



REVISTA CIENTÍFICA DA UMC



QUALIDADE DE VIDA NA MODALIDADE HOME OFFICE: PESQUISA REALIZADA NO CONTEXTO DA PANDEMIA

Elias de Lima Calil¹; Laura Delciello de Souza²; Priscila Aparecida Rodrigues³

1. Estudante de Psicologia; e-mail: calill.elias@outlook.com;
2. Estudante de Psicologia; e-mail: delciello.laura@gmail.com;
3. Professora da Universidade de Mogi das Cruzes: priscilarodrigues@umc.br.

Área do conhecimento: Psicologia Social.

Palavras-Chave: Qualidade de vida; Saúde; Trabalho.

INTRODUÇÃO

No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) anunciou que a epidemia da COVID-19 já estava sendo caracterizada como uma pandemia, porém esta afirmação não modificou a avaliação do órgão referente a ameaça que o vírus representava, visto que a OMS já havia orientado que os países deveriam construir uma estratégia integral e combinada para prevenir a disseminação, salvar vidas e consequentemente minimizar o impacto da pandemia (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2020). O vírus SARS-CoV-2, identificado como o causador da doença COVID-19, é altamente transmissível, sendo que a principal via de transmissão acontece pelas gotículas originadas pelos espirros e tosses do indivíduo contaminado (SOUZA *et al*, 2021). Por conta disso, as principais medidas preventivas, além da higienização constante das mãos com álcool 70% e da utilização de máscaras faciais, foram o isolamento e distanciamento social, fatores que acarretaram a restrição de circulação e aglomerações de pessoas, em diversos contextos, acadêmicos, sociais e laborais. Devido as condições de isolamento social para a superação da pandemia do coronavírus, as organizações foram obrigadas a desenvolver novas estratégias organizacionais e capacidades dinâmicas para manterem o funcionamento, dentre essas mudanças a principal foi a mudança do trabalho no espaço físico da empresa para a modalidade remota, também conhecida como *home office*, ou seja, as atividades laborais foram realizadas na residência do funcionário (WECKER; FROEHLICH; GONÇALVES, 2021). Considerando as informações acima, chegou-se à problematização de qual a percepção de qualidade de vida de profissionais que passaram a trabalhar na modalidade *home office* na região metropolitana de São Paulo. É hipotetizado que os profissionais estarão com a percepção de qualidade de vida ruim, devido às dificuldades vivenciadas pela mudança do

ambiente de trabalho e de todo o contexto da crise sanitária vivenciada devido a pandemia do coronavírus.

OBJETIVOS

Esta pesquisa teve como objetivo geral identificar a percepção de qualidade de vida de profissionais que passaram a trabalhar na modalidade *home office* na região metropolitana de São Paulo. Para atingir tal proposta foram estudados três objetivos específicos: a identificação da percepção dos domínios do Questionário de Qualidade de Vida – SF-36; a identificação de dificuldades e benefícios do regime *home office*; a avaliação da qualidade de vida dos participantes.

