



**Universidade
Potiguar**

**UNIVERSIDADE POTIGAR - UNP
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA**

**FERNANDA RAISSA DE LUCENA ALVES
KALINE INGRID FRANÇA DA SILVA**

**ALTERAÇÕES POSTURAIIS E MUSCULOESQUELÉTICAS
ASSOCIADAS A QUARENTENA E ISOLAMENTO SOCIAL EM
TEMPOS DE PANDEMIA COVID-19: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

NATAL / RN

2021

FERNANDA RAISSA DE LUCENA ALVES
KALINE INGRID FRANÇA DA SILVA

**ALTERAÇÕES POSTURAS E MUSCULOESQUELÉTICAS ASSOCIADOS A
QUARENTENA E ISOLAMENTO SOCIAL EM TEMPOS DE PANDEMIA
COVID-19: REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Departamento de
Fisioterapia da Universidade Potiguar,
como requisito parcial para aprovação na
graduação de Fisioterapia

Orientador: Prof.^a Jéssica Medeiros

SUMÁRIO

RESUMO.....	6
ABSTRACT	7
1 INTRODUÇÃO	9
2 METODOLOGIA.....	10
3 RESULTADOS	12
4 DISCUSSÃO	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS/ CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS	22

**ALTERAÇÕES POSTURAI E MUSCULOESQUELÉTICAS ASSOCIADOS A
QUARENTENA E ISOLAMENTO SOCIAL EM TEMPOS DE PANDEMIA
COVID-19: REVISÃO DE LITERATURA**

**POSTURAL AND MUSCULOSKELETAL CHANGES ASSOCIATED WITH
QUARANTINE AND SOCIAL ISOLATION IN TIMES OF THE COVID-19
PANDEMIC: REVIEW OF LITERATURE**

ORIENTADOR (A): PROF. JÉSSICA MEDEIROS

ALUNOS (AS): FERNANDA RAISSA DE LUCENA ALVES;

KALINE INGRID FRANÇA DA SILVA

RESUMO

Introdução: A pandemia COVID-19 impactou a vida e a saúde das pessoas de todo o mundo, diante da disseminação rápida e a falta de medidas preventivas, como medida de urgência e controle se viu a necessidade da quarentena, isolamento social e Lockdown. Devido ao aumento do tempo em casa, falta de um ambiente adequado para trabalhar em casa, maior uso de smartphones, computadores e períodos prolongados de repouso nas camas, houve também o aumento das disfunções posturais e riscos para saúde física e mental da população. **Objetivos:** Relatar os riscos físicos, as alterações posturais e musculoesqueléticas decorrentes do período de isolamento social na pandemia COVID-19, além das adaptações para os trabalhadores em Home Office. **Metodologia:** Revisão bibliográfica, realizada por meios eletrônicos no período de janeiro - outubro de 2021, nas bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americano em Ciências de Saúde) e PubMed. **Resultados:** Foram selecionados 6 artigos que preencheram os critérios de inclusão, abordando os efeitos físicos do isolamento social e suas consequências para a saúde. Diante destes estudos foram encontrados que a população que manteve o isolamento social em casa apresenta maiores queixas de dores musculoesqueléticas, lombalgias, menores incidências de atividade física, favorecendo o sedentarismo, uso excessivo de smartphones e o aumento de tempo em frente a televisão sendo fator agravante que favorece a má postura e distúrbios musculoesqueléticos. Para trabalhadores que tiveram que adaptar seu ambiente de trabalho para trabalhar em casa (*Home Office*), há um aumento do estresse pelo compartilhamento do espaço domiciliar e de trabalho, aspectos negativos para os olhos devido o tempo prolongado em frente a telas de computadores e aumento

significativo nas queixas de dores por esforço repetitivo e má postura, precisando assim de uma atenção maior às adaptações ergonômicas no ambiente domiciliar. **Conclusão:** A falta de atividade física e o aumento no tempo em camas trazem consequências físicas que podem causar desconfortos, dores na musculatura e alterações na postura. A parte mais afetada da população em questões ergonômicas são os trabalhadores que tiveram que alterar o seu espaço de trabalho sem as adaptações necessárias.

