

**RELAÇÃO ENTRE LOMBALGIAS E TRABALHO EM *HOME OFFICE*: UMA
REVISÃO SISTEMÁTICA
RELATIONSHIP BETWEEN LOWBACK PAIN AND HOME OFFICE WORK: A
SYSTEMATIC REVIEW**

André Sousa Carlos¹
André Duarte Lucena²

Resumo: A pandemia da COVID-19 trouxe à tona aspectos de uma modalidade de trabalho não muito comum para muitos, mas já conhecida, o *home office*, que apesar das atividades ocorrerem em ambiente domiciliar, nem sempre a comodidade e conforto do trabalhador atendem aos aspectos ergonômicos básicos, além de também apresentar riscos associados à saúde. Diante disso, essa revisão sistemática buscou publicações e resultados que apresentem possíveis relações de lombalgias no contexto de *home office*. A busca foi realizada nas plataformas PubMed, SciELO, Scopus e Web of Science utilizando os termos “*home office*”; “*lumbar spine*”, “*low back pain*” e “*occupational risk*” que resultou em número de 62 referências encontradas das quais 7 foram incluídas após a exclusão dos duplicados e da triagem. Após leitura e exploração dos artigos, é possível observar que a relação entre *home office* e lombalgias pode existir, mas é necessário analisar inúmeros fatores internos e externos de cada um dos casos e também do ambiente de trabalho. Os resultados indicam que há uma possível lacuna que pode ser preenchida com estudos posteriores específicos e com metodologias mais adequadas para identificar melhor as relações do trabalho em *home office* com lombalgias.

Palavras-chave: Ergonomia, Lombalgias, *home office*, revisão sistemática.

Abstract: The COVID-19 pandemic has brought to light aspects of a work modality not very common for many, but already known, the home office, which despite the activities taking place in a home environment, the worker's convenience and comfort do not always meet the ergonomic aspects. as well as presenting risks associated with health. Therefore, this systematic review sought publications and results that present possible low back pain relationships in the home office context. The search was performed on PubMed, SciELO, Scopus and Web of Science platforms using the terms “home office”; “lumbar spine”, “low back pain” and “occupational risk” which resulted in a number of 62 references found, of which 7 were included after exclusion of duplicates and screening. After reading and exploring the articles, it is possible to observe that the relationship between home office and low back pain may exist, but it is necessary to analyze numerous internal and external factors of each case and also of the work environment. The results indicate that there is a possible gap that can be filled with specific further studies and with more appropriate methodologies to better identify the relationships of working from home with low back pain.

Keywords: Ergonomics, Low back pain, home office, systematic review.

¹ Graduando em Engenharia de Produção pela Universidade Federal Rural do Semi-árido – UFERSA, andresousacarlos@hotmail.com

² Orientador, docente da Universidade Federal Rural do Semi-árido – UFERSA, andreducena@ufersa.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A realidade vivida nos últimos anos devido à pandemia de COVID-19 trouxe uma série de mudanças para a população em geral e afetou diretamente o mercado de trabalho de várias maneiras (PRIVADO; NUNES; SILVA, 2020). Com exceção de profissionais da área de saúde, postos de gasolina, farmácias, supermercados e poucos outros segmentos de mercado, todo o âmbito profissional teve que parar ou se adequar à realidade de trabalhar dentro de sua própria residência. A pandemia trouxe à tona com maior evidência uma modalidade de trabalho de *home office*, onde é possível, dependendo da área de atuação, prestar serviços a partir de casa com o uso de ferramentas e tecnologias de informação e comunicação.

Apesar da comodidade e facilidade para muitos exercerem seus cargos, essa modalidade de trabalho traz consigo questões de relevância a serem consideradas sob um olhar da ergonomia. A falta de um local e equipamentos adequados pode gerar uma série de riscos ocupacionais que, conseqüentemente, prejudicam a saúde dos profissionais (PRIVADO; NUNES; SILVA, 2020). Entre esses riscos, pode-se destacar a lombalgia ou dor nas costas, como é popularmente chamado. Postura inadequada, movimentos repetitivos, comodidade por falta de cobrança, entre outros, são aspectos que quando ocorrem com frequência podem resultar em sérios problemas de saúde.

