



“As (novas) perspectivas da segurança pública a partir da utilização da Engenharia de Produção.”  
Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil – 25 a 27 de Maio de 2022.

## ANÁLISE DA SAÚDE OCUPACIONAL NO DESEMPENHO DE ATIVIDADES LABORAIS EM *HOME OFFICE*

Carlos Roberto Franzini Filho (UAM) [crfilho@anhembi.br](mailto:crfilho@anhembi.br)  
Carlos Eduardo Franzini (UNINOVE) [franjinice@gmail.com](mailto:franjinice@gmail.com)

**Resumo:** Em razão da COVID-19, a população mundial se viu diante de uma situação emergencial. Com a necessidade de isolamento por motivo da pandemia, uma das soluções encontradas pelas organizações foi permitir funcionários que desempenhassem suas atividades em regime *home-office*. O vírus fez disparar o trabalho em regime *home-office* no Brasil e no mundo, transformando casas em escritórios, salas de aula, academias etc. Dentro dessa abordagem, este trabalho propõe-se a analisar os aspectos relacionados ao desempenho da saúde ocupacional dos colaboradores que atualmente desempenham suas atividades em regime *home-office*. Para atingir ao objetivo proposto com a realização deste trabalho, aplicou-se uma *survey* exploratória no segundo semestre de 2021. O questionário foi disponibilizado via *Google Forms* em redes sociais e aplicativo de mensagens com opções de respostas de múltipla escolha. Os resultados apontam para os aspectos relacionados a saúde mental e física de qualidade e os aspectos que podem acarretar problemas físicos ao corpo, além de complicações psicossomáticos, emocionais, de estresse, ansiedade, má alimentação e fadiga. Espera-se que este trabalho possa contribuir como um direcionador dos aspectos relevantes relacionados a saúde ocupacional dos trabalhadores que desempenham suas atividades em regime *home-office*.

**Palavras-Chaves:** Saúde ocupacional. *Home office*. Desempenho. Covid-19.

## 1. Introdução

Em razão da COVID-19, a população no mundo todo se viu diante de uma situação emergencial. Como consequência, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) declarou pandemia em março de 2020 e de acordo com suas orientações, o Conselho Nacional de Saúde (CNS, 2020) recomendou medidas de isolamento social para evitar a propagação do vírus. A COVID-19 é uma doença respiratória causada pelo vírus SARS-Cov-2. A transmissão do vírus SARS-CoV-2 acontece através de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de: toque do aperto de mãos contaminadas, gotículas de saliva, espirro, tosse e/ou catarro. Diante deste cenário, foram recomendadas medidas de proteção: uso de máscaras, limpeza e desinfecção de ambientes, isolamento de casos suspeitos e confirmados e quarentena dos contatos dos casos de COVID-19 e como medida preventiva a vacinação.

Com a necessidade de isolamento por motivo da pandemia, uma das soluções encontradas pelas organizações foi permitir funcionários que anteriormente trabalhavam *in-loco*, passassem rapidamente a exercer suas funções em ambientes de trabalho remotos (CARNEVALE; HATAK, 2020), o chamado *home office*. O *home office* surgiu por volta de 50 anos atrás, no entanto é importante observar, que atualmente a sua aplicação pode ser mais complexa do que se parece em razão das dificuldades de monitoramento, *feedback*, gestão e equipamentos adequados para o desempenho das atividades (HAUBRICH; FROEHLICH, 2020).

Já a saúde ocupacional, é uma ramificação da medicina, que visa o bem-estar geral dos trabalhadores de diversas áreas, quando criada seu intuito foi de proporcionar aos funcionários alguma proteção perante a sua comodidade, além da prevenção dos problemas causados pelas condições em que suas tarefas são realizadas, mantendo o seu estado físico e mental em ótima situação para melhorar a produtividade. A aplicação da saúde ocupacional consiste em: realizar atividades de ginástica laboral, criar um bom ambiente de trabalho, campanhas de conscientização, programas de bons hábitos alimentares e flexibilização da jornada trabalhista (HYEDA; COSTA, 2017).

O vírus fez disparar o trabalho em regime *home-office* no Brasil e no mundo, transformado casas em escritórios, salas de aula, academias etc. Dentro dessa abordagem, este trabalho propõe-se a analisar os aspectos relacionados ao desempenho da saúde ocupacional dos colaboradores que atualmente desempenham suas atividades em regime *home-office*.

