



**CURSO BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**GEOVANNA GABRIELA PEREIRA MARTINS**

**SAÚDE E HÁBITOS ALIMENTARES DOS PROFISSIONAIS  
NO HOME OFFICE**

---

**Apucarana**

**2024**

GEOVANNA GABRIELA PEREIRA MARTINS

## **SAÚDE E HÁBITOS ALIMENTARES DOS PROFISSIONAIS NO HOME OFFICE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Profa. Dra. Mirian Cristina Maretti

Apucarana

2024

GEOVANNA GABRIELA PEREIRA MARTINS

## **SAÚDE E HÁBITOS ALIMENTARES DE PROFISSIONAIS NO HOME OFFICE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição, com nota final igual a \_\_\_\_\_, conferida pela Banca Examinadora formada pelos professores:

### **COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Mirian Cristina Maretti  
Faculdade de Apucarana

---

Prof. Msc. Miderson Andrei de Souza  
Santana  
Faculdade de Apucarana

---

Prof. Msc. Tatiana Marin  
Faculdade de Apucarana

Apucarana, 28 de novembro de 2024.

## **AGRADECIMENTOS**

À minha família pelo incentivo e companheirismo de todas as horas, em especial minha mãe Rosangela e meu irmão Luiz Peterson, que estiveram comigo em todas as dificuldades passadas durante os anos da graduação, por todo apoio e ajuda proporcionado sem pestanejar, pelo amor incondicional me oferecido em todas as situações.

A professora e orientadora Dra. Mirian Cristina Maretti, pelo apoio e motivação na realização de todas as etapas deste trabalho.

Aos amigos do curso, pois juntos trilhamos uma etapa importante de nossas vidas. Em especial minhas amigas Andressa, Letícia, Sabrina e Maria Júlia pela constante motivação e incentivo para que este momento acontecesse, por todas as risadas e lágrimas as quais passamos juntas.

Aos professores e preceptoras de estágio que colaboraram para a realização deste trabalho, por todo o conhecimento transmitido, por todo o cuidado, ética e atenção durante esta trajetória.

A todos que direta ou indiretamente colaboraram para a realização deste trabalho

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>10</b>
2.1	OBJETIVO GERAL	10
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
<b>3</b>	<b>REVISÃO BIBLIOGRÁFICA</b>	<b>11</b>
3.1	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	11
3.2	COMPORTAMENTO ALIMENTAR E HÁBITOS ALIMENTARES	12
3.3	HOME OFFICE	13
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>15</b>
4.1	TIPO DE PESQUISA	15
4.2	LOCAL E PERÍODO DA PESQUISA	15
4.3	COLETA DE DADOS	15
4.4	ANÁLISE DOS DADOS	16
<b>5</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>17</b>
<b>6</b>	<b>CONCLUSÃO</b>	<b>26</b>
<b>7</b>	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>27</b>

## RESUMO

MARTINS, Geovanna Gabriela Pereira. **SAÚDE E HÁBITOS ALIMENTARES DE PROFISSIONAIS NO HOME OFFICE**. Faculdade de Apucarana – FAP, Apucarana-PR, 2024.

A transformação das estruturas organizacionais e culturais das empresas em função do avanço da tecnologia da informação (TI), vem permitindo novas formas de trabalho, como o home office. Estes colaboradores tendem a lidar com fatores como: estresse, sedentarismo e falta de tempo, influenciando diretamente em suas escolhas alimentares. O objetivo do trabalho foi analisar os hábitos alimentares dos trabalhadores de home office. A metodologia foi realizada a partir de uma pesquisa bibliográfica com buscas nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo e Biblioteca Virtual da FAP, entre os anos de 2008 e 2024, onde foram selecionados 10 artigos dentro dos critérios de inclusão e exclusão. Os resultados apresentaram as dificuldades do teletrabalho e a influência na qualidade de vida e hábitos alimentares. Conclui-se o crescimento contínuo do teletrabalho e a necessidade de atenção à saúde dos profissionais que atuam nessa modalidade. Saliencia-se a importância de desenvolver diretrizes e políticas que promovam o bem-estar dos teletrabalhadores, assegurando ao mesmo tempo a proteção dos direitos trabalhistas e a sustentabilidade do teletrabalho a longo prazo.

**Palavras chaves:** Estresse, Alimentação Saudável, Teletrabalho.

## **ABSTRACT**

MARTINS, Geovanna Gabriela Pereira. **HEALTH AND EATING HABITS OF PROFESSIONALS IN HOME OFFICE**. Faculty of Apucarana – FAP, Apucarana-PR, 2024.

The transformation of organizational and cultural structures of companies due to advances in information technology (IT) has enabled new ways of working, such as working from home. These employees tend to deal with factors such as stress, sedentary lifestyle, and lack of time, which directly influence their dietary choices. The objective of this study was to analyze the eating habits of home office workers. The methodology was based on bibliographical research with searches in the Google Scholar, SciELO, and FAP Virtual Library databases, between the years 2008 and 2024, from which 10 articles were selected according to the inclusion and exclusion criteria. The results showed the difficulties of teleworking and its influence on quality of life and eating habits. The conclusion is that teleworking is continuously growing and that attention to the health of professionals who work in this modality is needed. The importance of developing guidelines and policies that promote the well-being of teleworkers, while ensuring the protection of labor rights and the sustainability of teleworking in the long term, is highlighted.

**Keywords:** Stress, Healthy Eating, Teleworking.

## **LISTA DE SIGLAS**

FAP Faculdade de Apucarana

TI Tecnologia da Informação

TIC Tecnologia da Informação e Comunicação

DCNTs Doenças Crônicas não Transmissíveis

QVT Qualidade de Vida no Trabalho

## 1 INTRODUÇÃO

A transformação das estruturas organizacionais e culturais das empresas em função do avanço da tecnologia da informação (TI), vem permitindo novas formas de trabalho, como o home office. Originado na década de 1970 como resposta à crise do petróleo e com o objetivo de minimizar problemas de trânsito, o home office ganhou força na década de 1990, impulsionado pela massificação da tecnologia e a competitividade global (Haubrich; Froehlich, 2020).

