

**DESAFIOS PSICOSSOCIAIS ENFRENTADOS POR DOCENTES DURANTE
O HOME OFFICE NA PANDEMIA*****PSYCHOSOCIAL CHALLENGES FACED BY TEACHERS DURING THE
HOME OFFICE IN THE PANDEMIC*****Davi Augusto Domingos de Carvalho¹**, Bach.davicarvalho1993@gmail.com e <https://orcid.org/0000-0002-0311-5239>**Vinícius Francis Braga de Azevedo¹**, Bach.vinicius.francis.ba@gmail.com e <https://orcid.org/0000-0001-6759-8105>**Bianca M. Vasconcelos¹**, D.Sc.bianca.vasconcelos@upe.br e <https://orcid.org/0000-0002-5968-9581>

Trabalho remoto, saúde mental, isolamento social, covid-19

A pandemia do COVID-19 levou muitos profissionais a adotar o trabalho remoto, o que gerou mudanças significativas em suas vidas sociais e afetou sua saúde física e mental. No âmbito acadêmico, os profissionais também enfrentaram desafios ao se adaptarem ao trabalho remoto. Esta pesquisa teve como objetivo analisar os impactos do trabalho remoto na saúde e bem-estar dos profissionais de uma instituição de ensino superior. Para isso, realizou-se uma revisão de literatura, aplicou-se um formulário virtual e analisaram-se os dados obtidos. Cerca de 52% dos participantes relataram dificuldades com o isolamento social, enquanto 50% tiveram dificuldades em equilibrar a vida pessoal e profissional. Essas demandas resultaram em fadiga e tensão mental, principalmente causadas pela ansiedade e estresse, prejudicando a saúde dos trabalhadores remotos. O trabalho remoto mostrou-se altamente desafiador, especialmente quando implementado abruptamente, sem experiência ou treinamento prévio. Compreender o impacto da pandemia no futuro do trabalho pode guiar o desenvolvimento de modelos sustentáveis e eficazes pós-pandemia. Medidas como apoio psicológico, comunicação clara, horários flexíveis e infraestrutura aprimorada podem contribuir para um ambiente de trabalho remoto mais saudável e produtivo.

Remote work, mental health, social isolation, covid-19

The COVID-19 pandemic led many professionals to adopt remote work, which generated significant changes in their social lives and affected their physical and mental health. In the academic field, professionals also faced challenges when adapting to remote work. This research aimed to analyze the impacts of remote work on the health and well-being of professionals at a higher education institution. For this, a literature review was carried out, a virtual form was applied and the data obtained were analyzed. Around 52% of participants reported difficulties with social isolation, while 50% had difficulties balancing work and personal life. These demands resulted in fatigue and mental tension, mainly caused by anxiety and stress, harming the health of remote workers. Remote work proved to be highly challenging, especially when implemented abruptly without previous experience or training. Understanding the impact of the pandemic on the future of work can guide the development of sustainable and effective post-pandemic models. Measures such as psychological support, clear communication, flexible hours and improved infrastructure can contribute to a healthier and more productive remote work environment.

Recebido em: 24 / 08 / 2023

Aceito em: 21 / 12 / 2023

DOI: <http://dx.doi.org/10.22570/ergodesignhci.v11i1.2007>

1. Introdução

O surgimento do Covid-19 em Wuhan, na China, em dezembro de 2019, levou a uma rápida disseminação global, resultando na declaração da Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma pandemia no início de 2020 (AKSÜT; ALAKAŞ; EREN, 2023; CUI; SHI, 2019; WOROBEY *et al.*, 2022). Essa situação sem precedentes causou mudanças significativas no mundo do trabalho, com licenças, demissões, alteração de horário de trabalho, readaptação de metodologias de ensino, rotinas e espaços de trabalho, impactando todos os aspectos das relações sociais (AHMAD, 2023; AZEVEDO *et al.*, 2023; BIANCHI; BIANCHI; SONG, 2023; KAUFFMANN; DA SILVA; MONT'ALVÃO, 2023, QADEER *et al.*, 2022). O distanciamento social e as medidas de contenção da Covid-19 exigiram uma adaptação imediata das relações de trabalho (HOWE; MENGES; 2022; SIQUEIRA *et al.*, 2023).