O incômodo provocado pelas lombalgias é algo que atinge boa parte da população em ambos os sexos e pode ter graus diferentes de intensidades. Essa dor pode trazer sérios riscos à saúde pessoal podendo gerar variados tipos de lesões desde instantâneas ou futuras, crônicas ou agudas, podendo ser temporárias ou permanentes. As causas podem vir de aspectos distintos, sejam estes físicos, genéticos ou até emocionais, mas ainda assim é complexo definir um fator específico, pois não é uma condição uni variável (PIRES; DUMAS, 2008)

O alto índice de incidência de lombalgias torna o assunto algo de uma preocupação relevante. Além de ser grande causa para consultas médicas e outros aspectos relacionados à saúde, a lombalgia lidera na causa de transtornos de saúde que envolve trabalho, afetando tanto as faixas etárias mais velhas quanto as mais novas (HELFENSTEIN JÚNIOR; GOLDENFUM; SIENA, 2010). Diante disso, fica nítido a necessidade de exploração do problema buscando evidenciar fatores causadores importantes que torne possível a prevenção e/ou remediação.

O objetivo deste trabalho foi obter um panorama geral na literatura sobre possíveis relações do *home office* com lombalgias. Além disso, procurou-se identificar fatores que contribuem para que tal problema seja recorrente, considerando as variáveis relevantes apresentadas na literatura.

Portanto, esse trabalho é uma revisão sistemática de literatura científica com o objetivo de identificar publicações com resultados que apresentem possíveis relações de lombalgias com o contexto de *home office*. A revisão foi desenvolvida inspirada na metodologia PRISMA com expectativas de identificação de aspectos como frequência das lombalgias e fatores influenciadores dela.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Ergonomia

Segundo Iida e Guimarães (2018) Ergonomia é a adaptação do ser humano ao trabalho englobando todo relacionamento que ocorre, seja para produção de bens ou prestação de serviço. Com ampla atuação, a ergonomia abrange mais do que o ambiente físico, sendo influente desde o planejamento até o pós-trabalho, no intuito de conseguir que os resultados

almejados possam ser alcançados da melhor maneira. Além disso, visa preservar a saúde e bem-estar do trabalhador tentando conhecê-lo para projetar o trabalho de acordo com suas limitações (IIDA; GUIMARÃES, 2018).

Na busca por uma melhoria de desempenho dos empregados, a Ergonomia conta com três grandes ramos de atuação, sendo esses: a ergonomia organizacional, ergonomia cognitiva e ergonomia física. Cada um desses ramos foca em uma área específica englobando ser humano e empresa trabalhando seus respectivos aspectos: organizacional analisa otimização de sistemas sociais, processos, políticas estratégicas, cultural organizacional, etc; cognitiva analisa a mente humana, processos mentais, memória, percepção, resposta, etc; e a física analisa toda parte do corpo humano de anatomia até a biomecânica, relacionando com as atividades desenvolvidas (CÔRREA; BOLETTI, 2015).

A Ergonomia procura melhorar o ambiente de trabalho com o objetivo de reduzir os riscos nocivos ao trabalhador, como por exemplo: fadiga, estresse, erros e acidentes. Com a eficiência dessa redução, acredita-se que o aumento da eficiência do trabalhador venha como consequência, uma vez que não se coloca “eficiência” como objetivo principal da ergonomia. Esse aumento também se dá devido ao fato de que um ambiente seguro traz mais conforto ao empregado, de modo que se sinta mais confiante para desempenhar sua função (IIDA; GUIMARÃES, 2018).

Na modalidade de trabalho *home office*, ambiente de trabalho é um assunto delicado, pois são inúmeros fatores que podem influenciar as condições para se tornarem favoráveis a uma boa desenvoltura das atividades. Além do costume de desenvolver as atividades laborais em locais específicos de acordo com sua finalidade, as condições sociais também afetam em como o profissional irá conseguir se adequar para desenvolver o trabalho em casa. Desse modo, vale salientar que assim como no campo de trabalho em casa existe os riscos ocupacionais e estes devem ser considerados (MESQUITA; SOARES, 2020 apud DANIEL; EDSO, 2021).

