

ETEC "PROFª. ANNA DE OLIVEIRA FERRAZ"

Técnico em Administração

Amanda Aparecida Ferreira

Edivan da Silva

Felipe Almeida Rodi

Lucas Bernardo Roque

Roberta Cariri Lima

Tayna Bernardo Roque

ERGONOMIA NO AMBIENTE DE TRABALHO – HOME OFFICE

**Araraquara
2021**

Amanda Aparecida Ferreira

Edivan da Silva

Felipe Almeida Rodi

Lucas Bernardo Roque

Roberta Cariri Lima

Tayna Bernardo Roque

ERGONOMIA NO AMBIENTE DE TRABALHO – HOME OFFICE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a ETEC "Prof.^a Anna de Oliveira Ferraz", do Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, como requisito para a obtenção do diploma de Técnico de Nível Médio em administração sob a orientação da Professora Gabriela Messias da Silva.

**Araraquara
2021**

Dedicamos esse trabalho primeiramente a Deus, aos nossos familiares que nos incentivaram para continuarmos nossa caminhada, aos amigos que conseguiram nos compreender nesse ano tão corrido e cheio de aprendizado. Concluimos o curso, porém os ensinamentos, experiências, amizades, levaremos para sempre em nossas vidas.

AGRADECIMENTO

Agradecemos a Deus que nos concedeu forças e sabedoria para execução do trabalho de conclusão de curso, a orientadora do curso técnico em administração, professora Gabriela Messias que nos instruiu e ajudou no que foi necessário, aos familiares e amigos que foram fundamentais na compreensão e ajuda neste ano com muito aprendizado. Agradecemos também a cada integrante desse grupo, que se dedicaram para que esse trabalho fosse executado e finalizado a fim de concluir mais uma etapa com sucesso.

Cuidado com a ergonomia, em casa ou no trabalho: 24 horas por dia.

FERNANDO MARTINS AMOR

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo analisar e identificar a ergonomia sendo aplicada no segmento Home Office, através das rotinas dos trabalhadores. Através dos estudos bibliográfico e pesquisa qualitativas. O trabalho Home Office foi bastante aplicado nas organizações devido a pandemia no Brasil, onde muitas empresas se adaptaram ao serviço remoto, optando pela qualidade de vida de seus colaboradores. A ergonomia tem um grande fator de influenciar na saúde do colaborador prevenindo doenças ocupacionais, que muitas vezes são causadas por uma má postura, ou equipamentos de trabalho que estão na altura incorreta. O trabalho remoto pode prejudicar a saúde dos funcionários, onde não está presente um técnico de segurança de trabalho para supervisionar se os colaboradores estão com a postura corretamente. Consideramos que a falta da ergonomia no Home Office pode influenciar e causar danos à saúde dos trabalhadores. Através dos estudos bibliográficos aprofundado no tema podemos notar o quão benéfico a ergonomia é para as organizações, seja em um trabalho operacional ou remoto.

Palavras chave: Colaborador. Ergonomia. Home Office. Doenças.

ABSTRACT

This work aims to analyze and identify the ergonomics being applied in the Home Office segment, through the workers' routines. Through bibliographic studies and qualitative research. The Home Office work was widely applied in organizations due to the pandemic in Brazil, where many companies have adapted to remote service, opting for the quality of life of their employees. Ergonomics has a major influence on employee health, preventing occupational diseases, which are often caused by poor posture, or work equipment that is at the wrong height. Remote work can harm the health of employees, where a safety technician is not present to supervise that employees are in the correct posture. We believe that the lack of ergonomics in the Home Office can influence and damage workers' health. Through in-depth bibliographic studies on the subject we can see how beneficial ergonomics is for organizations, whether in operational or remote work.

Keywords: Collaborator. Ergonomics. Home Office. Illnesses.

Lista de Gráficos

Gráfico 1 - Faixa etária dos entrevistados	28
Gráfico 2 - Sexo dos entrevistados	29
Gráfico 3 - Exerce ou já exerceu a atividade Home Office	29
Gráfico 4 - A empresa forneceu equipamentos para o trabalho remoto	30
Gráfico 5 - As condições dos equipamentos para realizar os serviços via Home Office	31
Gráfico 6 - Como se sente no final do dia ao trabalhar em casa	32
Gráfico 7 - Você conhece ou já ouviu falar em Ergonomia?	33
Gráfico 8 - Acredita que a Ergonomia pode ser aplicada no Home Office?	34
Gráfico 9 - Que forma a Ergonomia pode ser aplicada no Home Office	35

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
1 O SURGIMENTO DA ERGONOMIA NAS ORGANIZAÇÕES	11
1.1 Conceitos básicos em relação a ergonomia	11
1.2 Problemas gerados pela falta de ergonomia	14
2 ERGONOMIA E HOME OFFICE	16
2.1 O Início do Home Office nas empresas.....	17
2.2 O Avanço da ergonomia no Home Office.....	18
2.3 Controle da Jornada de trabalho no Home Office	19
2.4 Efeitos negativos de trabalhar em casa	20
2.5 Praticando ergonomia no home office	21
3 IMPACTOS NA SAÚDE PELO HOME OFFICE	23
3.1 Doenças ocupacionais no home office	24
3.2 LER/ DORT	25
4 PESQUISA: ERGONOMIA NO AMBIENTE DE TRABALHO – HOME OFFICE ..	27
4.1 Comentários e análise dos resultados da pesquisa	27
CONCLUSÃO	36
REFERÊNCIAS	38
APÊNDICE 1 – Pesquisa – Ergonomia no ambiente de Trabalho – Home Office	40
ANEXO 1 – Termo de autorização de divulgação	41
ANEXO 2 – Declaração de Autenticidade	42

INTRODUÇÃO

A ergonomia sempre foi algo primordial dentro de uma empresa quando o assunto é saúde. Mas será que quando se trata de trabalho em home office essa questão ainda é observada com a mesma atenção?

Trabalhar em casa para a maioria das pessoas pode ser maravilhoso quando se pensa em comodidade e praticidade, porém mesmo no ambiente que estamos acostumados a ficar, é necessário adotar alguns cuidados.

Durante esta pandemia, uma das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) é manter o isolamento social e evitar reuniões para conter a disseminação da Covid-19. Neste caso, empresas e instituições de ensino optaram por atividades remotas. Portanto, muitas pessoas estão trabalhando em casa. Nesse momento, deve se estar atento a detalhes, como as condições adequadas para as atividades online, principalmente conteúdos relacionados ao ambiente de home office, cadeiras, computadores, notebooks e até mesmo informações relacionadas à melhor posição para falar ao telefone. Alguns ajustes devem ser feitos, como evitar que a altura da tela do monitor do computador seja grande o suficiente para evitar pressionar o pescoço e a cadeira em uma altura adequada, de modo a evitar problemas de postura. A postura incorreta é a principal causa das dores nas costas e os sintomas de LER/DORT. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que durante o período de atividades familiares, 85% da população mundial enfrenta ou enfrentará a doença. A má postura pode levar a deformidades como escoliose, hipertrofia e cifose, além de problemas mais sérios, como hérnia de disco. Outras condições podem ocorrer, como dor nas costas, dor na coluna cervical e até mesmo dores de cabeça, artralgias e tendinite.

Partindo destes pressupostos, este trabalho procurará apresentar e analisar formas de demonstrar não apenas a ideia de que o lucro e a saúde da organização são importantes, mas que o ambiente é peça vital para que as mesmas possam andar lado a lado em um momento crítico como os e vivenciados na atualidade

1 O SURGIMENTO DA ERGONOMIA NAS ORGANIZAÇÕES

Com a introdução da tecnologia da informação na década de 1980, novos horizontes para a ergonomia surgiram, pois, a atividade empresarial, caracterizada pelos riscos físicos, passou a ser coberta por processos cognitivos.

Outro fator determinante no desenvolvimento da ergonomia foi a atuação sindical, principalmente nas décadas de 70 e 80. As precárias condições de trabalho e o aumento do absenteísmo geraram muitas mudanças, com a criação de leis de proteção aos trabalhadores e fiscalização do ambiente de trabalho.

Com o desenvolvimento de novas tecnologias e a introdução de fábricas cada vez mais automatizadas, a ergonomia cognitiva encontra um espaço enorme. Por isso, a ergonomia contribui para a prevenção de acidentes de trabalho graças à confiabilidade humana e a uma visão sistêmica das atividades laborais. Para tornar as tarefas diárias mais fáceis, também existe a ergonomia.

A ergonomia, como disciplina, surgiu em 1949 fruto da criação da Ergonomics Research Society na Inglaterra. Nos Estados Unidos, em 1959 foram criadas a Human Factors Society (HFS) e a International Ergonomics Society (IES) assim como em 1963, na França, foi criada a Société d'Ergonomie de Langue Française (SELF). (Abrahão et al, 2009).

Apesar da criação destas sociedades, o termo “ergonomia” que se origina do grego ergon (trabalho) e nomos (regras) foi usado pela primeira vez em 1857 pelo polonês Wojciech Jastrzebowski, que publicou o artigo “Ensaio de ergonomia ou ciência do trabalho, baseada nas leis objetivas da ciência sobre a natureza”. (Lida, 2005).