A pandemia desencadeou um uso generalizado da tecnologia para explorar novas alternativas de trabalho, exigindo uma reorganização de estratégias para atender às demandas da nova situação (DE LUCAS ANCILLO; GAVRILA; DEL VAL NÚÑEZ, 2023; RENNY *et al.*, 2022; RENZI *et al.*, 2020; XAVIER; CAMPOS; MONT'ALVÃO, 2022). As empresas recorreram ao trabalho remoto, também conhecido como *home office*, como uma solução para implementar modelos de trabalho sustentáveis e econômicos durante a emergência de saúde, essa mudança incentivou a adoção do trabalho remoto por pessoas em todo o mundo (ABIDDIN; IBRAHIM; ABDUL AZIZ, 2022; ADAMOWIC, 2022; WHITSEL *et al.*, 2023). O modelo de *home office* é caracterizado pela flexibilidade de horário, uso de tecnologia, comunicação à distância e agilidade (WILMS *et al.*, 2022; PRODANOVA; KOCAREV, 2022). Apesar de oferecer benefícios como melhora na qualidade de vida e conciliação entre vida profissional e pessoal, foram observadas jornadas de trabalho ampliadas e desafios relacionados ao conciliar o trabalho com as responsabilidades familiares, principalmente para quem tem filhos, tornando a infraestrutura e planejamento adequados itens cruciais para o sucesso do trabalho remoto, pois o ambiente doméstico se confunde com o espaço de trabalho (AHMADI *et al.*, 2022; BEZAK *et al.*, 2022; DE VINCENZI *et al.*, 2022; KOOLI, 2022). Além dos desafios enfrentados no trabalho remoto, a pandemia trouxe consequências psicológicas significativas para a sociedade como um todo. O isolamento social impactou a qualidade de vida da população, levando ao aumento de transtornos psiquiátricos e riscos psicossociais no trabalho (BACKHOLM; IDÂS, 2022; CHAI; PARK, 2022; CHEN, 2022). Estudos em psicologia positiva enfatizam a importância do bem-estar e da felicidade, que desempenham um papel na prevenção de doenças e na promoção de efeitos positivos no sistema fisiológico (HOWE; MENGES, 2022; LIZOTE *et al.*, 2021; PAZ *et al.*, 2020).

Reconhecendo a importância da saúde e bem-estar dos trabalhadores para a produtividade e qualidade do trabalho, tanto empresas quanto instituições de ensino superior têm demonstrado interesse em compreender os efeitos psicossociais da transição para o *home office* durante a pandemia (BORTOLAN *et al.*, 2021). Nesse contexto, o objetivo do presente estudo foi investigar os impactos desse modelo de trabalho na saúde e bem-estar dos profissionais de uma instituição de ensino superior. Buscou-se contribuir para o entendimento dos desafios enfrentados pelos docentes e técnicos administrativos de instituição de ensino superior, e identificar possíveis estratégias para mitigar esses impactos.

2. Metodologia

O método empregado neste estudo assemelha-se ao utilizado por Oliveira *et al.* (2023), compreendendo três etapas distintas: revisão de literatura, aplicação de formulário on-line e análise dos dados.

2.1. Revisão da literatura



Primeiramente, uma pesquisa foi realizada na base de dados do Scopus para obter literatura que servisse como referência para a elaboração do formulário. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave na pesquisa: "Ergonomics", "Home office", "Telework", "Remote work", "Working conditions", "Pandemic", "Health", "Mental health", "Covid-19" e "Disadvantages".

2.2. Aplicação do formulário

Para a elaboração do questionário, além da revisão da literatura, foi conduzida uma análise com base nas normas relacionadas à saúde e segurança no ambiente de trabalho, com o objetivo de identificar as exigências específicas para as atividades desempenhadas pelos membros da comunidade acadêmica (técnicos administrativos e docentes) de uma instituição de ensino superior localizada no estado de Pernambuco. As normas utilizadas foram as seguintes: Norma Regulamentadora 17 - Ergonomia (NR-17) (BRASIL, 2018), Norma de Higiene Ocupacional - NHO 11 (FUNDACENTRO, 2018), Norma Brasileira Regulamentadora - NBR ISO/CIE 8995-1 (ABNT, 2013b) e Norma Brasileira Regulamentadora - NBR 15575 (ABNT, 2013a).

O questionário foi posteriormente transformado em um formulário online utilizando o Google Forms, permitindo o envio por e-mail através do endereço institucional do setor de assessoria e comunicação da instituição. O formulário foi estruturado com respostas fechadas e poucos campos para respostas dissertativas, visando otimizar o tempo necessário para completar o questionário. Importante destacar que o formulário não solicitou o nome ou endereço de e-mail do respondente, assegurando o anonimato das respostas. O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa antes da aplicação do formulário.

A aplicação do questionário foi realizada em ciclo único, em um período de 15 dias, conforme a metodologia do Controle Estatístico do Processo (SHEWHART; DEMING, 1967) e utilizando a técnica *snowball* (BIERNACKI; WALDORF, 1981).

2.3. Análise de dados

Após a conclusão da aplicação do formulário, os dados coletados foram submetidos ao tratamento utilizando o Método de Bardin (1977), o qual consiste em um processo dividido em três fases. Inicialmente, foi realizada uma pré-análise das ideias iniciais para organizar os dados obtidos. Em seguida, foi conduzida a exploração do material, a fim de esclarecer e compreender todos os dados organizados na etapa anterior. Por fim, procedeu-se ao tratamento dos resultados, inferência e interpretação, em que os dados brutos foram estruturados de acordo com o melhor entendimento dos pesquisadores.

Dado que os dados são objetivos e de natureza comportamental, na fase de tratamento dos dados, aplicou-se a estatística descritiva. Essa abordagem permitiu contribuir significativamente para a explicação do objetivo principal do estudo, bem como para apontar as tendências comportamentais do campo amostral, fornecendo insights sobre como os participantes se adaptaram às mudanças ocorridas no regime de trabalho.

Após o tratamento dos dados, foram elaborados gráficos com o intuito de proporcionar uma melhor visualização dos resultados para a fase de discussão. Essa representação visual dos dados facilitou a análise e a comunicação dos resultados obtidos, enriquecendo a compreensão dos padrões observados durante a pesquisa.

