

Ajustes e Adaptações no Trabalho em *Home Office* induzido pela pandemia COVID-19.

Adjustments and Adaptations in Home Office Work induced by the COVID-19 pandemic.

Annderson Carlos dos Santos DIAS¹, Gustavo Veloso PASSOS², Luís Henrique Sales OLIVEIRA³

¹ Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário – FEPI. Av. Dr. Antônio Braga Filho, nº 687, Varginha, Itajubá – MG. Annderson.carlos@gmail.com

² Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário – FEPI. Av. Dr. Antônio Braga Filho, nº 687, Varginha, Itajubá – MG. Guveloso11@gmail.com

³ Docente e Coordenador do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário – FEPI. Av. Dr. Antônio Braga Filho, nº 687, Varginha, Itajubá – MG. lhfisio@yahoo.com.br

Recebido em: 17 de Fevereiro de 2022; Aprovado em: 22 de Março de 2022

Resumo

Devido ao afastamento de muitos profissionais por conta da pandemia do COVID-19, foi necessário a realização de diversas intervenções no ambiente domiciliar, em consequência disso muitos problemas físicos e psicossociais surgiram nesse novo âmbito. Com o objetivo de analisar as principais dificuldades relatadas na literatura sobre os ajustes, adaptações e condições de trabalho induzido pela pandemia COVID-19, para isso, foi realizada pesquisa nas bases de dados IBECs, Lilacs e Scielo. Foram selecionados 15 estudos com propósito de selecionar evidências científicas, que abordam as mais relevantes prevalências da ergonomia no COVID-19. Portanto, é notório que a falta de ergonomia em casa está trazendo consequências que podem tornar-se crônicas. De modo paralelo a essas doenças crônicas, o comportamento sedentário influencia para que o profissional tenha uma má qualidade de vida e baixo rendimento na execução de suas atividades cotidianas e laborais, contudo, as condições necessárias para a prática de exercícios físicos se tornaram limitadas.

Palavras-Chave: Condições de Trabalho. Ergonomia. COVID-19.

Abstract

Due to the absence of many professionals due to the COVID-19 pandemic, it was necessary to carry out several interventions in the home environment, as a result of this many physical and psychosocial problems emerged in this new context. In order to analyze the main difficulties reported in the literature on adjustments, adaptations and working conditions induced by the COVID-19 pandemic, a search was carried out in the IBECs, Lilacs and Scielo databases. Sixteen studies were selected with the aim of selecting scientific evidence, which address the most relevant prevalences of ergonomics in COVID-19. Therefore, it is clear that the lack of ergonomics at home is bringing consequences that can become chronic. Parallel to these chronic diseases, sedentary behavior influences the professional to have a poor quality of life and low performance in the performance of their daily and work activities, however, the necessary conditions for the practice of physical exercise have become limited.

Keywords: Working Conditions. Ergonomics. COVID-19.

INTRODUÇÃO

Diante da pandemia do COVID-19, modificações foram necessárias no decorrer desses anos devido ao afastamento de muitos profissionais do seu ambiente de trabalho, uma vez que houve diversas complicações físicas e psicossomáticas por conta do novo local utilizado para exercer suas funções diárias. A problemática encontrada no *home office*, acaba por transformar a casa inteira em ambiente de trabalho, trazendo a sensação de estar inserido em tempo integral nas atividades laborais (BUENANO; TRISKA 2020).

O *home office* trouxe várias mudanças para diversas famílias, como: mudanças dos móveis, mudanças das conexões usadas para o acesso à internet, deslocamento para um ambiente com menor quantidade de ruídos, mudanças na iluminação do recinto, entre muitos outros. Porém, nem todos têm condições necessárias para essas adaptações; dessa forma, a mobília e o ambiente desses profissionais que estão em *home office* não apresentam adequações corretas ergonomicamente, junto a carga horária que muitas das vezes se dá de forma prolongada nesse cotidiano pandêmico, pode ocasionar disfunções musculoesqueléticas (SOBIRAI, 2021)

“Um móvel que não é projetado com base nas necessidades e diferenças dos

usuários pode acarretar uma série de problemas físicos. Na estação de trabalho “*home office*”, as tarefas se realizam em uma mesa e cadeira, baseadas na leitura, escrita e uso do computador. O usuário tem três pontos de contato físico com esta estação: a mesa (ou teclado/mouse), a cadeira e o piso. Para que os usuários, com tamanhos e formas diferentes, consigam trabalhar de maneira confortável, dois destes três pontos deverão ser ajustáveis. Deve-se fazer uso da antropometria para dimensionar estes ajustes” (MAGER;MERINO, 2012, p. 2)

Essas dificuldades em relação ao ambiente em que serão exercidas as atividades de trabalho se dão devido aos fatos de que tais locais nem sempre estão propícios e de acordo com o que o profissional necessita, não oferecendo bem-estar para que ali possa desenvolver sua atividade com a maior eficiência possível. Aos que não possuem condições necessárias para fazerem alterações em seus ambientes domésticos, muitas das vezes, um prejuízo socioemocional é acrescentado (HORN et al., 2021)

De acordo com o estudo de Castañon (2016), as melhorias na iluminação, mudanças de mesas e cadeiras e a adaptação de um ambiente exclusivo para o trabalho são as mudanças mais comuns em todos os grupos de trabalhadores em *home office*.