Segundo Mattos *et al.* (2023) o home office é uma modalidade de teletrabalho e, apesar destes dois termos estarem conectados, há alguns pontos que os diferenciam. O teletrabalho é o trabalho feito remotamente utilizando algum tipo de TI, já o home office é o trabalho realizado fora das dependências da organização usufruindo da Tecnologia da Informação e Computação (TIC).

Em 2020, houve a necessidade do distanciamento entre as pessoas devido ao Covid-19, a fim de controlar a propagação do vírus e manter os negócios evitando uma demissão em massa. O home office foi uma opção popular entre as empresas. Porém, não foi possível realizar uma mudança adequada do trabalho presencial para o remoto em casa, sendo assim uma transformação abrupta, sem estrutura e planejamento (Ardigo *et. al.*, 2024).

De acordo com Rodrigues e Lemos (2024), esta modificação inesperada e repentina trouxe dificuldades de adaptação, já que inusitadamente um cômodo comum da casa se tornou local de trabalho, além de outros fatores estressantes como; isolamento social e desordem entre a vida pessoal e profissional.

Conseqüentemente, estes colaboradores tendem a lidar com fatores como estresse, sedentarismo e falta de tempo influenciando diretamente em suas escolhas alimentares, favorecendo a escolha de alimentos prontos, como processados e ultra processados, desfavorecendo uma alimentação mais equilibrada (Amarante; Toriani, 2022). Por isso segundo Viana (2021), a má alimentação, aliada a outros hábitos de vida, como o sedentarismo, podem levar ao desenvolvimento de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) e a obesidade.

É direito vital de todo ser humano o acesso e disponibilidade da alimentação adequada, pois sua falta pode causar impacto no funcionamento do organismo. Os hábitos alimentares são influenciados pelos gostos e necessidades individuais.

Na modalidade de teletrabalho home office, notou-se a dificuldade de alguns funcionários em organizar a vida pessoal conciliando com a profissional, devido ao ambiente das duas situações serem o mesmo.

Dito isto, a desorganização da rotina pode causar um excesso de horas trabalhadas, ocasionando estresse atrapalhando a escolha alimentar do indivíduo. Além disso os profissionais costumam passar muito tempo sentados, favorecendo o desenvolvimento do sedentarismo e outras DCNTs.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Observar os hábitos alimentares dos trabalhadores de home office.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Identificar a influência do home office na alimentação dos funcionários desta modalidade.
- Observar a qualidade da alimentação dos profissionais que trabalham em home office.
- Observar a influência do COVID-19 no home office.

### 3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

#### 3.1 Alimentação saudável

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2008), a alimentação saudável é a ingestão adequada de nutrientes de acordo com as necessidades de cada indivíduo. Contudo é importante que a alimentação respeite cada cultura, significados sociais, gostos e aversões.

Quando se trata de alimentação adequada é necessário que esta dieta se encaixe em cinco objetivos: nutricional com a intenção de preservar o valor nutricional do alimento; higiênico para prevenção da contaminação alimentar; sensorial com intenção de refeições palatáveis e atrativas; digestivo adequar a consistência para melhor digestão variando conforme o necessário para as condições do paciente e o econômico pensando na acessibilidade (Basso, 2021).

A alimentação pode ser entendida como a forma pela qual os indivíduos viabilizam o consumo dos alimentos de sua dieta, provenientes do meio ambiente. Para uma nutrição adequada, os indivíduos necessitam de uma variedade de alimentos a fim de compor sua alimentação de forma equilibrada e de orientação e planejamento que considerem suas características biopsicossociais, isto é, dados pessoais e demográficos (gênero, idade, escolaridade, renda, tipo de trabalho, nível de atividade física), hábitos e práticas alimentares, frequência e local de refeições, disponibilidade de alimentos e refeições, além do estado nutricional (antropométrico, bioquímico e clínico) e também das atitudes alimentares e dos aspectos emocionais e sociais relacionados às escolhas (Philippi; Aquino, 2015).

De acordo com Assumpção *et. al.* (2023), é considerada uma alimentação saudável e adequada a ingestão predominante de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Este tipo de dieta trata-se de um direito humano básico garantido pela Constituição Federal, onde a promoção deste direito é realizada pelas diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN).

No Brasil o consumo de ultraprocessados vem aumentando e sendo associado ao desenvolvimento de DCNTs como a obesidade. Em 2017 a

alimentação inadequada se tornou um dos principais fatores de risco para mortalidade em vários países (Pereira *et.al.*, 2021).

As DCNTs são um grupo de patologias de múltiplo fatores de risco podendo ser desenvolvidas em qualquer fase da vida, o desenvolvimento de múltiplas patologias que são do grupo de DCNTS causam limitações funcionais e perda da qualidade vida. Em 2019 foram registrados 738731 óbitos no Brasil por DCNTs, sendo em primeiro lugar as doenças do sistema circulatório. (Rocha *et al.*, 2024).

A alimentação saudável é essencial para a saúde, tornando o nutricionista fundamental em promover práticas alimentares saudáveis, prevenção e tratamento de distúrbios alimentares e agravos nutricionais em todas as fases da vida (Marreiro; Cozzolino, 2023).

### **3.2 Comportamento alimentar e hábitos alimentares**

O comportamento são as ações ou reações em resposta a fatores internos ou externos, podendo ser definidas como o modo de agir de um indivíduo em determinada situação, sendo capaz de ser influenciado por sentimentos, necessidades, ambiente no qual está inserido ou o grupo que está no momento (Alvarenga; Dahás; Morais, 2021).

Na nutrição o comportamento alimentar irá englobar vários aspectos como o modo de comer, comportamentos, relação com a comida, como e onde realiza as refeições, sendo que todos estes pontos irão influenciar na escolha alimentar (Alvarenga, 2019).

O ambiente alimentar tem um papel significativo na promoção ou no impedimento de uma alimentação saudável, um exemplo o qual pode ser relatado é a estratégia utilizada em mercados, onde há uma alta exposição de alimentos ultraprocessados, impulsionando assim escolhas alimentares menos saudáveis (Borges *et. al.*, 2021).