Após a II Guerra Mundial os conceitos da ergonomia serviram para melhorar as condições de trabalho e a produtividade dos trabalhadores em geral e rapidamente começou a ser difundida (Lida, 2005).

1.1 Conceitos básicos em relação a ergonomia

A ergonomia está relacionada com a forma de adaptação através do trabalho, que tem como principal objetivo de proporcionar o bem-estar e sua qualidade de vida no ambiente organizacional.

Ergonomia é um conjunto de ciência e tecnologias que procura a adaptação confortável as condições de trabalho às características de ser humano [...] (IIDA,1991).

A aplicação da ergonomia no ambiente do trabalho deve estar diretamente relacionada com as atividades em que o colaborador exerce, jornada de trabalho, postura, peso e altura. O profissional da área de técnico em segurança do trabalho é responsável por analisar as condições de trabalho orientando da melhor forma, para que melhorias possam ser alcançadas.

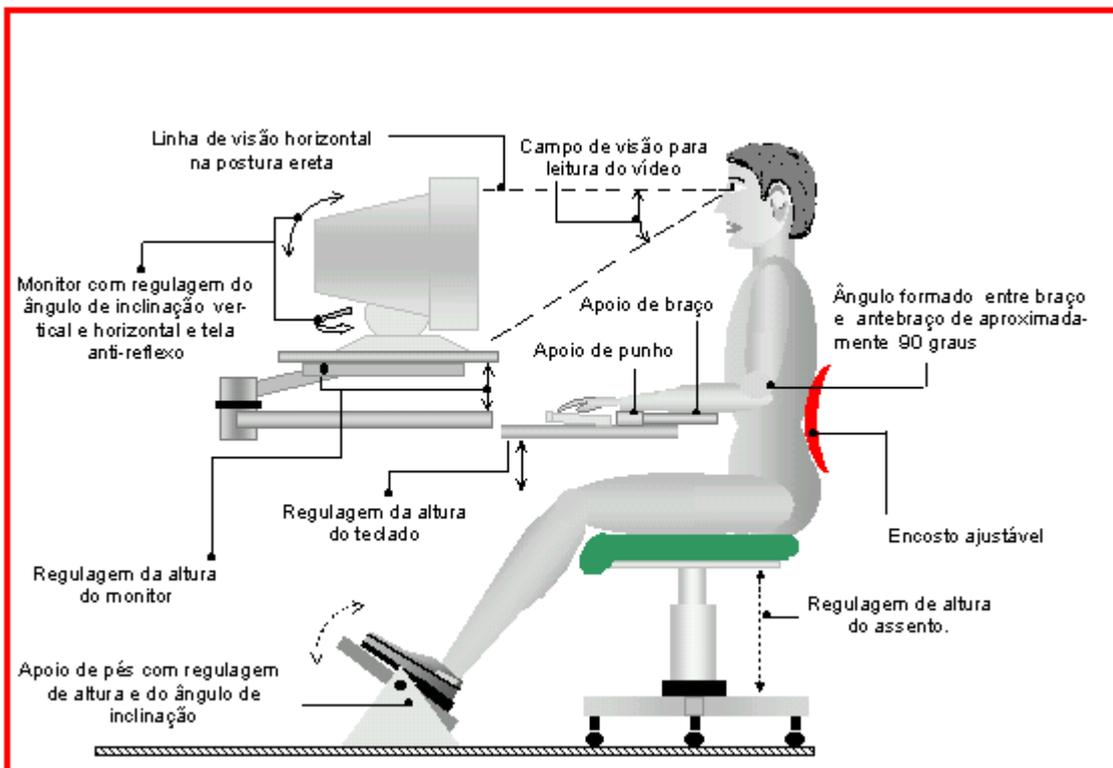
Através das normas regulamentadoras, com o apoio dos profissionais de fisioterapia, ambos trabalham em conjunto para que possam obter resultados na saúde dos funcionários em diversas áreas de trabalho dentro da organização.

Para seguir as normas regulamentadoras através da ergonomia e colocar a mesma em pratica é necessário realizar avaliações que possam identificar as irregularidades nos postos de trabalho, fortalecendo a prevenção das LER/DORT.

As condições mais adequadas para ter um ambiente agradável seguro e confortável são:

- Regulagem do monitor, com altura ajustavel.
- Encosto reinclinavel com proteção para a região lombar.
- Apoio para os pés
- Regulagem de altura do encosto e assento.
- Apoio para os braços e punhos
- Iluminação Distribuida
- Nivel de ruido de até 65 decibeís

Figura 1 - Posto de Trabalho

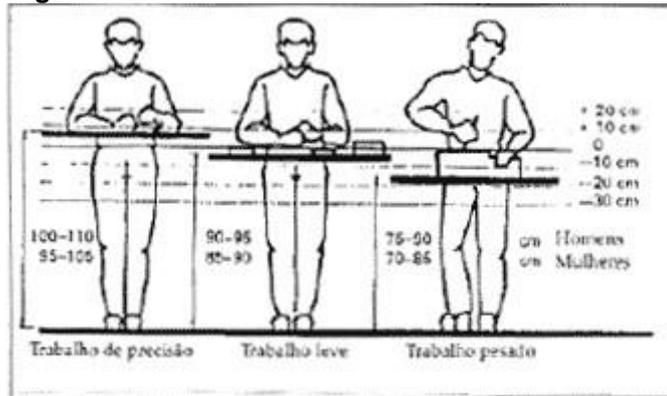


Fonte: TECNOPRAGA

Tanto para as atividades que são realizadas sentadas ou em pé é de extrema importância o apoio para os pés para que se adapte de acordo com o tamanho da perna do funcionário.

Para possuir um conforto e segurança para os colaboradores que trabalham em pé é necessário:

- Possuir a altura da superfície compatíveis de acordo com as atividades realizadas.
- Área de trabalho de fácil visualização e alcance do trabalhador.
- Bancadas na altura ideal.

Figura 2 - Bancada de Trabalho

Fonte: TECNOPRAGA

1.2 Problemas gerados pela falta de ergonomia

Grande parte das doenças ocupacionais são gerados pela falta de ergonomia. Passamos mais tempo dentro da empresa do que em casa, um colaborador permanece horas sentado produzindo suas atividades nas mesmas posições tanto em pé quanto na posição sentada resultando em repetitividade de movimento. O excesso por causar movimentos repetitivos, não possuir uma postura correta e não ter 15 minutos de pausa. Por diversas vezes o colaborador permanece sentado realizando as mesmas atividades, na mesma posição durante horas e isso pode gerar um grande comprometimento a saúde do colaborador. Os grandes riscos gerados pela falta de ergonomia organizacional geram muitas doenças ocupacionais, como físicas e mentais.

Infelizmente os riscos ergonômicos estão presente dentro das empresas que por estar em falta a implementação da ergonomia, isso implica na saúde em bem-estar do funcionário.

Quando a saúde de um colaborador tende a ser afetada, ele acaba ficando sobrecarregado e desanimado, um colaborador com dores não produz muito o que acaba deixando o mesmo desmotivado com a suas doenças física prejudicando a saúde a mental e pedindo com muita necessidade um afastamento.

Os principais problemas gerados pela falta de ergonomia são:

- Postura inadequada, onde grande parte dos colaboradores são afastados por estar com problemas na coluna, uma má postura causa enfraquecimento em

diversas áreas do corpo, lombar, ombros e pulsos. A má postura muitas vezes é causada por passar grande jornada de trabalho sentado, e por não ter equipamentos regulatórios como uma cadeira específica onde a coluna do funcionário esteja corretamente posicionada.

- Repetição de movimentos, realizar as mesmas tarefas diárias como digitação no computador ou manuseio de máquinas podem gerar uma tendinite, uma doença que causa muitas dores e limita as áreas afetada.

- Iluminação inadequada, a falta de uma iluminação adequada pode gerar um grande acidente de trabalho onde pelo fato do colaborador não enxergar corretamente pode acabar trompando ou caindo, a baixa luminosidade prejudica a vista do trabalhador, causando fadiga visual.

O excesso de tarefas e cobranças causam estresse físico e psicológico. Com isso, a saúde se torna mais frágil e o colaborador fica mais suscetível a diversos distúrbios. Entre eles, podemos destacar a hipertensão arterial, o transtorno de ansiedade, a depressão e as doenças do trato gastrointestinal, como úlceras e gastrite. [...] (LORENZI,2020).

- Levantamento de cargas pesadas, carregar cargas pesadas pode prejudicar a coluna do colaborador, jamais o colaborador pode carregar muito peso indevidamente pois pode causar uma forte lesão na coluna, braços e ombros.

- Grande jornada de trabalho, o estresse gerado por trabalhar de mais causa fadiga prejudicando a vida profissional e afetando a saúde mental. Trabalhar em um ambiente que não traz a qualidade de vida para o funcionário gera grandes problemas na saúde física e mental.

A falta de ergonomia nas empresas acaba sendo prejudicial tanto para empresa quando para os colaboradores, gerando inúmeros afastamentos por motivos de doenças ocupacionais ou acidente de trabalho.