Palavras-Chaves: COVID-19; Pandemia; Distanciamento social; Home Office; Comportamento Sedentário

ABSTRACT

Introduction: The COVID-19 pandemic impacted the lives and health of people around the world, given the rapid dissemination and lack of preventive measures, as an urgent and control measure, the need for quarantine, social isolation, and Lockdown was seen. Due to the increase in time at home, lack of a suitable environment to work at home, greater use of smartphones, computers, and prolonged periods of bed rest, there was also an increase in postural dysfunction and risks to the population's physical and mental health. **Objectives:** To report the physical risks, postural and musculoskeletal changes resulting from the period of social isolation in the COVID-19 pandemic, in addition to adaptations for Home Office workers. **Methodology:** Bibliographic review, carried out electronically from January to October 2021, in LILACS (Latin American Literature in Health Sciences) and PubMed databases. **Results:** Six articles were selected that met the inclusion criteria, addressing the physical effects of social isolation and its consequences for health. In view of these studies, it was found that the population that maintained social isolation at home has greater complaints of musculoskeletal pain, low back pain, lower incidences of physical activity, favoring sedentary lifestyles, excessive use of smartphones, and increased time in front of the television being an aggravating factor which favors poor posture and musculoskeletal disorders. For workers who have had to adapt their work environment to work at home (Home Office), there is an increase in stress from sharing a home and workspace, negative aspects for the eyes due to prolonged time in front of computer screens, and an increasingly significant in complaints of pain due to repetitive strain and poor posture, thus requiring greater attention to ergonomic adaptations in the home environment. **Conclusion:** The lack of physical activity and the increase in time in bed brings physical consequences that can cause discomfort, muscle pain, and changes in

posture. The most affected part of the population in ergonomic issues are workers who had to change their workspace without the necessary adaptations.

Keywords: COVID-19; Pandemic; Social Distancing; Home Office; Sedentary Behavior

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2 (síndrome respiratória aguda grave coronavírus 2), popularmente conhecido como coronavírus. A origem ainda é incerta, com teorias que se iniciou em 31 de dezembro de 2019 no Wuhan, China (Organização Pan-Americana de saúde (OPAS, 2020). A teoria mais aceita é de que o vírus provavelmente foi transferido de morcegos para humanos por meio de um animal intermediário (MACKINTOSH, 2021). Em 9 de janeiro de 2020, a OMS confirmou a circulação do coronavírus, a disseminação ocorreu de maneira rápida, fazendo milhões de vítimas (OPAS, 2020).

Diante da rápida disseminação do vírus, o diretor geral da OMS determinou o surto da COVID-19 como emergência de saúde pública internacional (OPAS, 2020). E para evitar consequências insustentáveis para os sistemas de saúde em todo o mundo, houve a necessidade de instituir medidas preventivas, foi então que deu início a quarentena, isolamento social e o Lockdown. Com estas medidas as pessoas passaram a trabalhar em Home Office (Trabalho em casa), estudar de maneira remota e se manterem em suas casas. Diante da falta de um ambiente adequado, maior uso de smartphones, computadores e períodos prolongados de repouso nas camas, houve o aumento das disfunções posturais que geram desconforto e dores na musculatura (AQUINO e LIMA, 2020).

A postura não se trata apenas de manter-se em pé ou sentado, é um meio para localizar as informações exteriores e preparar os segmentos corporais e os músculos a fim de agir no ambiente (ASSUNÇÃO, 2004).

Embora ficar em casa seja recomendado como uma solução para prevenir a transmissão de humano para humano da doença COVID-19, acredita-se que esse processo irá desencadear o aumento da inatividade física (ÖZTÜRK e BAYRAKTAR, 2020).

A vida pública e a privada nunca estiveram tão ligadas. Onde um mesmo ambiente passou a dividir as atividades de trabalho, escolares, domésticas e de lazer e acabou sendo inevitável o aumento do tempo gasto sentado e diminuição dos níveis de atividade física, ocasionando problemas a curto e médio prazo, que podem se estender a longo prazo.

De acordo com Lippi et al. (2020), a permanência prolongada em ambientes fechados é inevitavelmente acompanhada por um tempo mais longo gasto assistindo televisão, jogos online ou redes sociais, potencialmente agravando os transtornos de dependência e comportamentais. Os efeitos colaterais mais comuns incluem distúrbios psicológicos, complicações neurológicas, aumento do risco de trombose venosa relacionada à imobilidade e distúrbios musculoesqueléticos (por exemplo, dor lombar, síndrome do túnel do carpo). Neta et al. (2015), constata que entre os causadores dos distúrbios musculoesqueléticos, estão às demandas físicas, especialmente o manuseio de cargas, as posturas inadequadas, e, a exposição contínua e prolongada do corpo a fatores de risco como, lesões por esforço repetitivo, lombalgias, dor e sedentarismo.

No intuito de esclarecer as alterações posturais e musculoesqueléticas que o isolamento social decorrente da COVID-19 pode causar, além dos efeitos na saúde física desta população, as adaptações e possíveis consequências aos trabalhadores, esta revisão de literatura tem por objetivo relatar os riscos físicos, as alterações posturais e musculoesqueléticas decorrentes do período de isolamento social na pandemia COVID-19, além das adaptações para os trabalhadores em Home Office.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa é caracterizada como uma revisão de literatura, de abordagem descritiva de caráter qualitativo, realizada no período de janeiro a outubro de 2021, nas bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americano em Ciências de Saúde) e PubMed.