Os alimentos ultraprocessados são alimentos que passaram por uma formulação industrial, com o intuito de haver uma transformação do alimento através da adição excessiva de gorduras, açúcares, sal e conservantes, a fim de prolongar a vida útil do alimento, torna-lo mais atrativo e rápido para o consumo, melhorando a cor, aroma e a textura do produto. (Araújo, 2024).

Segundo Mussoi (2017) as condições socioeconômicas, culturais, redes sociais, família e aspectos psicológicos influenciam no comportamento alimentar devido ao estilo de vida de cada indivíduo.

No estudo realizado por Vaz e Bennemann (2014), o termo “hábito” é definido como a disposição adquirida por uma frequente repetição de ato, uso ou costume, enquanto “alimentar” significa nutrir, sustentar, abastecer. Sendo assim, hábito alimentar é uma prática formada pelos costumes tradicionalmente estabelecidos, passados de geração para geração, influenciados pela condição de aquisição de alimentos.

O início do comportamento e hábitos alimentares se dá no desmame onde o indivíduo está conhecendo os alimentos, seus sabores, texturas e cheiros. Esta fase geralmente é responsável pelos pais, que irão realizar a introdução alimentar. Crianças que tiveram uma introdução alimentar saudável quando crescem costumam ter maior aceitação de verduras, legumes e frutas e outros alimentos saudáveis (Rossi; Moreira; Rauen, 2008).

### **3.3 Home Office**

O termo “teletrabalho” é definido como o trabalho que pode ser realizado em qualquer local. Foi utilizado pela primeira vez por Nilles em 1975, porém começou a ser definida na década de 1970. Esta modalidade de trabalho surgiu através dos avanços da Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC), com a intuição de aumentar a produtividade, reduzir tráfegos e poluições, racionalizar os custos e a busca pelo bem-estar (Fraga *et al.*, 2023).

O primeiro relato do termo teletrabalho, ocorreu em uma empresa de estrada de ferro Penn, no ano de 1857, que tinha uma área chamada “The Telecommunications Transportation Trade Off”, cujo objetivo era utilizar um sistema privado telégrafo para gerir os funcionários que não estavam na empresa, sendo assim a primeira empresa a registrar atividades a distância (Reis, 2024).

O trabalho remoto é dividido em três modalidades: teletrabalho em domicílio, onde é realizado na residência ou ambiente familiar do trabalhador; teletrabalho em telecentros, se referindo ao trabalho executado fora da empresa, porém em locais compartilhados com estrutura adequada; e o teletrabalho móvel realizado em qualquer lugar, utilizando qualquer dispositivo móvel com tecnologia de comunicação (Fernandes, 2022).

O home office é uma modalidade de teletrabalho que consiste em atividades intelectuais executadas no ambiente domiciliar, utilizando tecnologias como computadores, tablets ou smartphones, além de recursos de internet e telefonia fixa ou móvel. Essa configuração possibilita a recepção e transmissão de informações, documentos, imagens ou sons pertinentes à atividade profissional. Conseqüentemente, o empregado não mantém mais interações presenciais com colegas e supervisores, embora ainda possua meios para se comunicar com eles de forma informatizada a qualquer momento (Trombim, 2022).

No entanto, até o início de 2020, esta modalidade de serviço não era comum para a maioria dos trabalhadores. Com a pandemia do COVID-19 e a exigência de distanciamento social, a fim de evitar a propagação da doença, houve uma grande procura pelo home office, modificando o modo de trabalho de forma abrupta (Santos; Rita; Levino, 2022).

De acordo com Ribeiro e Antunes (2022), o trabalho em domicilio pode apresentar algumas vantagens como flexibilidade, economia de tempo e dinheiro e autonomia, porém indica também as desvantagens de isolamento social, dificuldade de organização, falta de infraestrutura e aumento de custos.

## **4 METODOLOGIA**

A presente pesquisa utilizou-se o método de revisão de literatura, tendo como foco a leitura de fontes já publicadas, tais como revisões bibliográficas, livros e artigos científicos com assuntos semelhantes ao tema do trabalho, buscando consultar materiais acadêmicos que se alinhassem aos critérios de inclusão estabelecidos.

Dessa forma, o pesquisador reuniu informações relevantes sobre o tema proposto, a fim de compreender a respeito dos hábitos alimentares de funcionários em home office, visando identificar as contribuições recentes e relevantes para a área de pesquisa.

### **4.1 Tipo de pesquisa**

Trata –se de uma revisão integrativa qualitativa, que segundo De Azevedo, Urias e De Oliveira (2023), é um método capaz de sintetizar múltiplas pesquisas qualitativas, permitindo uma análise mais completa e crítica, ao mesmo tempo que identifica lacunas no conhecimento científico e auxilia na formulação de futuras diretrizes ou teorias.

### **4.2 Local e Período da Pesquisa**

O estudo foi realizado na cidade de Apucarana-PR, em ambiente virtual onde foi coleta argumentos com a intenção de responder a pergunta problema: "Qual a influência da modalidade home office na alimentação dos funcionários?", atendendo assim as expectativas dos objetivos previamente definidos, a pesquisa se iniciou no mês de fevereiro de 2024 e se estendeu até outubro de 2024.

### **4.3 Coleta de Dados**

A coleta de dados ocorreu por meio dos seguintes descritores: estresse, alimentação saudável, teletrabalho e, utilizou-se as seguintes plataformas digitais: Google acadêmico, SciELO e Biblioteca Virtual da FAP nos anos de 2008 a 2024.

#### **4.4 Análise dos Dados**

Para a seleção dos trabalhos utilizou-se como critério de inclusão os trabalhos que estivessem em português, inglês e espanhol, para exclusão dos trabalhos foi feita a leitura de resumo dos trabalhos e descartou-se trabalhos em que eram baseados com o público infantil ou idoso.

Foram coletados 120 trabalhos, descartados 78 trabalhos e utilizados 42 trabalhos, sendo selecionados para os resultados os 10 principais trabalhos.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 10 artigos relevantes, atendendo aos propósitos da pesquisa. A Tabela 1 mostra os artigos obtidos citando autores, título, ano de publicação, objetivo e resultados dos estudos realizados.

