

O IMPACTO DO COVID-19 NA SAÚDE MENTAL E FÍSICA DE TRABALHADORES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Douglas Rafael Gomes da Luz¹, Leonardo Taietti Pieri², Luis Henrique Boiko Ferreira³

1. Discente do curso de Bacharelado em Educação Física, Unoesc, Videira, SC

2. Discente do curso de Bacharelado em Educação Física, Unoesc, Videira, SC

3. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física, Unoesc, Videira, SC

Autor correspondente: Douglas Rafael Gomes da Luz, douglas.luz@unoesc.edu.br

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A pandemia de COVID-19 impôs desafios sem precedentes aos trabalhadores, impactando severamente sua saúde física e mental. O aumento do estresse ocupacional, esgotamento profissional, ansiedade e depressão foi notável, com um crescimento global de 25% nos transtornos psicológicos nas fases iniciais da crise. Medidas como o lockdown, embora necessárias, agravaram o quadro ao promover o isolamento social e uma drástica redução nos níveis de atividade física. Essa diminuição, combinada com o aumento do tempo de tela, resultou em maior sedentarismo, ganho de peso e um risco elevado de transtornos metabólicos. O ciclo vicioso se estabeleceu, pois a inatividade física e o isolamento social intensificaram os riscos de desordens mentais. **Objetivo:** Realizar uma revisão sistemática para analisar os efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental, nos níveis de atividade física e no bem-estar geral dos trabalhadores, identificando as principais consequências e propondo intervenções para mitigar esses impactos. **Método:** A metodologia envolveu uma busca estruturada na base de dados PubMed, selecionando artigos publicados em inglês entre 2020 e 2024. Após a aplicação de critérios rigorosos de inclusão e exclusão e a avaliação da qualidade metodológica pela escala PEDro, oito estudos foram selecionados para uma análise qualitativa, devido à heterogeneidade metodológica entre eles. O processo seguiu as diretrizes PRISMA para garantir transparência e reprodutibilidade. **Resultados:** Após a análise, os resultados revelaram que os impactos variaram significativamente entre os diferentes setores ocupacionais. Profissionais da área da saúde apresentaram uma prevalência maior de sintomas de saúde mental, como ansiedade, depressão e burnout, diretamente associados à sobrecarga de trabalho e à exposição ao vírus. Em contraste, trabalhadores de outros setores sofreram principalmente com alterações metabólicas e comportamentais, incluindo aumento do sedentarismo, piora na qualidade do sono e desregulação de marcadores como glicemia e índice HOMA-IR. As intervenções mais eficazes também se mostraram distintas: programas psicoeducacionais foram mais benéficos para os profissionais de saúde, enquanto programas de exercícios físicos combinados foram mais relevantes para os demais trabalhadores. **Conclusão:** Os resultados reforçam a necessidade de estratégias integradas e personalizadas para mitigar os efeitos adversos da pandemia. É crucial combinar suporte psicoeducacional e psicológico, especialmente para os profissionais da linha de frente, com a promoção de programas de atividade física adaptados ao contexto do home office para combater o sedentarismo e melhorar a saúde metabólica. A colaboração entre empregadores, profissionais de saúde e formuladores de políticas é essencial para criar ambientes de trabalho mais resilientes e saudáveis a longo prazo.

Palavras-chave: Transtornos Metabólicos; Saúde Ocupacional; Comportamento Sedentário; Impacto Psicossocial.

Agradecimentos: Agradecemos à Fundação de Apoio à Pesquisa Científica e Tecnológica de Santa Catarina (FAPESC) pelo apoio financeiro fornecido ao projeto (número: 2023TR001519).