2.2 Home office

A modernidade e a evolução da tecnologia são aspectos que não deixam de avançar. Quanto mais o tempo passa, mais a dependência tecnológica fica evidente. Graças a isso, a pandemia da COVID-19 fortaleceu uma modalidade de trabalho incomum para muitos e desejo futuro para outros - o *home office*. Ter a possibilidade de trabalhar de dentro da própria casa, sem precisar de muito esforço, foi a realidade que a maioria dos profissionais do mercado de trabalho em geral tiveram que se adequar.

Diante do contexto vivido pela pandemia de COVID-19, uma das alternativas para não parar totalmente as atividades comerciais, foi a adaptação de muitos mercados ao trabalho em casa (VEIGA et al., 2021). Por mais que não seja possível modificar todas as áreas de atuação, muitos profissionais conseguem prestar seus serviços integralmente através do uso de dispositivos portáteis, via aplicativos e internet.

Segundo a teoria adaptativa desenvolvida por Callista Roy, o ser humano é um indivíduo que interage com o ambiente que está inserido e vive em constantes mudanças buscando formas de adaptação que podem ou não acontecer (VEIGA et al., 2021). Essa facilidade de adaptação, quando realmente ocorre, faz com que os profissionais não tenham perdas tão significativas, dependendo da sua área de atuação. No entanto, quando ocorre o contrário e a adaptação não é bem-sucedida, acabam sendo fragilizados e expostos a riscos ocupacionais.

2.2 Lombalgia

Muito mais do que dores nas costas, as doenças osteo musculoesqueléticas que atingem as adjacências da coluna impactam fatores além da saúde física dos profissionais, causando prejuízos também psicossociais e, às vezes, a longo prazo (IGUTI; HOEHNE, 2003). Dor lombar é um sintoma comum à maioria das pessoas, chegando a atingir cerca de 11,9% da população mundial em algum momento da vida. Apesar disso, esses valores provavelmente são subestimados porque menos de 60% das pessoas que apresentam dor lombar procuram por tratamento (NASCIMENTO; COSTA, 2015).

Apesar desses valores, esse tema ainda é bastante complexo, pois além de ser uma minoria de afetados que procuram tratamento, o índice de ineficiência do diagnóstico para aqueles que procuram é muito elevado porque o número de fatores possíveis de contribuir com esse problema também é alto (NASCIMENTO; COSTA, 2015).

Ainda que seja um problema de saúde que pode ser causado por inúmeros fatores, alguns pontos específicos valem ser ressaltados para estudo, como por exemplo: a postura sentada. Na atualidade, o ser humano passa grande parte da sua vida, principalmente em seu trabalho, sentado por longos períodos e em sua maioria sendo em posições fora da ergometria considerada correta, ou menos danosa, o que pode ocasionar danos à saúde a curto ou longo prazo, seja de duração temporária ou permanentemente (BARROS; ÂNGELO; UCHÔA, 2011).

3 METODOLOGIA

Esse estudo se apresenta como uma revisão sistemática, no intuito de trazer evidências sobre o tema a ser estudado a partir de pesquisas publicadas em periódicos de relevância, bem como de suas respectivas análises, seleção e pela revisão de outros materiais pertinentes. As revisões sistemáticas permitem a obtenção de um resultado final aprimorado com base em uma revisão crítica (ROEVER, 2017). Nesse tipo de trabalho científico, é necessário seguir uma sequência de etapas, para que o trabalho ofereça a maior qualidade possível, principalmente na seleção dos estudos.

A metodologia PRISMA indica uma série de etapas a serem seguidas pelos autores da revisão, com critérios de triagem e seleção dos artigos a serem incluídos, conforme um fluxo específico de execução (MOHER, 2009). A metodologia foi adotada e adaptada conforme demandado por essa pesquisa.

Os resultados foram ordenados após a análise de um número específico de estudos em diferentes periódicos e bases de dados, de acordo com combinações de termos-chave que evidenciassem o tema e o problema abordado no trabalho (ROEVER, 2017). Os resultados estão apresentados com auxílio de estatística descritiva.

