

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO  
CURSO DE ADMINISTRAÇÃO

DIÓGENES VINYCIUS SERPA DE FREITAS  
GABRIEL ALEXANDRE BARRETO CALDAS  
GABRIEL SILVA PINHEIRO

**A IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DE VIDA NO  
TRABALHO EM TEMPOS DE PANDEMIA NA  
MODALIDADE HOME OFFICE**

RECIFE  
2023

DIÓGENES VINYCIUS SERPA DE FREITAS  
GABRIEL ALEXANDRE BARRETO CALDAS  
GABRIEL SILVA PINHEIRO

**A IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DE VIDA NO  
TRABALHO EM TEMPOS DE PANDEMIA NA  
MODALIDADE HOME OFFICE**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel(a) em Administração de Empresas.

Professor Orientador: Sylvia Karla Gomes Barbosa

Professor Coorientador: Jadson Freire Silva

RECIFE

2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

F86i Freitas, Diógenes Vinycius Serpa de.  
A importância da qualidade de vida no trabalho em tempos de  
pandemia na modalidade home office/ Diógenes Vinycius Serpa de Freitas;  
Gabriel Alexandre Barreto Caldas; Gabriel Silva Pinheiro. - Recife: O Autor,  
2023.  
12 p.  
Orientador(a): Me. Sylvia Karla Gomes Barbosa.  
Coorientador(a): Dr. Jadson Freire Silva.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Administração, 2023.  
Inclui Referências.  
1. Covid-19. 2. Home Office. 3. Pandemia. 4. Qualidade de vida. I.  
Caldas, Gabriel Alexandre Barreto. II. Pinheiro, Gabriel Silva. III. Centro  
Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 658

Catálogo na fonte

*Dedicamos esse trabalho a Deus, aos nossos pais e familiares e a todos aqueles que somaram para a realização dessa conquista.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a Deus, causa primordial de todas as coisas, por nos capacitar a conquistar mais um propósito em nossas vidas. A todos os nossos professores pela dedicação e responsabilidade na transferência dos seus conhecimentos, contribuindo de forma direta para a nossa formação acadêmica, em especial a Jadson Freire, nosso orientador, com quem compartilhamos ideias, dúvidas, receios e angústias a respeito do nosso trabalho, e em todo o processo se mostrou uma constante fonte de motivação e incentivo, confiando no nosso trabalho e nos impulsionando a ser melhores, somos eternamente gratos pelo tempo e paciência que nos foi investido. Agradecemos aos nossos pais e familiares pelo apoio incondicional em todos os momentos da nossa trajetória, este trabalho é a prova de que todo o apoio e investimentos foram bem aproveitados. Agradecemos aos nossos amigos que por diversas vezes se mostraram solícitos em nos ajudar, apoiar e encorajar, sem eles essa conquista teria seu valor imensuravelmente reduzido.

“Disciplina é a ponte entre metas e realizações” (Jim Rohn)

## RESUMO

A partir do cenário caótico e preocupante da pandemia do COVID-19, os empregadores se viram obrigados a implantarem um método eficaz de trabalho para que as empresas se mantivessem ativas e seus empregados não fossem demitidos, devido a essa necessidade foi iniciado o processo de implantação do Home Office e com ele a necessidade de adaptação de seus usuários. Já se era esperado que existiria um forte impacto dessa mudança na qualidade de vida dos trabalhadores, já que tiveram que lidar com a restrição de locomoção devido ao isolamento, a incerteza da disseminação, consequência do vírus e dúvida do amanhã, bem como o medo da contaminação. O objetivo do trabalho foi demonstrar os impactos do home Office na qualidade de vida de funcionários que antes trabalhavam na modalidade home Office. O trabalho foi realizado através de estudo de pesquisas anteriores, portanto trata-se de uma revisão bibliográfica quali-quantitativa e exploratória, realizado no período de fevereiro a abril de 2023. Foram encontrados resultados que demonstraram que o home office mesmo sendo uma ferramenta de trabalho nova e ainda pouco explorada, foi de grande importância para a melhora da qualidade de vida dos trabalhadores durante a pandemia.