## 2. Referencial teórico

O colaborador que atua fora do escritório da empresa tem os mesmos direitos trabalhistas e previdenciários daqueles que ficam alocados em alguma unidade. A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) estabelece que o *home-office* nem sempre precisa prever o cumprimento de 8 horas diárias. Em grande parte dos casos, a cobrança ocorre por produtividade, isto é, com base nas tarefas entregues e neste caso, não há pagamento de horas extras.

A partir do momento em que o trabalhador trabalha remotamente, cresce o número de imprudências trabalhistas que ele pode cometer, como por exemplo adquirir doenças pela falta de ergonomia do trabalho, que já estava inserida em seu cotidiano na forma de trabalho formal. A ausência do uso das normas impostas para que o trabalhador tenha uma saúde mental e física de qualidade pode acarretar problemas físicos nos membros do corpo, além de complicações psicossomáticas, emocionais, de estresse, ansiedade, má alimentação e fadiga. Dentro deste cenário, com tantos problemas potenciais de ocorrer, a saúde ocupacional é fundamental para o bem-estar do colaborador, visto que nela busca-se a prevenção de quaisquer enfermidades ligadas ao trabalho a partir da aplicação de normas regulamentadoras obrigatórias para todas as empresas (IDA; BUARQUE, 2018).

Para Avancini e Ferreira (2003), o objetivo da ergonomia é tornar o trabalho das pessoas mais seguro, confortável e produtivo. Panero e Zelnik (2008) destacam que a interface entre o usuário e o ambiente projetado deve garantir conforto, segurança e uma vivência agradável. Observa-se os princípios de ergonomia norteados por um ambiente confortável e iluminado, planejamento dos horários e a separação das ferramentas que serão utilizadas para realização do trabalho (HYEDA; COSTA, 2017).

A área da medicina ocupacional apresenta meios informativos sobre a preservação da saúde dos funcionários, realiza exames médicos de acordo com a lei, execução do programa do mapa de riscos internos e externos, relatórios anuais e documentos relacionados a saúde clínica do trabalhador e exames adicionais, buscando o bem-estar dos trabalhadores e aumento no desempenho dos mesmos (CHIAVENATO, 2004, p.432).

Essa área é imprescindível em todas as empresas, por meio dela busca-se a redução de acidentes e desenvolvimento de doenças ocupacionais, como lesão por esforço repetitivo (LER), distúrbios osteomusculares (DORT), surdez temporária ou definitiva, problemas na coluna e varizes (AL-NAKHLI; BAKHEET, 2020).

O Quadro 1 apresenta os fatores de risco para a saúde dos colaboradores em regime *home-office*. Em teoria, o trabalhador de serviço não essencial poderia até mesmo se recusar a sair para trabalhar, dado o risco de contágio. Mas o medo do desemprego impede esse tipo de ação.

Quadro 1 – Fatores de risco para a saúde dos colaboradores em regime *home-office*.

Fator de risco	Descrição
<b>Problemas ergonômicos</b>	Relacionados à falta da harmonia das estruturas corporais, como a postura incorreta.
<b>Imposição de ritmos excessivos</b>	Não dosar o ritmo de trabalho de forma correta.
<b>LER (lesão por esforço repetitivo)</b>	Lesões corporais que podem ser geradas por movimentos repetitivos na rotina trabalhista.
<b>Estresse ocupacional</b>	Estresse gerado por situações nas atividades desenvolvidas no trabalho.
<b>Doenças psicossomáticas</b>	São doenças geradas na parte física por problemas emocionais.
<b>Sedentarismo</b>	Não exercer nenhum tipo de atividade física nos intervalos de trabalho.
<b>Má alimentação</b>	Comer alimentos não saudáveis, pular refeições, comer alimentos ricos em gordura e não se alimentar de forma regular.
<b>Atrofia muscular</b>	Enfraquecimento do músculo devido falta de exercícios.

Fonte: Luna (2014, adaptado de Mello, 1999); Lima, Fusco e Riça (2003).

Observa-se duas partes interessadas no desempenho das atividades em regime *home-office*: a organização e o colaborador. As vantagens e desvantagens para esta modalidade estão apresentadas no Quadro 2.

Quadro 2 – Vantagens e desvantagens da realização do trabalho em regime *home-office*.