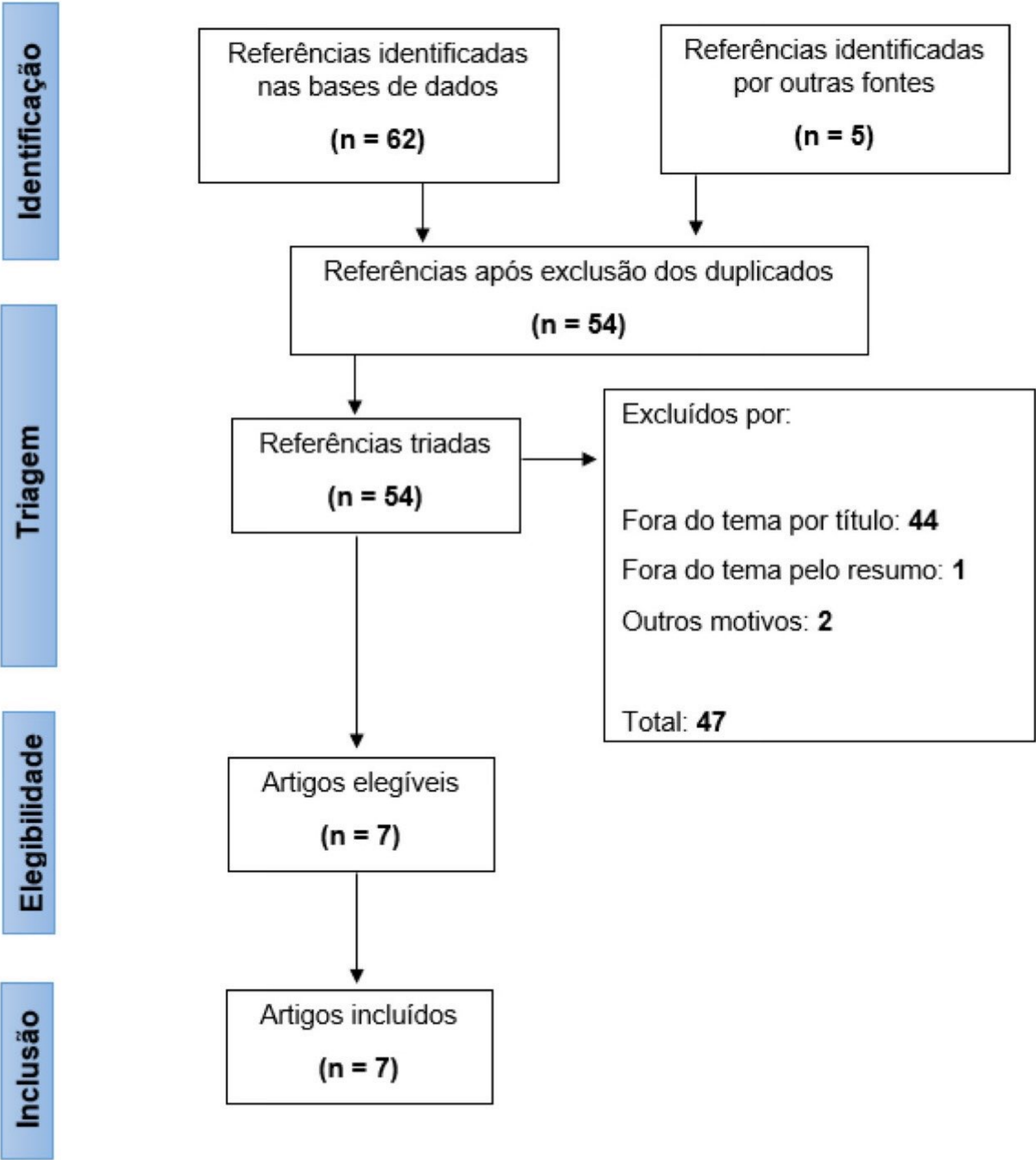
Os termos de pesquisa que foram combinados são “*home office*”; “*lumbar spine*”, “*low back pain*” e “*occupational risk*”. Já as bases de dados pesquisadas foram a PUBMED, Scielo, Web of Science e Scopus. A sequência de busca de artigos se deu na seguinte ordem: identificação, triagem, elegibilidade e inclusão. Os critérios de inclusão foram: ser artigo de periódico científico completo e indexado; estar nos idiomas português, inglês ou espanhol; abordar os temas de lombalgias e home office.