Para uma busca mais efetiva, foram utilizados cruzamento de termos: *musculoskeletal pain and pandemic, home office and pandemic, pandemic and back pain, pandemic and physical effects, isolation and muscles*.

Foram adotados como critérios de inclusão estudos que abordavam a relação do isolamento social da pandemia COVID-19 e seus fatores de risco. Nos anos de 2020 a 2021, sem restrição linguística, completos e gratuitos nas bases de dados a partir de pesquisas originais.

Foram excluídos os estudos incompletos nas bases de dados, duplicados, não originais, capítulos de livros digitais e físicos, revisão de literatura e bibliográficas, revisões sistemáticas, cartas editoriais, comentários, manuais médicos, *Guidelines*, portarias, resumos de artigos científicos.

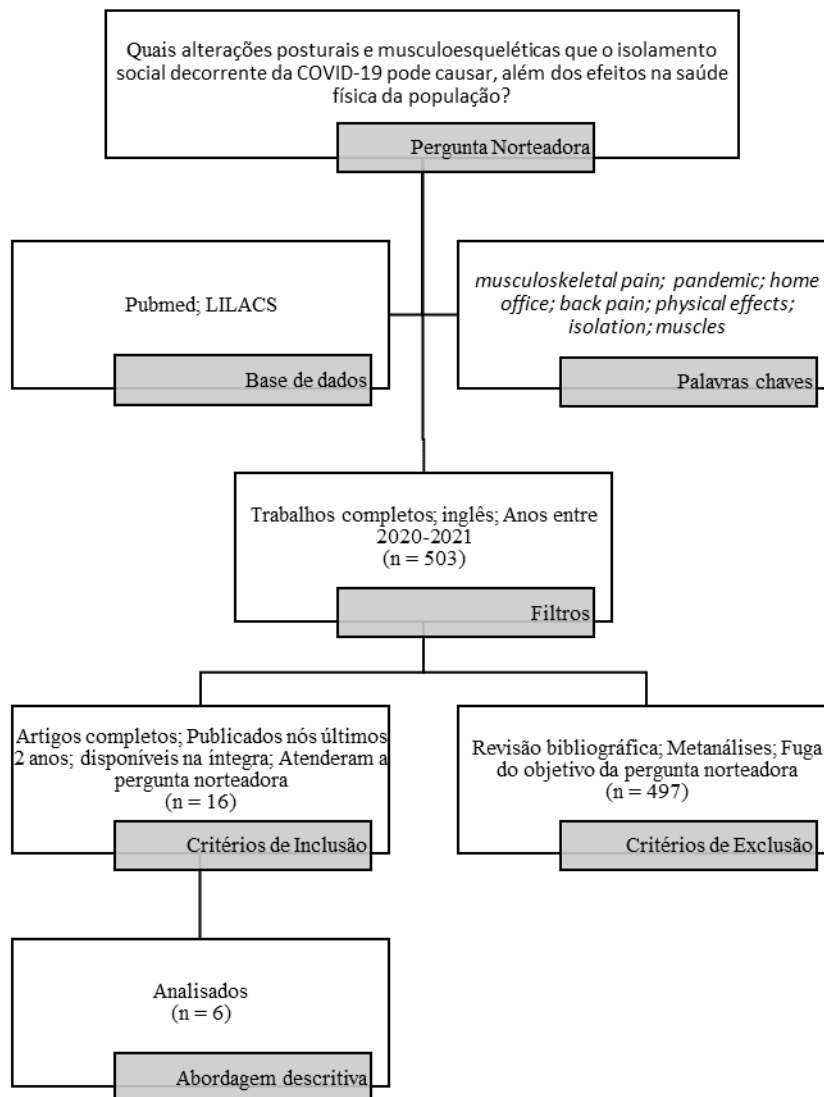
Para a realização desta pesquisa nas bases de dados, foram utilizados descritores encontrados no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) listados a seguir: COVID-19, Pandemia, Distanciamento social, Home Office e Comportamento Sedentário, as palavras-chave foram combinadas utilizando-se o operador booleano “AND”. As bases de dados utilizadas para o levantamento bibliográfico foram: LILACS (Literatura latino-americana e do caribe em ciência da saúde) e PubMed (*U. S. National Library of Medicine*).

A obtenção dos dados foi feita mediante aplicação de um instrumento de coleta elaborado pela autora no *Microsoft Word 2010* previamente definido, onde foram coletadas as seguintes variáveis: título do artigo, nome dos autores, fonte de publicação, objetivo, principais resultados e conclusões. A coleta dos dados foi realizada no mês de janeiro do corrente ano de 2021.

