
Alta	383	73,1	462	88,0
Média	302	67,9	372	83,0
Baixa	273	58,3	359	76,2
Temor de ficar desempregado (1.437)				
Sim	800	73,3	938	85,4
Não	158	45,7	255	73,7
Capacitado para usar ferramenta digital (1.421)				
Sim	76	50,3	106	70,2
Parcialmente	463	64,8	589	82,0
Não	406	74,0	481	87,1

Fonte: dados próprios coletados na pesquisa Trabalho Docente e Saúde em Tempos de Pandemia (Covid-19).

Reprodução Trab. Educ.Saúde | e-ISSN: 1981-7746 | Fonte: PINHO,2022: <http://tes.epsjv.fiocruz.br>, p.10

Observando este contexto com a lente da Psicologia, Freud, ao relatar sobre o desenvolvimento psíquico, discorre em (1987), que uma criança recém-nascida ainda não diferencia seu ego do mundo exterior como origem das inúmeras sensações que são vivenciadas por ela; apenas, com o passar do tempo e progressivamente, vai aprendendo a fazer tal diferenciação, reagindo de modo

condizente aos estímulos correspondentes. O ego ele é regido pelo princípio de realidade, que por sua vez é o responsável pelo ajustamento ao ambiente e mediador dos conflitos entre o organismo e a realidade. O ego se desenvolve a partir da capacidade psíquica em contato com o mundo exterior. Sua atividade é em parte consciente, em parte pré-consciente e também inconsciente. A teoria psicanalítica procura explicar os primórdios do ego como um sistema de adaptação, diferenciado à partir do id em contato com a realidade exterior, (PEREIRA, 2010).

Deste modo, o ego, conduzido pelo princípio do prazer, tenta afastar as sensações desagradáveis, demonstrando uma tendência ao isolamento e a projeção de si, a tudo que seja fonte de desprazer. Por tanto, o ego no nível mais amadurecido ocorre as respostas das atividades sensoriais e musculares, conseguindo assim diferenciar o seu mundo interior do exterior dando início ao princípio de realidade. Estabelecendo assim, a capitação do sofrimento em três direções: do seu próprio corpo, do mundo externo e da relação com outras pessoas. (HELOANI, 2003)

Este movimento de evitação do sofrimento por parte do ego podem também ocorrer em relação ao trabalho, tanto do ponto de vista físico quanto mental. Com um ego enfraquecido, o ser humano não consegue diferenciar a fonte do seu sofrimento, não tem forças para realizar o trabalho de reflexão. Passando a se posicionar de modo defensivo, repetitivo, improdutivo, frustrado, entre outros. O descontentamento de algumas pulsões, geram sintomas somáticos como: angústia, depressão, ansiedade, medo inespecífico, sinais marcantes de sofrimentos mentais (criador e patogênico), este último ocorre quando todas as formas de transformação foram tentadas configurando uma sensação generalizada de incapacidade. Prazer e sofrimento surgem de uma dinâmica interna das situações e da organização do trabalho. São consequentes das atitudes e dos comportamentos franqueados pelo desenho organizacional, em consonância com as relações subjetivas e de poder. (HELOANI, 2003). Enfatizando ainda, Rouanet et al, (1983:170) reporta que:

"As variáveis de personalidade mais relevantes na determinação da objetividade e racionalidade da ideologia são as pertencentes ao Ego, a parte da personalidade que avalia a realidade, integra as demais instâncias, e opera da forma mais consciente. É o ego que

percebe as forças não-rationais que atuam na personalidade, e se responsabiliza por ela”.

Desta forma, constatamos que quando as ações no trabalho são criativas, possibilitam a descaracterização do sofrimento, contribuindo para uma estruturação positiva da identidade, aumentando a resistência do trabalhador às várias formas de desequilíbrios psíquicos e corporais. Por tanto, o trabalho pode ser o mediador entre a saúde/doença e o sofrimento, criador ou patogênico. Logo, estende-se ao psicólogo, e aos demais profissionais de saúde mental, um campo enorme de estudo, não apenas de denúncia. As condições das organizações e as exigências do mercado de trabalho na atualidade, com sua rotina, amortecem o sentido da vida, deixando no corpo as marcas do sofrimento, que se manifestam nas mais variadas doenças ocupacionais, além de que, atentam contra a saúde mental, em especial quando o psiquismo cristalizado faz com que a mente seja absorvida em formas de evitação do sofrimento. (HELOANI, 2003)

Segundo pesquisa realizada por Guiland, durante a pandemia foi identificado aumento nos sintomas de ansiedade (entre 18 e 37%), estresse (entre 11 e 33%) e depressão (entre 14 e 27%). Dois grupos apresentaram maior risco de desenvolver ou agravar problemas psíquicos: trabalhadores que mantiveram contato direto com pessoas infectadas e trabalhadores que não conseguiram fazer isolamento total, podemos perceber que nos dois casos existe a possibilidade de um agravamento no sofrimento psíquico devido ao medo de contrair o vírus e de infectar outras pessoas.