**Tabela 1:** Artigos selecionados sobre a influencia do home office na saúde física

<b>AUTOR</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>ANO</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>RESULTADOS</b>
Alves et. al.	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 avaliou o impacto do teletrabalho na saúde, identificando dores musculoesqueléticas, sedentarismo e estresse como principais consequências da falta de ergonomia, redução nas interações sociais e dificuldades na separação da vida pessoal e profissional.
Russo	Saúde do trabalhador: revisão integrativa da literatura sobre os riscos ocupacionais do teletrabalho	2023	Analisar os principais fatores de riscos ocupacionais associados ao teletrabalho e suas	O estudo apontou que o teletrabalho traz benefícios como segurança digital e ergonomia, mas enfrenta desafios como problemas de saúde física e mental,

			consequências.	além de barreiras no ensino remoto, como desmotivação e falta de interação social.
Fonseca	Danos osteomusculares em motoristas profissionais: uma revisão integrativa	2024	Investigar os danos osteomusculares ocasionados pela má postura em motoristas profissionais.	Os resultados encontrados apontam que a má postura ocasiona danos osteomusculares, sendo os mais recorrentes: o surgimento de lesões por estresse repetitivo e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, resultando em quadros algicos nas regiões cervical, dorsal, ombros e punhos

Fonte: Martins; Maretti 2024.

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, causando desconfortos em regiões do corpo, como o pescoço, parte superior das costas e região lombar (Russo, 2023).

É possível observar resultados semelhantes no trabalho de Alvez et. al. (2023), onde os trabalhadores também apresentaram dores muscoesqueléticas, porém foi relacionando conjuntamente com o aumento do sedentarismo e a falta de ergonomia adequada.

Fonseca (2024) concluiu em sua pesquisa que a má postura ocasiona o surgimento de lesões por estresse repetitivo e distúrbios osteomusculares, resultando em quadros de dores nas regiões cervical, dorsal, ombros e punhos.

Tais resultados demonstraram a dificuldade em manter uma saúde física na modalidade home office, considerando que os profissionais não realizam uma movimentação frequente e permanecendo grande parte do dia em uma posição inadequada, além do fato de não realizarem a prática de exercício físico.

É interessante ressaltar que devido os trabalhadores estarem em vosso domicílio e não obterem um ambiente adequado de trabalho, não se preocupa em manter uma boa postura, escolhendo posições como deitar de barriga para baixo, originando uma pressão na coluna a qual pode levar a lesão por estresse repetitivo.

Venâncio (2024) afirma que houve comprometimento psicológico de alunos e professores durante a pandemia do COVID-19, causando transtornos como a ansiedade, estresse e transtorno obsessivo compulsivo, além do aumento do sedentarismo e o consumo excessivo de álcool, demonstrando assim a influência não só do ambiente, como a pressão psicológica que pode modificar os hábitos alimentares.

Durante a pandemia do COVID-19 professores e alunos sofreram com dificuldades tecnológicas, inseguranças, solidão e questões psicológicas, obtendo-se a uma significativa deterioração na qualidade de vida (Medeiros; Aires, 2024)

Devido a urgência de distanciamento social durante a pandemia, notou-se através dos estudos da Tabela 2, houve muitas dificuldades psicológicas nos seres humanos, considerando a situação estressante em que estavam como por exemplo: pessoas próximas hospitalizadas, medo constante em adquirir o vírus, o estresse gerado por não haver uma data de encerramento da quarentena

**Tabela 2:** Artigos selecionados sobre a influência da pandemia do COVID-19 nos trabalhadores.

AUTOR	TÍTULO	ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
Venâncio	Impactos da pandemia de covid-	2024	Identificar os impactos da	A amostra do estudo identificou impactos

	19 na saúde de professores e alunos universitários: uma revisão de escopo		pandemia de covid-19 na saúde de professores e alunos universitários por meio de uma revisão de escopo.	na saúde mental, como ansiedade, estresse, TOC, transtorno de estresse pós-traumático e alterações no sono, além de repercussões físicas, como sedentarismo, consumo excessivo de álcool, cefaleia e dores osteomusculares.
Medeiros e Aires.	Qualidade de vida do professor: desafios e mudanças frente à pandemia da Covid-19.	2024	Compreender a percepção dos professores sobre a QV, as mudanças e os desafios vivenciados durante a pandemia da Covid-19 em escolas estaduais de Rondonópolis, Mato Grosso (MT)	Os resultados mostraram que durante a pandemia de Covid-19, enfrentaram desafios como mudanças na rotina, dificuldades tecnológicas, problemas estruturais, isolamento, solidão, frustração, insegurança e questões de saúde psicológica e física
Rezende	Pandemia Covid-19	2024	Verificar como a	A pandemia trouxe

<i>et al.</i>	como ela influenciou nos hábitos alimentares e na prática de exercícios físicos dos indivíduos: revisão de literatura.		pandemia COVID-19 e o isolamento social afetaram a saúde mental e o comportamento alimentar e a prática de exercícios físicos das pessoas.	mudanças drásticas na rotina, elevando o estresse e transtornos mentais. Houve impactos variados nos hábitos alimentares, com aumento do consumo de ultraprocessados em alguns e cuidados alimentares em outros. A prática de exercícios também variou, mas o sedentarismo aumentou foi afetada também de modos diferentes mas notou-se um aumento do sedentarismo.
---------------	--	--	--	---

Fonte: Martins; Maretti 2024.

Portanto, a escolha alimentar foi constantemente afetada durante este período, sendo utilizada como uma “válvula de escape emocional”, seja para se sentir acolhido como comer um alimento o qual costuma ser feito por um familiar querido, ou por simplesmente se sentir relaxado ao ingerir o produto.

Souza (2024) avaliou os efeitos do exercício físico, bem como dos níveis de atividade física em indivíduos com diabetes, na manutenção da glicose plasmática e da hemoglobina glicada, durante a pandemia do COVID-19, reforçou a importância de manter a frequência de prática de exercícios como a manutenção do peso corporal, evitando assim desregular a glicemia e colaborando para diminuir o agravamento do COVID-19.

Na Tabela 3 os artigos selecionados relatam sobre o desgaste psicológico causado na pandemia em conjunto com o home office , demonstrando também em que o público feminino foram mais afetados, em comparação com o público masculino.