3. Resultados e discussões

Após o término do período de coleta, 54 respostas foram obtidas no questionário. Os resultados foram posteriormente agrupados em duas categorias principais: características dos participantes e fatores

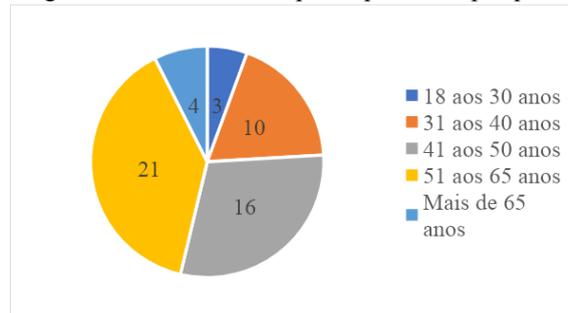


psicossociais. Essa classificação permitiu uma análise organizada e abrangente dos dados obtidos, proporcionando a compreensão dos diferentes aspectos relacionados ao tema da pesquisa.

3.1. Características dos participantes

A Figura 1 indica a faixa etária dos participantes, a maioria deles possui entre 41 e 65 anos, o que sugere que a amostra é composta principalmente por profissionais com experiência e maturidade profissional.

Figura 1: faixa etária dos participantes da pesquisa.

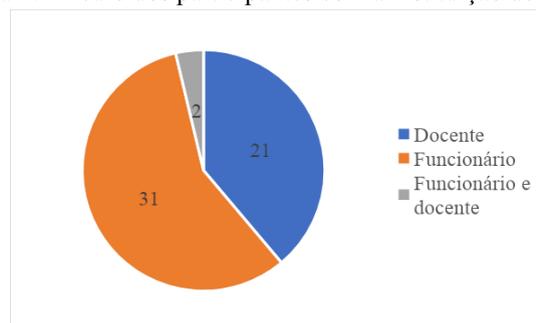


Fonte: autores

A Figura 2 indica o vínculo dos participantes com a instituição de ensino, 31 deles são técnicos administrativos, 21 são docentes e dois ocupam ambas as funções. Essa distinção entre os diferentes vínculos com a instituição de ensino pode influenciar os desafios psicossociais enfrentados durante o home office na pandemia. Por exemplo, os docentes podem enfrentar desafios específicos relacionados ao ensino remoto e adaptação das metodologias de ensino, enquanto os funcionários podem ter outras demandas relacionadas ao suporte administrativo ou técnico para manter as atividades acadêmicas funcionando.

Além disso, os participantes com duplo vínculo podem enfrentar uma combinação de desafios relacionados ao ensino e ao trabalho administrativo, tornando sua experiência potencialmente mais complexa durante a transição para o home office.

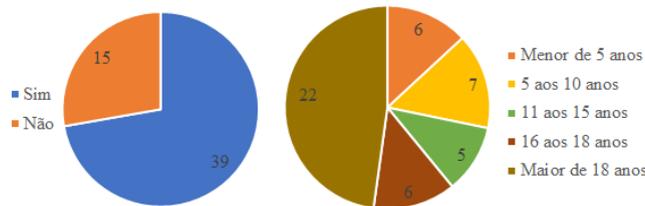
Figura 2: vínculo dos participantes com a instituição de ensino.



Fonte: autores

De acordo com a Figura 3, a maioria dos participantes possui filhos, o que pode indicar que eles enfrentam o desafio de conciliar o trabalho remoto com as responsabilidades familiares. Grande parte dos filhos dos participantes tem mais de 18 anos, o que pode influenciar na dinâmica familiar e na distribuição das tarefas domésticas, no entanto, uma parte deles possui filhos na faixa etária infantil, podendo gerar sobrecarga de atividades domésticas.

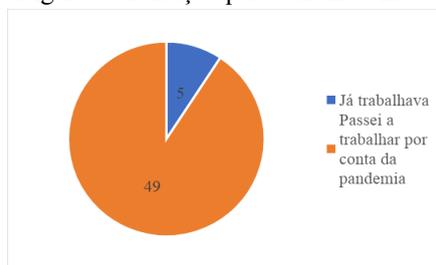
Figura 3: relação dos participantes que possuem filhos e da faixa etária deles.



Fonte: autores

Segundo a Figura 4, dentre os participantes, 49 começaram a trabalhar em home office por causa da pandemia, enquanto apenas cinco já trabalhavam antes nesse modelo. Esse resultado demonstra a rápida transição do home office por causa da pandemia.

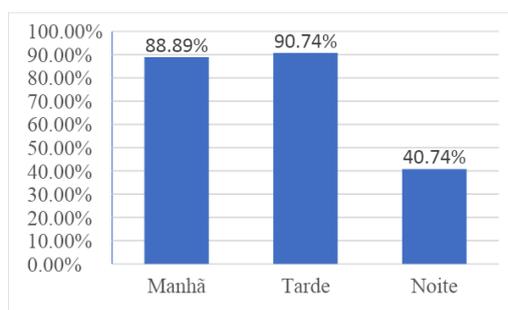
Figura 4: transição para o home office.