Trouxemos a contribuição da Psicologia Positiva, para enriquecimento do artigo. Denotando, como o ser humano se posicionou frente ao isolamento social e perdas durante a pandemia do COVID-19.

Por meio da adoção a resiliência, alguns indivíduos nas situações adversas tiveram a possibilidade de aprender com seus esforços de forma positiva, para se tornar psicologicamente mais forte e crescer como ser humano. No entanto, para outras pessoas foi mais difícil a recuperação, quando experimentou um sofrimento profundo potencialmente traumático. Como exemplo, no período pandêmico foi vivenciado momentos difíceis como perda de familiares, demissões, restrição financeira, isolamento social e perda da liberdade. Entre tanto, posturas de enfrentamento no cotidiano que envolveram autocompaixão, criatividade, otimismo e meditação pode promover resiliência e bem-estar em muitas pessoas.

Chegamos à conclusão que muitos efeitos adversos foram causados pelo isolamento social, porém, observamos que alguns aspectos positivos foram encontrados, como por exemplo: a possibilidade de passar mais tempo consigo mesmo, o que permite refletir sobre novas estratégias para a autorrealização; a busca de novos hobbies ou atividades que tragam satisfação ou desafios; a oportunidade de estar mais junto dos filhos e poder ter mais tempo para escutar e compreender as suas emoções; a visualização criativa do futuro, permitindo imaginar novos tempos em que a pandemia já faz parte do passado. A adoção dessa perspectiva pode promover saúde mental e bem-estar.

6 CONCLUSÃO

Uma constatação das mudanças na ciência do comportamento e sua relação com o trabalho, acompanhada com as mudanças do trabalho, quando em meados da década de 1940 a saúde do trabalhador era abstraída das condições concretas do trabalho, culpabilizando a vítima nos acidentes de trabalho, essa conexão saúde mental e trabalho só foi acolhida a partir do serviço público e os sindicatos.

O surgimento da Covid-19, trazendo uma doença respiratória grave, com rápida propagação do vírus, dentre as medidas restritivas de enfrentamento, foi o lockdown, trouxe também implicações na saúde mental, como estresses pós-traumáticos, ansiedade, depressão síndrome de burnout, nos profissionais, que passaram a trabalhar remotamente em casa.

A flexibilidade no trabalho, embora já existisse antes da pandemia, como um dos frutos do avanço tecnológico, tem uma face positiva devido uma melhor percepção da autonomia do trabalhador, liberto do escritório e deslocamentos, porém teve aumento de conflitos familiares, instabilidade nos horários de trabalho.

Um dos resultados que a pesquisa revelou no contexto pandêmico, foram os efeitos emocionais acentuados provocados pela mudança repentina do estilo de trabalho sem prévio planejamento, ocasionando a superposição da vida do trabalho sobre a vida privado, expondo mais fortemente o trabalhador remoto a riscos psicossociais, tédio e exaustão emocional (síndrome de burnout).

Uma revelação que a pesquisa apresentou especificamente da pandemia originada pelo Sar-Cov 2, a nova variante de um coronavírus já conhecido de décadas passadas, porém com alta transmissibilidade, expôs a fragilidade dos sistemas de saúde mundiais, agravados pelos fatores de desigualdades sócio econômicas, classificado pela OMS como um conceito de Sindemia, a pandemia da Covid-19, devido um efeito sinérgico, entre várias doenças.

A pesquisa mostrou que durante a pandemia foi identificado um aumento de sintomas de ansiedade, estresse e depressão entre trabalhadores, e dois grupos sofreram mais agravantes psíquicos, os que mantiveram contato direto com infectados e os que não tiveram como fazer o isolamento total.