**Tabela 3:** Artigos selecionados sobre a influência do home office nos trabalhadores.

AUTOR	TÍTULO	ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
Cardoso Neto, et al.	Saúde do trabalhador perante impactos e estratégias do home office: uma revisão integrativa de literatura.	2023	Conhecer os impactos positivos e negativos do <i>Home Office</i> para a saúde do trabalhador e apontar estratégias que podem ser realizadas para otimizar tal condição.	O texto aborda o desenvolvimento do Home Office, destacando benefícios como flexibilidade e economia, além de desafios como isolamento, sobrecarga e riscos psicológicos, principalmente para mulheres. Propõe supervisão e apoio como soluções.
Melo et al.	Ações organizacionais para promoção da qualidade de vida no trabalho: uma revisão de literatura.	2023	Apresentar ações que promovam Qualidade de Vida nos ambientes laborais.	O texto analisa 10 artigos sobre QVT, destacando afastamentos por transtornos mentais e insatisfação laboral. Ressalta a importância de programas empresariais, como ginástica laboral e

				horários flexíveis, para melhorar bem-estar, motivação e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.
--	--	--	--	--

Fonte: Martins; Maretti 2024.

É observado no trabalho de Cardoso Neto *et. al.*, (2023), que em alguns operários esta modalidade não foi benéfica, principalmente em mulheres, tendo uma dificuldade maior em equilibrar a vida pessoal com a profissional, desenvolvendo também riscos psicológicos.

Melo *et al.* (2023) relataram a importância da qualidade de vida no trabalho e a necessidade de ações em prol do bem-estar dos trabalhadores, por ter havido aumento de afastamentos por transtornos mentais.

No Brasil, em sua maioria a responsabilidade pelas atividades domésticas, organização e administração da casa é destinada as mulheres (Albuquerque, 2023). Durante a pandemia estes fatos causaram grande desequilíbrio entre a vida pessoal e profissional, com as escolas fechadas os filhos se encontravam naquele momento em seu ambiente de trabalho.

Considerando isto, muitas famílias aumentaram o consumo de fast foods e ultraprocessados, devido à facilidade de o produto estar pronto para o consumo, estes alimentos também foram utilizados como recurso para manter a criança ocupada por algum tempo.

**Tabela 4:** Artigos selecionados sobre as vantagens e desvantagens do Home Office

AUTOR	TÍTULO	ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
Silva <i>et al.</i>	Os efeitos do teletrabalho na cultura organizacional: análise a partir de uma revisão da	2024	Realizar um levantamento das informações já existentes realizando uma revisão narrativa da literatura sobre	O estudo aponta que o teletrabalho exige integração e comunicação, sendo influenciado pela cultura organizacional.

	literatura.		cultura organizacional e o teletrabalho e discutir como funciona o processo da cultura nas corporações virtuais	Apesar da satisfação de muitos, a falta de interações informais é um desafio. Um modelo híbrido pode equilibrar benefícios e desafios, adaptando-se a cada empresa e funcionário.
Roos e Silva	Teletrabalho no serviço público: revisão bibliográfica para verificar as vantagens e desvantagens desta modalidade laboral	2023	Verificar as vantagens e desvantagens desta modalidade laboral no serviço público brasileiro.	O estudo aborda o teletrabalho no serviço público, destacando vantagens como maior produtividade, economia e melhor qualidade de vida, mas alerta para desafios como isolamento social e segurança de dados, intensificados pela pandemia.

Fonte: Martins; Maretti 2024.

O trabalho remoto de acordo com Silva *et. al.* (2024) embora tenha ocorrido algumas dificuldades de transição, alguns dos trabalhadores se sentiam satisfeitos com a redução da interação informal, sendo uma opção considerável para a equipe com este tipo de personalidade.

O teletrabalho no serviço público destaca como principais vantagens o aumento de produtividade, redução de custos e melhor qualidade de vida dos

servidores. Por outro lado, aponta desvantagens como o isolamento social e desafios em manter a segurança de dados, variando conforme a característica e personalidade de cada indivíduo (Roos; Silva, 2024).

Portanto, nem todas as pessoas possuem o perfil adequado para desempenhar o teletrabalho. É essencial ter uma personalidade que privilegie momentos de solidão e não dependa de interação social constante, além de ser organizada para garantir o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

Os trabalhadores devem ser incentivados a práticas de atividades físicas, realização de exames médicos periódicos e promoção do bem-estar e saúde. (Souza, 2023). Neste contexto se inclui a nutrição já que a alimentação saudável é umas das formas de manter a saúde e prevenir o desenvolvimento de novos problemas de saúde.

## 6 CONCLUSÃO

Considerando-se o acelerado desenvolvimento tecnológico nas últimas décadas e o súbito e intenso advento da pandemia global de COVID-19 nos últimos anos, a capacidade de virtualização do trabalho tem se tornado o novo modus operandi do mercado de trabalho mais qualificado.

No entanto, a mudança da modalidade de trabalho presencial para o remoto ocorreu de forma abrupta, sendo assim impossibilitando uma transição adequada para os funcionários, trazendo um descontrole entre o equilíbrio da vida pessoal e profissional, afetando a rotina e conseqüentemente a alimentação dos trabalhadores.

Foi possível observar várias dificuldades no trabalho Home Office os quais prejudicam diretamente a saúde do colaborador, podendo ser a saúde física, em especial a região da coluna, a saúde mental onde se nota alto nível de estresse e ansiedade ocasionando até mesmo quadros de depressão.

Portanto, é possível que o trabalhador utilize a alimentação como uma válvula de escape ou prefira alimentos prontos como *fast foods* ou ultraprocessados devido ao cansaço mental e físico.

Entretanto, para alguns colaboradores a mudança para home office foi benéfica, devido ao fato de estarem em casa, facilitava a organização da rotina, consumindo mais comidas caseiras, frutas, verduras e legumes, desta forma reduzindo a ingestão de alimentos não saudáveis.