Fonte: autores

A Figura 5 indica o turno que os participantes trabalham, a maioria dos participantes trabalha em múltiplos turnos, incluindo a tarde e a manhã, o que pode estar relacionado ao formato acadêmico de trabalho e à flexibilidade de horários.

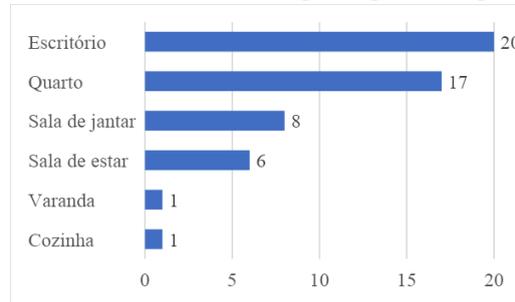
Figura 5: turnos de trabalho dos participantes da pesquisa.



Fonte: autores

A Figura 6 indica os ambientes de trabalho dos participantes da pesquisa, é perceptível que a maioria trabalha em seus quartos ou escritório, o que pode proporcionar uma maior sensação de privacidade e concentração. No entanto, alguns participantes trabalham em ambientes menos tradicionais, como a cozinha, a varanda, a sala de estar e a sala de jantar. Trabalhar em áreas compartilhadas da casa pode apresentar desafios adicionais, como maior exposição a distrações ou dificuldades para separar o espaço de trabalho do espaço pessoal.

Figura 6: turnos de trabalho dos participantes da pesquisa.



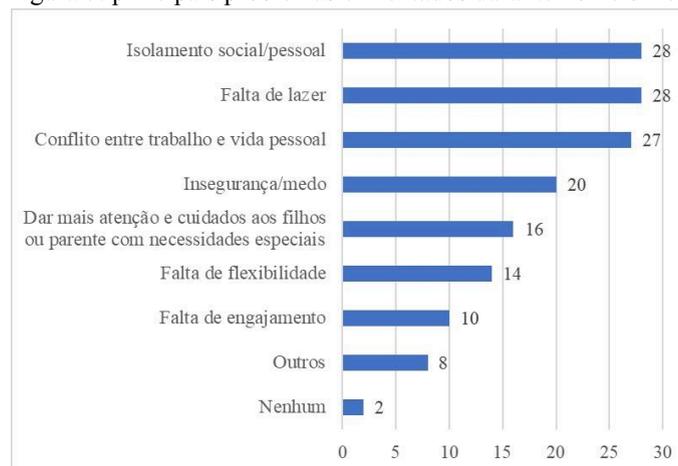
Fonte: autores

3.2. Fatores psicossociais

A maioria dos participantes passou por problemas na adaptação ao home office durante a pandemia, na Figura 7 há a indicação desses principais problemas. O isolamento social e pessoal, a falta de lazer e o conflito entre trabalho e vida pessoal se destacaram como os principais problemas. O primeiro pode ser causado por causa do distanciamento físico necessário para conter a propagação da Covid-19, que pode levar a sentimentos de solidão e isolamento, afetando a saúde mental e o bem-estar (ZHAO *et al.*, 2020). Sobre a falta de lazer, o home office pode tornar a separação entre trabalho e vida pessoal mais desafiadora, resultando em menos tempo para descanso e hobbies (WILMS *et al.*, 2022) e sobre o conflito entre trabalho e vida pessoal, a falta de separação física entre o espaço de trabalho e o espaço pessoal pode levar a dificuldades para estabelecer limites claros entre as duas esferas (LEMONS; BARBOSA; MONZATO, 2021).

Demais problemas, como a insegurança/medo podem ser geradas por causa da incerteza gerada pela pandemia, juntamente com preocupações sobre o emprego e a saúde (HUNG *et al.*, 2021). Dar atenção e cuidado às pessoas próximas com necessidades especiais também foi listada como uma dificuldade, bem como a falta de flexibilidade, a falta de engajamento e apoio da instituição e outros motivos. Apenas dois participantes alegaram não ter problemas na adaptação ao home office durante a pandemia.

Figura 7: principais problemas enfrentados durante home office.



Fonte: autores

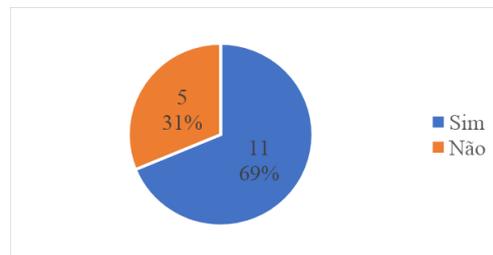
Vale ressaltar que 30% dos participantes assinalaram “dar mais atenção e cuidados aos filhos ou parentes com necessidades especiais”. Sabendo que a maioria dos participantes que marcaram essa opção tem filhos



com idade menor que 11 anos e 31% dessas pessoas não possuem uma rede de apoio, como babá, cuidador ou parente, como pode-se verificar na Figura 8.

A presença de uma rede de apoio pode ser crucial para os profissionais acadêmicos que têm a responsabilidade de cuidar de crianças ou parentes com necessidades especiais enquanto trabalham em casa. Essa rede de apoio pode ajudar a aliviar parte da carga de trabalho e permitir que os participantes dediquem tempo e atenção necessários às pessoas que precisam de cuidados adicionais. Por outro lado, os participantes que não possuem rede de apoio podem enfrentar desafios adicionais em termos de gerenciamento do tempo e conciliação entre as demandas do trabalho e do cuidado. Isso pode contribuir para um maior nível de estresse e pressão psicológica durante o home office.