**Palavras-chaves:** COVID-19. Home Office. Pandemia. Qualidade de vida.

## **ABSTRACT**

From the chaotic and worrying scenario of the COVID-19 pandemic, employers were forced to implement an effective method of work so that companies remain active and their employees are not dismissed, due to this need, the process of implantation of the Home Office and with it the need for adaptation of its users. Gone expected that there would be a strong impact of this change on the quality of life of workers, since they had to deal with the restriction of locomotion due to the isolation, the uncertainty of spread, the aftermath of the virus and doubt of the tomorrow, as well as the fear of contamination. The objective of the work was to demonstrate the impacts of the home office on the quality of life of employees who previously worked in the home office modality. The work was carried out through the study of previous research, therefore it is a qualitative and exploratory bibliographical review, carried out from February to April 2023. Results were found that demonstrated that the home office, even being a new work tool and still little explored, was of great importance for improving the quality of life of workers during the pandemic.

**Keywords:** COVID-19. Home Office. Pandemic. Quality of life.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>13</b>
2.1 O DESENVOLVIMENTO DA MODALIDADE HOME OFFICE DURANTE A PANDEMIA.....	13
2.2 A IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DE VIDA E SEU IMPACTO DIRETO NO DESEMPENHO DOS TRABALHADORES.....	14
2.3 REPERCUSSÕES DO HOME OFFICE NA SAÚDE PÓS PANDEMIA.....	15
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>15</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>24</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>25</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Albuquerque (2021, p. 846-860) comenta que “a partir das décadas de 1980 e 1990, quando a internet e os computadores pessoais se popularizaram, trabalhadores e organizações começaram a implementar o trabalho na modalidade home office”, desde então, é questionado o impacto dessa modalidade na qualidade de vida e de trabalho desses trabalhadores.

Entretanto o *home office* ficou conhecido e popularizado pelos benefícios proporcionados tanto para as organizações e empresas adeptas ao modo, como aos trabalhadores, entre os benefícios existem o aumento da produtividade devido ao maior foco e a menor distrações (SUARDI, 2021).

Além da diminuição das pausas feitas devido a necessidade do empregado de mostrar resultados a instituição, a não necessidade de deslocamento do funcionário ao local de trabalho (fator responsável por diversos episódios de estresse relatados nos estudos) e a flexibilidade do empregado exercer a sua função de onde estiver e de maneira confortável por vezes em seu lar (MARTINEZ; RODRIGUEZ, 2022).

Após a percepção dos prós e contras dessa modalidade, pode-se avaliar o home office e seu impacto na qualidade de vida dos trabalhadores durante a pandemia (FRANCO, 2020).

As atitudes tomadas com a intenção de impedir a propagação do vírus e da COVID-19 instauraram novos desafios tanto para os empregados como para os empregadores, que ao se verem obrigados a cumprirem o isolamento social, buscaram mecanismos eficazes para a manutenção do bom funcionamento das empresas e do emprego de seus funcionários (ALVES; DUTRA, 2022).

Buscando um melhor entendimento desse cenário e das consequências dele, surgiram várias dúvidas sobre essa modalidade de trabalho, e a partir desses desafios e questionamentos acerca da qualidade de vida no Home Office durante a pandemia (VASCONCELOS, 2021).

Desta forma, o presente trabalho tem como objetivo mapear as discussões acadêmicas acerca do uso do home office nas diversas instituições de trabalho, adicionalmente existe o interesse em compreender se houve uma mudança significativa nessas discussões acadêmicas, a partir do contexto da COVID-19 (LIZOTE, 2023).

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 O DESENVOLVIMENTO DA MODALIDADE HOME OFFICE DURANTE A PANDEMIA

Todo esse transtorno acabou obrigando as empresas a se reinventarem para se manterem ativas no mercado, e após as adaptações ocasionadas pelo isolamento social, muitas empresas optaram pela modalidade home Office para continuar entregando um serviço de qualidade durante a pandemia (BRIDI, 2020).

A partir disso, milhões de pessoas tiveram suas rotinas modificadas, e o que antes se resumia em se deslocar até o trabalho e cumprir sua jornada de trabalho com a certeza de que tudo continuaria igual, agora teria se transformado em uma rotina frenética de adaptações e descobertas da modalidade virtual, com novas atribuições para um resultado mais eficaz no ramo de trabalho (SANTOS, 2021 e BRIDI, 2020)

O trabalho transferido para o ambiente doméstico se difere de outras modalidades de trabalho executadas da empresa, como no caso dos trabalhadores de rua (por aplicativos) ou “em domicílio” (MARIA, 2020).