Devido o vírus *Sars Cov 2* e sua fácil transmissão, o mundo teve que realizar várias mudanças, sendo a principal delas o isolamento social. Diante disso, o trabalho remoto tornou-se uma obrigatoriedade na casa de muitos cidadãos, visto que as despesas continuaram e, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a quarentena era o melhor meio de reduzir o contágio, situação esta que inclui o trabalho remoto, o qual passou, então, a ser uma urgência para todas as empresas, diante da necessidade de adaptação imediata. Dessa forma, o que era exceção tornou-se regra (BRIDI et al., 2020).

A produtividade em *home office* abrange vários conceitos, dentre eles escolher um ambiente com paredes de cores claras e, para muitos que preferem trabalhar escutando música, optar por músicas clássicas ou sons da natureza, os quais possuem a capacidade de acalmar o trabalhador, aumentando o foco e, assim, mantendo a produtividade (REIS et al., 2020).

Segundo Motta e Oliveira (2021), buscaram entender como a vestimenta influencia na produtividade e na autoestima do trabalhador, visto que o ato de se vestir faz parte da construção da identidade do indivíduo na empresa, sendo que, nesse período de pandemia e isolamento social, o indivíduo está suscetível ao descuido na

utilização de roupas neutras e inapropriadas devido à convivência rotineira e familiar com os outros membros que compõem a casa. Assim, pode-se concluir que a vestimenta faz diferença considerável, tanto psicológica, quanto produtiva, no *home office*.

OBJETIVO

Analisar as principais dificuldades relatadas na literatura sobre os ajustes e adaptações no trabalho em *Home Office* induzido pela pandemia COVID-19.

METODOLOGIA

Foi realizada pesquisa nas bases de dados IBECs, Lilacs e Scielo. Os artigos foram escolhidos através de seus conteúdos, devendo estar relacionados ao tema proposto neste estudo e nível de evidência A e/ou B nacional e internacional, utilizando os descritores Condições de Trabalho, Ergonomia e COVID-19.

Foram selecionados 16 estudos com objetivo de selecionar os estudos de evidência científica, que abordam as mais relevantes prevalências da ergonomia no *COVID-19*.

A pesquisa bibliográfica incluiu artigos originais, artigos de revisão, editoriais e

diretrizes escritas nas línguas inglesa e portuguesa, sendo selecionados artigos publicados no período entre 2012 à 2021.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O trabalho em *home office* vem ocasionando diversas doenças, tornando-se crônicas na maioria das vezes, devido ao isolamento social e a falta de ergonomia em casa, a sobrecarga de trabalho leva a desgastes por causas mecânicas, fisiológicas, físicas, psíquicas e biológicas, levando a desequilíbrios entre ambiente e indivíduo gerando um conjunto de perturbações. Relacionado aos problemas já citados, as atividades de vida diária, também se tornam outros obstáculos por conta da situação pandêmica, assim, o comportamento sedentário se destaca, piorando a situação, contudo, se tornam limitadas as práticas de atividades físicas devido ao novo ambiente. (MACHADO, 2021)

“Perin (1998), apud Barros e Silva (2010) confirmam que as dificuldades da migração para o novo modelo de trabalho provocam mudanças de ordem psicológica nos indivíduos e na sua família. Essas mudanças trazem consigo desafios. Distrações no ambiente familiar, procrastinação, isolamento social, falta de comunicação imediata, falta de disciplina,

maior volume de trabalho, são algumas dificuldades que podem causar inaptações por parte do trabalhador”, (OLIVEIRA, 2021, p.29).

A pandemia do COVID-19 trouxe uma realidade que já existia outrora, conhecida como teletrabalho; porém, o que antes não era aberto a todos, aumentou e se instalou na sociedade. Por isso, como se vê, nem sempre essas modificações são uma realidade para todos, visto que o ambiente e as condições financeiras não proporcionam tal acomodação. Dessa forma, muitos efeitos físicos aparecem e são agravados com o tempo e carga horária cumprida. As consequências irreversíveis são aquelas instaladas psicologicamente e fisicamente, além do estresse envolvendo outros membros da família, o ambiente em si e a falta de recursos. Algumas doenças ocasionadas no ambiente de trabalho são originadas devido à sobrecarga física, tais como LER (Lesão por Esforço Repetitivo) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) (PUMARIEGA et al., 2018).