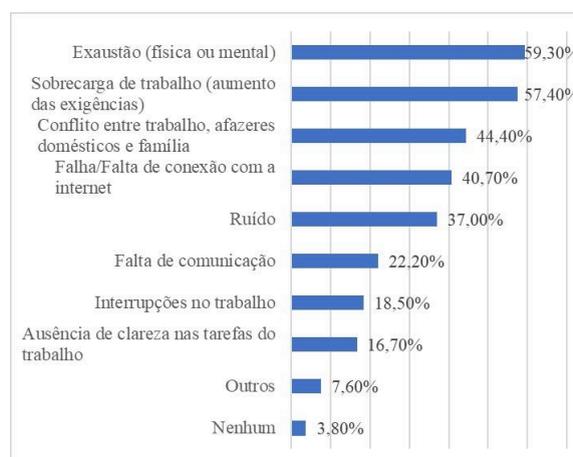
Figura 8: Pessoas com filhos ou parentes com necessidades especiais que têm ajuda de uma rede de apoio para cuidar deles.



Fonte: autores

Sabendo que o estresse é um dos principais problemas que acometem a saúde física e mental do trabalhador, Brooks *et al.* (2020) aponta que, a quarentena foi uma experiência delicada para quem vivenciou, pela separação dos entes queridos, isolamento, sentimentos de ócio, perda de liberdade e incertezas sobre o atual estado de progressão da doença. Em diversos estudos realizados com pessoas que passaram por quarentena e outros que não tiveram experiência semelhante, foi constatado que o período de isolamento leva os indivíduos a uma grande sobrecarga de estresse. Sendo assim, fatores de risco psicossociais que acabam sendo ignorados e pouco compreendidos, pelo motivo de não serem facilmente quantificados ou identificados (MESQUITA; SOARES, 2020). Na Figura 9 apresenta a relação dos fatores estressores que os trabalhadores presenciaram durante o período de trabalho em casa.

Figura 9: Classificação dos fatores geradores de estresse presenciados no home office.



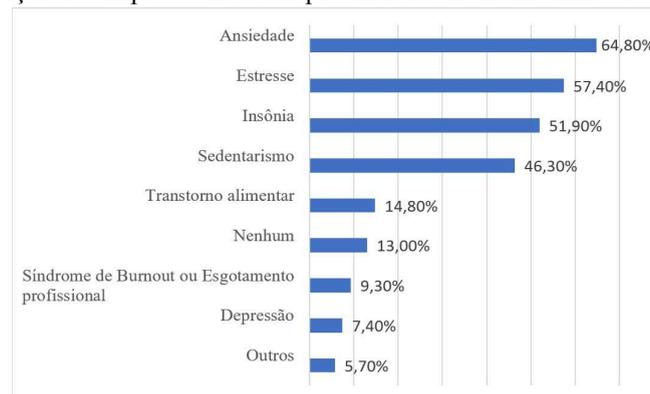
Fonte: autores

Verifica-se que a exaustão física/mental, sobrecarga no trabalho, conflitos entre trabalho, afazeres domésticos e família e a falha/falta de conexão com a internet são listados como os principais causadores de estresse no ambiente de trabalho doméstico durante esse período vivenciado pela pandemia. Também é importante ressaltar que cinco dos colaboradores dessa instituição de ensino relataram que houve queda de energia em seu bairro, gerando conflito na utilização dos meios de comunicação e demanda de trabalho.

Robelski *et al.* (2019) evidenciam em seu estudo os fatores geradores de estresses como sendo: carga de trabalho qualitativa, carga de trabalho quantitativa, interrupções no trabalho e ambiente de trabalho. Onde a carga de trabalho qualitativa é a falta de tempo, aumento das exigências, falta de informações, reforçando os dados no gráfico acima, onde 38,9% dos entrevistados sentiram falta de comunicação e ausência de clareza nas tarefas do trabalho. A carga de trabalho quantitativa é o desprovisionamento de materiais e equipamentos de trabalho. As interrupções no trabalho foi um fator observado por cerca de 18,6% dos entrevistados e o ambiente de trabalho é descrito pelas adversidades ambientais como ruído, clima poeira, insuficiência de instalações adequadas dos cômodos para o trabalho, reforçando que cerca de aproximadamente 77,7% dos entrevistados relataram o ruído e falha/falta de conexão com a internet como sendo bastante comum.

Relacionados aos sintomas que impactaram a saúde dos trabalhadores, a Figura 10 indica que o principal sintoma foi a “ansiedade” (65%), seguido do “estresse” (57,4%), “insônia” (52%) e “sedentarismo” (46,3%), um número mínimo notou variação no peso (5,7%).

Figura 10: Relação dos impactos na saúde presenciados no home office devido a pandemia.