A modalidade antes conhecida e nomeada como “teletrabalho” recebeu na pandemia o apelido de “trabalho remoto” ou “home Office” como é popularmente conhecida, e se refere às atividades realizadas à distância com o auxílio de aparelhos eletrônicos e de conexão com a internet (BRIDI, 2020 e SANTOS, 2021).

Em 2022 foi regulamentada a lei de número 14.442 que teve origem como a medida provisória 1.108/202 e regulamenta o teletrabalho e o define como “aquele que é prestado fora das dependências do empregador” , o regime define ainda que o teletrabalho se dará por diferentes modelos de contratação, podendo ser por jornada, produção ou tarefa (OLIVEIRA, 2022).

Desta forma, a pandemia trouxe com ela uma onda de necessidades emergenciais para a manutenção dos empregos dos trabalhadores bem como para o capital das grandes empresas, e olhando por esse cenário a modalidade Home Office tornou-se uma ferramenta de alta demanda, fácil acesso e boa aceitação entre os trabalhadores e as empresas (BÚRIGO, 1997).

O que antes era visto como uma modalidade de baixa procura por acreditar-se existir o aumento na dispersão dos trabalhadores, a diminuição do foco, a redução da produtividade e a baixa entrega de resultados satisfatórios para as empresas, tornou-se a principal ferramenta de movimentação mundial, independentemente dos seus

setores de atuação, seja na área da saúde, no cenário automobilístico ou nos setores da economia (ALVES; DUTRA, 2022).

## 2.2 A IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DE VIDA E SEU IMPACTO DIRETO NO DESEMPENHO DOS TRABALHADORES

Toda essa mudança acabou gerando consequências na qualidade de vida dessas pessoas e onde por muito tempo se via a melhora do padrão de vida atrelada à alta produção na jornada de trabalho das empresas, agora se via o quão importante era a qualidade de vida no trabalho, a auto-satisfação durante o seu desempenho e o bem-estar social provocado por ele (LIMONGI-FRANÇA, 2022).

Quando se pensa em qualidade de vida, interliga-se mentalmente vários aspectos do que seria uma boa qualidade de vida, desde uma sensação de bem estar permanente no ambiente de trabalho e no lar, até a valorização da mão de obra ou da tarefa desempenhada em determinada empresa, a qualidade de vida pode ser vista de outra forma no ambiente de trabalho (LIMONGI-FRANÇA, 2022).

Dessa forma, a qualidade de vida é relatada como um conjunto de tarefas realizadas com o intuito de uma maior satisfação pessoal, e quando feitas de forma prazerosa apresentam importante papel no bem estar do trabalhador, ocasionando assim uma melhora do ambiente de trabalho, tornando-o mais agradável e proporcionando uma maior satisfação e motivação na execução das tarefas (CRUPZACKI, 2022).

O Brasil foi indicado como um dos maiores países com altos índices de estresse no mundo, isso leva a uma linha de raciocínio de que a incidência de casos de trabalhadores com síndrome de Burnout (síndrome responsável por provocar o nível máximo de estresse nos funcionários devido a altas cargas de trabalho) também seria simultaneamente maior (VASCONCELOS, 2021).

Estudos mostram que a síndrome de Burnout é oriunda de diversas causas, sobretudo más condições de trabalho, trabalhar sob pressão ou em ambientes inadequados. São fatores que favorecem o aparecimento de sintomas prejudiciais a saúde a manutenção de uma boa qualidade de vida, e desencadeiam síndromes como essa citada (MARTINEZ; RODRIGUES, 2022).

O estresse no ambiente de trabalho ocasiona diversos problemas para o empregado e para o empregador, pois entende-se que funcionários com níveis

elevados de estresse sofrem mais acidentes de trabalho, tendem a atender mal aos clientes da empresa e prejudicam toda a equipe (MARTINEZ; RODRIGUES, 2022).

O aumento do estresse no ambiente de trabalho, além de proporcionar uma péssima qualidade de vida, desencadeia problemas como: insônia, depressão, ansiedade, transtornos psíquicos e dores de cabeça, prejudicando o desempenho profissional desses profissionais (VASCONCELOS, 2021).

Paralelo a isso estão surgindo cada vez mais projetos ergonômicos nas empresa, afim de reduzir os danos, entre esses projetos estão as atividades de alongamentos periódicos realizadas por fisioterapeutas nos ambientes de trabalhos de funcionários que se expõem diariamente a movimentos repetitivos, ou atividades dinâmicas para funcionários que trabalham sob pressão (CAMACHO, 2021).