4 RESULTADOS

Como mostra o esquema da Figura 1, na triagem dos artigos encontrados foram utilizados 2 filtros para exclusão e 2 para inclusão, sendo estes: fora do tema por título e fora

do tema por resumo para exclusão; não trata de problema da coluna e não trata de *home office* para inclusão. Os artigos pesquisados fora das bases foram por meio de palavras chaves já dentro do assunto do trabalho, logo não passaram pelos critérios anteriormente citados.

Figura 1. Fluxograma Prima de busca de artigos de *home office* e lombalgias.



Fonte: Autoria própria (2022).

A estratégia de busca utilizada gerou um número de 64 trabalhos encontrados nas bases de dados, dos quais 13 eram duplicados e foram excluídos. Além desses, outros 5 estudos foram encontrados fora das bases de dados. Após triagem, somente 7 artigos foram utilizados para análise. Vale ressaltar que foi possível aproveitar, entre os trabalhos excluídos, material para produção de outros tópicos deste estudo (Quadro 1).

Quadro 1. Referências dos artigos incluídos e principais resultados pertinentes à pesquisa.

Autores	Principais resultados
(Iguti e Hoehne, 2003)	Apresenta evidências de que os possíveis fatores de causas e consequências da lombalgia são multivariados, e que a complexidade da lombalgia dificulta uma decisão diagnóstica mais precisa. Além disso, os estudos da revisão abordam o tema de maneiras diferentes aumentando a complexidade conceitual sobre lombalgias.
(Pires e Dumas, 2008)	Como é difícil de se definir causa específica para lombalgia, os métodos de tratamento e/ou prevenção também são variados. Esse estudo traz grande variedade de métodos e conceitos e tenta identificar interseções entre alguns de modo a conseguir atender a maior abrangência de pacientes possível.
(Barros, Ângelo e Uchôa, 2011)	Esse artigo traz as possíveis consequências da postura sentada, que é majoritariamente adotada no <i>home office</i> . São variados os fatores que podem contribuir para lesões, mas constatou-se que o risco de lesão é alto e pode trazer danos a curto ou longo prazo e de forma temporária ou permanente.
(Nascimento e Costa, 2015)	Apresenta evidências de que a lombalgia está presente em toda a população. O que varia é o grau da lombalgia e o período em que acontece. Todas as pessoas estão suscetíveis ao risco de lombalgia.
(Privado, Nunes e Silva, 2020)	Apresenta a importância do tema lombalgia associado ao <i>home office</i> . Observou-se que os riscos ergométricos são aqueles associados com o maior número de riscos ocupacionais e a dor lombar é uma das maiores consequências para esses riscos
(Pereira e Reis, 2021)	O estudo apresenta a dificuldade que profissionais de saúde têm em lidar com lombalgias. Os médicos da atenção primária trabalham em especialidades mais gerais e para todo tipo de

	público, de criança a idoso. Desse modo, é difícil proceder com precisão quando até mesmo os estudos apresentam divergências de tratamento.
(Veiga et al., 2021)	Apesar da capacidade de adaptação ao meio, o ser humano possui limitações incontornáveis. Fatores psicológicos afetam todas as dimensões do ser humano. Constatou-se que, no contexto da pandemia de COVID-19, a classe social a que pertence o trabalhador pode influenciar a incidência de lombalgia por conta das condições de trabalho.

Fonte: Autoria própria (2022).

Dentre os artigos incluídos a predominância é de autores brasileiros, mas com grande variedade de áreas entre os mesmos. Contabilizou-se 20 autores, sendo 6 estudantes (1 de fisioterapia, 2 de medicina e 3 de enfermagem), 7 professoras (3 de fisioterapia, 3 de enfermagem e 1 de medicina preventiva e social), 1 estatístico do departamento de medicina preventiva e social, 1 fisioterapeuta, especialista em fisioterapia-ortopédica, 3 são da área de engenharia de produção e 2 são da área da saúde pública. Quanto à localização das instituições a que os autores são credenciados, elas distribuem-se em três regiões, sendo: 1 no Centro-Oeste, 2 no Sudeste e 2 no Nordeste.

Categorizando os trabalhos podemos chegar em dois tipos: os que tratam da Lombalgia, causas e consequências (71%) e os que tratam da saúde do trabalhador no *home office* / pandemia de COVID-19 (29%). Dentre as duas categorias temos em comum que tratam de riscos ocupacionais, mas a primeira categoria trata mais especificamente de um tipo de risco levantando suas causas, faixa etária, gravidades e possíveis tratamentos. A segunda categoria mostra as dificuldades de adaptação e problemas de saúde aos quais estão expostos os trabalhadores de *home office*.