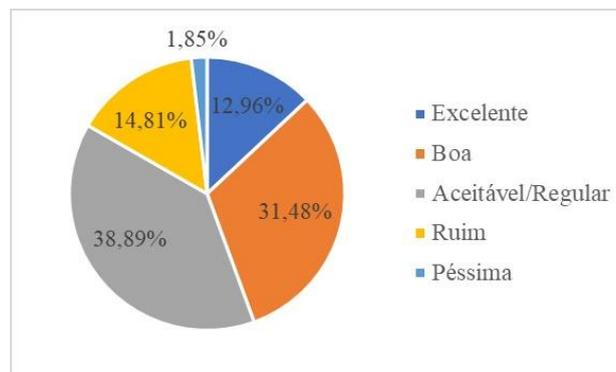
Fonte: autores

Isso reforça um estudo realizado por Brooks *et al.* (2020) em que relaciona os distúrbios psicológicos mais frequentes como sendo: depressão, estresse, mau humor, irritabilidade, insônia, sintomas de estresse pós-traumático, raiva e exaustão emocional. Melicio e Neto (2020) descrevem um outro estudo retratando a Síndrome Visual Relacionada a Computador (SVRC), que é decorrente do uso excessivo do computador (caracterizada por sintomas visuais, oculares, que incluem a fadiga visual, irritação ocular, coceira, olhos secos, lacrimejamento, distúrbios visuais e instabilidade do canal lacrimal, fofobia, dor no pescoço e costas).

Além disso, fatores como a obesidade, sedentarismo e o tabagismo, apresentam relação de causalidade e/ou agravamento das doenças osteomusculares. Portanto, sua prevenção não depende apenas das intervenções ergonômicas no ambiente de trabalho, mas também do cuidado integral dos riscos para a saúde, estejam eles relacionados ou não à sua atuação profissional. Esses cuidados têm o potencial de reduzir o impacto das doenças osteomusculares, mentais e cardiovasculares, ligadas ou não ao trabalho, contribuindo assim nos resultados das ações ergonômicas de segurança e saúde ocupacional (MESQUITA; SOARES, 2020).

De acordo com a experiência vivenciada durante o período de home office, conforme a Figura 11, a maioria dos participantes teve uma experiência razoavelmente positiva ou neutra durante o período de trabalho em home office na pandemia, com 12,96% classificando como excelente e 31,48% como boa. No entanto, é importante notar que uma parte significativa dos participantes (16,66% - soma das classificações ruim e péssima) enfrentou dificuldades e teve uma experiência negativa.

Figura 11: Classificação da satisfação no home office pelos trabalhadores decorrente da pandemia.



Fonte: autores

Embora alguns profissionais tenham tido uma experiência positiva, uma parte significativa enfrentou dificuldades. Para apoiar esses profissionais, é crucial implementar políticas de suporte psicológico, promover comunicação clara, oferecer horários flexíveis e melhorar a infraestrutura de trabalho em casa. Essas medidas podem contribuir para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo durante o home office.

4. Considerações finais

A rápida transição para o trabalho remoto trouxe mudanças significativas no ambiente de trabalho, com destaque para a flexibilidade de horários e a utilização de tecnologia. Embora o home office tenha oferecido benefícios, como a conciliação entre vida profissional e pessoal, os participantes dessa pesquisa enfrentaram desafios relacionados à adaptação ao novo modelo, especialmente em relação à sobrecarga de trabalho e ao conflito entre trabalho e vida familiar.

A falta de uma separação clara entre espaço de trabalho e espaço pessoal pode ter contribuído para problemas psicossociais, como a solidão, o estresse e a ansiedade. Além disso, os participantes que tinham filhos ou parentes com necessidades especiais enfrentaram dificuldades adicionais na conciliação do trabalho com as responsabilidades familiares. Os sintomas mais relatados foram ansiedade, estresse e insônia, destacando a importância de políticas de suporte psicológico para os trabalhadores em home office.

As contribuições deste estudo para a sociedade incluem a conscientização sobre os desafios enfrentados pelos profissionais durante o home office, bem como a importância de políticas e estratégias que visem melhorar a saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores em regime de trabalho remoto. Além disso, o estudo ressalta a necessidade de investimentos em infraestrutura adequada para o trabalho em casa, bem como a promoção de horários flexíveis e suporte psicológico para garantir um ambiente de trabalho saudável e produtivo.

As principais limitações do estudo estão relacionadas ao tamanho da amostra e à sua representatividade. A pesquisa foi conduzida em uma única instituição de ensino superior em Pernambuco, o que limita a generalização dos resultados para outras instituições e setores. Além disso, a abordagem com respostas



fechadas no questionário pode ter limitado a obtenção de informações mais detalhadas sobre as experiências dos participantes.

Para futuras pesquisas, sugere-se a realização de estudos com amostras mais amplas e diversificadas, incluindo diferentes setores da sociedade e regiões geográficas. Além disso, abordagens qualitativas podem ser empregadas para obter uma compreensão mais aprofundada das experiências dos trabalhadores em home office durante a pandemia. Outra possibilidade é investigar os efeitos de longo prazo do trabalho remoto na saúde mental e na satisfação profissional dos profissionais acadêmicos. Ademais, estudos comparativos em diferentes instituições acadêmicas e setores podem identificar as melhores práticas e abordar desafios específicos enfrentados por trabalhadores remotos.