Considerando que o teletrabalho é uma área a qual está em crescimento constante e cada vez mais frequente, é necessário haver mais atenção à saúde destes profissionais, já que nem todas as pessoas conseguem se adaptar com a modalidade. Torna-se necessário desenvolver diretrizes e políticas que promovam a saúde e o bem-estar dos teletrabalhadores, além de garantir a proteção dos direitos trabalhistas e a sustentabilidade dessa prática em longo prazo.

Neste sentido ressalta-se também que o nutricionista é o profissional responsável em orientar estes trabalhadores quanto a alimentos, preferências, aversões, tempo de preparação e consumo das refeições, situação econômica, condição de saúde, bem como favorecer a organização do cotidiano, com refeições adequadas, nutritivas e saudáveis.

## 7 REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Andréa Maria Leite. “**NÓS TRABALHAMOS DOBRADO**”: **DIVISÃO SEXUAL DO TRABALHO E RESISTÊNCIA DAS MULHERES NO CAMPO**. Mestrado - Universidade Federal do ABC (UFABC). São Carlos – SP. 2023. Disponível em: <http://redesrurais.org.br/artigos/artigo-71ac89a441479bb674fdf7f3281338de6b3c9b3f-arquivo.pdf>. Acesso em: 25 nov. 2024.
- ALVARENGA, Marle. **Nutrição comportamental** 2a ed. Editora Manole, 2019. E-book. ISBN 9788520456163. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520456163/>. Acesso em: 14 maio. 2024.
- ALVARENGA, Marle; DAHÁS, Liane; MORAIS, César. **Ciência do comportamento alimentar**. Editora Manole, 2021. E-book. ISBN 9786555760071. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555760071/>. Acesso em: 14 maio 2024.
- 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. Acesso em: 25 fev. 2024
- 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 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.
- ARAÚJO, Paula Rafaela Maia de. Habilidades culinárias e a sua relação com a dieta: uma revisão narrativa. Orientadora: Bruna Leal Lima Maciel. 2024. 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Departamento de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2024. URI: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/59571>. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/59571>. Acesso em: 14 abr. 2024
- ARDIGO, Regina Adriana Zanoello; BUFFON, Suellen Priscila; CUNHA, Cristiano; SILVA, Solange Maria Da. Liderança e home office no contexto da covid-19: uma revisão integrativa da literatura. **Perspectivas Contemporâneas, [S. l.]**, v. 19, n. 1, 2024. DOI: 10.54372/pc.2024.v19.3620. Disponível em: <https://revista2.grupointegrado.br/revista/index.php/perspectivascontemporaneas/arti cle/view/3620>. Acesso em: 2 out. 2024.
- ASSUMPÇÃO, Daniela de; COCETTI, Monize; BACURAU, Aldiane Gomes de Macedo; RUIZ, Ana Maria Pita; FRANCISCO, Priscila Maria Stolses Bergamo. Hábito alimentar de adultos brasileiros segundo a condição na força de trabalho. *Revista Brasileira de Estudos de População*. Rio de Janeiro, RJ [s.n.] 2023. DOI:

<https://doi.org/10.20947/S0102-3098a0234>. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rbepop/a/3bjkMTNyMFsrkdfs9bQ4tFj/#>. Acesso em: 6 mar. 2024.

BASSO, Cristiana. Alimentação Coletiva - Técnica Dietética e Segurança Alimentar. Grupo GEN, 2021. E-book. ISBN 9788527738248. Disponível em:  
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527738248/>. Acesso em: 16 maio. 2024.

BORGES, Camila Aparecida; GABE, Kamila Tiemann; CANELLA, Daniela Silva; JAIME, Patricia Constante. **Caracterização das barreiras e facilitadores para alimentação adequada e saudável no ambiente alimentar do consumidor**. Cad. Saúde Pública. Rio de Janeiro, RJ [s.n.] 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00157020>. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/csp/a/PvxPRyhYqBBYTFHyLPGX5sn/?lang=pt#>. Acesso em: 18 jun. 2024

BORGES, Fernando Morandi. **Inclusão digital dos profissionais das unidades básicas em saúde**: Inserção na era tecnológica e importância nos sistemas de informação. 2019. 20f. TCC – Especialização em gestão de sistemas e serviços de saúde, Escola de saúde de Goiás, Goiânia, 2019. URI:  
<http://repositorio.saude.go.gov.br/xmlui/handle/123456789/50>. Disponível em:  
<https://repositorio.saude.go.gov.br/xmlui/handle/123456789/50>. Acesso em: 16 maio. 2024.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2008. 210 p. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2008.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf). Acesso em: 20 fev. 2024.

CARDOSO NETO, Antônio Bertolino; DA CRUZ, Juliana Sobreira; MARTINS, Juliano Fábio; PEIXOTO, Magda Helena; PEREIRA, Mariana Machado dos Santos; VIEIRA SOBRINHO, Cristiano; ROMÃO, Paula Cardinalle de Queiroz; MAGALHÃES, Márcio Paulo; DE OLIVEIRA, Simonia Mara; DE OLIVEIRA, Emerson Gomes; BRANDÃO, Thays Peres. Saúde do trabalhador perante impactos e estratégias do home office: uma revisão integrativa de literatura. **Observatório de la Economía Latinoamericana**, [S. l.], v. 21, n. 7, p. 5962–5980, 2023. DOI: 10.55905/oelv21n7-009. Disponível em:  
<https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/672>. Acesso em: 13 sep. 2024.

CARNEIRO, Catarina; BORGES, Elisabete; SILVA, Helena; PINTO, Ivone; SOUZA, Thácia. **O impacto do teletrabalho na saúde mental dos professores universitários: Revisão integrativa de literatura**. Coimbra, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, 2024. ISSN versão *on line*. DOI:  
<http://hdl.handle.net/10400.26/50657>. Acesso em: 25 set. 2024.

DE AZEVEDO, Daniel Abreu; URIAS, Gabriel.; DE OLIVEIRA, Leonardo Luiz A **REVISÃO DE LITERATURA COMO MÉTODO DE PESQUISA NA GEOGRAFIA: : UMA SCOPING REVIEW**. Boletim Paulista de Geografia, [S. l.], v. 1, n. 109, p. 65–88, 2023. DOI: 10.54446/bpg.v109i1.2955. Disponível em:  
<https://publicacoes.agb.org.br/boletim-paulista/article/view/2955>. Acesso em: 28 ago. 2024.