Nos 7 artigos analisados existe uma diversificação na metodologia utilizada. Alguns aplicam questionários variando o meio entre online e presencial, bem como realizaram as pesquisas com grupos diferentes de idades.

Além disso, alguns dos trabalhos também são revisões sistemáticas e de literatura (57%). Essas revisões apresentam diferentes conceituações diferentes para os temas estudados e evidenciam sua importância. Barros, Ângelo e Uchôa (2011), em seu artigo trazem um estudo analítico transversal relacionando a lombalgia com a postura sentada em funcionários de cargos administrativos. Já Privado, Nunes e Silva (2020) trazem uma análise qualitativa das condições ocupacionais, estudando os impactos causados pela pandemia e riscos do *home office*. Nessa mesma linha, Veiga et al. (2021) apresentam um estudo reflexivo baseado em uma teoria específica referente a adaptação do trabalhador no contexto vivido e sua saúde. Neste último, a reflexão é caracterizada como teórica-filosófica.

5 DISCUSSÃO

É possível destacar a partir dos estudos analisados que apesar de ser um assunto relevante devido à sua alta incidência, o estudo desse tema não é tão recente. Mesmo aparecendo muitos estudos sobre dores nas costas, lombalgias e problemas de saúde,

pouquíssimos são os que associam esses riscos ao trabalho na modalidade *home office*, que atualmente passou a ser uma modalidade mais utilizadas tanto para trabalho como estudo.

Dentre o número final de artigos selecionados, apenas dois tratam sobre a relação entre trabalho, *home office* e os riscos envolvidos. Privado, Nunes e Silva (2020) mostram com evidências os riscos presentes no trabalho de *home office* e é possível perceber, de acordo com a pesquisa, o tamanho percentual que os riscos ergométricos representam, sendo o maior com discrepância em relação aos riscos biológicos, químicos e físicos. Além disso, “desconforto em relação à postura” é a terceira entre as principais causas de desconfortos da modalidade em questão o estudo desenvolvido pelos autores (PRIVADO; NUNES; SILVA, 2020).

Com outra metodologia aplicada, Veiga et al. (2021) falam sobre a teoria da adaptação de Callista Roy, que possui quatro modos adaptativos. No que se refere ao tema do trabalho em questão, os autores relatam sobre a influência da classe social e profissional para as condições de trabalho, trazendo o ponto onde apenas aqueles de classes mais altas conseguem ter condições de trabalho adequadas para o *home office*. Vale ressaltar ainda outros fatores e riscos presentes nesse tipo de trabalho, como por exemplo os aspectos psicológicos, que foram um dos mais evidenciados entre os causadores de problemas de saúde decorrentes da pandemia da COVID-19. a influência do psicológico pode ser afetada desde a própria alimentação até o papel do ser na sociedade, saber se colocar em tempos tão difíceis.

Tratando sobre questões de postura, Barros, Ângelo e Uchôa (2011) trazem um estudo com especificação na postura sentada, uma vez que é a posição mais utilizada no *home office*. Os autores mostram as inúmeras consequências que podem ser geradas aos trabalhadores que passam longos períodos de tempo sentados, apresentando vários riscos para a saúde. Vale destacar que há indícios de que as pessoas do sexo feminino podem sofrer ainda mais com esses problemas, devido ao costume de dupla jornada de trabalho que foi construído socialmente na sociedade ocidental desde os tempos antigos, forçando o corpo nas atividades laborais e domésticas.

Associando Lombalgia e Trabalho, Iguti e Hoehne (2003) mostram em seu artigo inúmeros fatores que podem estar ligados às causas e consequências da lombalgia nas atividades laborais. Tipo de atividades desenvolvidas, esforço de atividade, posto de trabalho, idade, jornada de trabalho, entre outros, são alguns dos pontos levantados pelos autores. Apesar disso, fica o relato final que devido à falta de equilíbrio na contemplação dos fatores, geram-se polêmicas e distinções, dificultando o processo de identificação das causas do aparecimento da lombalgia e ações de prevenção de incapacidade.