5. Referências Bibliográficas

ABIDDIN, Norhasni Zainal; IBRAHIM, Irmohizam; ABDUL AZIZ, Shahrul Azuwar. A literature review of work from home phenomenon during COVID-19 toward employees' performance and quality of life in Malaysia and Indonesia. **Frontiers in psychology**, v. 13, p. 819860, 2022.

ABNT - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 15575-1**: Edifícios habitacionais de até cinco pavimentos – Desempenho – Parte 1: Requisitos Gerais. Rio de Janeiro: ABNT, 2013a.

ABNT - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR ISO/CIE 8995-1**: Iluminação de ambientes de trabalho – Parte 1: Interior. Rio de Janeiro: ABNT, 2013b.

ADAMOWICZ, Mieczysław. COVID-19 pandemic as a change factor in the labour market in Poland. **Sustainability**, v. 14, n. 15, p. 9197, 2022.

AHMAD, Muneeb *et al.* The impact of COVID-19 on unemployment rate: An intelligent based unemployment rate prediction in selected countries of Europe. **International Journal of Finance & Economics**, v. 28, n. 1, p. 528-543, 2023.

AHMADI, Fereshteh *et al.* Job satisfaction and challenges of working from home during the COVID-19 pandemic: A study in a Swedish academic setting. **Work**, v. 71, n. 2, p. 357-370, 2022.

AKSÜT, Güler; ALAKAŞ, Hacı Mehmet; EREN, Tamer. Determining Ergonomic Risks Arising from the Use of Information Technologies in the Covid-19 Environment. **International Journal of Human-Computer Interaction**, v. 39, n. 8, p. 1582-1593, 2023.

AZEVEDO, Vinícius *et al.* Uso da realidade aumentada no ensino de projeto de engenharia civil. **arq. urb**, n. 36, p. 67-79, 2023.

BACKHOLM, Klas; IDÅS, Trond. Journalists and the Coronavirus. How Changes in Work Environment Affected Psychological Health During the Pandemic. **Journalism Practice**, p. 1-17, 2022.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Lisboa. **Portugal: Edições**, v. 70, 1977.

BEZAK, Eva *et al.* The biggest challenges resulting from the COVID-19 pandemic on gender-related work from home in biomedical fields—World-Wide qualitative survey analysis. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 5, p. 3109, 2022.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentada No. 17 (NR-17) - Ergonomia**. Brasília: Ministério do Trabalho e Emprego, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-previdencia/pt-br/composicao/orgaos-especificos/secretaria-de-trabalho/inspecao/seguranca-e-saude-no-trabalho/ctpp-nrs/norma-regulamentadora-no-17-nr-17>. Acesso em: 20 nov. 2022.

BIANCHI, Francesco; BIANCHI, Giada; SONG, Dongho. The long-term impact of the COVID-19 unemployment shock on life expectancy and mortality rates. **Journal of Economic Dynamics and Control**, v. 146, p. 104581, 2023.



- BIERNACKI, Patrick; WALDORF, Dan. Snowball sampling: Problems and techniques of chain referral sampling. **Sociological methods & research**, v. 10, n. 2, p. 141-163, 1981.
- BORTOLAN, Giovana Mara Zugliani *et al.* Análise da experiência do trabalho remoto em home office de professores do ensino superior. **Ergodesign & HCI**, v. 9, n. 2, p. 141-157, 2021.
- BROOKS, Samantha K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020.
- CHAI, Dae Seok; PARK, Sunyoung. The increased use of virtual teams during the Covid-19 pandemic: implications for psychological well-being. **Human Resource Development International**, v. 25, n. 2, p. 199-218, 2022.
- CHEN, Zhisheng. Home Working Stress in the COVID-19 Crisis Era: HRM's Response From Job Support, Work-Family Balance, and Psychological Relief. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, v. 64, n. 5, p. e273-e278, 2022.
- CUI, Jie; LI, Fang; SHI, Zheng-Li. Origin and evolution of pathogenic coronaviruses. **Nature reviews microbiology**, v. 17, n. 3, p. 181-192, 2019.
- DE LUCAS ANCILLO, Antonio; GAVRILA, Sorin Gavrilă; DEL VAL NÚÑEZ, María Teresa. Workplace change within the COVID-19 context: The new (next) normal. **Technological Forecasting and Social Change**, v. 194, p. 122673, 2023.
- DE VINCENZI, Clara *et al.* Consequences of COVID-19 on Employees in Remote Working: Challenges, Risks and Opportunities An Evidence-Based Literature Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 18, p. 11672, 2022.
- FUNDACENTRO. FUNDAÇÃO JORGE DUPRAT FIGUEIREDO DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO. **Norma de higiene ocupacional NHO 11: Avaliação dos Níveis de iluminação em ambientes internos de trabalho - Procedimento técnico**. São Paulo: FUNDACENTRO, 2018. Disponível em: http://arquivosbiblioteca.fundacentro.gov.br/exlibris/aleph/a23_1/apache_media/33PMBTUV2X3HFYSPGQFENQ6VSHA35H.pdf. Acesso em: 20 ago. 2022.
- HOWE, Lauren C.; MENGES, Jochen I. Remote work mindsets predict emotions and productivity in home office: A longitudinal study of knowledge workers during the Covid-19 pandemic. **Human-Computer Interaction**, v. 37, n. 6, p. 481-507, 2022.
- HUNG, Man *et al.* In an era of uncertainty: Impact of COVID-19 on dental education. **Journal of dental education**, v. 85, n. 2, p. 148-156, 2021.
- KAUFFMANN, Aline Reis; DA SILVA, Fabio Pinto; MONT'ALVÃO, Claudia. A PARTICIPAÇÃO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL NA CRIAÇÃO DE RECURSOS PARA MUSEUS PRODUZIDOS POR MEIO DE TECNOLOGIAS 3D. **Ergodesign & HCI**, v. 10, n. 2, p. 30-45, 2022.
- KOOLI, Chokri. Challenges of working from home during the COVID-19 pandemic for women in the UAE. **Journal of public affairs**, v. 23, n. 1, p. e2829, 2023.
- LE MOS, Ana Heloisa Da Costa; BARBOSA, Alane De Oliveira; MONZATO, Priscila Pinheiro. Women in home office during the covid-a9 pandemic and the work-family conflict configurations. **Revista de administração de empresas**, v. 60, p. 388-399, 2021.
- LIZOTE, Suzete Antonieta *et al.* Tempos de pandemia: bem-estar subjetivo e autonomia em home office. **Revista Gestão Organizacional**, v. 14, n. 1, p. 248-268, 2021.
- MESQUITA, Driely Fernanda; SOARES, Mirelle Inácio. Ergonomia na era do Teletrabalho: Impactos para a Saúde e Segurança do Trabalho. **Lavras: Fundação Educacional de Lavras**. UNILAVRAS 2020.