FONSECA, Ketely Regina Soares. **Danos osteomusculares em motoristas profissionais: uma revisão integrativa**. São Luís: Centro Universitário UNDB, 2024. Disponível em: <http://repositorio.undb.edu.br/jspui/handle/areas/1246> Acesso em: 10 set. 2024.

FRAGA, Mariana Carneiro; SILVA, Ana Luíza de Souto; FERREIRA, Deise; MOTA, Juliana; COSTA, Davi; SILVEIRA JÚNIOR, Roberto; FERREIRA, Marcello; BERMEJO, Paulo; PORTO, Rafael. **O DESEMPENHO DO TELETRABALHADOR: O QUE O AFETA E COMO GERIR E AVALIAR? UMA REVISÃO INTEGRATIVA COM VISTAS A UMA AGENDA DE PESQUISA**. E&G Economia e Gestão, Belo Horizonte, v. 23, n. 66, Out./Dez. 2023. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar>. Acesso em: 3 jul. 2024.

FERNANDES, Michael dos Santos. **Ferramentas utilizadas para a implementação do Home Office nas empresas**. Orientador: Giovani Mendonça Lunardi. 46 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Tecnologias da Informação e Comunicação) – Universidade Federal de Santa Catarina. Arranguá –SC. 2022. URI: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/234112>. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/234112>. Acesso em: 10 jul. 2024.

HAUBRICH, Deise Bitencourt; FROEHLICH, Cristiane. Benefícios e desafios do home office em empresas de tecnologia da informação. **Revista Gestão & Conexões**, v. 1, pág. 167-184, 2020. DOI: <https://doi.org/10.13071/regec.2317-5087.2020.9.1.27901.167-184>. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/ppgadm/article/view/27901>. Acesso em: 15 maio. 2024.

MARREIRO, Dilina do N.; COZZOLINO, Silvia Maria F. Obesidade e nutrição . Barueri: Manole, 2023. E-book. pág.13. ISBN 9788520460290. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520460290/>. Acesso em: 28 mar. 2024.

MATTOS, Letícia. Anselmo de; DUARTE, Affonso Henriques de Lacerda Marcal; SOUZA, Jaqueline Tavares Viana de; 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. DOI: 10.14488/1676-1901.v23i1.4645. Disponível em: <https://www.producaoonline.org.br/rpo/article/view/4645>. Acesso em: 2 out. 2024.

MEDEIROS, Eliane Lima Borges; AIRES, Marianes. Qualidade de vida do professor: desafios e mudanças frente à pandemia da Covid-19. **Caderno Pedagógico**, [S. l.], v. 21, n. 1, p. 1599–1621, 2024. DOI: 10.54033/cadpedv21n1-082. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/2337>. Acesso em: 13 set. 2024.

MELO, Maria Pena Alves; PRADO, Nagma Nascimento; DO PRADO, Vanessa Dias Gomes; DE OLIVEIRA, Luana Gonçalves; CORREIA, Gisele Pereira; SILVA, Farlene Silva; MARTINS, Elma Rodrigues dos Santos; CORREIA, Giselda Lourismar Pereira; DA SILVEIRA, Meire Raquel Paiva Vasconcelos; ROCHA, Cláudia Pereira; DA SILVA, Aiane Mara; BRANDÃO, Thays Peres. Ações organizacionais para promoção da qualidade de vida no trabalho: uma revisão de literatura. **OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA**, [S. l.], v. 21, n. 8, p. 7965–7978, 2023. DOI: 10.55905/oelv21n8-012. Disponível em:

<https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/849>. Acesso em: 13 set. 2024.

MUSSOI, Thiago Durand. **Nutrição - Curso Prático**: Grupo GEN, 2017. E-book. ISBN 9788527732093. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527732093/>. Acesso em: 16 de maio. 2024.

PEREIRA, Tatiane Nunes; GOMES, Fabio da Silva; CARVALHO, Camila Maranha Paes de; MARTINS, Ana Paula Bortoletto; DURAN, Ana Clara da Fonseca Leitão; HASSAN, Bruna Kulik; CRUZ, Joana Indjaian; MAIS, Lais Amaral; FERRAZ, Mariana de Araújo; MIALON, Méliissa; JOHNS, Paula; BANDEIRA, Luisete Moraes. **Medidas regulatórias de proteção da alimentação adequada e saudável no Brasil: uma análise de 20 anos**. Cad. Saúde Pública. Rio de Janeiro, RJ [s.n.] 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00153120>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/y4DjrLsNRnNCKJLxw4zmWRs/?lang=pt#>. Acesso em: 18 mar. 2024.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; AQUINO, Rita de Cássia de. **Dietética: Princípios para o Planejamento de uma Alimentação Saudável**. Editora Manole, 2015. E-book. ISBN 9788520448670. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520448670/>. Acesso em: 12 maio. 2024.

PONTES, Alexandre Lopes; HIRATA, Larissa Cerqueira; NEVES, Denise Lemes Fernandes. O Home Office na pandemia de Covid-19: uma perspectiva da eficiência dos profissionais de Tecnologia da Informação. **Refas - Revista Fatec Zona Sul**, [S. l.], v. 7, n. 5, p. 1–16, 2021. Disponível em: <https://www.revistarefas.com.br/RevFATECZS/article/view/429>. Acesso em: 21 ago. 2023.

REIS, Jaqueline. INOVAÇÃO NA GESTÃO DE EQUIPES: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS PARA ALTA PERFORMANCE. Orientadora: Haihani Silva Passos. 49pg. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Administração) Instituto Federal Goiano, Campus Rio Verde- Rio Verde, 2024. DOI: <https://repositorio.ifgoiano.edu.br/handle/prefix/4723>. Disponível em: <https://repositorio.ifgoiano.edu.br/handle/prefix/4723>. Acesso em: 22 set. 2024.

REZENDE, Luiza Ranyele Gonçalves; MIGUEZ, Bruno de Barros; FREITAS, Yngrid Cavalcante de Oliveira; VIEIRA, Louise Moreira; DA SILVA, Rodrigo Mendes Venâncio; RIBEIRO, Mariano Bueno; CABRAL, Manuela Libardi; 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 INDIVIDUOS: 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.