2 ERGONOMIA E HOME OFFICE

A ergonomia de fato são as regras que estudam e avaliam o ambiente de trabalho, estabelecendo a saúde e qualidade de vida no ambiente de trabalho aos colaboradores. Mesmo sendo um tema abordado atualmente na sociedade, no início da história da ergonomia, desde o princípio a ergonomia relata sua preocupação entre os meios de adaptação relacionada entre o homem e o trabalho.

A ergonomia possui conteúdos bem amplos em diferentes setores, existem vários tipos de ergonomia.

- Ergonomia Física, estuda anatomia humana, fisiologia, biomecânica e antropometria, relacionada as atividades do trabalho que estão ligada a postura e movimentos repetitivos.
- Ergonomia Organizacional, está totalmente direcionado a cultura organizacional, processo e políticas da empresa, com o principal objetivo no tempo de trabalho e gestão de qualidade.
- Ergonomia Cognitiva, responsável por cuidar dos processos mentais, memória e raciocínio auxiliando o colaborador nas tomadas de decisão, estresse profissional, carga mental.

Assim como a ergonomia pensa no bem-estar dos colaboradores o Home Office também. O home Office é tele trabalho que possui o significado de escritório em casa, ou seja o trabalhador tem suas atividades remotamente concluídas em casa, utilizando as seguintes ferramentas: internet, celulares, notebooks e demais tecnologias.

O home office é uma forma de trabalho flexível que engloba a flexibilidade de tempo, espaço e comunicação, sendo ainda, mais que uma questão tecnológica, se mostrando também uma questão social e organizacional. [...] (SILVA,2009).

Os benefícios do Home Office é trabalhar no conforto de casa, realizando suas tarefas e funções com horários flexíveis, evitando o desgaste do deslocamento do trabalhador com o trânsito, e fornecendo segurança e estabilidade mesmo trabalhando remotamente.

2.1 O Início do Home Office nas empresas.

A tradução da palavra home office significa trabalhar em casa, o home office é utilizado quando o indivíduo trabalha de sua própria residência ou em algum espaço alternativo fora da estrutura da organização.

A primeira pratica de trabalho remoto, hoje em dia mais conhecido por home office, surgiu em 1857, nos Estados Unidos, na realização de trabalhos como telégrafos, para a realização dessa atividade não importava onde o operador estivesse, desde que ele obtinha uma estrutura adequada.

O home office surgiu nos Estados Unidos, quando as tecnologias como computadores, internet e celular foram popularizadas. Isso favoreceu o trabalhador para que tivesse ferramentas para trabalho em sua própria residência. Além dos avanços tecnológicos, o surgimento de programas e softwares permitiram que as pessoas pudessem trabalhar de forma remotamente de qualquer lugar que estivesse, aeroportos, shoppings é sempre comum observar pessoas com notebooks exercendo o home office.

O teletrabalho é a modalidade de trabalho, que utilizando as tecnologias da informação e das comunicações (TIC), pode ser realizada a distância, fora do âmbito onde se encontra o contratante, de maneira total ou parcial, podendo realizar-se em relação de dependência (empregado) ou de maneira autônoma (freelance), executando atividades que podem ser desenvolvidas pelos equipamentos móveis, tais como computadores, smartphones, tabletes, etc. (SOBRATT,2016).

Em todo o trabalho home office passa por um grande crescimento, dessa vez ainda maior e intenso, devido à grande crise mundial de saúde, provocada pelo COVID-19. O isolamento social era o único mecanismo disponível para desacelerar o avanço do vírus e impedir um colapso no sistema de saúde. Muitas empresas precisaram fechar, mas perceberam que seus colaboradores poderiam exercer suas funções de maneira home office.

O trabalho remoto cresceu devido a necessidade e vem se tornando algo tão comum dos dias de hoje, principalmente nas empresas de T.I, que foram sempre as primeiras a optar pelo trabalho home office, e a tendência é crescer cada vez mais, trazendo diversos benefícios tanto para as organizações tanto para seus colaboradores.

2.2 O Avanço da ergonomia no Home Office

Com o surgimento da pandemia da covid-19, muitas empresas tiveram que mudar suas rotinas e culturas para aderir ao home office. Apesar que nos dias de hoje já era comum ver algumas empresas a já aderir ao home office mesmo antes da pandemia.

Mas adotar o home office no atual cenário se tornou algo tão primordial, visto que a economia está sofrendo os impactos causados pela covid-19, sendo assim as empresas tiveram que se reinventar, mexer em suas estruturas e adotar novos procedimentos, para poder de alguma forma conter o vírus, e também não fechar as portas como foi o fim de muitas,

No atual momento em que as organizações aderiram ao home office, é necessário redobrar a atenção na gestão de pessoas e visar o bem-estar do trabalhador ao adotar as práticas remotas. Com o intuito de proporcionar ao colaborador uma estrutura ótima durante a jornada em casa, algumas empresas exerceram tão bem a ergonomia no home office, que dispuseram aos seus colaboradores mesas, cadeiras, materiais de escritório, para que o colaborador tenha um conforto e até mesmo evitando alguns problemas de saúde durante o tempo que estiver home office. Além do conforto as organizações também tiveram que pensar na saúde emocional do trabalhador.

Para alguns, o home office pode não ser esse paraíso. A dificuldade de separar o espaço físico entre trabalho e descanso é capaz de gerar grandes problemas, como a dificuldade de “se desligar” do profissional e conseguir realmente respirar entre um dia e outro.

Cerca de dois terços dos profissionais estão lidando com uma carga muito maior de tarefas durante o período. É natural que isso traga a sensação de impotência e uma extrema estafa mental, que provoca estresse e problemas emocionais. (SANTOS,2020).

Para evitar problemas de saúde no home office é sempre bom ter um certo cuidado com a postura visto que em casa fica-se mais à-vontade, não deve-se ficar em ambiente escuro para evitar problemas de visão, sempre é bom ter cuidado com o tamanho da tela do computador, é sempre importante ter algumas pausas para alongar, beber muita água durante a jornada e tentar sempre ter calma.

Quando a organização adota boas práticas de ergonomia, principalmente no home office significa que a empresa se importa muito com a saúde de seus

colaboradores, e quando a empresa adota ótimas práticas de ergonomia, e empresa tende a ganhar com isso, pois o colaborador estará cada vez mais motivado e empenhado em suas atividades profissionais.

2.3 Controle da Jornada de trabalho no Home Office

O home office tem crescido cada vez mais não somente no Brasil, mas em vários países. Atualmente no Brasil com a reforma da lei trabalhista nº 13.467/2017 o home office foi regulamentado no Brasil.

Anteriormente o tele trabalho já era aplicado em algumas empresas, mas não era apresentado pela CLT (Decreto – lei nº5452/1943). Com os novos acordos as empresas devem se atentar referente aos serviços prestado por meios de dispositivo, para que sejam totalmente legais evitando fiscalizações e danos trabalhistas.

CLT – Decreto Lei nº 5.452 de 01 de maio de 1943.

Considera-se tele trabalho a prestação de serviços preponderantemente fora das dependências do empregador, com a utilização de tecnologias de informação e de comunicação que, por sua natureza, não se constituam como trabalho externo. (Incluído pela Lei nº 13.467, de 2017) (Vigência) [...] (BRASIL,1943, Art 75- B).

A CLT possui um capítulo inteiro referente à jornada de trabalho, porém no artigo 62 da CLT que prevê a exclusão dos empregos que trabalham remotamente, relacionado ao Home Office não se aplicam na jornada de trabalho, sendo que os profissionais que trabalham remotamente podem ser dispensados do controle de ponto.

Inciso III do Artigo 62 do Decreto Lei nº 5.452 de 01 de Maio de 1943. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho. Não são abrangidos pelo regime previsto neste capítulo: (Redação dada pela Lei nº 8.966, de 27.12.1994) III - os empregados em regime de tele trabalho. (Incluído pela Lei nº 13.467, de 2017) (Vigência) [...] (BRASIL,1943, Art 62)

As organizações podem realizar um acordo com os colaboradores através de contrato, em que ambas a parte concorde para ser feita a realização do controle

de onde via home office, as empresas podem aplicar a utilização do controle de ponto utilizando a tecnologia, através de sistemas, com muita praticidade mesmo com a distância é possível acompanhar o início e fim da jornada de trabalho.

O Home Office não exige jornada de trabalho, o que torna mais flexível que cada colaborador possa fazer seu horário.

2.4 Efeitos negativos de trabalhar em casa

Trabalhar em casa está se tornando cada vez mais comum, porém este trabalho remoto pode acarretar várias desvantagens, principalmente se o funcionário não tiver as condições adequadas.