- OLIVEIRA, Sabrina Santiago *et al.* Iluminância no home office: pesquisa de opinião em uma comunidade acadêmica. **PARC Pesquisa em Arquitetura e Construção**, v. 14, p. e023004-e023004, 2023.
- MELICIO, R. K. I. S. C.; NETO P. L. O. Uma reflexão sobre a prática do home office no cenário da pandemia Covid-19. *In: Anais do 40th Encontro Nacional de Engenharia de Produção, 2020, Paraná. Anais [...].* Paraná, 2020. p. 12.
- PAZ, Maria *et al.* Bem-estar pessoal nas organizações e qualidade de vida organizacional: o papel mediador da cultura organizacional. **RAM. Revista de Administração Mackenzie**, v. 21, 2020.
- PRODANOVA, Jana; KOCAREV, Ljupco. Employees' dedication to working from home in times of COVID-19 crisis. **Management Decision**, v. 60, n. 3, p. 509-530, 2022.
- QADEER, Abdul *et al.* Sustainable development goals under threat? Multidimensional impact of COVID-19 on our planet and society outweigh short term global pollution reduction. **Sustainable Cities and Society**, v. 83, p. 103962, 2022.
- RENZI, Adriano Bernardo *et al.* User experience journey with multiple devices and telepresence during quarantine. **Ergodesign & HCI**, v. 8, n. 1, p. 80-95, 2020.
- RENNY, Brenda Ferreira *et al.* App cuidar: desenvolvimento de aplicativo para auxílio e monitoramento de estimulação motora de crianças com microcefalia em ambiente domiciliar. **Ergodesign & HCI**, v. 10, n. 2, p. 16-29, 2022.
- ROBELSKI, Swantje *et al.* Coworking spaces: The better home office? A psychosocial and health-related perspective on an emerging work environment. **International journal of environmental research and public health**, v. 16, n. 13, p. 2379, 2019.
- SHEWHART, Walter A.; DEMING, W. Edwards. In memoriam: Walter A. Shewhart, 1891–1967. **The American Statistician**, v. 21, n. 2, p. 39-40, 1967.
- SIQUEIRA, Larissa Thaís Donalsonso *et al.* Vocal self-perception of home office workers during the COVID-19 pandemic. **Journal of voice**, v. 37, n. 1, p. 144. e15-144. e22, 2023.
- XAVIER, Alessandra; CAMPOS, Lívia; MONT'ALVÃO; Claudia. Usabilidade em sites de farmácias brasileiras: uma análise baseada nos critérios ergonômicos. *In: 18º Congresso Internacional de Ergonomia e Usabilidade de Interfaces Humano-Tecnologia e o 18º Congresso Internacional de Ergonomia e Usabilidade de Interfaces e Interação Humano-Computador, 2., 2022, São Paulo. Anais [...].* São Paulo, 2022. p. 1091-1106.
- WHITSEL, Laurie P. *et al.* Public policy for healthy living: How COVID-19 has changed the landscape. **Progress in Cardiovascular Diseases**, 2023.
- WILMS, Patrick *et al.* The impact of “Home Office” work on physical activity and sedentary behavior during the COVID-19 pandemic: a systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 19, p. 12344, 2022.
- WOROBAY, Michael *et al.* The Huanan Seafood Wholesale Market in Wuhan was the early epicenter of the COVID-19 pandemic. **Science**, v. 377, n. 6609, p. 951-959, 2022.
- ZHAO, Sheng Zhi *et al.* Social distancing compliance under COVID-19 pandemic and mental health impacts: a population-based study. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 18, p. 6692, 2020.