Organização	
Vantagens	Desvantagens
Redução de custo operacional, uma vez que ao funcionário não necessita mais ocupar um local fixo e físico no escritório.	Falta de clareza na gestão.
Redução do absenteísmo.	Dificuldade na implantação e extensão da cultura empresarial.
Diminuição de custos, transformando custos fixos em variáveis.	Requerem-se novas capacidades de administração e gestão sobre os funcionários em <i>home office</i> .
Mudança para uma gestão por objetivos.	Aumento da insegurança.
Possibilidade de ganho na imagem da empresa.	Possível vazamento de informações sigilosas da empresa.
Colaborador	
Vantagens	Desvantagens
Flexibilidade no horário de trabalho	Falta de clareza na legislação.
Redução ou eliminação do tempo perdido no trânsito dos grandes centros urbanos.	Ceder espaço da casa para alocar objetos de trabalho.
Mais oportunidades para a vida social e pessoal.	Possíveis interrupções do trabalho por familiares ou problemas pessoais.
Participação mais ativa da população portadora de necessidades especiais.	Possível perda de benefícios (transporte, refeição, automóvel da empresa).
O trabalho rende mais, já que não sofre as interrupções típicas do escritório.	Isolamento do teletrabalhador dos demais funcionários.

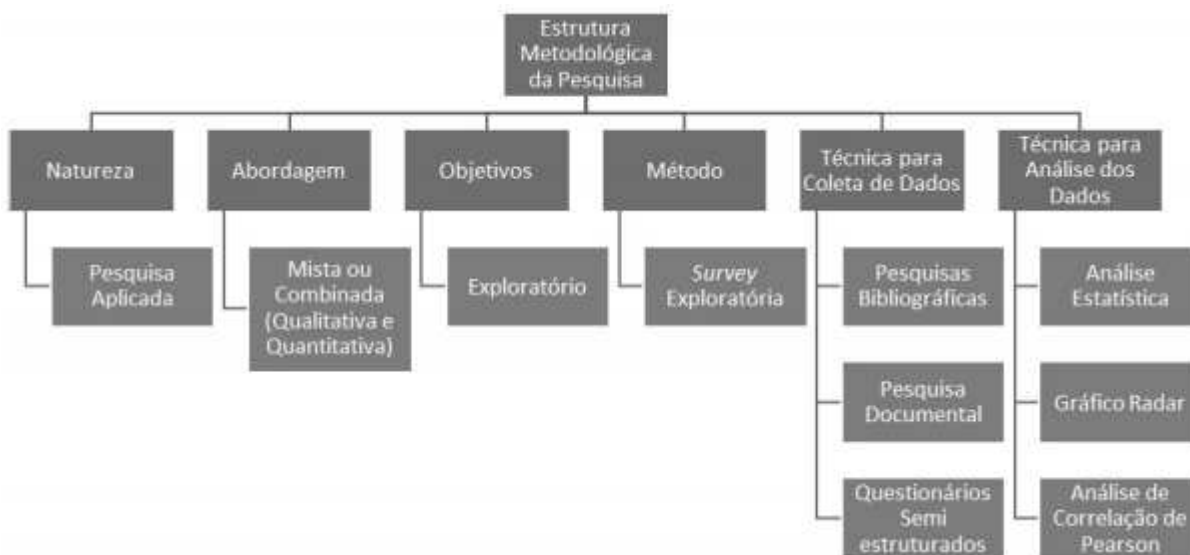
Fonte: Luna (2014, adaptado de Mello, 1999); Lima, Fusco e Riça (2003).

### 3. Metodologia

A Figura 1 representa a estrutura metodológica considerada para atingir ao objetivo proposto com a realização deste trabalho. De acordo com Forza (2002), uma *survey* exploratória é a pesquisa que envolve a coleta de informações por meio de indivíduos sobre eles mesmos ou sobre as organizações às quais eles pertencem ou consomem.

O número amostral mínimo estimado foi de 75 respondentes da região metropolitana de São Paulo que têm exercido suas atividades em regime *home-office*. Com erro máximo de 3% e confiabilidade de 95%, o questionário foi disponibilizado via redes sociais e aplicativos de troca de mensagens.

Figura 1 – Estrutura metodológica do trabalho.



Fonte: Elaborado pelos autores (2020).

O gráfico radar exhibe observações multivariáveis de forma a apresentar a moda amostral de um conjunto de dados trata do valor que ocorre com maior frequência ou o valor mais comum em um conjunto de dados e é especialmente útil quando os valores ou observações não são numéricos, casos em que a média ou mediana não podem ser definidas.