No que diz respeito aos tratamentos dos dados, eles foram acertados por meio de estatística descritiva, com a utilização dos programas *Microsoft Word 2010* para organização dos dados e obtenção das constâncias simples, que foram apresentados por meio de fluxograma e quadros, analisados e discutidos com base na temática escolhida para essa pesquisa.

A Figura 01 apresenta o fluxograma de busca e rastreamento das publicações para análise no presente estudo. Inicialmente, foi realizada uma leitura dos resumos dos artigos e com isso, foram selecionados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão pré-estabelecidos para refinar a amostra.

Figura 1. Fluxograma do estudo.



Fonte: Própria.

3 RESULTADOS

Foram identificados 503 artigos a partir dos descritores selecionados, aplicando os critérios de exclusão, foram eliminados 497 artigos, dentre os quais a maioria foi por não se tratar dos efeitos físicos que a quarentena e o isolamento social podem causar. Deste modo a amostra do presente estudo conta com 16 artigos agrupados para análise que cumpriram todos os critérios estabelecidos previamente. Foram realizadas as avaliações

das variáveis e a construção de quadros, visando maior viabilidade dos resultados propostos pela pesquisa.

Na busca foram encontrados 16 artigos específicos sobre isolamento pela COVID-19 e suas possíveis complicações, conforme já citados nos descritores LILACS e PUBMED.

Analisados 2 artigos na base de dados LILACS e 1 selecionado por se aprofundar melhor ao tema, na base PUBMED encontrados 14 artigos 6 selecionados e 8 excluídos, desta maneira, foram selecionados 6 artigos para construção dessa revisão sendo apresentada no Quadro 1 e Quadro 2.

Dos 6 artigos descritos 4 (66,6%) deles foram estudos transversais, 1 (16,6%) Estudo Experimental e 1 (16,6%) Pesquisa Intervencionista. Do total, 3 (50%) foram publicados no ano de 2021 e 3 (50%) publicados no ano de 2020. Deles, 3 (50%) foram desenvolvidos nos Estados Unidos da América (EUA), 1 (16,6%) no Brasil, 1 (16,6%) na Itália, e 1 (16,6%) na Turquia. 5 (83,3%) da base de dados PubMed e 1 (16,6%) da base de dados do LILACS.

Quadro 1. Descrição dos estudos analisados na presente revisão

Autores	Título	Tipo do estudo	Ano	País	Base de dados
Xiao et al.	<i>Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users</i> (Impactos do trabalho de casa durante a pandemia de COVID-19 no bem-estar físico e mental de usuários de estações de trabalho de escritório)	Estudo Transversal	2021	EUA	PubMed

Celenay et al.	<i>Coronaphobia, musculoskeletal pain, and sleep quality in stay-at home and continued-working persons during the 3-month Covid-19 pandemic lockdown in Turkey</i> (Coronafobia, dor musculoesquelética e qualidade do sono em pessoas que permanecem em casa e trabalham continuamente durante o bloqueio pandêmico de Covid-19 de 3 meses na Turquia)	Estudo Transversal	2020	Turquia	PubMed
Brusaca et al.	<i>Physical Behaviours in Brazilian Office Workers Working from Home during the COVID-19 Pandemic, Compared to before the Pandemic: A Compositional Data Analysis</i> (Comportamentos Físicos em Trabalhadores Brasileiros de Escritórios Trabalhando em Casa durante a Pandemia COVID-19, em comparação com antes do Pandemia: uma análise de dados composicionais)	Estudo Experimental	2021	Brasil	PubMed
Moretti et al.	<i>Characterization of Home Working Population during COVID-19 Emergency: A</i>	Estudo Transversal	2020	Itália	LILACS'

	<i>Cross-Sectional Analysis</i> (Caracterização da população que trabalha em casa durante a emergência COVID-19: uma análise transversal)				
Gerdinga et al.	An assessment of ergonomic issues in the home offices of university employees sent home due to the COVID-19 pandemic (Uma avaliação das questões ergonômicas nos escritórios domésticos de funcionários da universidade enviados para casa devido à pandemia COVID-19)	Estudo Transversal	2021	EUA	PubMed
Lopez-Leon et al.	Recommendations for working from home during the COVID-19 pandemic (and beyond) (Recomendações para trabalhar em casa durante a pandemia COVID-19 (e além))	Pesquisa Intervencionista	2020	EUA	PubMed

Fonte: Própria.