As principais dificuldades das pessoas que trabalham remotamente são:

- Enfrentar a falta de organização: especialmente em termos de espaço de trabalho, pois na maioria das vezes não possuem um local e nem os equipamentos adequados para trabalhar.
- A perda da privacidade: a família pode acabar atrapalhando na hora do trabalho, pois na maioria das vezes acabam interrompendo para tratar de assuntos particulares.
- A falta de comunicação com os demais funcionários: pela distância ocorre a falta de boa comunicação gerando assim desentendimentos.
- Conexão ruim: a internet nas empresas em comparação com a internet em casa, é mais instável, lenta e pode ter uma conexão Wi-Fi irregular, acarretando assim, além de um trabalho incompleto e tempo desperdiçado na espera da conexão, a frustração no funcionário.
- Isolamento: Por estar trabalhando remotamente um dos problemas em questão é estar sozinho nesse período de trabalho, afinal há uma grande e notável diferença entre estar no ambiente de serviço com outros colegas, no qual é gerado a socialização e o bom humor que é resultado de boas companhias. Já estando em casa, a família não pode ajudar nesse ponto, quando não se mora sozinho e por isso a pessoa se encontra solitária, sem o olho no olho.

- Barulho excessivo: em casa sempre há barulhos externos, como os de crianças, carros de som, animais de estimação, televisões entre outras coisas que para trabalhar acaba se tornando um grande problema para o funcionário, pois o mesmo precisa de concentração e que nada lhe tire o foco.

- Falta de Exercício: Como o próprio nome já diz o trabalhar em Home Office é em casa e por isso traz certo comodismo ao funcionário, gerando como resultando o sedentarismo, que é nada mais que a falta de atividade física, e por se tratar de muitas horas sentado em frente a uma tela, a postura pode causar dores e desconforto.

- Aumento dos gastos domésticos: Há um aumento na conta de eletricidade, pois precisará utilizar computador ou quaisquer outros aparelhos que necessita de carregamento elétrico por um longo período de tempo, além da luz acessa consumo maior de água e comida.

- Excesso de trabalho: Pode ser que, trabalhando em casa, o funcionário se cobre e exceda a carga horária de serviço, fazendo mais do que realmente precisa fazer, e por isso, pode até mesmo perder noites de sono para cumprir prazos de trabalho ou para mostrar serviço aos seus superiores.

-Iluminação inadequada: por exemplo, se o ambiente for de baixa luminosidade, a visão se tornará mais cansativa, o que pode causar dores de cabeça e estresse. Portanto, ao escolher a iluminação para o seu ambiente de trabalho, preste atenção se a iluminação é adequada.

Por fim os efeitos negativos de trabalhar em casa são muitos e todas em suas proporções tendem há causarem algum problema.

2.5 Praticando ergonomia no home office

Hoje em dia é uma coisa normal de se ouvir falar que alguém trabalha remotamente, porém por fazer parte de uma novidade no mercado de trabalho, onde as empresas estão usando ocasionalmente ou em medidas extremas, existe uma longa descoberta de vantagens e limitações.

Por se tratar de longos períodos em frente a computadores e similares, existem certas precauções a serem tomadas, pois o trabalho em Home Office exige muito do corpo físico do funcionário.

Há alguns passos a serem tomados para que o funcionário se sinta bem, tais como:

- Escolher um ambiente adequado, se possível um cômodo com privacidade e pouco barulho, além de agradável para se estar com uma boa iluminação.
- Saber posicionar os aparelhos de trabalho para que não haja reflexos o que pode causar desconforto e cansaço visual.
- A postura é muito importante e fundamental para o trabalho ser agradável e render.
- Ter sempre o pescoço alinhado em relação ao visor.
- Antebraços sempre apoiados, com os cotovelos próximos do tronco
- Coluna reta e apoiada no encosto da cadeira.
- Pés apoiados no chão.

"A combinação é fundamental para criar um espaço confortável, que faz com que as pessoas produzam melhor e acima de tudo, garantem saúde a longo prazo", complementa Carla.

Uma boa dica é se levantar a cada 2 ou 3 horas para se alongar. De acordo com Figueiroa, especialista em ginástica laboral, deve-se praticar exercícios antes de iniciar as atividades profissionais e, posteriormente, em um intervalo de duas ou três horas após o início da jornada de trabalho. "É possível usar o próprio ambiente Home Office para realizar os movimentos e materiais disponíveis na residência, como uma cadeira, cabo da vassoura, uma toalha e parede como apoio"

Entre os principais motivos para começar a investir em postura de trabalho, podemos citar que o aumento da produtividade é um dos benefícios mais sintomáticos no cotidiano de trabalho. Devido a uma variedade de fatores, como conformidade com os padrões regulatórios 17, melhoria da produtividade dos funcionários e redução do absenteísmo na empresa, uma boa postura de trabalho é muito importante.

3 IMPACTOS NA SAÚDE PELO HOME OFFICE

Os efeitos de trabalhos remoto, parece não ser tão positivo. Segundo o site Jornal de Beltrão e Assessoria, que informa dados da pesquisa realizada pelos alunos da Fundação Getúlio Vargas.

De acordo com a os dados coletados da pesquisa universitária, eles identificaram que 45,63% dos entrevistados apresentou queixas sobre o nível de insatisfação relacionado a saúde e bem-estar, a mesma pesquisa pode identificar que muitos trabalhadores que estão trabalhando remotamente, estão sentindo dores no corpo, fadiga e estado variáveis de humor.

A pesquisa foi realizada com 653 trabalhadores entre 1 de junho e 30 de agosto de 2020, dividida em duas etapas, onde foram identificadas as más condições do Home Office. Grande parte dos entrevistados relatam que começaram a trabalhar pelo sistema Home Office devido a pandemia.

Há sete meses Marcos*, de 22 anos, começou o home office a pedido da empresa em que estagia. Mas, sem receber algum material de apoio, precisou usar o que tinha para manter o serviço de casa. “Eu comecei na cozinha e depois fui para o meu quarto, onde tenho uma bancadinha”, descreve. “Tentei manter o mesmo padrão de horas trabalhadas, mas por ser home office, tudo é conversado pelo WhastApp e, às vezes, você acaba se preocupando com coisas do trabalho antes mesmo do horário.” Quando a casa se converte em seu local de trabalho, pesquisadores apontam para a necessidades de cuidados extras para que a saúde não seja prejudicada. Marcos disse que até agora conseguiu se manter saudável, mas não nega que há dias de aborrecimento nesses momentos à distância. [...] (ASSESORIA E JDEB,2020).

15,5% dos entrevistados relatam que as empresas obtiveram apoio e recursos em termos de adaptação, trazendo o trabalho da empresa para casa, auxiliando os colaboradores. Outros trabalhadores relatam que não consegue ter a mesma produtividade em casa, por fazer horários irregulares. Devido a pandemia muitos colaboradores de diversas empresas, que estão trabalhando via Home Office relataram que estão com medo, preocupações financeiras, ansiedade, sensação de isolamento e solidão.

Esses grandes impactos gerados pelo Home Office acabam afetando a saúde dos profissionais, com ansiedade de produzir com a mesma intensidade que

no trabalho presencial, grandes efeitos negativos surgem e geram uma grande interferência na saúde física e mental.

3.1 Doenças ocupacionais no home office

O home Office vem sendo uma saída para as empresas driblar a pandemia, pois assim eles evitam a dispensa de funcionários podendo assim trabalharem no seu ambiente domiciliar, mais o que pode ser benefício para um pode se tornar problema para o outro.

Trabalhar em casa traz alguns benefícios pois não precisamos nos deslocar de casa para ir ao trabalho, mas o fato de estar em casa também é um pouco complicado para se adequar a uma rotina e ter um local adequado para o trabalho. Por estar em casa o funcionário acaba tendo um grau a mais de exigência e responsabilidade, pulando horário de almoço aumentando a sua jornada de trabalho para conseguir terminar o que lhe foi proposto.

Precisamos saber a hora de começar e terminar e procurar ter uma rotina organizada para evitar as doenças ocupacionais.

Doenças ocupacionais são as que estão ligadas diretamente relacionadas à atividade desenvolvida pelo trabalhador ou as condições de trabalho às quais ele está submetido. Dentre elas podemos citar Estresse ocupacional, Ler/Dort.

- Estresse ocupacional

É o termo relacionado ao estresse contínuo relacionado ao ambiente de trabalho afetando o físico e o emocional, se não tratado corretamente o estresse ocupacional pode gerar a Síndrome de Burnout, caracterizada pelo esgotamento físico e psíquico em decorrência do trabalho.

Alguns dos sintomas mais comuns da Síndrome de Burnout são distúrbios do sono, ausência no trabalho, agressividade, isolamento, irritabilidade, depressão, ansiedade, baixa autoestima, falta de concentração. O tratamento é feito com o acompanhamento psicológico e até com medicamentos como os antidepressivos. Muitos especialistas indicam uma mudança de rotina para o paciente como ter

hábitos mais saudáveis, atividades físicas regulares, exercícios de relaxamento, maior contato com amigos e familiares para assim ter uma qualidade de vida melhor. Para evitar o estresse ocupacional é necessário administrar o tempo, manter o local de trabalho limpo e organizado e fazer pequenas pausas e manter o equilíbrio entre mente e corpo.

3.2 LER/ DORT

L.E.R é a sigla para lesão de esforço repetitivo. É o termo usado para falar de lesões ou doenças que afetam os ossos, músculos e ligamentos causados por movimentos e tarefas repetitivas.