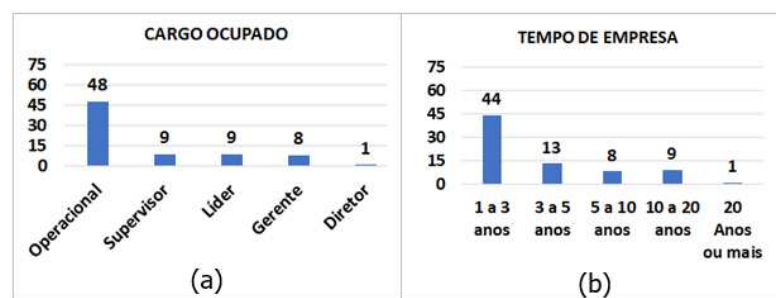
A fim de analisar a correlação entre as questões propostas, foram calculados e plotados em uma matriz, os coeficientes de correlação de Pearson via EXCEL (=PERSON(matriz1; matriz2) que assumem valores entre -1 e 1 onde:

- 0.9 para mais ou para menos indica uma correlação muito forte;
- 0.7 a 0.9 positivo ou negativo indica uma correlação forte;
- 0.5 a 0.7 positivo ou negativo indica uma correlação moderada;
- 0.3 a 0.5 positivo ou negativo indica uma correlação fraca;
- 0 a 0.3 positivo ou negativo indica uma correlação desprezível.

#### 4. Análise e discussão dos resultados

A *survey* exploratória foi aplicada no segundo semestre de 2021. O questionário foi disponibilizado via *Google Forms* em redes sociais e aplicativo de mensagens. Foram apuradas 75 respostas válidas e a caracterização dos respondentes está apresentada na Figura 2. Para o gráfico (a), observa-se que 64% dos respondentes ocupam cargo operacional e 36% ocupam cargos de liderança. O gráfico (b) aponta para o pouco tempo de empresa dos respondentes: 58,7% entre 1 e 3 anos, 17,3% entre 3 e 5 anos, 10,7% entre 5 e 10 anos, 12% entre 10 e 20 anos e apenas 1 respondente com mais de 20 anos de empresa.

Figura 2 – Caracterização dos respondentes.

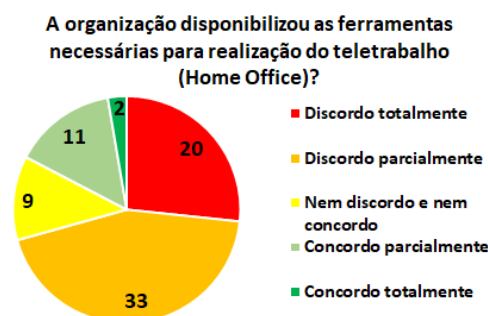


Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Dentre as áreas de atuação dos respondentes, destaca-se: comercial, financeira, engenharia, tecnologia, farmacêutica, propaganda e *marketing*, tecnologia da informação, recursos humanos, petroquímica, gráfica, educação, saúde. Observa-se que empresas de diferentes segmentos, tiveram que recorrer ao trabalho de *home-office* para manterem suas atividades.

A Figura 3 ilustra se as ferramentas e condições necessárias foram fornecidas pela empresa para o trabalho em regime *home-office*. Observa-se aproximadamente 70% dos respondentes não tiveram as ferramentas e condições necessárias disponibilizadas pela empresa.