Quadro 2. Análise descritiva dos estudos analisados na presente revisão

Autores (Ano)	Objetivo	Métodos	Resultados
Xiao et al. 2021.	Compreender os impactos de fatores sociais, comportamentais e físicos	Um questionário foi implantado e 988 respostas foram	Embora haja benefícios para a WFH (Trabalho em casa), vários aspectos

	no bem-estar dos usuários da estação de trabalho durante o trabalho de casa (WFH) do COVID-19.	válidas. A regressão linear, a regressão logística multinomial e os testes do qui-quadrado foram usados para compreender os fatores associados ao estado geral de saúde física e mental.	negativos da WFH em tempo integral foram descritos. Além disso, horas prolongadas de exposição à tela devido ao trabalho em tempo integral do computador podem causar fadiga, cansaço, dores de cabeça e sintomas relacionados aos olhos. Para indivíduos que vivem sozinhos, a WFH em tempo integral, sem interações face a face e apoio social diário, pode contribuir para problemas mentais, como isolamento social e depressão.
Celenay et al. 2020.	Comparar os efeitos do bloqueio nas alterações da dor musculoesquelética, qualidade do sono, além de aspectos da coronafobia em indivíduos com HS e naqueles com CW durante a pandemia de Covid-19.	Foi realizada como uma avaliação baseada na web por meio de um formulário online. Indivíduos em uma faixa etária de 20-65 anos e que se voluntariaram para participar estavam envolvidos no estudo.	Foi identificado que indivíduos com SH (Ficou em casa) apresentaram mais queixas musculoesqueléticas, incluindo lombalgia e maior coronafobia do que aqueles que CW (Continuou trabalhando) durante o bloqueio de Covid-19.
Brusaca et al. 2021.	Examinar, por meio de dados obtidos por meio de sensores vestíveis e	Os trabalhadores participantes visitaram o	O aumento do tempo de permanência na cama nos dias de trabalho durante o

	<p>processados de acordo com o CoDA, a extensão do sedentarismo, ficar em pé, atividade física de intensidade leve e mais vigorosa e o tempo de permanência na cama entre trabalhadores de escritório no Brasil. Enquanto trabalhavam em casa durante a pandemia COVID19, em comparação com sua própria situação quando trabalhavam no escritório antes da pandemia.</p>	<p>Laboratório de Cinesiologia Clínica e Ocupacional do Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal de Sumao Carlos. Foi realizado questionário e instruídos a usar acelerômetros continuamente por um mínimo de cinco dias consecutivos, incluindo pelo menos três dias de trabalho e um fim de semana completo.</p>	<p>COVID19 (ou seja, 54 min) ocorreu às custas de uma diminuição de 22, 4, 7 e 21 min do SB, em pé, LPA e AFMV, respectivamente. Assim, todos os comportamentos, exceto o TIB, mudaram na mesma direção de pré-COVID19 para durante o COVID19, se não na mesma medida.</p>
<p>Moretti et al. 2020.</p>	<p>Examinar o impacto do trabalho em casa na produtividade e satisfação percebidas no trabalho, estresse relacionado ao trabalho e problemas musculoesqueléticos (MSK).</p>	<p>51 trabalhadores móveis, coletando dados sobre características demográficas, experiência de trabalho, produtividade no trabalho e estresse. A satisfação no trabalho foi avaliada por meio da Utrecht Work Engagement Scale (UWES), enquanto a dor MSK foi</p>	<p>Os participantes declararam-se menos produtivos (39,2%), mas menos estressados (39,2%) e igualmente satisfeitos (51%) em relação ao tempo de trabalho em escritório. Em relação aos distúrbios MSK, dor lombar (DL) foi referida por 41,2% dos trabalhadores domiciliares e dor cervical por 23,5% deles. A dor no pescoço piorou em 50% dos</p>

		investigada pelo Brief Pain Inventory (BPI) e Fear Avoidance Beliefs Questionnaire (FABQ). Além disso, uma análise do local de trabalho em casa teve de ser realizada de acordo com os regulamentos italianos em vigor	trabalhadores domésticos, enquanto a dor lombar não piorou em 47,6% dos casos.
Gerdinga et al. 2021.	Pesquisar o corpo docente, a equipe e os administradores de uma grande universidade pública urbana do Meio-Oeste sobre seu escritório residencial, especificamente os estressores ergonômicos e o desconforto muscular, para caracterizar a prevalência desses estressores e desconforto. Além disso, análises de correlação e regressão foram conduzidas para investigar a relação entre a exposição no escritório e o desconforto.	Uma pesquisa sobre ergonomia e desconforto em escritórios domésticos foi enviada a professores, funcionários e administradores por e-mail e foi respondida por 843 pessoas	Mais de 40% dos participantes relataram desconforto moderado a grave (dor lombar / média severa, desconforto moderado nos olhos / pescoço / cabeça e desconforto na parte superior das costas / ombros). Laptops (sempre e com frequência) foram amplamente usados (85%), com a maioria usando o monitor do laptop (55%) de todos os entrevistados. Além disso, menos de 45% das condições de assento foram relatadas como tendo apoios de braço ajustáveis

Lopez- Leon et al. 2020	Orientar as pessoas sobre como melhor organizar seu tempo e rotina, e como usar a tecnologia a favor da sua saúde e bem-estar nos tempos pandêmicos.	Foram criadas 12 recomendações de como trabalhar em casa.	As recomendações dadas foram: Criação de rotinas, ser organizado, ter um home office adequado, aumentar a produtividade, ser responsável, evitar multitarefas extremas, facilitar a comunicação e networking, ser equilibrado, usar programas e plataformas de computador disponíveis, ser criativo com ensino remoto, explorar opções para pesquisa remota e aprender com os desafios.
-------------------------------	--	---	---

Fonte: Própria.