L.E.R não é considerado uma doença e sim uma síndrome ela é constituída por um grupo de doenças como:

- Tendinite (principalmente em punhos, cotovelo e ombros);
- Bursite;
- Cotovelo de tenista (epicondilite lateral);
- Dedo de gatinho;
- Síndrome do túnel do carpo
- Lombalgia (dor na região lombar)
- Mialgia (dores musculares)

Já quando está relacionado às doenças do trabalho usa-se o termo D.O.R.T o que significa Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho.

Os sintomas mais comuns para D.O.R.T são: dores, fadiga muscular, formigamento, sensação anormal e desagradável sobre a pele, inflamações e tendões e ligamentos, contraturas musculares e sensação de peso.

Segundo Santana (2017), “ As mulheres são mais afetadas pela Ler/Dort, porque além de ser exigidas no ambiente de trabalho, ainda tem que desenvolver afazeres domésticos, aumentando o estresse e a tensão muscular”.

Algumas profissões que têm mais ocorrências de desenvolver Ler/Dort são: digitadores, operadores de caixa, operários em linhas de montagem, dentista, costureiras, telefonista, bancários e diversos outros.

As principais áreas afetadas são: mãos, antebraço, ombros e coluna.

Para prevenir a Ler/ Dort algumas medidas precisam ser tomadas, tanto para os colaboradores no nível operacional de uma empresa, como para os indivíduos que buscam melhorias em sua vida pessoal fora de uma organização.

- Ao trabalhar sentado procure ficar com as costas eretas;
- Utilize apoio para punhos durante o uso do computador;
- Deixe o monitor altura dos olhos para evitar forçar o pescoço para baixo;
- Levante-se e caminhe e faça alongamentos a cada uma hora;
- Pratique ginástica laboral;
- Distribua o peso do corpo sobre os joelhos quando abaixar-se ou quando pegar objetos pesados;
- Respeite os limites do seu corpo e mente;
- Pratique exercícios físicos;
- Procure ter um estilo de vida saudável;

Os tratamentos mais comuns para Ler/Dort geralmente são o uso de anti-inflamatórios para o alívio das dores, repouso da área afetada, fisioterapia e em casos mais graves o recomendado é intervenção cirúrgica.

4 PESQUISA: ERGONOMIA NO AMBIENTE DE TRABALHO – HOME OFFICE

A pesquisa foi realizada através da plataforma Google Forms, onde foi coletada 100 respostas de diversos trabalhadores que estão trabalhando através do Home Office em vários segmentos de empresas, todos acima de 18 anos.

Segundo Gil (1999, p.42), a pesquisa tem um caráter pragmático, é um "processo formal e sistemático de desenvolvimento do método científico. O objetivo fundamental da pesquisa é descobrir respostas para problemas mediante o emprego de procedimentos científicos".

Para o desenvolvimento da pesquisa, utilizamos questionário online para promover a facilidade e praticidade dos entrevistados, foi aplicado perguntas tanto qualitativa quanto quantitativa no questionário.

O questionário foi realizado no mês de maio de 2021, com homens e mulheres que estão trabalhando no segmento Home Office da cidade de Araraquara, com idades entre 18 anos e 50 anos.

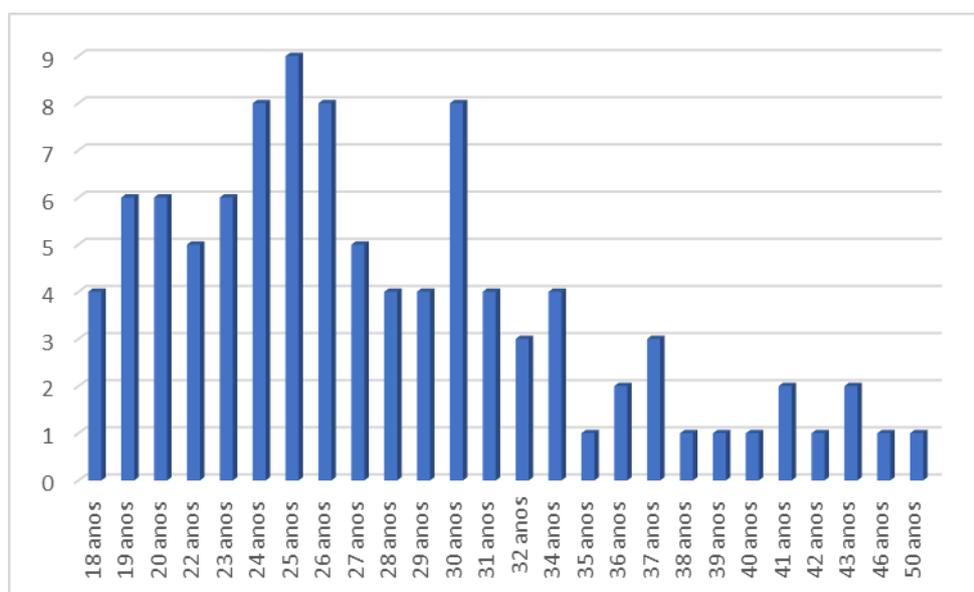
O principal objetivo da pesquisa, foi levantar as características do trabalho remoto, bem como fatores que influenciam na saúde dos colaboradores, sobre a qualidade das tarefas desenvolvidas no Home Office, para desenvolver as melhorias aplicando a ergonomia dentro do Home Office, trazendo benefícios a saúde dos colaboradores e qualidade no desempenho de atividades e produtividade no trabalho remoto.

Segundo Gil (2007, p. 17), pesquisa é definida como o procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos. A pesquisa desenvolve-se por um processo constituído de várias fases, desde a formulação do problema até a apresentação e discussão dos resultados.

4.1 Comentários e análise dos resultados da pesquisa

Foram entrevistados 100 pessoas que estão trabalharam ou trabalha atualmente via Home Office. Dados pessoais como idade e sexo e entre outras respostas constam a seguir:

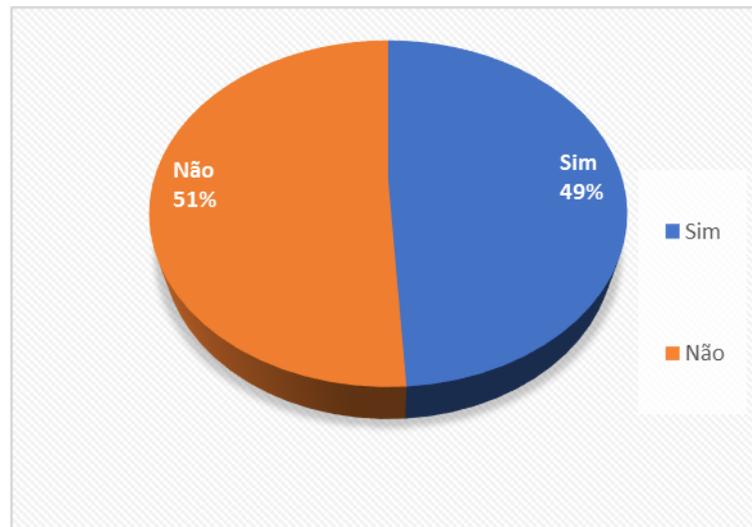
Gráfico 1- Faixa etária dos entrevistados



Fonte: Elaborado pelos autores (2021)

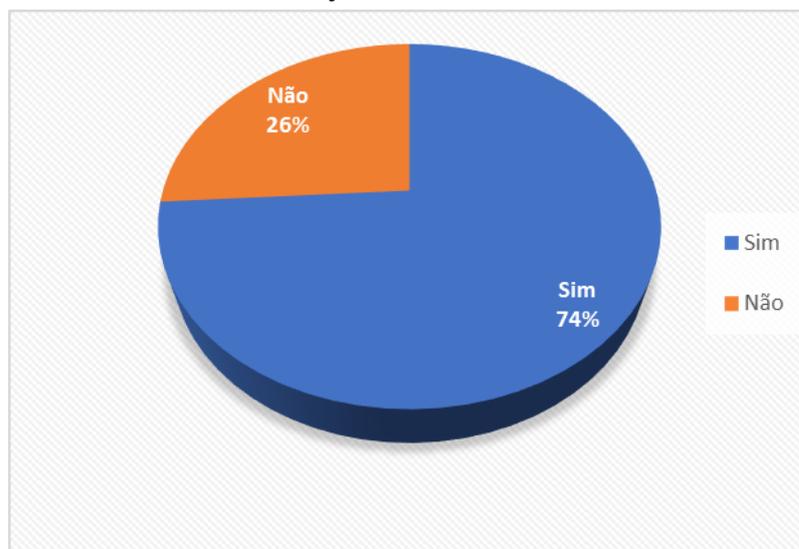
No gráfico acima identificamos variações nas idades entre 18 anos a 50 anos dos entrevistados, grande parte dos entrevistados possui idades entre 25 a 30 anos. Com a maior porcentagem no 25 anos e menor porcentagem nos 38 anos a 50 anos.

Portanto concluímos que a grande maioria dos entrevistados são trabalhadores jovens destacando a maior relevância, e não esquecendo das demais idades dos entrevistados.