### 2.3 REPERCUSSÕES DO HOME OFFICE NA SAÚDE PÓS PANDEMIA

Há alguns anos, o Brasil foi classificado como o segundo país com o maior nível de estresse do mundo, muitos profissionais começaram a apresentar síndrome de Burnout - síndrome responsável por provocar o nível máximo de estresse nos funcionários devido a altas cargas de trabalho (VASCONCELOS, 2021).

Esse estresse ocasiona uma série de problemas para os profissionais e para o empreendimento, pois colaboradores estressados envolvem-se mais em acidentes de trabalho, atendem mal aos clientes da empresa e prejudicam toda a equipe (MARTINEZ; RODRIGUES, 2022).

Com o aumento do estresse no ambiente de trabalho, vários outros problemas podem se tornar comuns, como: insônia, depressão, ansiedade, transtornos psíquicos e dores de cabeça, prejudicando o desempenho profissional desses profissionais (VASCONCELOS, 2021).

Quando avaliada a qualidade de vida desses funcionários durante o home office de forma isolada, pode-se observar um aumento significativo de queixas de dores nas costas (cerca de 56% do total dessa população), dores no pescoço (55%) e nos ombros (50%), nessa linha de pesquisa também observa-se o aumento da dificuldade para dormir (55%), da fadiga ocular (45%), da fadiga (43%) e enxaquecas (42%) (LIMONGI-FRANÇA, 2022).

### 3 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, quali-quantitativa e exploratória, realizado no período de fevereiro a abril de 2023.

Uma revisão bibliográfica é um tipo de revisão onde se constrói uma problemática e associada a ela se apresentam as análises presentes na literatura sobre o tema, nesse tipo de estudo são analisados os dados científicos e bibliográficos dos arquivos (ULISSES, 2021).

Enquanto que uma abordagem quali-quantitativa é um estudo cujo a intenção é analisar dados que não conseguem ser demonstrados estatisticamente, ou seja, dados como reações psicológicas, comportamentos, dentre outros, sendo eles tópicos subjetivos a serem analisados (ULISSES, 2021).

Por fim, define-se uma abordagem exploratória como sendo “um modelo de estudo onde a principal função é investigar ideias e fundamentos a cerca de determinado tema, afim de desenvolver um estudo relevante sobre as ideias encontradas” (NORONHA; FERREIRA, 2020, p. 191).

Para o desenvolvimento desse trabalho, foram pesquisados artigos publicados na íntegra através do Google acadêmico, essa base de dados foi escolhida por conter mais artigos do tema proposto e maior diversidade de possibilidades acerca disso.

O Google acadêmico é uma ferramenta de busca gratuita do Google que é usada para realizar buscas de estudos científicos, artigos, livros digitais e objetos de pesquisas, é muito usado por estudantes em pesquisas acadêmicas e um importante aliado na elaboração de trabalhos de conclusão de cursos (SANTOS, 2021).

Foram incluídos estudos sem restrição de tempo, como materiais de revisão de literatura ou revisão bibliográfica, que retratavam a importância da qualidade de vida no trabalho em tempos de pandemia e a modalidade home office.

Foram priorizados trabalhos que abordavam o impacto da pandemia nos trabalhadores que exerciam suas modalidades de forma remota. Não foram usados trabalhos que falassem sobre a qualidade de vida de crianças ou adolescentes ou que de certa forma fugissem do tema proposto.

Foram identificados 89 trabalhos através das estratégias de buscas, 30 foram selecionados para leitura integral e 59 foram descartados por não terem um título estritamente relacionado ao tema, 15 trabalhos foram descartados por não se enquadrarem nas estratégias de busca de forma que não abordam o público alvo da

pesquisa de acordo com a faixa etária esperada, 15 foram incluídos após uma análise minuciosa do texto e uma avaliação de acordo com os critérios de elegibilidade.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a análise dos dados e a seleção dos 15 artigos contemplados para o trabalho, foi criada a tabela abaixo para melhor exposição dos resultados encontrados.