4 DISCUSSÃO

O corpo sofre desgastes devido às atividades de vida diária, que podem ser agravados por posturas inadequadas e sobrecargas de peso, os desvios na postura anatomicamente tensionam os tecidos moles e sobrecarregam as estruturas esqueléticas, com o isolamento social da pandemia Covid-19 esses desvios tendem a se agravar, novos vícios de postura são criados, devido ao maior tempo em posição sentado ou deitado e por falta de atividade e lazer em casa o uso excessivo de smartphones e o aumento de tempo em frente a televisão acabam sendo fatores agravantes que favorecem a má postura e distúrbios musculoesqueléticos.

O início de uma quarentena repentina indica uma mudança fundamental no estilo de vida das pessoas. Embora um período de quarentena pareça ser uma estratégia eficaz para interromper o contágio, o bloqueio pode ter efeitos significativos em outros aspectos da saúde de pacientes isolados. Restrições de viagens e atividades ao ar livre interrompem inevitavelmente as atividades diárias de uma pessoa. Portanto, tais indivíduos são mais

propensos a experimentar atividade física inadequada, aumento da imobilidade, ansiedade e depressão, o que pode representar riscos significativos à saúde e ao bem-estar. (SHARIAT et al., 2020)

No estudo de Celenay et al. (2020) Foi usada a versão turca padronizada do Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ) para avaliar as alterações da dor musculoesquelética entre indivíduos com SH (Ficou em casa) e aqueles com CW (Continuou trabalhando) antes e durante o processo pandêmico de Covid-19 durante o bloqueio nacional de 3 meses na Turquia, as comparações dos níveis de dor musculoesquelética pré e peri-lockdown em indivíduos com SH (Ficou em casa) e aqueles com CW (Continuou trabalhando), a dor lombar foi maior no grupo SH do que no grupo CW. As comparações pré e peri-bloqueio dentro do grupo SH mostraram que a dor no pescoço, dor nas costas, dor no ombro e dor na coxa aumentou, enquanto, as taxas de dor no pescoço, parte superior das costas, ombro e cotovelo foram menores no grupo CW.

Brusaca et al. (2021) mostrou que os trabalhadores de escritório no Brasil que trabalhavam em casa durante o início da pandemia COVID-19 passavam mais tempo na cama durante os dias de trabalho em comparação com antes da pandemia, em detrimento do tempo em todos os outros comportamentos (ou seja, sedentarismo, em pé, atividade física leve e atividade física moderada a vigorosa), e que menos tempo foi gasto em atividade moderada a vigorosa em relação à atividade leve do que antes da pandemia. Durante o fim de semana, os comportamentos diferiram apenas marginalmente entre antes e durante o COVID-19. As estatísticas descritivas neste estudo para todos os 11 participantes (5 mulheres, 6 homens) tinham, em média, 39,3 anos de idade (DP 9,6) e um IMC médio de 28,6 (SD 4,5) kg / m²; Três indivíduos tinham peso normal, três estavam com sobrepeso, quatro obesos Classe I e um obeso Classe II. É amplamente reconhecido que a extensão da atividade física (AF) afeta vários aspectos da saúde ao longo da vida, a AF, independentemente da intensidade (leve, moderada ou vigorosa), é protetora em relação ao risco de morte. Além disso, o PA tem um efeito positivo no sistema imunológico e em várias doenças graves, como obesidade, diabetes tipo II e distúrbios de saúde mental, portanto, os efeitos - sejam positivos ou negativos - das restrições pandêmicas podem ser considerados um problema de saúde pública global, em particular o comportamento sedentário e baixos níveis de atividade física (PA).