Devido às muitas limitações no novo ambiente de trabalho, posições incorretas, excesso de carga horária e ambiente inapropriado, surgiram diversas patologias, principalmente na coluna e em membros superiores (MMSS). Entre as encontradas nos MMSS, podemos citar: Tendinites,

Síndrome do Túnel do Carpo, Epicondilite Medial e Lateral, Síndrome do Canal de Gyon, entre outras (MESQUITA; SOARES, 2020).

De acordo com o estudo de Hantmann e colaboradores (2021), as patologias mais comuns encontradas na coluna vertebral devido à posição sentada na pandemia por conta do excesso de tempo passado nessa posição, foram a Hipercifose e a Hiperlordose, que podem desencadear Síndrome Cruzada Superior, Lombalgia e Cervicalgia.

A preocupação dos profissionais atuantes na área de ergonomia gerou necessidade de análise das complicações em relação ao bem-estar dos trabalhadores que prestam serviços em *home office*; e de aplicar melhorias das quais pudessem sanar as consequências maléficas, que muitas das vezes podem avançar para um quadro permanente. As propostas de melhorias desses ambientes nem sempre são uma realidade para todos, porém, algumas adaptações, mesmo que pequenas, sempre são bem-vindas, proporcionando, assim, diferenças significativas (MAGER; MERINO, 2012).

Segundo Mager e Merino (2012), para um ambiente harmônico, o básico para os trabalhadores deveria ser: um computador ou notebook, uma mesa para apoio, um ambiente silencioso, iluminação

conveniente, acesso à internet, ventilação adequada e posicionamentos variados durante a atividade. Sobre a ergonomia e o design, o móvel de tamanho médio não se enquadra para todos os indivíduos, já que cada um possui uma medida antropométrica diferente, mas, devido à pandemia, grupos familiares com diferentes estaturas começaram a compartilhar mobiliários que não eram projetados de forma personalizada, acarretando, assim, diversos problemas musculoesqueléticos. Para o trabalho de maneira confortável e adequado, a utilização da antropometria é essencial a regulação dos ajustes para cada trabalhador, minimizando, assim, os riscos

Para muitos trabalhadores essas mudanças foram um grande desafio, pois não possuíam conhecimento e habilidades que os ajudariam em suas atividades em *home office*. Diante disso, surgiram, então, as incapacidades dentro do novo ambiente de trabalho moderno. As doenças ocupacionais são ocasionadas por fatores de agentes físicos, químicos ou biológicos; portanto, os programas de gerenciamentos ocupacionais estabelecem normas para a regulamentação, com o objetivo de minimizar impactos na vida saudável dos seus colaboradores (SUARDI, 2021).

Diante de tais problemáticas, à necessidade das empresas se atentarem nas peculiaridades de cada empregado.

Identificando os problemas ergonômicos de cada ambiente e apresentando as soluções com as melhores adaptações, podendo ser necessário contratar fisioterapeutas, empresas para adaptações de móveis, ambiente e iluminação, promover técnicas para relaxamento, para que, as pessoas não tenham sua saúde fragilizada, assim, podendo manifestar doenças cardiovasculares, emocionais, gastrointestinais, influenciando diretamente na vida profissional e pessoal do colaborador (MENDES, 2021).

As LERs e os DORTs surgem por fatores biomecânicos, organizacionais e psicossociais, juntamente com fatores multidimensionais, individuais e grupos sociais. Estes são identificados por exames clínicos, onde são diagnosticados devido ao trabalho repetitivo e/ou ao mau posicionamento de determinados grupos musculares. As disfunções musculoesqueléticas estão nos ambientes de trabalho, pois são desenvolvidas lentamente e de forma gradual, podendo evoluir para disfunções acompanhadas por dor; visto que, na maioria das vezes, permanecem sem tratamento (MESQUITA; SOARES, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio capítulo evidencia-se que os trabalhadores que foram para o *home office*

tiveram limitações em casa, como: arrumar um local adequado; realizar os ajustes na luminância, em assentos e mobílias; escolher ambientes com pouco ruídos; entre outros. Fica identificado também que muitos trabalhadores desenvolveram doenças fisiológicas e psicossociais devido ao fato de passarem muito tempo isolados em casa, realizando suas atividades laborais e com cargas extras de trabalho. Por conta disto, condutas fisioterapêuticas foram/são essenciais tanto na área ergonômica, quanto nas disfunções musculoesqueléticas eventualmente desenvolvidas. Portanto, as adaptações no ambiente domiciliar foram necessárias, identificando o problema e proporcionando a solução e orientações mais plausíveis de acomodação ao trabalhador para que não desencadeie ou agrave as possíveis lesões.