METODOLOGIA

A pesquisa é do tipo exploratória, com objetivo de levantar dados sobre a saúde mental dos profissionais com a mudança na modalidade de trabalho para o *home office* devido a pandemia do coronavírus, permitindo que este construto se torne mais explícito e possibilite a formulação de hipóteses (MARCONI; LAKATOS, 2017). A amostra desta pesquisa foi constituída por 26 profissionais que migraram para o modelo *Home Office*, sendo 8 do gênero masculino e 18 participantes do gênero feminino. Os critérios de inclusão para esta pesquisa foram que os participantes devem ter no mínimo 18 anos completos e no máximo 65 anos incompletos; ter sofrido a mudança da modalidade de trabalho do presencial para o *Home Office* após o início da pandemia do covid-19 e devem possuir contrato CLT assinado com a empresa para quem exercem suas atividades. Dentre os critérios de exclusão, foram impossibilitados de participar do presente estudo os profissionais que estiverem atuando a menos de 6 meses completos na modalidade *home office*; os profissionais que trabalham na modalidade de revezamento entre trabalho remoto e presencial em dias alternados e profissionais que saíram do âmbito presencial para ficarem de suporte da empresa sem atividades laborais regulares no âmbito remoto. A pesquisa foi realizada através de um formulário que será disponibilizado via internet, mais especificamente por mídias sociais e mensageiros instantâneos como *Facebook, Instagram, WhatsApp, Telegram e Twitter*. Para a realização da pesquisa, foram utilizados os seguintes materiais: mídias eletrônicas e computador com acesso à Internet. Também foram utilizados os seguintes instrumentos para o rastreamento da percepção de qualidade de vida dos participantes: Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida – SF-36 e um questionário desenvolvido pelos pesquisadores sobre a situação socioeconômica e das condições de trabalho remoto dos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir do questionário proposto pelos pesquisadores percebe-se que os participantes não possuem todos os itens mínimos para a realização das atividades laborais na modalidade *Home Office*. Além de 17 dos 26 participantes afirmarem que realizam atividades domésticas em paralelo com o horário de trabalho, representando 61,53% da amostra total. A partir das questões relacionadas ao nível de satisfação com as atividades laborais, foi encontrado o aumento no nível de satisfação dos participantes com a empresa durante o período de trabalho na modalidade *Home Office*. Com a correção do questionário de Qualidade de vida – SF-36, considerando a variação de zero a cem – em que zero é o pior e cem é o melhor para cada domínio -, foram encontradas baixas médias dos aspectos “vitalidade”, “saúde mental” e “estado geral”, de modo que as melhores pontuações prevaleceram nos domínios “dor” e “aspecto social”. Para a realização desta pesquisa foram aplicados a Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida – SF-36 e um questionário elaborado pelos pesquisadores sobre a situação socioeconômica e das condições de trabalho remoto em vinte e oito participantes. Com o questionário desenvolvido pelos pesquisadores percebeu-se que os participantes não possuem todos os elementos básicos para a realização das atividades laborais em suas residências, porém houve um aumento de satisfação com o trabalho desde que migraram para o home office. A partir da Versão Brasileiro do Questionário de Qualidade de Vida – SF-36, foi possível identificar que para os domínios dor e aspecto social os participantes obtiveram as maiores pontuações, o oposto ocorreu com os fatores vitalidade e saúde mental. De acordo com Robbins (2005), para que as organizações sobrevivam e tenham sucesso é preciso haver a capacidade de manter sua flexibilidade, além de fomentar a inovação para acompanhar as mudanças da globalização. Com o contexto de pandemia, tal capacidade de flexibilização foi posta à prova, visto que as organizações precisaram aumentar a utilização da tecnologia de trabalho para modificar sua dinâmica de trabalho migrando para a modalidade *home office*, nas áreas possíveis, para manter o funcionamento da instituição (WECKER; FROEHLICH; GONÇALVES, 2021; SAKAMOTO, 2022). Entretanto, com o aumento da utilização das tecnologias digitais, tornou-se impossível manter a distância entre a vida on-line da off-line (ALMEIDA, 2022). Fato este que Robbins (2005) já alertava sobre o avanço da tecnologia de comunicação para os contextos laborais, permitindo que os funcionários atuem em qualquer lugar e horário, de modo que a divisão entre período de trabalho e vida pessoa torna-se obscura, acarretando conflitos pessoais e estresse. Tal avanço da tecnologia da informação explica os resultados positivos dos participantes no domínio aspecto social, visto que foi possível manter contatos sociais via aplicativos de mensagens instantâneas. Porém, também houve o aumento das demandas laborais e a dificuldade de separar a vida on-line da off-line (ALMEIDA, 2022). Segundo Sakamoto (2022), a restrição social devido à pandemia acarretou o aumento do sentimento de solidão e de conflitos