A análise dos efeitos na saúde mental sobre o trabalhador, no período da pandemia, seguiu dois pressupostos teóricos, o primeiro sob a luz psicanalítica, onde foi trazido de Freud que o desenvolvimento psíquico desde a infância é que o ego é conduzido pelo princípio do prazer, afastando-se do desprazer, tendendo ao isolamento, e quando se desenvolve consegue diferenciar seu mundo interior do exterior, o princípio da realidade, captando os seus sofrimentos ao seu próprio corpo, ao mundo externo e às relações com outras pessoas, e quando esse ego enfraquece o ser humano tem dificuldade de diferenciar a fonte de seu sofrimento, fato que ficou muito visível durante a pandemia, com o medo de contrair o vírus e as mudanças provocadas pelos isolamento social.

A segunda contribuição foi da psicologia positiva, que pelo lado positivo através da adoção de comportamentos resilientes diante de situações adversas, fortaleceu a estrutura psíquica de algumas pessoas, pelo lado negativo, o sofrimento profundo que pessoas foram submetidas pelas perdas familiares, demissões, restrições financeiras, isolamento social e falta de liberdade, causadores de patologias.

Finalmente estar juntos consigo mesmo, familiares foram situações favoráveis a compreensão das suas emoções e ressignificar o presente criar novas estratégias e visualizar um futuro com mais criatividade.

7 REFERÊNCIAS

AMBROSIO, CARLOS DANIEL DENADAI. Teletrabalho: um estudo exploratório dos principais fatores que influenciam a adoção da prática formal do trabalho remoto no Brasil—estudo de caso múltiplo. **Universidade Federal do Rio de Janeiro**, 2013. Disponível em: https://www.gov.br/servidor/pt-br/assuntos/programa-de-gestao/copy2_of_dissertacao_fatoresinfluenciamadocaoteletrabalho1.pdf Acesso em: 30 de Abril de 2022.

ARAÚJO, Tânia Maria de; Lua, Iracema. O trabalho mudou-se para casa: trabalho remoto no contexto da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 46, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/LQnfJLrigrSDKkTNyVfgnQy/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 16 de Maio de 2022

ARAÚJO, Tânia Maria de; LUA, Iracema. O trabalho mudou-se para casa: trabalho remoto no contexto da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 46, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/LQnfJLrigrSDKkTNyVfgnQy/abstract/?lang=pt> . Acesso em: 09 de Junho de 2022.

AQUINO, Estela M. L. et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva** 2020, vol. 25. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/4BHTCFF4bDqq4qT7WtPhvYr/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 26 Abril 2022.

Bertucci-Martins, Liane Maria Memória que educa: Epidemias do final do século XIX e início do XX. **Educar em Revista [online]**. 2005, n. 25 [Acessado 16 Outubro 2022] , pp. 75-89. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0104-4060.367>>. Epub 04 Mar 2015. ISSN 1984-0411. <https://doi.org/10.1590/0104-4060.367>. Acesso em 16 de Outubro de 2022

BRITO, Sávio Breno Pires et al. Pandemia da COVID-19: o maior desafio do século XXI. **Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia**, v. 8, n. 2, p. 54-63, 2020. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/5705/570567430007/570567430007.pdf>. Acesso em: 26 de abril 2022.

CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7qtB9pZFY6rkh48CLt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 de maio 2022

CRUZ, Roberto Moraes et al. O legado da pandemia da COVID-19 para a psicologia das organizações e do trabalho. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 21, n. 2, p. 1-2, 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572021000200001. Acesso em: 01 de junho 2022

CRUZ, Roberto Moraes et al. COVID-19: emergência e impactos na saúde e no trabalho. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 20, n. 2, p. I-III, 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572020000200001. Acesso em: 30 de maio 2022

FIGUEIREDO, Elizabeth; et al. Teletrabalho: Contributos e Desafios para as Organizações. **Revista Psicológica: Organizações e Trabalho**, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/35942>. Acesso em: 04 de outubro 2022.

GÓES, Geraldo Sandoval; MARTINS, Felipe dos Santos; NASCIMENTO, José Antônio Sena. O trabalho remoto e a pandemia: o que a PNAD covid-19 nos mostrou. **Carta Conjunt. (Inst. Pesqui. Econ. Apl.)**, p. 1-16, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1152614>. Acesso em: 16 de Maio de 2022

GAINO, Loraine Vivian et al. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/149449>. Acesso em: 15 de março 2022.