REFERÊNCIAS

BRIDI, M. A.; BOHLER, R. F.; ZANONI, P. A.; BRAUNERT, M. B.; BERNARDO, K. A. S.; MAIA, F. I. L.; FREIBERGER, Z.; BEZERRA, G. U. O trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19. **Remir Trabalho**. 24 julho (2020). Disponível em: <https://www.eco.unicamp.br/remir/index.php/condicoes-de-trabalho/190-o-trabalho-remoto-home-office-no-contexto-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 16/12/2021.

BUENANO, L.; TRISKA, R. A Ergonomia como alternativa teórico metodológica em

prol da Qualidade de Vida no Trabalho no contexto Pandêmico da COVID-19. **Blucher Design Proceedings**, v.8, n.5, p.37-50, 2020.

CASTAÑON, J. A. B. O home office e a Ergonomia nas condições de trabalho e saúde de arquitetos e engenheiros. 1º **CONAERG**, v.3 n.3, p.643-654, 2016.

HANTMANN, S. B.; SELSKI, S. B.; BATISTA, G. J.; FILGUEIRAS, E. D. K.; VERONEZ, D. A. L.; Levantamento de aspectos Anatomoclínicos, Biomecânicos e Ergonômicos da posição sentada sobre a coluna vertebral – Uma Reflexão do Trabalho Home Office durante a pandemia. **BJD**, v.7, n.10, p. 97392-97402, 2021.

HORN, W. C.; PERRONE, C. F.; RIBEIRO, A. D. A.; CARIBÉ, J. S. Questões ergonômicas do trabalho em home office durante a pandemia de covid-19. **UCSAL**, 29 março (2021). Dissertação (Trabalho de Conclusão de Curso) – Universidade Católica do Salvador.

MACHADO, M. C.; O peso de estar em casa: uma análise acerca da percepção das profissionais docentes em relação a sobrecarga de trabalho no Home Office. **UNIPAMPA**, Julho, 2021.

MAGER, G. B.; MERINO, E.; A contribuição da ergonomia no design de Home Offices. **RI UFSC**, Florianópolis – SC, Abril, 2012.

MENDES, E. R. P.; ALVES, E. C.; DRESH, G. S.; TEIXEIRA, G. F. S.; CIRINO, I. M. B.; PEREIRA, M. C.; SOUZA, M. A. M.; MACIEL, T. A. A.; LIMA, W. F. Gestão de pessoas durante a crise da Covid-19: Os desafios do Home Office em uma empresa do ramo da telefonia. **INOVA+**, n.2, v.1, p.278-293, 2021. (Trabalho de Conclusão de Curso) - Faculdade da Indústria.

MESQUITA, D. F.; SOARES, M. I. Ergonomia na era do teletrabalho: Impactos para a saúde e segurança do trabalho. **UNILAVRAS**, p.1-15, 2020.

MOTTA, S. P.; OLIVEIRA, L. R. Quarentena e Home Office sem pijama: Cognição do vestuário e o poder das roupas sobre a autoimagem e a produtividade. **Conferência: IX Simpósio Internacional de Gestão, Projetos, Inovação e Sustentabilidade (SINGEP)**. v.9., 2021, São Paulo: UNINOVE, 2021.

OLIVEIRA, D. J. G. Implicações do Home Office na qualidade de vida: Uma Pesquisa com estudantes/trabalhadores durante a pandemia da Covid-19. (Trabalho de Conclusão de Curso Superior de Bacharelado em Administração) **Instituto Federal do Paraíba**. 28 maio, 2021.

PUMARIEGA, Y. N.; SCHLINDWEIN, V. L. C.; CALHEIROS, T. R. V.; TORRES, C. D. P. Envelheci no trabalho de tanto estresse?: Um estudo de caso sobre estresse e sobrecarga no trabalho. **OLIMPIA**, v.15, n.47, p.103-116, 2018.

REIS, T. B.; SILVA NETO, R.; AUATT, S. S. M.; MARQUES, A. I. F.; REIS FILHO, P. G. A prática do home office em períodos de isolamento social. **Boletim de pesquisa e desenvolvimento do Isecensa**, v.3, n.5, P.10-12, 2020.

SOBIRAI, P. G. Z. Qualidade de vida no trabalho e Home Office. (Trabalho de Conclusão de Curso) **Universidade Federal da Fronteira Sul**. Chapecó. 13 maio, 2021.

SUARDI, J. A. O trabalho na Pandemia: Saúde do trabalhador em Home Office em tempos de Covid-19. (Unidade Acadêmica de Pesquisa e Pós-Graduação – Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Especialização em Engenharia e Segurança do Trabalho). **Universidade do Vale do Rio dos Sinos**. Porto Alegre, 2021.