**Quadro 1 – Detalhamento dos estudos**

<b>AUTOR/ANO</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TIPO DE ESTUDO</b>	<b>PRINCIPAIS RESULTADOS</b>
Oliveira et al, 2022	Avaliar as implicações do Home Office na qualidade de vida de estudantes e trabalhadores.	Estudo de caso	O home Office trouxe melhoria na Qualidade de Vida dos estudantes, através dos domínios físicos e psicológicos.
Perez, 2020	Avaliar a qualidade de vida no trabalho em tempos de pandemia na modalidade Home Office.	Pesquisa exploratória qualitativa e descritiva	O home Office não foi bem recebido nesse grupo de trabalhadores.
Franco, 2020	Verificar sob quais condições os trabalhadores do Brasil tiveram que se adaptar à mudança do trabalho presencial para o trabalho remoto.	Pesquisa exploratória quali quantitativa e descritiva	O estudo mostrou que durante a pandemia houve um aumento de 113,79% na quantidade de horas trabalhadas diariamente.
Lizote, 2023	Verificar a qualidade de vida e bem-estar dos trabalhadores na modalidade home Office.	Pesquisa exploratória quali quantitativa e descritiva	O estudo mostrou que a redução da carga horária de trabalho foi proporcional ao aumento dos níveis de exaustão, fadiga e estresse.
Damasceno et al, 2020	Analisar os impactos da pandemia da COVID-19 na Qualidade de Vida no Trabalho.	Pesquisa exploratória quali quantitativa e descritiva	O estudo demonstrou que os gestores relataram que se sentiram satisfeitos com o a modalidade home Office.
Praça et al, 2020	Avaliar a qualidade de vida de docentes do ensino superior no ambiente de trabalho.	Pesquisa exploratória quali quantitativa e descritiva	De acordo com o estudo os docentes acreditam que para ter uma boa qualidade de vida no trabalho é necessário ter um equilíbrio entre vida pessoal, estabilidade e vida financeira.
Rezende, 2021	Verificar a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) dos empregados do setor de faturamento de uma multinacional.	Pesquisa exploratória quali quantitativa e descritiva	O estudo demonstrou que os trabalhadores relataram terem conforto e liberdade nessa modalidade de trabalho.
Pantoja et al, 2020	O objetivo foi avaliar as repercussões mentais da pandemia nos indivíduos escolarizados que se submeteram a pesquisa	Estudo de caso	Observa-se que os danos mentais foram tão sérios quanto os materiais e que os indivíduos que passaram pela pandemia vão levar marcas eternas.

AUTOR/ANO	OBJETIVO	TIPO DE ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Limongi-França, 2022	O objetivo foi discursar sobre o conceito e a definição de qualidade de vida.	Estudo de caso	A qualidade de vida tem muito a ver com a forma como o indivíduo desenvolve a sua função na empresa, o cargo que ocupa, a sua satisfação com as condições de trabalho.
Klein et al, 2019	O objetivo foi analisar os parâmetros de avaliação da qualidade de vida no trabalho em uma organização pública.	Pesquisa Quantitativa	O estudo mostrou que a percepção de qualidade de vida é muito mais importante do que de fato a própria modalidade de trabalho, pois nesse estudo conclui-se que quando os trabalhadores se sentem satisfeitos com o seu ambiente de trabalho, sua remuneração e seu cargo, ele se define com uma boa qualidade de vida.
Nascimento et al, 2020	O objetivo da pesquisa foi demonstrar a aceitação de uma prática nova mesmo durante o período de pandemia entre os funcionários de uma empresa de tecnologia.	Pesquisa Qualitativa Exploratória e Bibliográfica	A pesquisa revelou que mesmo no período de adaptação o home Office já se mostrou uma ferramenta eficaz e bem aceita.
Mendes et al, 2020	O objetivo foi demonstrar a rotina dos professores de uma escola estadual de ensino que utilizaram o home-office no momento atípico de pandemia.	Pesquisa descritiva e quantitativa	Foi observado que os trabalhadores que antes se deslocavam para trabalhar, com a chegada do home Office conseguiram mais comodidade e aprenderam novas tecnologias.
Chianca, 2022	O objetivo foi identificar se houveram mudanças na qualidade de vida e de trabalho e na produtividade dos administradores no cenário home Office.	Pesquisa qualitativa	Foi avaliado que não houve uma diminuição da produtividade, existiu uma redução nos gastos e um aumento no tempo da jornada de trabalho.
Paiva, 2022	O objetivo foi entender como os profissionais que trabalhavam com ensino fundamental 1 e 2 vivenciaram o home office.	Pesquisa Qualitativa	Os trabalhadores relataram que na sua percepção pessoal não sentiram que estavam mais confortáveis e nem que tiveram mais tempo com a família, isso pode ter acontecido pela mudança brusca na rotina.
Santos, 2021	O estudo teve como objetivo avaliar os impactos do home Office na qualidade de vida durante a pandemia em funcionários de uma multinacional.	Pesquisa qualitativa	O estudo demonstrou que apesar das adversidades existentes nessa modalidade, o home office se mostrou produtivo.

