

SAÚDE E HÁBITOS ALIMENTARES DE PROFISSIONAIS NO HOME OFFICE

MARTINS, G. G. P.¹; MARETTI, M. C².

Palavras-chave: Alimentação Saudável, Teletrabalho, Estresse.

INTRODUÇÃO

O avanço da Tecnologia da Informação (TI) vem permitindo o surgimento de novas modalidades de trabalho como o home office (Haubrich; Froehlich, 2020), o qual é o trabalho realizado de casa remotamente, sendo o mesmo impulsionado recentemente em 2020 devido a pandemia Covid-19 (De Mattos *et al.*, 2023).

Considerando que muitas empresas precisaram realizar a mudança do trabalho presencial para o remoto de forma abrupta, não foi possível realizar uma adaptação adequada nesta transição (Ardigo *et. al.*, 2024).

Portanto, com uma modificação inesperada e repentina no modo de trabalho, a situação ocasionou alguns fatores estressantes como: o isolamento social, desordem entre vida pessoal e profissional e má administração do tempo para realização de tarefas profissionais e pessoais (Rodrigues; Lemos, 2024).

Segundo Amarante e Toriane (2021), o estresse e a falta de tempo favorecem em uma má escolha alimentar, preferindo alimentos prontos como ultraprocessados e a alimentação desequilibrada, associada com hábitos de vida não saudáveis, como o sedentarismo, aumentam o risco de desenvolver Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) (Viana, 2021).

OBJETIVO

Observar os hábitos alimentares dos trabalhadores de *home office* e sua influência na alimentação e qualidade de vida.

¹Geovanna Gabriela Pereira Martins. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP Apucarana – PR. 2024. geovanna04gabriela@gmail.com

²Mirian Cristina Maretti. Orientadora. Doutora em Ciência de Alimentos. Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. mirian.cristina@fap.com.br

MÉTODO

O trabalho desenvolvido é uma pesquisa bibliográfica, a qual baseou-se na coleta de informações em artigos científicos, periódicos acadêmicos, livros e teses, que abordaram o tema.

Foram acessados nas bases de dados 34 artigos, publicados nos últimos 4 anos (2020 a 2024) utilizando a plataforma *Google Acadêmico*. Considerando como critérios de inclusão: artigos de revisão, em português, disponíveis *online* em texto completo, que abordassem o assunto e consequentemente a temática, e foram excluídos os trabalhos que tratavam principalmente de idosos e crianças, além dos artigos que não se incluíam ao tema.

RESULTADOS

A Tabela 1 mostra os principais resultados obtidos citando autores, título, ano de publicação, objetivo e resultados dos estudos realizados.

Tabela 1. Artigos selecionados sobre as escolhas alimentares de profissionais de *home office*.

AUTOR	TÍTULO	ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
ALVES, <i>et. al.</i>	Trabalho Remoto e as desordens musculoesqueléticas: uma revisão integrativa da literatura	2023	Sintetizar as evidências que relacionam as desordens musculoesqueléticas ao trabalho remoto	O estudo analisou o impacto do teletrabalho na saúde, destacando dores musculoesqueléticas, aumento do sedentarismo e estresse, devido à falta de ergonomia adequada. Provocou a redução de interações sociais e dificultou a vida pessoal e profissional.
RUSSO	Saúde do trabalhador: revisão	2023	Analisar os principais fatores	O teletrabalho traz benefícios como a

¹Geovanna Gabriela Pereira Martins. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP Apucarana – PR. 2024. geovanna04gabriela@gmail.com

²Mirian Cristina Maretti. Orientadora. Doutora em Ciência de Alimentos. Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. mirian.cristina@fap.com.br

	integrativa da literatura sobre os riscos ocupacionais do teletrabalho		de riscos ocupacionais associados ao teletrabalho e suas consequências.	redução de riscos e melhorias ergonômicas, mas enfrenta desafios de saúde física e mental. No ensino remoto, a falta de interação e mobilidade são obstáculos. Soluções sugeridas: palestras gravadas e reuniões virtuais.
ROOS; DA SILVA.	Teletrabalho no serviço público: revisão bibliográfica para verificar as vantagens e desvantagens desta modalidade laboral	2024	Verificar as vantagens e desvantagens desta modalidade laboral no serviço público brasileiro.	Avaliou-se o teletrabalho no serviço público, destacando como vantagens a maior produtividade, redução de custos e melhora na qualidade de vida dos servidores. Desvantagens foram o isolamento social e dificuldades com a segurança de dados.
REZENDE, <i>et al.</i>	Pandemia Covid-19 como ela influenciou nos hábitos alimentares e na prática de exercícios físicos dos indivíduos: revisão de literatura.	2024	Verificar como a pandemia COVID-19 e o isolamento social afetaram a saúde mental e o comportamento alimentar e a prática de exercícios físicos das pessoas.	A pandemia trouxe mudanças significativas, na saúde psicológica e física. Consequentemente algumas pessoas pioraram os hábitos alimentares, enquanto outras buscaram melhorar a alimentação para fortalecer a imunidade.

Fonte: Martins (2024).

¹Geovanna Gabriela Pereira Martins. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP Apucarana – PR. 2024. geovanna04gabriela@gmail.com

² Mirian Cristina Maretti. Orientadora. Doutora em Ciência de Alimentos. Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. mirian.cristina@fap.com.br

O teletrabalho pode influenciar na saúde física em especial na área muscoesquelética dos funcionários, devido a falta de um local apropriado para o trabalho, juntamente com a má postura dos trabalhadores e falta de movimentação durante o dia (Russo, 2023). Também existem desvantagens psicológicas ocasionadas pelo estresse e falta de interação social (Alves *et al.*, 2023).