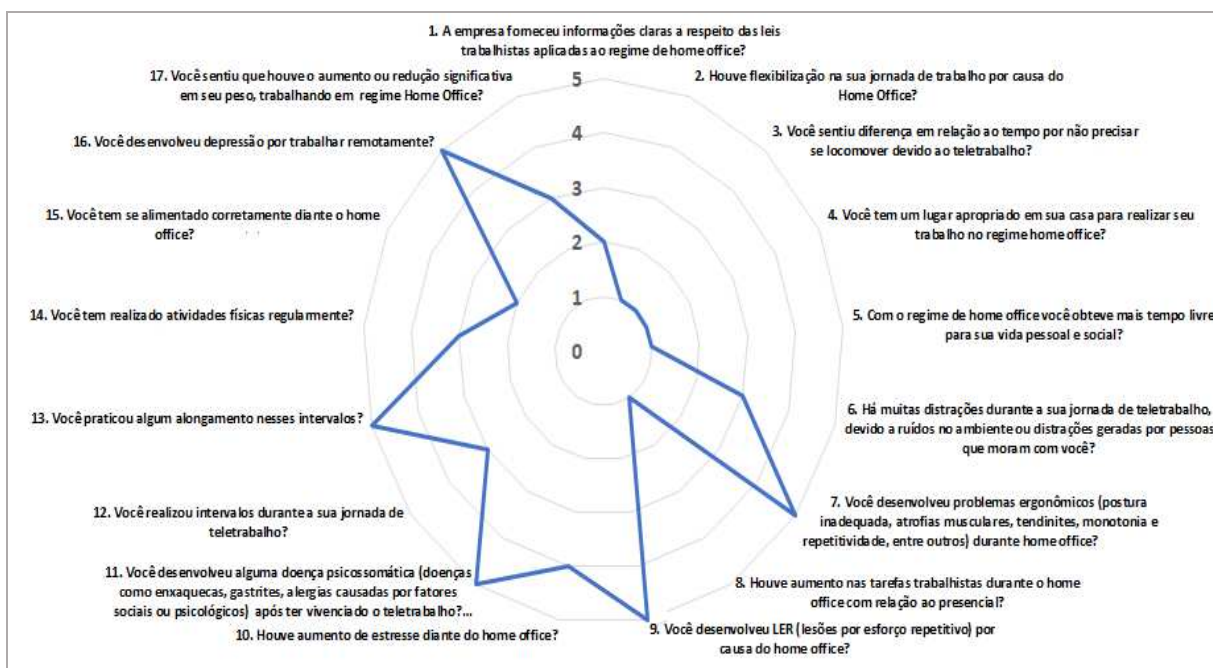
Figura 3 – Condições fornecidas pela empresa.



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

O gráfico radar demonstrado na Figura 4, ilustra as observações multivariáveis no que diz respeito aos aspectos considerados para atingir ao objetivo proposto com a realização deste trabalho. As respostas foram classificadas conforme escala *Likert* de acordo com Cunha (2007), sendo: (1) discordo totalmente, (2) discordo parcialmente, (3) indiferente, (4) concordo parcialmente e (5) concordo totalmente.

Figura 4 – Condições fornecidas pela empresa.



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

O Quadro 3 foi elaborado para uma melhor compreensão dos resultados apurados junto aos respondentes e ilustrado no gráfico radar.

Quadro 3 – Comentários das respostas do gráfico radar.

	Perguntas	Comentários
1.	A empresa forneceu informações claras a respeito das leis trabalhistas aplicadas ao regime de <i>home-office</i> ?	Observa-se no gráfico que radar que segundo os respondentes, não foi esclarecida a legislação trabalhista aplicável ao regime de trabalho <i>home-office</i> . Dessa forma, pode-se considerar um desconhecimento dos colaboradores a esse respeito.
2.	Houve flexibilização na sua jornada de trabalho por causa do <i>home-office</i> ?	De acordo os resultados apurados, a jornada de 8 horas diárias foi mantida em grande parte dos casos.
3.	Você sentiu diferença em relação ao tempo por não precisar se locomover devido ao <i>home-office</i> ?	Observa-se que a redução ou eliminação do tempo perdido no trânsito dos grandes centros urbanos não foram percebidas entre os respondentes, apesar do regime de trabalho <i>home-office</i> .
4.	Você tem um lugar apropriado em sua casa para realizar seu trabalho no regime <i>home-office</i> ?	De acordo com os respondentes, estes discordam possuir equipamentos adequados para o desempenho das suas atividades <i>home-office</i> .
5.	Com o regime de <i>home-office</i> você obteve mais tempo livre para sua vida pessoal e social?	Os respondentes discordam totalmente que obtiveram mais tempo livre para sua vida pessoal e social com as atividades exercidas em regime <i>home-office</i> .
6.	Há muitas distrações durante a sua jornada de em regime <i>home-office</i> , devido a ruídos no ambiente ou distrações geradas por pessoas que moram com você?	De acordo com as respostas, observa-se que os respondentes são indiferentes, o que leva a crer que para parte dos respondentes há distrações em razão de ruídos no meio ambiente e para outros não.