A partir da análise dos dados e da elaboração das tabelas que constam nesse trabalho, pode-se concluir que a definição de qualidade de vida se dá a partir de parâmetros de percepção individual de cada trabalhador, e esses parâmetros foram modificados durante a pandemia, onde existia o medo e a incerteza do futuro, e onde os trabalhadores tiveram que se realocar nas funções e nos ambientes onde iriam desenvolver as mesmas.

Foi possível observar que o home office foi bem aceito pelos trabalhadores, porém uma das principais críticas à modalidade foi o aumento frequente da carga horária de trabalho e a mudança da percepção de qualidade de vida.

Dos estudos selecionados, bibliográficos, observacionais, descritivos e qualitativos, houveram algumas divergências em relação à percepção de qualidade de vida que se tornou subjetiva, pois a definição de qualidade de vida deixou de estar relacionada ao local e a forma de trabalho, e passou a estar relacionada à forma como o indivíduo se sente e se desenvolve.

Klein (2019) e Limongi-França (2022) relatam em seus estudos que a qualidade de vida é definida de forma subjetiva, pois importa mais a forma como os trabalhadores se sentem do que a modalidade de trabalho que desempenham e que tem haver em como o funcionário está se desenvolvendo no seu cargo/função e no seu próprio ambiente de trabalho.

Nascimento (2020) e Oliveira (2022) afirmam que mesmo no período de adaptação o home office já se mostrava favorável a uma melhora da qualidade de vida, e que a qualidade de vida das pessoas submetidas ao home office no seu estudo foi relativamente melhor, tendo em vista que essas pessoas se sentiram mais seguras e protegidas trabalhando de suas casas.

Corroborando esse resultado, Damasceno (2020), afirmou em sua pesquisa que os trabalhadores se sentiram satisfeitos com a mudança da modalidade de trabalho e gostariam de continuar nessa modalidade após o final das medidas de restrições da pandemia.

Santos (2021) afirmou também que apesar das adversidades da implementação de uma nova modalidade, o home office foi bem aceito e trouxe melhora na qualidade de vida desses trabalhadores. Dessa forma, Mendes (2020) relata que os trabalhadores estavam bem satisfeitos em não terem mais que se transportar até o ambiente de trabalho.

Rezende (2021) e Praça (2020) relatam que a modalidade home office proporciona também um maior tempo de qualidade com a família, o que de forma clara colabora para uma melhora da qualidade de vida e da saúde mental.

A partir da elaboração da discussão foi observado que existem opiniões divergentes de alguns autores, enquanto Pantoja (2020) e outros relataram que os impactos da pandemia não deixaram espaço para que os trabalhadores pudessem sentir melhora na modalidade de trabalho, Damasceno (2020) e alguns autores afirmam entretanto que mais importante do que a modalidade de trabalho é a forma como o funcionário se sente em sua vida pessoal, seu cargo desenvolvido e suas relações interpessoais.

Com esses pensamentos distintos pode-se perguntar, qual seria o mais coerente? Os autores se complementam em falar que o home office afetou positivamente a vida dos trabalhadores, porém demonstram impactos diferentes.

Enquanto um afirma que o impacto foi em relação a mudança brusca do local de trabalho, outro afirma que proporcionalmente a melhora do ambiente de trabalho, existiu o aumento da carga horária de trabalho.

Durante a pandemia pesquisas tais como a de Vianna (2021) apontaram que alguns problemas foram somados a esses quesitos, entre eles “a preocupação com questões financeiras da família (36%) e a sensação de ansiedade com a saúde de um membro familiar (30%)”.

Entretanto, fica em questão a forma que os trabalhadores puderam se proteger de forma mais eficaz, evitaram o transtorno do deslocamento até o local de trabalho e puderam ficar mais perto da família o que corrobora a afirmação de que a qualidade de vida está mais relacionada com a satisfação dos trabalhadores com suas vidas pessoais do que com a modalidade de trabalho.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir do que foi apresentado, pode-se concluir que o home office também conhecido anteriormente como teletrabalho, já era uma realidade para as empresas que tinham que lidar com colaboradores dispersos geograficamente, e com atividades que não precisavam estar concentradas numa mesma instituição física.