A pandemia no teletrabalho trouxe benefícios como aumento de produtividade, segurança de dados e redução de custos, mas também desafios como o isolamento social. Dito isto essa mudança na rotina afetou a saúde mental e física dos trabalhadores, com aumento de estresse, ansiedade e hábitos alimentares prejudiciais para alguns, além de maior sedentarismo (Rezende *et al.*, 2024). Embora o teletrabalho tenha melhorado a qualidade de vida em alguns aspectos, os impactos negativos na saúde destacam a importância de políticas que promovam equilíbrio e bem-estar (Ross; Da Silva, 2024).

CONCLUSÃO

O *home office* impulsionado pelo avanço tecnológico e pela pandemia de COVID-19, tornou-se comum no mercado de trabalho qualificado. No entanto, apresenta desafios que afetam a saúde física e mental dos trabalhadores, como problemas na coluna, estresse, ansiedade e depressão. Devido ao cansaço, muitos recorrem a alimentos ultraprocessados devido a praticidade. Dado o crescimento do teletrabalho, é necessário criar políticas que promovam a saúde, bem-estar e proteção dos direitos desses profissionais à longo prazo.

REFERÊNCIAS

ALVES, Danielle de Paula Aprigio; BARRO, Rondineli de Jesus, CHERMOUT, Ana Carolina Marcelino; MUQUIM, Daiana da Silva Santos; FERREIRA, Rodolfo Castello Branco Carahy; SOARES, Thalia Sant'Anna de Freitas Gomes. Trabalho remoto e as desordens musculoesqueléticas: uma revisão integrativa da literatura. **COGNITIONIS Scientific Journal**, v. 6, n. 2, p. 567-590, 2023.

AMARANTE, Valquiria Silva Goulart.; TORIANI, Sônia dos Santos. Avaliação do estado nutricional e hábitos de vida de trabalhadores da tecnologia da informação na cidade de Joinville-SC. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e**

¹Geovanna Gabriela Pereira Martins. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP Apucarana – PR. 2024. geovanna04gabriela@gmail.com

²Mirian Cristina Maretti. Orientadora. Doutora em Ciência de Alimentos. Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. mirian.cristina@fap.com.br

Emagrecimento, v. 15, n. 92, p. 46-55, 29 mar. 2022. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1616>. Acesso em: 21 ago.2023.

ARDIGO, Regina Adriana Zanoello; BUFFON, Suellen Priscila; CUNHA, Cristiano; DA SILVA, Solange Maria. Liderança e home office no contexto da covid-19: uma revisão integrativa da literatura. **Perspectivas Contemporâneas**, [S. l.], v. 19, n. 1, 2024. Disponível em: <https://revista2.grupointegrado.br/revista/index.php/perspectivascontemporaneas/article/view/3620>. Acesso em: 2 out. 2024.

DE MATTOS, Letícia Anselmo; DUARTE, Affonso Henrique de Lacerda Marcal; DE SOUZA, Jaqueline Tavares Viana; BARBOZA, Raphael Cunha; FONTAINHA, Tharcisio Cotta. Variabilidades e regulações no teletrabalho em home office durante a pandemia de Covid-19: uma revisão sistemática de literatura. **Revista Produção Online**, [S. l.], v. 23, n. 1, p. 4645, 2023. Disponível em: <https://www.producaoonline.org.br/rpo/article/view/4645>. Acesso em: 2 out. 2024.

HAUBRICH, Deise Bitencourt; FROEHLICH, Cristiane. Benefícios e desafios do home office em empresas de tecnologia da informação. **Revista Gestão & Conexões**, v. 1, p. 167-184, 2020.

REZENDE, Luiza Ranyele Gonçalves; MIGUEZ, Bruno de Barros; FREITAS, Yngrid Cavalcante de Oliveira; VIEIRA Louise Moreira; DA SILVA, Rodrigo Mendes Venâncio; RIBEIRO, Mariana Bueno; CABRAL, Manuela Libardi; DE OLIVEIRA, Vitória Carolayne Campos; LOURENÇO; Andrew Ramalho Nóbrega de Mendonça. PANDEMIA COVID-19 COMO ELA INFLUENCIOU NOS HABITOS ALIMENTARES E NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DOS INDIVÍDUOS: REVISÃO DE LITERATURA. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [S. l.], v. 16, n. 1, p. 8, 2024. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/1661>. Acesso em: 13 set. 2024.

RODRIGUES, Emília Ferreira; LEMOS, Moisés Fernandes. Repercussions of home office on the mental health of teleworkers: integrative review: Repercussões do home office na saúde mental de teletrabalhadores: revisão integrativa. **Concilium**, [S. l.], v. 24, n. 12, p. 144-165, 2024. Disponível em: <http://www.clum.org/index.php/edicoes/article/view/3637>. Acesso em: 2 out. 2024.

ROOS, Euceir Henrique; DA SILVA, Rosália Maria Passos Teletrabalho no serviço público: revisão bibliográfica para verificar as vantagens e desvantagens desta modalidade laboral. **Business Journal**, v. 5, n. 2, p. 21-34, 2023.

RUSO, Ana Carolina. Saúde do trabalhador: revisão integrativa da literatura sobre os riscos ocupacionais do teletrabalho. **Human Factors in Design**, Florianópolis, v. 12, n. 23, 2023. Disponível em: <https://periodicos.udesc.br/index.php/hfd/article/view/22989>. Acesso em: 12 set. 2024.

¹Geovanna Gabriela Pereira Martins. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP Apucarana – PR. 2024. geovanna04gabriela@gmail.com

²Mirian Cristina Maretti. Orientadora. Doutora em Ciência de Alimentos. Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. mirian.cristina@fap.com.br