Já partindo para a parte de tratamento, Pereira e Reis (2021), a partir de uma revisão sistemática, buscam a melhor maneira de abordagem para os médicos da atenção primária no que se refere a casos de lombalgias. São distintas abordagens tratadas no trabalho, mas é possível ter a conclusão que a abordagem multidisciplinar é a mais efetiva. Apesar da variação do grau da lesão, tal abordagem busca ir além do que apenas uso de medicamentos, levando em consideração também fatores secundários para prevalência da dor e possível uso de metodologias fisioterapêuticas.

Nascimento e Costa (2015) em sua revisão sistemática tentam evidenciar a prevalência da dor lombar no Brasil. Um dado interessante é o fato de ser o primeiro estudo com esse tema no país. Dentre os dados encontrados, a cidade de Salvador se destaca no índice de casos de dor crônica lombar, no entanto não se comprova que seja realmente o maior município nesse aspecto por conta da falta de fatores para isso. Fica nítido que é realmente um problema de grande relevância, pois os casos atingem todas as parcelas da população, independente da faixa etária, mas com prevalência em adultos.

Falando um pouco sobre conceitos e tratamentos, Pires e Dumas (2008) também fazem uso de uma revisão. Devido à complexidade do problema em questão é difícil definir causas específicas de fato, mas opções de tratamento são sempre colocadas à disposição para

uso e possuem grande variedade. O estudo traz métodos diversificados, mostrando que algumas atividades físicas podem prevenir ou amenizar o grau do problema, mas também é levantado o uso de medicamentos e outras alternativas mais conservadoras.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados e discussões evidenciam que o tema ainda é pouco explorado. Estudos sobre lombalgias, dor nas costas, postura de trabalho, etc. podem ser encontrados em maior número e variedade. Do mesmo modo a modalidade de *home office*, que apesar de ter ganhado força nos tempos atuais também não é algo novo. No entanto, unir os dois e criar uma relação tentando explicar a importância do assunto e os riscos existentes foi uma dificuldade na execução da pesquisa.

Quanto ao objetivo do trabalho, observa-se a partir dos artigos analisados que existe a relação entre o trabalho em *home office* e o problema de lombalgia, podendo assim dizer que o mesmo foi alcançado. No entanto, para uma comprovação mais precisa é necessária uma exploração metodológica diferente e mais incisiva, tendo em vista que esse tema é relativamente novo.

É nítido que lombalgia é algo presente de maneira comum na sociedade em geral, independente de idade, intensidade, tipo de atividade, etc. Os estudos mostram a quantidade de casos existentes já em situação crônica, mas também ressalta que os riscos podem ser de curto, médio ou longo prazo. Desse modo, é possível ver o quão importante é o assunto e o quão grave pode ser para saúde seja do trabalhador, estudante ou qualquer outra pessoa.

A modalidade de *home office* é algo que não vem de agora, mas que também não era natural para todas as modalidades de emprego e demais atividades. Para o mercado de trabalho o impacto foi imensurável nesse contexto pandêmico, pois todos os profissionais, independentemente de sua área, tiveram que buscar meios de adaptação para trabalhar em casa. Apesar disso, são poucos estudos direcionados especificamente para os cuidados necessários e riscos existentes em tal tipo de trabalho e/ou atividade o que deixa claro a necessidade de mais exploração nesse sentido.

Por fim, fica a sugestão para trabalhos futuros do uso de uma metodologia mais agressiva, buscando ir a campo no intuito de compreender mais sobre a realidade dos empregados de *home office* e o que passaram nesses últimos anos. Além disso, fazer pesquisas sobre possíveis problemas que enfrentaram e se estes foram oriundos do trabalho desenvolvido durante a pandemia ou se foi herdado de outras épocas pode ser uma alternativa para se comprovar com mais vigor a relação existente entre a modalidade do *home office* e a lombalgia. Diante de todo o crescimento eminente de tal modalidade, é imprescindível conhecer sobre os riscos dos quais se estão expostos e procurar maneira de evitar ou remediá-los.