RIBEIRO, Manoela Maris; ANTUNES, Marcos Henrique. Repercussões do home office nos contextos do trabalho e da família:: revisão integrativa. **Nova Perspectiva Sistêmica**, [S. l.], v. 30, n. 70, p. 13–28, 2022. DOI: 10.38034/nps.v30i70.608. Disponível em: <https://revistanps.emnuvens.com.br/nps/article/view/608>. Acesso em: 18 out. 2024.

RIBEIRO, Sabrina Neres. **Qualidade de Vida no Trabalho (QVT): as percepções dos servidores de uma Companhia de Águas e Esgotos em uma unidade no interior de Rondônia**. Orientadora: Virgínia Donizete de Carvalho. 108f. Dissertação (Mestrado em Gestão Pública e Sociedade) - Universidade Federal de Alfenas, Varginha, MG, 2024.

ROCHA, Karine Siqueira Cabral; DORNELAS, Isabella Virgínia ; NASCIMENTO, Lillian Cristina Gomes do; BRUNHEROTTI, Marisa Afonso Andrade. Monitorização de doenças crônicas não transmissíveis mediante o uso de tecnologias: uma revisão integrativa da literatura. **Peer Review**, [S. l.], v. 6, n. 15, p. 1–18, 2024. Disponível em: <http://peerw.org/index.php/journals/article/view/2452>. Acesso em: 18 out. 2024.

RODRIGUES, Emília Ferreira; LEMOS, Moíses 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. DOI: 10.53660/CLM-3637-24M11. Disponível em: <http://www.clium.org/index.php/edicoes/article/view/3637>. Acesso em: 2 out. 2024.

ROOS, Euceir Henrique; 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.

ROSSI, Alessandra; MOREIRA, Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, v. 21, p. 739-748, 2008.

RUSSO, 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. DOI: 10.5965/2316796312232023003. Disponível em: <https://periodicos.udesc.br/index.php/hfd/article/view/22989>. Acesso em: 12 set. 2024.

SANTOS, Antonio Miguel Barros Tenório Varjão dos; RITA, Luciana Peixoto Santa; LEVINO, Natallya de Almeida. TELETRABALHO EM TEMPOS DE PANDEMIA DE COVID-19: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA INTERNACIONAL. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, [S. l.], v. 17, n. 1, p. 62–81, 2022. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/rica/article/view/18142>. Acesso em: 18 out. 2024.

SETTA, Alexandra Vasconcelos Antunes; LUCCA, Sérgio Roberto. Tecnologias de informação e comunicação: revisão de escopo dos instrumentos de avaliação dos fatores de risco psicossociais no trabalho contemporâneo. **FUNDACENTRO**, São Paulo, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/02722pt2024v49e6>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/NJfgzNJmG9PLFX6Sy84KSDN/?lang=pt#>. Acesso em: 22 set. 2024.

SILVA, Monique Juliana da; BARBOSA, Milka Alves Correia; RODA, Fernanda; COSTA, Carlos Everaldo. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E ESTRESSE OCUPACIONAL: Discussões a Partir de uma Revisão Bibliográfica. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, [S. l.], v. 18, n. 2, p. 44–70, 2024. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/rica/article/view/18705>. Acesso em: 3 out. 2024.

SILVA, Daniela Maria da; ARAÚJO, Marcus Augusto Vasconcelos; FRANCISCO, Inêz Cristina; PINTO, Erick França. Os efeitos do teletrabalho na cultura organizacional: análise a partir de uma revisão da literatura. **International Journal of Scientific Management and Tourism**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. e835, 2024. DOI: 10.55905/ijsmtv10n2-052. Disponível em: <https://ojs.scientificmanagementjournal.com/ojs/index.php/smj/article/view/835>. Acesso em: 13 sep. 2024.

SOUZA, Caroline Vendramini. **Os desafios no processo de recrutamento e seleção de profissionais desenvolvedores de sistema de informação**. 2023. 33f. TCC (Graduação) – Curso de Administração, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/248282>. Acesso em: 21 ago. 2023.

SOUZA, Erivaldo de. **Efeitos do exercício físico no controle da glicemia e hemoglobina glicada em pacientes com diabetes durante a pandemia do COVID-19: uma revisão sistemática**. 2024. 115 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2024. Disponível em: <https://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/19159>. Acesso em: 26 Jun. 2024.

TROMBIM, Josué José. **Home Office e Suporte a Sistemas**. Orientador: Giovani Mendonça Lunardi. 46 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Tecnologias da Informação e Comunicação) – Universidade Federal de Santa Catarina. Arranguá –SC. 2022. URI: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/252264>. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/252264>. Acesso em: 14 jun. 2024.

VAZ, Diana Souza Santos; BENNEMANN, Rose Mari. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Uningá Review**, v. 20, n. 1, 2014.

VIANA, Noeme. **CLASSIFICAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE TRABALHADORES DA INDÚSTRIA TÊXTIL DO RN, A PARTIR DOS GRUPOS ALIMENTARES DO GUI ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**. Orientadora: Ingrid Wilza Leal Bezerra. 34p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal – RN. 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/40000>. Acesso em 06 fev. 2024.

VENANCIO, Christiane Gleyce da Silva Freitas. **Impactos da pandemia de covid-19 na saúde de professores e alunos universitários: uma revisão de escopo**. 2024. 72 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Faculdade de Enfermagem, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: <http://www.bdtd.uerj.br/handle/1/21804> Acesso em: 26 jul. 2024.

VIEIRA, Amanda da Cruz Santos; CHIORO, Arthur; LIMA, Carolina Loyelo; TURECK, Fernando; TOFANI, Luís Fernando Nogueira; ANDREAZZA, Rosemarie. Inovações produzidas na Atenção Primária à Saúde durante a pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa da literatura. **ABRASCO**, Rio de Janeiro: [s.n.], 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232024296.07022023>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/MtwBxjhLFSnZcKY7QNhTc3R/?lang=pt#>. Acesso em: 25 set. 2024.