7.	Você desenvolveu problemas ergonômicos (postura inadequada, atrofia muscular, tendinites, monotonia e repetitividade, entre outros) durante <i>home-office</i> ?	De acordo com as respostas obtidas junto aos respondentes, não foram desenvolvidos problemas ergonômicos (postura inadequada, atrofia muscular, tendinites, monotonia e repetitividade, entre outros) durante o desempenho das atividades em regime <i>home-office</i> .
8.	Houve aumento nas tarefas trabalhistas durante o <i>home-office</i> com relação ao presencial?	Não foram apontados pelos respondentes, o aumento nas tarefas trabalhistas durante o <i>home-office</i> com relação ao presencial.
9.	Você desenvolveu LER (lesões por esforço repetitivo) por causa do <i>home-office</i> ?	Os respondentes apontaram terem desenvolvido como lesão por esforço repetitivo (LER) em razão das atividades desenvolvidas em regime <i>home-office</i> .
10.	Houve aumento de estresse diante do <i>home-office</i> ?	Observa-se entre os respondentes um aumento no nível de estresse em razão do desempenho das atividades em regime <i>home-office</i> .
11.	Você desenvolveu alguma doença psicossomática (doenças como enxaquecas, gastrites, alergias causadas por fatores sociais ou psicológicos) após ter vivenciado o <i>home-office</i> ?	Sim, os respondentes admitiram ter desenvolvido alguma doença psicossomática (doenças como enxaquecas, gastrites, alergias causadas por fatores sociais ou psicológicos) após ter vivenciado o <i>home-office</i> .
12.	Você realizou intervalos durante a sua jornada de <i>home-office</i> ?	Os respondentes mostraram-se indiferentes no que diz respeito a realização de intervalos durante o desempenho das atividades em regime <i>home-office</i> .
13.	Você praticou algum alongamento nesses intervalos?	Quanto aos respondentes que realizaram os intervalos durante a jornada de <i>home-office</i> , eles afirmam ter praticado alongamentos.
14.	Você tem realizado atividades físicas regularmente?	Os respondentes mostraram-se indiferentes no que diz respeito a realização de atividades físicas durante o desempenho das atividades em regime <i>home-office</i> .
15.	Você tem se alimentado corretamente diante o <i>home-office</i> ?	Os respondentes alegaram não ter se alimentado corretamente durante o desempenho das atividades em regime <i>home-office</i> .
16.	Você desenvolveu depressão por trabalhar em regime <i>home-office</i> ?	A maioria dos respondentes afirmaram ter desenvolvido depressão durante o desempenho das atividades em regime <i>home-office</i> .
17.	Você sentiu que houve o aumento ou redução significativa em seu peso, trabalhando em regime <i>home-office</i> ?	Os respondentes mostraram-se indiferentes no que diz respeito ao aumento ou redução significativa do peso durante o período em que desempenharam as atividades em regime <i>home-office</i> .

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

De acordo com a Figura 4 e o Quadro 3, observa-se que apesar da jornada de trabalho de 8 horas ter sido mantida pela maior parte dos empregadores, os respondentes desconhecem a legislação trabalhista com relação às atividades desempenhadas em regime *home-office*. Em razão deste desconhecimento, eventuais imprudências trabalhistas ocorridas no período poderão resultar em futuras ações trabalhistas.

Apesar de uma maior autonomia para gestão do tempo pelos respondentes que desempenham atividades em regime *home-office*, observa-se que não foram percebidos pelos respondentes, a redução ou eliminação do tempo perdido no trânsito dos grandes centros urbanos e a possibilidade mais tempo livre para sua vida pessoal e social. Dentro deste cenário, é possível considerar como oportunidade, uma melhor gestão do tempo por parte dos respondentes a partir de treinamentos e estratégias voltadas para este tema.



Entre os respondentes, existem os que preferem trabalhar no escritório em razão das distrações no ambiente *home-office* e a dificuldade em separar a vida pessoal da profissional. A maioria dos respondentes mostraram-se indiferentes no que diz respeito a este tema e pode apresentar-se como uma oportunidade para aprofundamento do estudo realizado.

Para uma melhor compreensão da correlação entre os aspectos considerados para atingir ao objetivo proposto por este estudo, plotou-se uma matriz dos coeficientes de Person apurados conforme ilustrado no Quadro 4. Os coeficientes apurados com valores inferiores a 0.3 (positivo ou negativo) não foram comentados em razão de indicar uma correlação desprezível. Ainda que fraca, foram consideradas as correlações dos índices entre 0.3 e 0.5 para a continuidade deste estudo.