REFERÊNCIAS

BARROS, Suélem Silva de, ÂNGELO, Rita di Cássia de Oliveira e UCHÔA, Érica Patrícia Borba Lira. Lombalgia ocupacional e a postura sentada. **Revista Dor [online]**, 2011, v. 12, n. 3, pp. 226-230. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1806-00132011000300006>. Epub 11 Out 2011. ISSN 2317-6393. Acesso em: 03 jun. 2022

CORRÊA, Vanderlei Moraes e BOLETTI, Rosane Rosner. Ergonomia: fundamentos e aplicações [recurso eletrônico] / Vanderlei Moraes Corrêa, Rosane Rosner Boletti. – Porto Alegre: Bookman, 2015. 144p.

DANIEL M. Araújo e EDSON A. N. Junior. (2022). A Ergonomia no Home Office: a Relevância da Ergonomia no Trabalho em Casa. **Revista Processos Químicos**, 16(30), 39-45. Disponível em: <https://doi.org/10.19142/rpq.v16i30.641>. Acesso em: 21 jun. 2022

HELFENSTEIN JUNIOR, Milton, GOLDENFUM, Marco Aurélio e SIENA, César Lombalgia ocupacional. **Revista da Associação Médica Brasileira [online]**, 2010, v. 56, n. 5, pp. 583-589. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-42302010000500022>. Epub 30 Nov 2010. ISSN 1806-9282. Acesso em: 03 jun. 2022.

IGUTI, Aparecida Mari e HOEHNE, Eduardo Luiz. Lombalgias e trabalho. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional [online]**, 2003, v. 28, n. 107-108, pp. 73- 89. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0303-76572003000200007>. Epub 29 Ago 2013. ISSN 2317-6369. Acesso em: 03 jun. 2022.

IIDA, Itiro e GUIMARÃES, Lia Buarque de Macedo **Ergonomia: projeto e produção** [livro eletrônico] / Itiro Iida, Lia Buarque de Macedo Guimarães. – 3. ed. – São Paulo: Blucher, 2018. 864 p.; PDF.

MOHER, David et al. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. **Physical Therapy**, v. 89, n. 9, 1 September 2009, P. 873–880. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/ptj/89.9.873>. Acesso em: 03 jun. 2022

NASCIMENTO, Paulo Roberto Carvalho do e COSTA, Leonardo Oliveira Pena Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática. **Cadernos de Saúde Pública [online]**, 2015, v. 31, n. 6, pp. 1141-1156. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00046114>. Epub Jun 2015. ISSN 1678-4464. Acesso em: 03 jun. 2022.

PEREIRA, Lorem Stefany da Silva e REIS, Yuri Pereira. Abordagem da lombalgia ocupacional na Atenção Primária. **Rev. APS**, 2021 jan-mar.; 24(1): 183-98. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/30999/23478>. ISSN: 1809-8363. Acesso em: 03 jun. 2022.

PIRES, Renata Alice Miateli e DUMAS, Flávia Ladeira Ventura. Lombalgia: revisão de conceitos e métodos de tratamentos. In: Universitas: **Ciências da Saúde**, Brasília, v. 6, n. 2, p. 159-168, jul./dez. 2008. 10 p. Disponível em: <https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/article/download/718/631>. Acesso em: 03 jun. 2022.

PRIVADO, Emerson Daniel Barros, NUNES, Juliama Rodrigues da Costa e SILVA, Míria Mayanne Carvalho. Análise Dos Riscos Ocupacionais Presentes Nas Atividades Desenvolvidas Em Home Office E Os Impactos Causados Pela Pandemia Do Novo Coronavírus. In: ENCONTRO NACIONAL DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, 40., 2020, Foz do Iguaçu. **Anais...** Foz do Iguaçu: ENEGEP, 2020. 12 p. Disponível em: https://www.abepro.org.br/biblioteca/TN_STO_349_1795_40688.pdf. Acesso em: 03 jun. 2022.

ROEVER, Leonardo. Compreendendo os estudos de revisão sistemática. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v. 15. N. 2. p. 127-130. 2017. Disponível em:

<https://www.sbcm.org.br/ojs3/index.php/rsbcm/article/view/276/255>. Acesso em: 03 jun. 2022.

VEIGA, N.H et al. Teoria da adaptação e saúde do trabalhador em Home Office na pandemia de COVID19. **Revista baiana de enfermagem**, n. 35:e37636. 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37636/23484>. Acesso em: 03 jun. 2022.