Todavia, o aumento e o aprimoramento das tecnologias de comunicação permitiram que outras empresas passassem a considerá-lo como uma possibilidade,

visto que, os próprios colaboradores dispõem de acesso a tais tecnologias em suas residências. Entretanto, apesar desse crescimento natural, foi o contexto da pandemia a partir dos anos 2020 que acelerou esse processo de transição do uso de home office no ambiente de trabalho.

Considerando esse aumento do uso de home office, as discussões á cerca dos impactos na qualidade de vida do trabalhador não tem acompanhado essa evolução, no sentido de que dos trabalhos avaliados poucos tratam disso e trazem discussões sobre esse impacto, ainda que agora os trabalhadores desta modalidade, já conseguem separar os momentos de trabalho de momentos pessoais.

Assim, a presente pesquisa considera que é válido realizar futuramente uma pesquisa de dados primários para que se investigue as relações de qualidade de vida no trabalho com a modalidade home office em setores específicos nos quais destacamos os professores de universidades, professores de crianças do ensino fundamental, servidores públicos, etc.

A pesquisa indica que foi limitado o uso de dados secundários, oriundos de uma revisão bibliográfica, logo os resultados tem um valor de mapeamento e de conhecimento sobre o assunto, e não de generalização teórica.

Todavia, considera-se que essa etapa é fundamental para quaisquer trabalhos que venham a explorar tanto a relação de home office nas atividades laborais, quanto tentar investigar novas formas de qualidade de vida no trabalho, num mundo cada vez mais atrelado a tecnologias digitais.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Alexandre et al. O mesmo espaço, outros usos: Um olhar sobre a moradia na pandemia da Sars Cov 2. **Encontro Latino-Americano e Europeu sobre Edificações e Comunidades Sustentáveis**, p. 846-860, 2021. ANDRADE, DF. Como a pandemia afetou e continua afetando nossas fragilidades. USP- São Paulo. 2022.

ALVES, Marcelo Fernandes; DUTRA, Lincoln Zub. Teletrabalho/home office: riscos quanto as condições de trabalho, impactos e responsabilidades dos empregadores. **Revista Jurídica Editora Mizuno**, v. 1, n. 2, 2022.

BETINA, Magalhães Bitencourt. Novas perspectivas e desafios à rotina do(a) trabalhador(a) em época de pandemia. Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, 2021.

BOTELHO, Delane; ZOUAIN, Deborah Moraes. Pesquisa quantitativa em administração. São Paulo: Atlas, 2006.

BRASIL. SRH - Secretaria de Recursos Humanos. Portaria nº 1261 de 05 de Maio de 2010.

BRIDI, Ana. A importância da qualidade de vida no trabalho em tempos de pandemia na modalidade home office. Góias. 2021.

BRIDI, Maria Aparecida et al. O trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19. **Curitiba: Universidade Federal do Paraná, Grupo de Estudos Trabalho e Sociedade**, 2020.

BÚRIGO, Carla Cristina Dutra. Qualidade de vida no trabalho: dilemas e perspectivas. Florianópolis: Insular. 1997.

CAMACHO, Igor Mantuani. Percepção dos estudantes de engenharia de produção de uma universidade pública quanto a prática do estágio em home office durante o contexto da pandemia de COVID-19. 2021.

CARNEIRO, Ximena. Qualidade de vida no home office. Brasília. 2021.  
CHIAVENATO, I. Gestão de pessoas. São Paulo: Campos, 2009.

CHIANCA, Luis Henrique Martins Pereira. Produtividade e qualidade de vida na pandemia: um estudo sobre os impactos da transição para o modelo de home office. 2022.

CRUPZACKI, Ana Paula; PEREIRA, Clara Ignácio Pessoa; SKARE, Thelma Larocca. Lesões musculoesqueléticas relacionadas ao trabalho em indivíduos em home office durante a pandemia COVID-19. **BioSCIENCE**, v. 80, n. 2, p. 6-6, 2022.

COLLIS, J.; HUSSEY, R. Pesquisa em administração: um guia prático para para alunos de graduação e pós-graduação. 2º. Ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

DAMASCENO, Kairo Silvestre Meneses; DAS MERCES, Magno Conceição. COVID-19 e a saúde mental dos trabalhadores de saúde da atenção básica. **Enfermagem Brasil**, v. 19, n. 4, p. S1-S2, 2020.

FRANCO, Jacqueline de Almeida Barbosa et al. A PANDEMIA DE COVID 19 E A INFLUÊNCIA NAS NOVAS TENDÊNCIAS DE TRABALHO.

