

HOME-OFFICE E QUALIDADE DE VIDA: UM ESTUDO DE CASO COM DISCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS

Kalene Silva dos Santos¹, Degson Ferreira², Daniel Afonso Gomes da Silva³

¹Graduada em Logística pela Universidade Federal do Tocantins. E-mail: kalenesantos667@gmail.com; ²Docente do Curso de Logística da Universidade Federal do Tocantins. E-mail: degsonfer@gmail.com; ³Pós-graduando em Gestão de Vendas pela Universidade de São Paulo. E-mail: danielafonsogs@gmail.com

Introdução: A pandemia de COVID-19 impactou várias áreas da sociedade, levando muitas empresas e organizações a adotarem o Home Office como forma segura de trabalho. Essa modalidade permite que o trabalho seja realizado à distância por meio de tecnologias de informação, como computadores e smartphones. Embora possa trazer benefícios, como a otimização do tempo e a redução do tempo no trânsito, também pode trazer malefícios, como falta de socialização e dificuldades em estabelecer limites entre casa e trabalho. **Objetivo:** No intuito de apresentar respostas para essa problemática, o trabalho tem como objetivo geral analisar quais os elementos de influência no QVT em Home-Office desses estudantes da UFT. Como objetivos específicos, têm-se os seguintes: (i) descrever as ações e sentimentos dos participantes quanto a essa modalidade de trabalho; (ii) identificar fatores positivos e negativos do exercício profissional desses alunos; (iii) relatar as condições de trabalho desses universitários. **Material e Método:** A pesquisa é exploratória e busca desenvolver, alterar conceitos por meio de levantamento bibliográfico, entrevistas não padronizadas e estudos de caso, com análise qualitativa dos dados obtidos. A amostra incluiu 23 alunos do Curso Superior de Tecnologia em Logística da Universidade Federal do Tocantins, que responderam a um questionário com perguntas sobre as vantagens e desvantagens do trabalho em home office. A técnica de análise de conteúdo foi utilizada em três partes: pré-análise, exploração do material e tratamento dos dados. A pesquisa teve como objetivo não apenas descrever os fatos, mas também fornecer alguma explicação. **Resultados e Discussão:** Os resultados indicam que a maioria dos entrevistados (56,5%) relatam se distrair frequentemente, e 43,5% enfrentam dificuldades para solucionar problemas relacionados a equipamentos e aplicativos necessários para o trabalho. Além disso, a maioria dos participantes (56,5%) sente que o home office os torna mais isolados socialmente, e 43,5% relatam ter dificuldade em evitar a procrastinação. Para 52,2% da amostra houve momentos de esgotamento mental e físico, e outros 26,1% disseram sofrer constantemente do problema, alegando ainda falta de concentração, desânimo, cansaço e indisposição além de falta de atenção e fadiga. **Conclusão:** Os resultados encontrados na pesquisa revelam que há uma sensação de descontentamento entre os discentes por muitos ainda não estarem adaptados à nova realidade, muitas vezes não houve o suporte necessário, investimento em capital humano e que essa nova modalidade de trabalho ainda não possui a fiscalização necessária para evitar problemas de saúde como o Tecnoestresse. **Contribuições para Saúde:** Este estudo busca contribuir teoricamente com achados científicos sobre home-office e, na prática, auxiliar na formulação de políticas de trabalho saudáveis para a nova cultura de trabalho das organizações.

Descritores: Pandemia; Home-Office; Tecnoestresse.