familiares por causa das limitações físicas das residências. Considerando todo o contexto da pandemia – número de mortes pela covid-19, inclusive de familiares e amigos, medo de ser infectado, restrições sociais, mudanças no estilo de vida e exposição a informações veiculadas nas mídias sociais – a saúde mental da população mundial foi impactada, de modo que as principais alterações encontradas são: ansiedade, depressão, medo, distúrbio do sono, estresse e suicídio/automutilação (SAKAMOTO, 2022; PINTO-COSTA *et al*, 2021). Tais informações expostas acima coincidem com os resultados obtidos a partir da aplicação do questionário de qualidade de vida SF-36, em que os domínios de vitalidade, saúde mental e estado geral obtiveram médias baixas. Sendo que as melhores pontuações se mantiveram nos domínios de dor e aspecto social. Pesquisas realizadas no início da pandemia apresentaram resultados em que os referidos aspectos fundamentais citados acima, sobre a qualidade de vida, sofreram consequências negativas nos trabalhadores, de modo que tais resultados podem ter sido ocasionados devido às mudanças repentinas nos contextos laborais e sociais, sendo que os funcionários e as empresas não estavam preparados para esta transição (DAVIS *et al*, 2020). A partir deste estudo percebeu-se que a migração para o novo modelo de trabalho provocou mudanças na percepção de qualidade de vida e de satisfação com o emprego. Apesar das distrações causadas pelas atividades domésticas e pelas mudanças sociais devido a pandemia, o grau de satisfação com o trabalho aumentou (SAKAMOTO, 2022). Entretanto, os resultados obtidos apresentam que a percepção de qualidade de vida dos participantes está abaixo do esperado, principalmente nos domínios saúde mental e vitalidade, que estão abaixo da média esperada – escore de 50. Tais resultados vão ao encontro de estudos realizados com trabalhadores no início da pandemia, demonstrando que com a continuidade da pandemia a qualidade de vida dos trabalhadores tem sofrido impactos negativos (SILVA; PEREIRA; MILAN, 2021). De acordo com Boaventura Santos (2020), a pandemia mostrou que as sociedades são capazes de se adaptar a novas maneiras de viver quando necessário para o bem comum, neste caso para a sobrevivência. Porém, conforme o referido autor explica, não é toda a população mundial que possui a totalidade das condições para tais mudanças, de modo que alguns são obrigados a se exporem mais aos riscos do que outros, de modo que a qualidade de vida dessas pessoas é prejudicada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa foi possível analisar o quanto as mudanças sociais e de modelos de trabalho, do presencial para o remoto, afetou a percepção de qualidade de vida dos trabalhadores. De modo que os domínios de saúde mental e vitalidade foram os mais afetados negativamente, sendo que os aspectos sociais e de dor física apresentaram médias positivas. Tal resultado se deu devido aos avanços tecnológicos que permitiram as interações sociais de modo digital.

Este estudo teve como objetivo principal identificar a percepção de qualidade de vida de profissionais que passaram a trabalhar na modalidade *home office* na região metropolitana de São Paulo. Acredita-se que o estudo atingiu os objetivos propostos possibilitando uma reflexão acerca dos impactos na qualidade de vida ocasionados pelo contexto de pandemia. Esta pesquisa não permite generalizações, mas apresenta dados relevantes para estudos futuros acerca da qualidade de vida no ambiente de trabalho *home office*.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, B. Objetos Digitais, Corpos Virtuais, Potências dos Afetos: clínica e política nos processos de individuação tecnológica. In: SAKAMOTO, C.; TRINDADE, M. **Criatividade: Novas nuances teóricas na perspectiva da Filosofia e da Psicologia**. São Paulo: Gênio Criador, 2022, p. 101-120.

DAVIS, K. *et al.* The home office: ergonomic lessons from the “new normal”. **Ergonomics in Design**, v.28, n.4, p.4 – 10, 2020.

MARCONI, M.; LAKATOS, E. **Fundamentos de metodologia científica**. 8 ed. São Paulo: Atlas, 2017.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia**. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812>

ROBBINS, S. **Comportamento Organizacional**. 11 ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2005.

SAKAMOTO, C. Tecnologia Digital e Saúde Mental: Implicações sobre a criatividade. In: SAKAMOTO, C.; TRINDADE, M. **Criatividade: Novas nuances teóricas na perspectiva da Filosofia e da Psicologia**. São Paulo: Gênio Criador, 2022, p. 123-137.

SANTOS, B. **A cruel pedagogia do vírus**. Coimbra: Edições Almedina, 2020.

SILVA, R.; PEREIRA, J.; MILAN, E. Avaliação da qualidade de vida com o instrumento SF-36 durante a pandemia do COVID-19: Um estudo piloto. **Research, Society and Development**, v.10, n.9, p. e17210917596, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17596>.

SOUZA, A. *et al.* Aspectos gerais da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v.21, n.1, p. 29-45, feb. 2021.

WECKER, A.; FROEHLICH, C.; GONÇALVES, M. Capacidades dinâmicas e estratégias para enfrentamento da crise diante da pandemia da COVID-19. **Revista Gestão Organizacional**. Santa Catarina, v.14, n.1, jan. 2021