KARLOF, B. Conceitos básicos em administração: um guia conciso. Rio de Janeiro: Rocco, 2009.

KLEIN, L. L., PEREIRA, B. A. D., & Lemos, R. B. (2019). Qualidade de vida no trabalho: Parâmetros e avaliação no serviço público. *Revista de Administração Mackenzie*, 20(3).

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina; MARTINS, Edson Miranda. Cenários Organizacionais da Gestão da Qualidade de Vida no Trabalho e Sustentabilidade na “Pós” Pandemia. **Práticas em Contabilidade e Gestão**, v. 10, n. 4, 2022.

LIZOTE, Suzete Antonieta et al. Qualidade de vida no trabalho dos contadores em home-office durante a pandemia da Covid-19. **REVISTA AMBIENTE CONTÁBIL- Universidade Federal do Rio Grande do Norte-ISSN 2176-9036**, v. 15, n. 2, p. 274-294, 2023.

MARIA, Julia. Produtividade e qualidade de vida na pandemia. São Paulo. 2022.

MARTINEZ, Leticia Karoliny; RODRIGUES JUNIOR, Sandro. Home office: estudo de caso envolvendo o método de teletrabalho em época da pandemia na Empresa de Tecnologia da Informação. 2022.

MAXIMIANO, A. C. A. Teoria geral da administração: da escola científica á competitividade em economia globalizada. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MEDRADO, Aracelles Alvarenga et al. Saúde mental e qualidade de vida de pais de pessoas com TEA durante a pandemia COVID-19: uma revisão narrativa. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 10, n. 3, p. 507-521, 2021.

MENDES, Diego Costa; HASTENREITER FILHO, Horacio Nelson; TELLECHEA, Justina. A realidade do trabalho home office na atipicidade pandêmica. **Revista Valore**, v. 5, p. 160-191, 2020.

NASCIMENTO, A. P. P. M.; TORRES, Luiz Gustavo Ramos; NERY, Suzana Maia. Home Office: pratica de trabalho promovida pela pandemia do COVID-19. **IN: Simpósio de excelência em gestão e tecnologia. XVII SEGET**, v. 1, 2020.

PAIVA, Lígia Isabel de. Qualidade de vida no trabalho em home office: estudo de caso de uma instituição educacional privada na cidade de Mariana. 2022.

PANTOJA, Maria Júlia; ANDRADE, Laize Lopes Soares; OLIVEIRA, Míriam Aparecida Mesquita. Qualidade de vida no teletrabalho compulsório: percepções de trabalhadores de uma organização pública brasileira. **Revista da UI\_IPSantarém**, v. 8, n. 4, p. 80-94, 2020.

PEREZ, Henrique Cazelli. Teletrabalho e o direito à desconexão. 2020.

PRAÇA, Letícia Aparecida; DE OLIVEIRA, Victor Miranda. Qualidade de vida no trabalho em tempos de pandemia de COVID-19: os desafios e oportunidades dos docentes do ensino superior. **Gestão-Revista Científica**, v. 2, n. 2, 2020.

REZENDE, Victória Carneiro de. Análise da qualidade de vida de colaboradores no trabalho home-office durante a pandemia da Covid-19 em uma empresa em Goiânia. 2021.

SANTOS, Fabiana. **Qualidade de vida no trabalho em tempos de COVID-19: os domínios do WHOQOL-bref e seus impactos no home office dos professores do curso de bacharelado em Administração Pública**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso.

SUARDI, Juliana Arderius. O trabalho na pandemia: saúde do trabalhador em home office em tempos de COVID-19. 2021.

OLIVEIRA, Alysson André Régis et al. Impactos da Pandemia da Covid-19 na Qualidade de Vida no Trabalho dos Gestores do IFPB, campus João Pessoa, em Atividades Home Office. **Revista Ciências Administrativas**, v. 28, p. e13039-e13039, 2022.

VASCONCELOS, Marina Andrade. Transformações no Modelo de Trabalho Organizacional Estudo Exploratório sobre Profissionais de Comunicação em Home Office no Contexto da Pandemia de Covid-19. 2021.

ULISSES, Isabella Feitosa Pita et al. A CONSEQUÊNCIA DA PANDEMIA NOS HÁBITOS SAUDÁVEIS DOS BRASILEIROS. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 2, n. 4, p. 361-361, 2021.