Quadro 4 – Matriz para os coeficientes de Pearson.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1		0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	-0,1	-0,3	-0,2	-0,2	0,0	0,2	0,1	0,4	0,0	0,0	0,1	
2	0,2		0,2	0,0	0,3	0,3	0,1	0,1	0,0	-0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	0,2	
3	0,0	0,2		0,1	0,5	-0,1	0,0	-0,1	-0,2	-0,3	0,0	0,2	-0,1	-0,1	0,0	-0,3	-0,3	
4	0,0	0,0	0,1		0,0	-0,1	0,0	0,2	-0,1	-0,1	-0,2	-0,1	0,0	0,0	0,1	-0,1	-0,1	
5	0,1	0,3	0,5	0,0		0,0	-0,2	-0,2	-0,3	-0,4	-0,2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	-0,2	
6	0,0	0,3	-0,1	-0,1	0,0		0,3	0,1	0,3	0,4	0,2	0,1	0,0	0,0	-0,2	0,2	0,4	
7	-0,1	0,0	0,0	0,0	-0,2	0,3		0,3	0,5	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	-0,3	0,3	0,4	
8	-0,3	0,1	-0,1	0,2	-0,2	0,1	0,3		0,3	0,4	0,2	-0,3	-0,1	0,1	0,0	0,1	0,2	
9	-0,2	0,1	-0,2	-0,1	-0,3	0,3	0,5	0,3		0,2	0,4	-0,3	0,0	-0,1	-0,3	0,4	0,2	
10	-0,2	0,0	-0,3	-0,1	-0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,2		0,4	-0,3	0,0	0,1	-0,2	0,4	0,5
11	0,0	-0,1	0,0	-0,2	-0,2	0,2	0,4	0,2	0,4	0,4		-0,1	0,1	-0,1	-0,3	0,4	0,3	
12	0,2	0,0	0,2	-0,1	0,4	0,1	0,0	-0,3	-0,3	-0,3	-0,1		0,3	0,1	0,1	-0,1	-0,2	
13	0,1	0,3	-0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	-0,1	0,0	0,0	0,1	0,3		0,4	0,2	0,1	0,1	
14	0,4	0,1	-0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	-0,1	0,1	-0,1	0,1	0,4		0,2	0,0	0,2	
15	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	-0,2	-0,3	0,0	-0,3	-0,2	-0,3	0,1	0,2	0,2		-0,3	-0,1	
16	0,0	0,0	-0,3	-0,1	0,0	0,2	0,3	0,1	0,4	0,4	0,4	-0,1	0,1	0,0	-0,3		0,3	
17	0,07	0,1	-0,3	-0,1	-0,2	0,4	0,4	0,2	0,2	0,5	0,3	-0,2	0,1	0,2	-0,1	0,3		

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Observa-se que o item 10 (aumento de estresse a partir das atividades desempenhadas em regime *home-office*) é o que o item que possui a maioria das correlações. De acordo com a matriz, o estresse pode estar relacionado aos itens: falta de gestão do tempo livre (5), distrações devido a ruídos e pessoas presentes no ambiente de trabalho (6), problemas ergonômicos e/ou postura inadequada (7), aumento do volume das tarefas (8), doenças psicossomáticas (11), depressão (16) e pelo aumento e/ou diminuição do peso (17). A Figura 5 ilustra essa correlação.

Figura 5 – Relação dos aspectos.



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Entre as ações para o combate ao estresse, observa-se a prática de esportes e/ou atividades físicas e a realização de intervalos e alongamentos durante a jornada de trabalho.

Além do estresse, uma outra consequência do desempenho das atividades em regime *home-office* são os problemas ergonômicos. Negligenciar a ergonomia no trabalho pode acarretar diversos problemas de saúde como: dores nas costas, dores no pescoço, ansiedade, estresse, depressão, tendinite, aumento e/ou diminuição do peso entre outros. Esses problemas de saúde podem refletir de forma significativa na produtividade dos colaboradores.

Entre as ações sugeridas para minimizar os problemas ergonômicos, estão:

- Os móveis devem ser confortáveis, em especial, a cadeira (se possível aprovada pela NR 17);
- Ambientes ventilados, bem iluminados e sem barulho;
- Apoio para as costas, cotovelo e pescoço;
- Fazer pequenas pausas e alongamentos durante a jornada de trabalho;

De acordo com os resultados apurados junto aos colaboradores respondentes, estes discordam possuir equipamentos e ambiente adequados para o desempenho das suas atividades em regime *home-office*, o que pode impactar em problemas de saúde.