Gráfico 2- Sexo dos entrevistados

Fonte: Elaborado pelos autores (2021)

Conforme o gráfico acima podemos identificar que grande parte dos entrevistados são do sexo masculino, resultando 59% e somente 41% são do sexo feminino. Concluimos que os homens exercem mais a função do trabalho remoto no Home Office.

Gráfico 3 – Exerce ou já exerceu a atividade Home Office

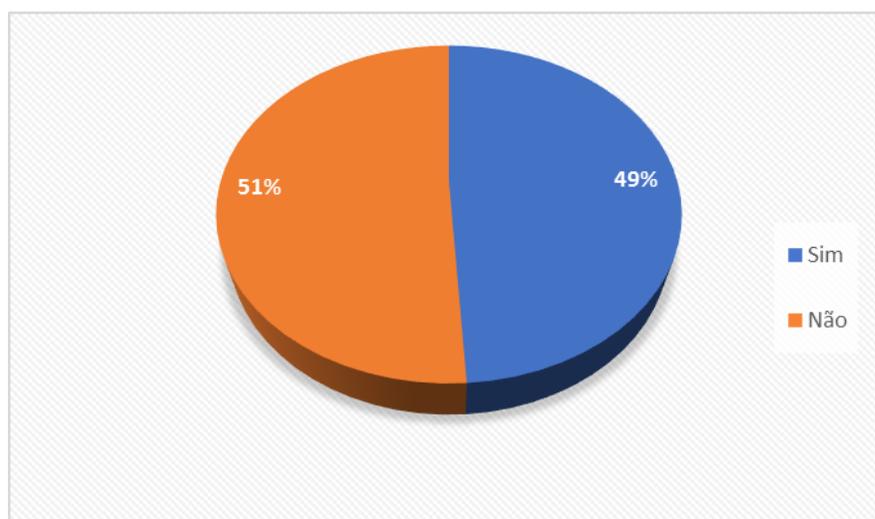
Fonte: Elaborado pelos autores (2021)

De acordo com o gráfico acima podemos identificar que 74% trabalham atualmente ou já trabalhou no Home Office, e 26% não trabalham via Home Office, através desse gráfico identificamos que o trabalho remoto tem crescido cada vez

mais nos últimos anos, inclusive na pandemia devido ao covid, as empresas aderiram o formato de trabalho em casa.

Concluimos que das 100 pessoas entrevistada 74%, maiores partes do gráfico trabalham remotamente.

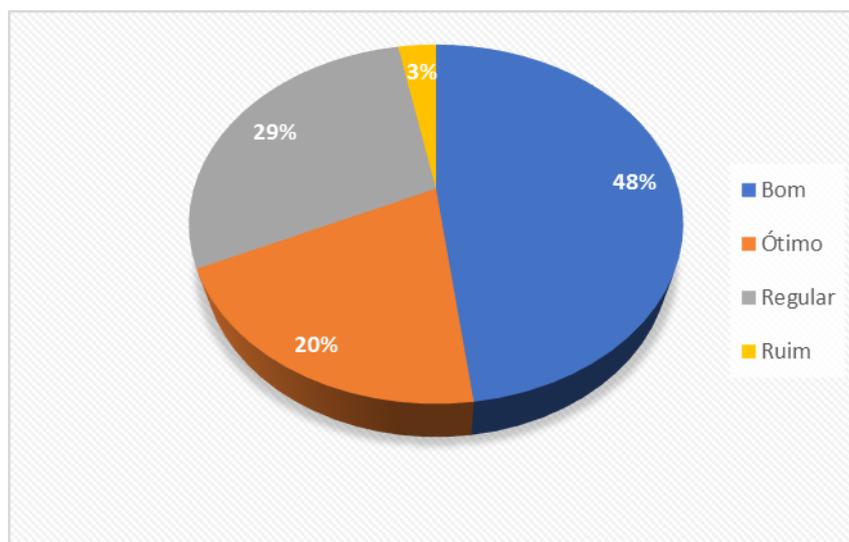
Gráfico 4 – A empresa forneceu equipamentos para o trabalho remoto



Fonte: Elaborado pelos autores (2021)

De acordo com os dados do gráfico acima, conseguimos observar que as diferenças são pequenas, das 100 pessoas entrevistadas 51% relatam que não receberam equipamento e ferramentas para que pudessem trabalhar em casa. 49% revelam que a empresa ajudou fornecendo equipamentos para trabalhar da melhor forma possível dentro de suas residências.

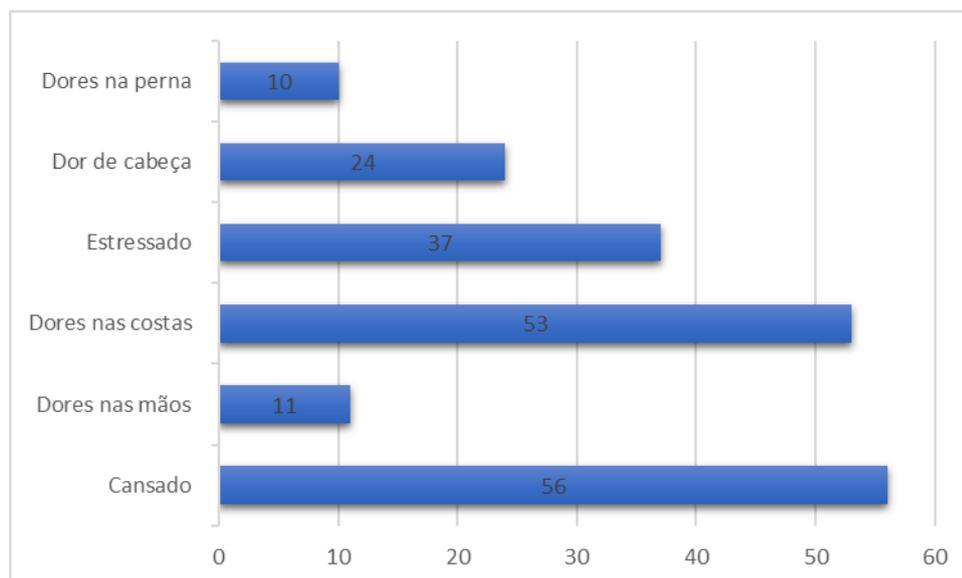
Podemos chegar à conclusão que grande parte das organizações não se preocupam totalmente com os colaboradores ou não possuem recursos financeiros a ponto de fornecer equipamentos para o trabalho remoto, causando males entre os trabalhadores que muitas vezes utilizam seu equipamento celular de uso pessoal para ser utilizado como ferramenta de trabalho.

Gráfico 5 – As condições dos equipamentos para realizar os serviços via Home Office

Fonte: Elaborado pelos autores (2021)

Analisando o gráfico a cima referente as condições de trabalho via Home Office podemos identificar que 48% e 20% estão satisfeitos com o funcionamento dos equipamentos para a realização de tarefas diárias. Apenas 29% declara que as condições são regulares, o que podemos entender que os equipamentos até podem funcionar, porém existe algum empecilho que implicam para que as ferramentas sejam ótimas.

Somente 3% relatam que as condições são ruins e não estão satisfeitos com a forma de equipamentos e ferramentas sendo utilizadas no trabalho remoto. De modo geral podemos observar que os trabalhadores estão satisfeitos com as ferramentas e equipamentos que oferecem uma boa condição de trabalho remoto.

Gráfico 6 - Como se sente no final do dia ao trabalhar em casa

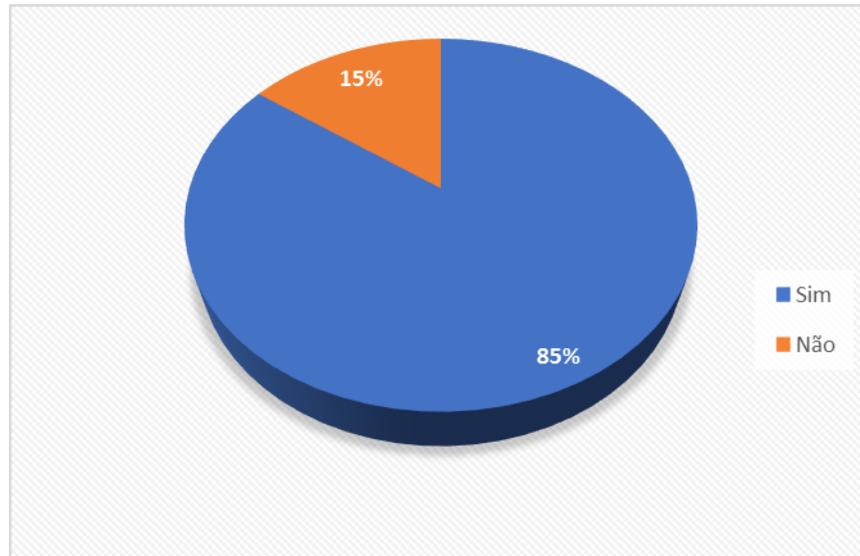
Fonte: Elaborado pelos autores (2021)

Observando os relatos dos trabalhadores de como se sentem no final do dia muitos trabalhadores ficam cansado apesar de estar trabalhando em casa. 53% dos trabalhadores relatam que sente dores nas costas, 37% estressado e 24% sentem dores de cabeça.