Xiao et al. (2021) relata que devido à pandemia COVID-19, muitos trabalhadores foram abruptamente convocados para a WFH (*Working from home*/ Trabalho em casa)

devido a mandatos de permanência em casa para atender aos requisitos de distanciamento social, esses trabalhadores relataram um declínio no estado geral de saúde física e mental e um aumento no número de novos problemas de saúde física e mental. Ele ainda diz que o aumento do estresse devido ao compartilhamento de áreas de trabalho e mecânica corporal devido à falta de uma estação de trabalho física adequada e atividades sedentárias prolongadas podem levar ao aumento do desconforto e da dor. Em seu estudo, aproximadamente dois terços (64,8%) dos entrevistados relataram novos problemas de saúde física e aproximadamente três quartos (73,6%) dos participantes relataram novos problemas de saúde mental surgidos desde a WFH. Dois ou mais novos problemas de saúde física foram relatados por 41,7% dos entrevistados em comparação com 23,1% que relataram um novo problema de saúde física. A maioria (55,1%) dos entrevistados relatou ter dois ou mais novos problemas de saúde mental, enquanto um novo problema de saúde mental foi relatado por 18,5% e nenhum novo problema foi relatado por 26,4% dos entrevistados. Os fatores associados ao aumento do número de novos problemas de saúde física ou mental foram geralmente semelhantes e acompanhados com a classificação geral de bem-estar físico e mental.

De acordo com Moretti et al. (2020) em sua pesquisa, apesar de a maioria dos trabalhadores usarem computador desktop (o que é melhor se comparado aos laptops), menos de 30% tem monitor de altura regulável. Em relação a estrutura, a maioria dos participantes utilizam cadeira de cozinha convencional para o trabalho e 39,2% usam a mesa de cozinha.

Independentemente de onde o trabalho é concluído, a postura incorreta ao operar um computador ou laptop pode causar rigidez, dor, dor nas costas, pescoço dolorido e fadiga ocular (GERDING et al., 2021).

Segundo Moretti et al. (2020), o aumento do sedentarismo e a má postura devido ao uso de equipamentos não ergonômicos em nossa população parecem promover o aparecimento de dor, principalmente em regiões lombar e cervical. Diz ainda que o risco de lombalgia tende a aumentar em trabalhadores que permanecem sentados por mais de 7 horas por dia.

Isso se dá não só pela falta de um espaço ergonômico para o trabalho, como também pelo aumento de carga horária e a divisão de ambiente com familiares.

A ergonomia é uma forma eficaz de se orientar e ajudar os profissionais que tiveram que se adaptar em casa. No seu estudo, Lopez-Leon et al. (2020) criou 12

recomendações sobre como trabalhar em casa durante a pandemia, além de recomendar a criação de rotina, responsabilidade, criatividade e organização, eles indicaram que se criasse um espaço para o trabalho ergonomicamente adequado, com uma mesa apropriada, que se assemelhe ao local de trabalho, e em um espaço longe do quarto, já que estudos demonstram que pessoas que usam a cama para trabalhar têm maior risco de desenvolver distúrbios do sono. Um espaço de trabalho com uma cadeira confortável, boa iluminação e ventilação e acessórios adequados.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS/ CONCLUSÃO

O isolamento é uma forma eficiente de controle da COVID-19, porém, há consequências para a população, existe uma crescente em todo o mundo de pessoas em casa, seja se protegendo e evitando a disseminação do vírus estudando remotamente, ou trabalhando. A falta de atividade física e o aumento no tempo em camas trazem consequências físicas que podem causar desconfortos, dores na musculatura e alterações na postura. A parte mais afetada da população em questões ergonômicas são os trabalhadores que tiveram que alterar o seu espaço de trabalho sem as adaptações necessárias. Através deste estudo se nota a importância de alertar a população e ensinar como adaptar o seu local de trabalho *home office*, incentivar aos demais a realizar atividades físicas mesmo em casa e diminuir os vícios de postura e o tempo deitado.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, Ada Ávila. A cadeirologia e o mito da postura correta. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, [S.L.], v. 29, n. 110, p. 41-55, 2004. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0303-76572004000200006>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/Sw79DJpGscG5sVbLctMgZrs/?lang=pt>. Acesso em: 18 ago. 2021.

AQUINO, Estela M. L.; SILVEIRA, Ismael Henrique; PESCARINI, Julia Moreira; AQUINO, Rosana; SOUZA-FILHO, Jaime Almeida de; ROCHA, Aline dos Santos; FERREIRA, Andrea; VICTOR, Audêncio; TEIXEIRA, Camila; MACHADO, Daiane Borges. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 1, p. 2423-2446, jun. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/4BHTCFF4bDqq4qT7WtPhvYr/?lang=pt>. Acesso em: 17 ago. 2021.

BRUSACA, Luiz Augusto; BARBIERI, Dechristian França; MATHIASSEN, Svend Erik; HOLTERMANN, Andreas; OLIVEIRA, Ana Beatriz. Physical Behaviours in Brazilian Office Workers Working from Home during the COVID-19 Pandemic, Compared to before the Pandemic: a compositional data analysis. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 18, n. 12, p. 6278, 10 jun. 2021. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18126278>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/12/6278>. Acesso em: 18 ago. 2021.