## 5. Considerações finais

Este trabalho propôs-se a analisar os aspectos relacionados ao desempenho da saúde ocupacional dos colaboradores que atualmente desempenham suas atividades em regime *home-office*. Como resultado desta análise, concluí-se que o estresse é o aspecto que possui a maioria das correlações com os demais aspectos. Dentre os aspectos que contribuem para o aumento do estresse aos trabalhadores que desempenham suas atividades em regime *home-office*, observa-se: falta de gestão do tempo livre, distrações devido a ruídos e pessoas presentes no ambiente de trabalho, problemas ergonômicos e/ou postura inadequada, aumento do volume das tarefas, doenças psicossomáticas, depressão e aumento e/ou diminuição do peso.

Apesar da alta adaptabilidade dos colaboradores em desempenhar as atividades em regime *home-office*, destaca-se que a maioria dos respondentes revelaram não dispor um ambiente apropriado para o desempenho das atividades, o que pode desencadear em problemas ergonômicos.

Entre as limitações de estudo, destaca-se que não foram realizados exames diagnósticos nos colaboradores respondentes a respeito da saúde ocupacional. Outra limitação deste trabalho é a falta de aprofundamento do estudo sobre o estresse desenvolvido a partir do desempenho das atividades em regime *home-office*.

Espera-se que este trabalho possa contribuir como um direcionador dos aspectos relevantes relacionados a saúde ocupacional dos trabalhadores que desempenham suas atividades em regime *home-office*.

Como sugestão de trabalhos futuros, sugere-se o aprofundamento do estudo no que diz respeito ao nível de estresse, suas consequências e como ele têm sido sanado e combatido pelos colaboradores que atualmente desempenham suas atividades em regime *home-office*. Outra sugestão seria avaliar os resultados de exames diagnósticos nos colaboradores respondentes.

## Agradecimentos

Os agradecimentos à Universidade Anhembi Morumbi pelo apoio e incentivo a pesquisa, seu corpo docente, administração e coordenação do curso de Engenharia de Produção. Os agradecimentos a todos que colaboraram direta ou indiretamente com a realização deste trabalho: Aline Morales Theodoro Arco, Cawê Rafael Ferraz Da Silva, Gilberto Miranda Silva e Poliana Messias da Silva.



## REFERÊNCIAS

- AL-NAKHLI, H. H.; BAKHEET, H. G. **The Impact of Improper Body Posture on Office Workers' Health.** International Journal of Innovative Research in Medical Science, [S. l.], v. 5, n. 05, p. 147-151, 2020. Disponível em: <https://ijirms.in/index.php/ijirms/article/view/873>. Acesso em: 10/05/2021
- AVANCINI, Fabrício; FERREIRA, Flávio. Ergonomia e postura no trabalho. Rio de Janeiro: Editora Virtual Científica, 2003.
- CARNEVALE, Joel B.; HATAK, Isabella. **Employee adjustment and well-being in the era of COVID-19: Implications for human resource management.** Journal of Business Research, 2020.
- CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
- CUNHA, Luísa Margarida Antunes da et al. **Modelos Rasch e Escalas de Likert e Thurstone na medição de atitudes.** 2007.
- FORZA, Cipriano. Survey research in operations management: a process-based perspective. **International journal of operations & production management**, v. 22, n. 2, p. 152-194, 2002.
- HAUBRICH, D. B.; FROEHLICH, C. **Benefícios e Desafios do Home Office em Empresas de Tecnologia da Informação.** Revista Gestão & Conexões, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 167-184, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufes>. Acesso em: 13 set. 2021.
- HYEDA, A.; COSTA, E. S. M. C. **A relação entre a ergonomia e as doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de risco.** Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, v. 15, n. 2, 2017. Disponível em: <<https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v15n2a08.pdf>.> Acesso em: 30 abr. 2021.
- IIDA, I.; BUARQUE, L. Ergonomia: projeto e produção. 3. ed São Paulo: Blucher, 2018.
- LUNA, Roger Augusto. Home Office um novo modelo de negócio e uma alternativa para os centros urbanos. Revista Pensar Gestão e Administração, v. 3, n. 1, 2014.
- OMS. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report, 72. 2020. Disponível em: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid19.pdf?sfvrsn=1ba62e57\\_10](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_10). Acesso em: 13 set. 2021.
- PANERO, Julius; ZELNIK, Martin. Dimensionamento humano para espaços interiores. 1ª Edição, 4ª impressão. Editorial Gustavo Gili, SL, Barcelona, 2008