A qualidade de vida dentro do ambiente remoto não parece ser tão simples assim, parando para analisar os dados mais altos do gráfico acima. Identificamos que grande parte dos entrevistados sentem dores nas costas e estresse no fim do dia. As dores nas costas podem ser causadas por uma má postura, não possuir uma cadeira com o encosto e altura correta, para que os braços possam estar apoiados no encosto, já o estresse pode ser causado por ficar longas horas trabalhando remotamente, pois no trabalho Home Office não existe uma carga horaria especifica, não possui controle de ponto e muitas vezes os trabalhadores acabam ficando mais que 8 horas diárias trabalhas.

Através desses dados do gráfico podemos concluir que muitos trabalhadores estão com suas saúdes prejudicadas trabalhando em casa de uma forma incorreta.

Gráfico 7- Você conhece ou já ouviu falar em Ergonomia?

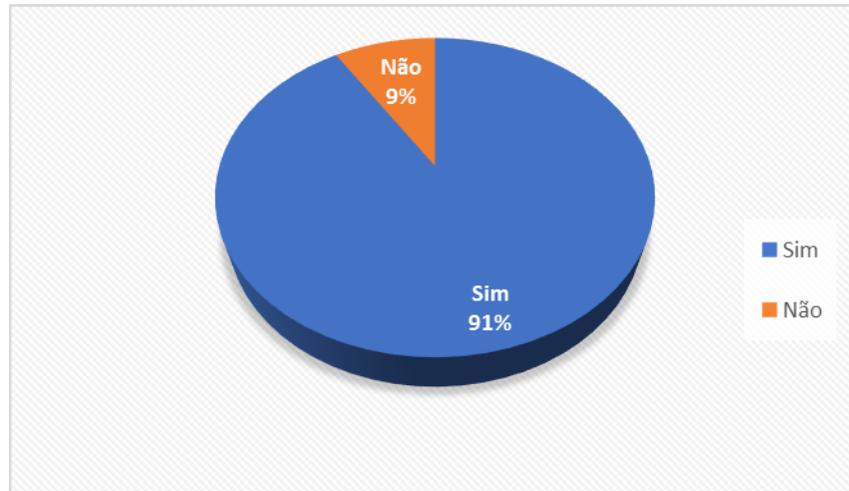


Fonte: Elaborado pelos autores (2021)

85% dos entrevistados votaram na opção sim, em que conhecem ou já ouviram falar em algum momento de suas vidas sobre a ergonomia, e 15% relatam que não conhecem ou nunca ouviu falar sobre ergonomia.

Podemos concluir que a grande maioria dos entrevistados estão totalmente cientes sobre o tema e possui total conhecimento sobre a ergonomia. Mas não podemos esquecer que 15% de 100 pessoas entrevistadas não sabem nada referente ao assunto.

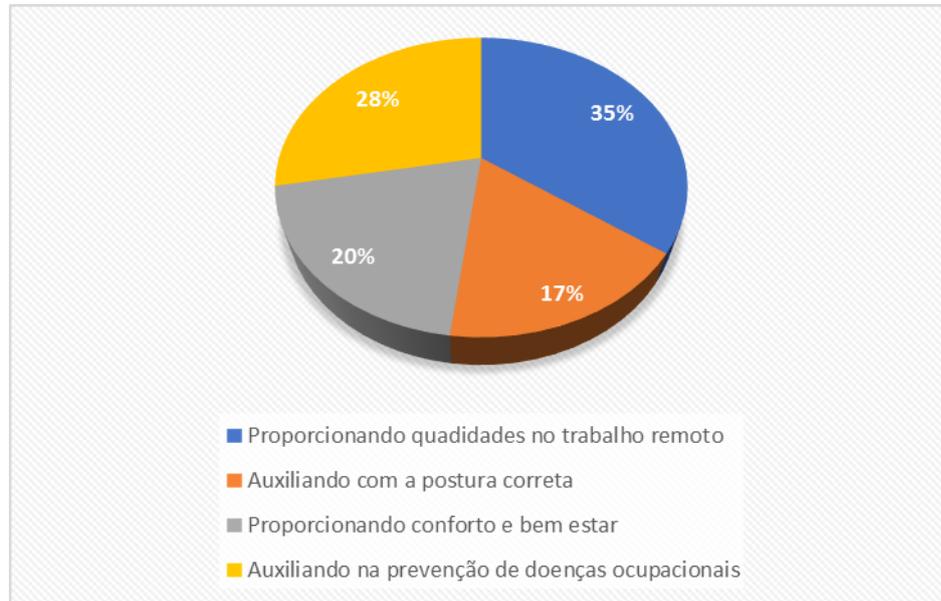
Por isso devemos abordar mais assuntos sobre a ergonomia, seja ela nas empresas, escolas e sites, para que pessoas como esses 15% saibam a importância que essa palavra traz nas vidas das pessoas.

Gráfico 8 - Acredita que a Ergonomia pode ser aplicada no Home Office?

Fonte: Elaborado pelos autores (2021)

Trabalhadores acreditam que a ergonomia pode ser aplicada no Home Office e trazer melhorias para o ambiente remoto através de suas residências. 9% dos entrevistados acreditam que a ergonomia não é válida ser aplicada no Home Office.

Desta forma concluímos que 91% dos entrevistados acreditam que pode obter melhoria no trabalho remoto aplicando a ergonomia e sucessivamente trazendo benefícios a saúde dos colaboradores das empresas.

Gráfico 9 – Que forma a Ergonomia pode ser aplicada no Home Office

Fonte: Elaborado pelos autores (2021)

Conforme o gráfico descrito acima, podemos observar que 35% dos entrevistados acreditam que a ergonomia pode proporcionar qualidades no trabalho remoto. E 28% votaram que a ergonomia auxilia na prevenção de doenças ocupacionais.

De modo geral podemos dizer que os trabalhadores apoiam a ergonomia sendo aplicada através do trabalho via Home Office. O trabalho que proporcionada qualidade de vida, tende a fazer com que os colaboradores produzam mais e se sintam satisfeitos com as tarefas diárias, mesmo trabalhando em casa.

Podemos concluir através deste gráfico, que os funcionários das empresas que estão trabalhando no segmento Home Office, estão querendo melhorias, auxiliando na saúde mental e física. Com esses resultados podemos obter o quão importante a ergonomia pode ser aplicada no Home Office.

CONCLUSÃO

O tema escolhido Ergonomia no ambiente de trabalho- Home Office, foi escolhido com o intuito de proporcionar melhorias dentro do ambiente remoto. Notamos que o número de trabalho remoto aumentou consideravelmente, principalmente durante a pandemia, onde empresas obtiveram mudanças drásticas para seus colaboradores.

Dentro do tema proposto para esse trabalho de conclusão de curso, obtivemos grande resultados, onde tivemos acesso as informações e sobre a realidade diária dos trabalhadores, principalmente a adaptação para o trabalho remoto, carga horaria no trabalho remoto.

O desenvolvimento da pesquisa foi incentivado pela razão de como está sendo a rotina dentro do trabalho remoto, com o objetivo de identificar problemas relacionados ao trabalho remoto prejudicando sua produtividade e promover soluções através da ergonomia no Home Office.

Analisando os dados levantados, foi possível identificar o que afeta a produtividade através do trabalho remoto são: a cansaço, dores nas costas, as condições dos equipamentos, muitas vezes esses fatos acabam prejudicando bastante a realização de certas atividades.

De acordo com o tema estudo e a pesquisa realizada, percebemos que os colaboradores estão satisfeitos com as condições do trabalho remoto, através das condições que as organizações podem oferecer para cada colaborador. Podendo perceber que as pessoas estão em busca sempre de melhorias estando dentro da empresa como no trabalho em casa.

Com o aumento considerável do trabalho Home Office nas empresas, foi possível perceber que muitos colaboradores tiveram que se adaptar sua rotina diária, passando e encarar seu trabalho com vocação e deixando de lado o método de crescimento profissional, com medo de ser desligado da empresa ou não se adequar as atividades remotas, muitos trabalhadores escaram o trabalho em casa como refúgio e alívio por estar empregados.

Embora a pesquisa realizada indica que grande parte dos entrevistados estejam satisfeitos com suas condições de trabalho remoto em suas residências, o

estudo sobre a ergonomia no ambiente de trabalho – Home Office nos leva a acreditar que sobre a importância que pode trazer grandes relevâncias se as empresas souberem gerenciar a ergonomia, aplicando ela em diversos setores da empresa, principalmente no Home Office.

A pesquisa nos levou a concluir que a ergonomia no ambiente de trabalho é uma das características mais importantes para a saúde do trabalhador, pois interfere imediatamente na produtividade no trabalho, seja ele dentro da organização ou trabalho remoto. A ergonomia deve ser mais destacada dentro das empresas no geral, técnicas, dicas de como se manter uma postura corretamente dentro do trabalho, devem ser abordadas diariamente.