GULLAND, Romilda et al. Prevalência de sintomas de depressão e ansiedade em trabalhadores durante a pandemia da Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde [online]**. 2022, v. 20], e00186169. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/dZX44RT5LZD8P5hBFDyZYVQ/?lang=pt>. Epub 28 Feb 2022. ISSN 1981-7746. Acesso em: 25 de Setembro 2022

HELOANI, José Roberto; Claudio Garcia Capitão. Saúde Mental e Psicologia do Trabalho. **São Paulo em perspectiva**, 17(2): 102-108, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/spp/a/6gQBvK8LC7CM4Bzd5vNLH7H/?lang=pt>. Acesso em: 04 de outubro 2022.

MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/VkvxmKYhw9djmNBzHsvxrx/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 25 de abril 2022.

MASUMOTO, Lucia Kaori; FAIMAN, Carla Júlia Segre. Saúde mental e trabalho: um levantamento da literatura nacional nas bases de dados em Psicologia da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). **Saúde Ética & Justiça**, v. 19, n. 1, p. 1-11, 2014. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/sej/article/view/97126/96200>. Acesso em: 25 de maio 2022.

NOGUEIRA, José Vagner Delmiro. Conhecendo a origem do- SARS-COV-2 (COVID 19). **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 11, n. 2, p. 115-124, 2020. Disponível em: <https://desafioonline.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/10321>. Acesso em: 26 de abril 2022.

PALMEIRA, S. S. S.; Antônio, M. P.N. et al. A síndrome de burnout em profissionais da rede de Atenção Primária à Saúde de Aracaju, Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, (2015). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/tMHPSfggYFQPPDdqKqQrw6b/?lang=pt>. Acesso em: 23 de maio, 2022.

PEREIRA, Andréa. O modelo estrutural de Freud e o cérebro: uma proposta de integração entre a psicanálise e a neurofisiologia. **Arch. Clin. Psychiatry**, (São Paulo) 37 (6), 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832010000600005>. Acesso em: 04 de novembro 2022.

PINHO, Paloma S., et al. Trabalho remoto docente e saúde: Repercussões das novas exigências em razão da pandemia da COVID-19. **Trabalho Educação e Saúde**, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00325>. Acesso em: 07 de dezembro, 2022.

POGAN, Ian; GONÇALVES FEITOSA, Sebastião. Da Gripe Espanhola à Covid-19 histórico das pandemias dos séculos XX e XXI e impactos da pandemia do coronavírus. **Redes - Revista Interdisciplinar do IELUSC**, [S.l.], n. 4, p. 77-88, dez. 2021. ISSN 2595-4423. Disponível em: <http://revistaredes.ielusc.br/index.php/revistaredes/article/view/128>. Acesso em: 16 out. 2022.

ROUANET, P.S. Teoria crítica e psicanálise. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro; Fortaleza: Edições Universidade Federal do Ceará, 1983.

SANTANA, Alanny Nunes de; ROAZZI, Antonio. Home Office e COVID-19: investigação meta-analítica dos efeitos de trabalhar de casa. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Brasília, v. 21, n. 4, p. 1731-1738, dez. 2021. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v21n4/v21n4a08.pdf>. Acesso em: 25 set. 2022.

SATO, LENY e BERNARDO, Márcia Hespanhol Saúde mental e trabalho: **os problemas que persistem. Ciência & Saúde Coletiva [online]**. 2005, v. 10, n. 4, pp. 869-878. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/rNNzNMDBjbR5dS8LCN86p4M/?lang=pt>. Acesso em de 26 Setembro 2022

SOUZA, Alex Sandro Rolland et al. General aspectsofthe COVID-19 pandemic. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 21, p. 29-45, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/mtyZfSPbdMbxSk8qVhzjfsr/abstract/?lang=en>. Acesso em: 22 de abril 2022.

U.F. DE MINAS GERAIS. Depressão. **Revista de Psicofisiologia**, (2005). Disponível em: <<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/76depressao.html#:~:text=BVS%20%2D%20Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde%20%2D%20Dicas%20em%20Sa%C3%BAde&text=A%20depress%C3%A3o%20%C3%A9%20um%20dist%C3%BAr%20bio,podem%20combinar%2Dse%20entre%20si.>>>. Acesso em: 15 de abril, 2022.

VASCONCELOS, Amanda de; FARIA, José Henrique de. Mental healthatwork: contradictionsandlimits. **Psicologia & Sociedade**, v. 20, p. 453-464, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/6X46nvFMKpmcLkv7HnYx76R/abstract/?lang=en>. Acesso em: 30 de maio 2022.

ZANON, Cristian et al. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia (Campinas) [online]**. 2020, v. 37, e200072. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/3tQXhvv3vJ8b6LtyCZbghmr/?lang=pt>. Acesso em : 25 de Setembro 2022