CELENAY, Seyda Toprak; KARAASLAN, Yasemin; METE, Oguzhan; KAYA, Derya Ozer. Coronaphobia, musculoskeletal pain, and sleep quality in stay-at home and continued-working persons during the 3-month Covid-19 pandemic lockdown in Turkey. **Chronobiology International**, [S.L.], v. 37, n. 12, p. 1778-1785, 3 set. 2020. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/07420528.2020.1815759>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07420528.2020.1815759>. Acesso em: 17 ago. 2021.

GERDING, Thomas; SYCK, Megan; DANIEL, Denise; NAYLOR, Jennifer; KOTOWSKI, Susan E.; GILLESPIE, Gordon L.; FREEMAN, Andrew M.; HUSTON, Thomas R.; DAVIS, Kermit G. An assessment of ergonomic issues in the home offices of university employees sent home due to the COVID-19 pandemic. **Work**, [S.L.], v. 68, n. 4, p. 981-992, 27 abr. 2021. IOS Press. <http://dx.doi.org/10.3233/wor-205294>. Disponível em: <https://content.iospress.com/articles/work/wor205294>. Acesso em: 17 ago. 2021.

LIPPI, Giuseppe; PLEBANI, Mario. Laboratory abnormalities in patients with COVID-2019 infection. **Clinical Chemistry And Laboratory Medicine (Cclm)**, [S.L.], v. 58, n. 7, p. 1131-1134, 3 mar. 2020. Walter de Gruyter GmbH. <http://dx.doi.org/10.1515/cclm-2020-0198>. Disponível em: <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/cclm-2020-0198/html>. Acesso em: 10 ago. 2021.

LOPEZ-LEON, Sandra; FORERO, Diego A.; RUIZ-DÍAZ, Paola. Recommendations for working from home during the pandemic (and beyond). **Work**, [S.L.], p. 1-5, 13 jun. 2020. IOS Press. <http://dx.doi.org/10.3233/wor-203187>. Disponível em: <https://content.iospress.com/articles/work/wor205294>. Acesso em: 22 ago. 2021.

Mackintosh, Eliza. Vários países pedem nova investigação sobre origens da Covid-19. **CNN Brasil**. 26 mar 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/varios-paises-pedem-nova-investigacao-sobre-origens-da-covid-19/>. Acesso em: 17 ago. 2021.

MORETTI, Antimo; MENNA, Fabrizio; AULICINO, Milena; PAOLETTA, Marco; LIGUORI, Sara; IOLASCON, Giovanni. Characterization of Home Working Population during COVID-19 Emergency: a cross-sectional analysis. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 17, n. 17, p. 6284, 28 ago. 2020. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17176284>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/17/6284>. Acesso em: 19 ago. 2021.

NETA, Marta Rodrigues Barreto; SILVA, Neylton dos Anjos; MELO, Nayra dos Santos Andrade. Distúrbio musculoesquelético em estagiários de fisioterapia da UESB. **Rev.Saúde**, Jequié – Ba, p. 39-47, 2015. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc/article/download/342/275/530>. Acesso em: 03 ago. 2021.

OMS, Organização Mundial da Saúde. Relatório da Missão Conjunta OMS-China sobre Doença por Coronavírus 2019 (COVID-19). **OMS**. Disponível: www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf. Acesso em: 05 ago 2021

OMS, Organização Mundial da Saúde. Painel do WHO Coronavirus Disease (COVID-19). 2020. **OMS**. Disponível em: <https://covid19.who.int/>. Acesso em 05 ago 2021

OPAS- Organização Pan-americana de Saúde. Histórico da pandemia de COVID-19. **OPAS**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 05 ago. 2021.

ÖZTÜRK, Orhan; BAYRAKTAR, Deniz. Pandemilerin Şafağında: COVID-19 ve Fiziksel İnaktivite. Derleme. **Review, İKÇÜSBFD**, v. 5, n. 2, p. 143-146, maio 2020. Disponível em: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1196746>. Acesso em: 04 ago. 2021.

VILELA, Lailah Vasconcelos de Oliveira; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. Os mecanismos de controle da atividade no setor de teleatendimento e as queixas de cansaço e esgotamento dos trabalhadores. **Cadernos de Saúde Pública**, [S.L.], v. 20, n. 4, p. 1069-1078, ago. 2004. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0102-311x2004000400022>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/FKbtPKMkf3SY63XPbq9NkDF/?lang=pt>. Acesso em: 04 ago. 2021.

XIAO, Yijing; BECERIK-GERBER, Burcin; LUCAS, Gale; ROLL, Shawn C.. Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users. *Journal Of Occupational & Environmental Medicine*, [S.L.], v. 63, n. 3, p. 181-190, 23 nov. 2020. **Ovid Technologies** (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1097/jom.0000000000002097>. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/Impacts-of-Working-From-Home-During-COVID-19-on-and-Xiao-Becerik-Gerber/aad4b1a2ac65d230f40089bfbbec731c61bd4963>. Acesso em: 17 ago. 2021.