Afinal isso tende a motivar o colaborador, a importância de saber que a empresa se preocupa com o seu bem-estar. Um funcionário que trabalha com a postura correta, a empresa aborda temas sobre a ergonomia, ele produz mais e ambas as partes ganham.

REFERÊNCIAS

A História do Home Office. Disponível em: <https://homeoffice.portaliso.com/historia-do-home-office/>. Acesso em: 21 mai. 2021. Disponível em: <https://www.metadados.com.br/>. Acesso em: 21 mai. 2021.

ADOLFO Kalel. **Síndrome de burnout: o que é, sintomas, tratamento e causas** disponível em: <<https://www.minhavidacom.br/bem-estar/tudo-sobre/35831-sindrome-de-burnout>> Acesso em: 21 mai. 2021.

BARROS, Leonardo. **Controle de Ponto no Home Office:** Aprenda a Monitorar a Jornada dos Colaboradores. 23 DE MARÇO 2021. Disponível em: <https://blog.tangerino.com.br/controle-de-ponto-em-home-office-confira-tudo-o-que-voce-precisa-saber/>. Acesso em: 21 maio 2021.

BARROS, Leonardo. **Ergonomia no Home Office:** Veja as Principais Dicas Para Cuidar da Saúde dos Colaboradores. 14 DE ABRIL 2020. Disponível em: <<https://blog.tangerino.com.br/ergonomia-saude-home-office/>>. Acesso em: 21 maio 2021.

Burnout. **A síndrome do Trabalho** Disponível em: http://www.saude.com.br/site/materia.asp?cod_materia=286>. Acesso em: 21 maio. 2021.

BRUNA, Maria. **Lesão por esforço repetitivo (LER/DORT).** Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/>. Acesso em: 21 maio. 2021.

CAMPOS, Sid Batista. **Ergonomia e o Trabalho Home Office.** 2020. Disponível em <<https://rsdata.com.br/ergonomia-e-o-trabalho-home-office/>> Acesso em: 24 mar. 2021.

DIREITO TRABALHISTA, Artigo Doença ocupacional e home-office: ergonomia no trabalho à distância. 7 DE AGOSTO 2020. Disponível em: <https://spadonicarvalho.com.br/doenca-ocupacional-e-home-office-ergonomia-no-trabalho-a-distancia/>< Acesso em: 21 maio 2021.

ERGONOMIA: Os 7 Maiores Riscos Ergonômicos No Ambiente De Trabalho. 26 de maio de 2020. Disponível em: <https://rsdata.com.br/ergonomia-os-7-maiores-riscos-ergonomicos-no-ambiente-de-trabalho/>. Acesso em: 21 maio 2021.

ERGONOMIA e o trabalho home office. Disponível em: <https://rsdata.com.br/ergonomia-e-o-trabalho-home-office/>. Acesso em: 21 maio 2021.

FARIA, Cláudia. **Como é feito o tratamento para síndrome de Burnout.** Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/tratamento-para-sindrome-de-burnout/>>. Acesso em 21 de Maio. 2021

GARCIA, Ida. **Especialista da dicas de ergonomia em Home Office**. Ufms, 2020. Disponível em: <<https://www.ufms.br/especialista-da-dicas-de-ergonomia-em-home-office/>> Acesso em: 09 mar. 2021.

HISTÓRIA DA ERGONOMIA. Disponível em: <http://ergos-ergonomia.com.br/historia-da-ergonomia/>. Acesso em: 10 jun. 2021.

HOME Office: a tendência que virou realidade. 24 de junho de 2020. Disponível em: http://www.atelecom.com.br/blog_atelecom/home-office-a-tendencia-que-virou-realidade.php. Acesso em: 21 maio 2021.

HOME Office 2020: Como funciona a jornada de trabalho?. 25 DE DEZEMBRO DE 2019. Disponível em: <https://www.jornalcontabil.com.br/home-office-2020-como-funciona-a-jornada-de-trabalho/>. Acesso em: 21 maio 2021.

JUSBRASIL. Artigo 75B do Decreto Lei nº 5.452 de 01 de Maio de 1943. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/topicos/173000264/artigo-75b-do-decreto-lei-n-5452-de-01-de-maio-de-1943>. Acesso em: 21 maio 2021.

OLIVEIRA, Ana Flavia. **Ergonomia**: conceito, tipos e benefícios no trabalho. 28 DE JANEIRO DE 2021. Disponível em: <https://beecorp.com.br/blog/ergonomia/>. Acesso em: 21 maio 2021

PESQUISA HOME OFFICE / TELETRABALHO 2020. Disponível em: <<https://www.sobratt.org.br/17122020-resultados-pesquisa-home-office-2020>. Acesso em 21 de maio de 2021

SANTOS, Renato. **Home office**: como lidar com saúde emocional dos colaboradores?. Disponível em: <https://endeavor.org.br/estrategia-e-gestao/home-office-saude-emocional-dos-colaboradores/>. Acesso em: 21 maio 2021.

RIBEIRO, Sanzia. Ergonomia no Home Office. Ergonomia no Home Office: saiba como se adaptar da melhor forma ao trabalho em casa. Ifpb, 07 set 2020. Disponível em <<https://www.ifpb.edu.br/joaopessoa/noticias/2020/07/ergonomia-no-home-office-saiba-como-se-adaptar-da-melhor-forma-ao-trabalho-em-casa>> Acesso em: 24 mar 2021.

RISCOS ergonomicos. Disponível em: <http://www.engtrab.com.br/riscos_ergonomicos.htm>. Acesso em: 21 maio 2021.

APÊNDICE 1 – Pesquisa – Ergonomia no ambiente de Trabalho – Home Office

QUESTIONARIO – ERGONOMIA NO AMBIENTE DE TRABALHO – HOME OFFICE

Idade: -----

Sexo () Feminino () Masculino

Você já trabalhou ou está trabalhando via Home Office?

() SIM () NÃO

Se a resposta anterior for sim, a empresa forneceu equipamentos para o trabalho remoto?

() SIM () NÃO

Sobre as condições dos equipamentos para realizar os serviços via Home Office.

() BOM () ÓTIMO () REGULAR () RUIM

Como você se sente no final do dia, trabalhando em casa? Assinale mais de uma alternativa.

- () Cansado
- () Dores nas mãos
- () Dores nas costas
- () Estressado
- () Dor de cabeça
- () Dores na perna

Você conhece ou já ouviu falar em Ergonomia?

() SIM () NÃO

Acredita que a Ergonomia pode ser aplicada no Home Office?

() SIM () NÃO

De que forma você considera a ergonomia sendo aplicada no Home Office?

- () Proporcionando qualidades no trabalho remoto.
- () Proporcionando conforto e bem estar
- () Auxiliando com a postura correta
- () Auxiliando na prevenção de doenças ocupacionais

ANEXO 1 – Termo de autorização de divulgação



TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE DIVULGAÇÃO

Nós, alunos abaixo assinados, regularmente matriculados no curso **Técnico em Administração**, na qualidade de titulares dos direitos morais e patrimoniais de autores do texto apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso com o título **“ERGONOMIA NO AMBIENTE DE TRABALHO – HOME OFFICE”** apresentado na **EETEC “Profª Anna de Oliveira Ferraz”**, autorizamos o Centro Paula Souza a reproduzir integral ou parcialmente o trabalho escrito e/ou disponibilizá-lo em ambientes virtuais.

Araraquara, 21 de junho de 2021.

Nome	RG	Assinatura
Amanda Aparecida Ferreira	55.877.162-2	<i>Amanda Ap Ferreira</i>
Edivan da Silva	45.661.588-x	<i>Edivan da Silva</i>
Felipe Alemeida Rodi	41.086.126-1	<i>Felipe A. Rodi</i>
Lucas Bernardo Roque	40.237.820-9	<i>Lucas Bernardo Roque</i>
Roberta Cariri Lima	47.678.391-4	<i>Roberta Cariri Lima</i>
Tayná Bernardo Roque	40.560.560-2	<i>Tayná Bernardo Roque</i>

ANEXO 2 – Declaração de Autenticidade



DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

Nós, alunos abaixo assinados, regularmente matriculados no curso **Técnico em Administração** na ETEC “Profª Anna de Oliveira Ferraz”, declaramos ser os autores do texto apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso com o título “**ERGONOMIA NO AMBIENTE DE TRABALHO HOME OFFICE**”.

Afirmamos, também, ter seguido as normas da ABNT referente às citações textuais que utilizamos, dessa forma, creditando a autoria a seus verdadeiros autores (Lei n.9.610, 19/02/1998).

Através dessa declaração damos ciência da nossa responsabilidade sobre o texto apresentado e assumimos qualquer encargo por eventuais problemas legais, no tocante aos direitos autorais e originalidade do texto.

Araraquara, 21 de junho de 2021.

Nome	RG	Assinatura
Amanda Aparecida Ferreira	55.877.162-2	
Edivan da Silva	45.661.588-x	
Felipe Almeida Rodi	41.086.126-1	
Lucas Bernardo Roque	40.237.820-9	
Roberta Cariri Lima	47.678.391-4	
Tayná Bernardo Roque	40.560.560-2	