

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA
EM PROCESSOS GERENCIAIS

ALINE RAFAELE BARBOSA RIBEIRO
KARINA RODRIGUES DE FRAGA

**HOME-OFFICE COMO ESTRATÉGIA PARA A
MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS
COLABORADORES NAS ORGANIZAÇÕES**

RECIFE/2023

ALINE RAFAELE BARBOSA RIBEIRO

KARINA RODRIGUES DE FRAGA

HOME-OFFICE COMO ESTRATÉGIA PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS COLABORADORES NAS ORGANIZAÇÕES

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Processos Gerenciais.

Professora Orientadora: Ma. Wilka Mayra Ferreira Gomes Monteiro

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

R484h Ribeiro, Aline Rafaela Barbosa.
Home-office como estratégia para a melhoria da qualidade de vida dos
colaboradores nas organizações / Aline Rafaela Barbosa Ribeiro; Karina
Rodrigues de Fraga. - Recife: O Autor, 2023.
20 p.

Orientador(a): Ma. Wilka Mayra Ferreira Gomes Monteiro.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Processos Gerenciais, 2023.

Inclui Referências.

1. Home office. 2. Qualidade de vida. 3. Equilíbrio. 4. Flexibilidade. I.
Fraga, Karina Rodrigues de. II. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA.
III. Título.

CDU: 658

Dedicamos esse trabalho aos nossos pais e amores, foi por nós!

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus que tem nos concedido sabedoria para não fraquejarmos no desenvolvimento do nosso trabalho. A nossa orientadora e professora Wilka Monteiro, que nos ajudou no desenvolvimento do presente trabalho.

Agradecemos a nossa família e amigos pelo apoio, atenção e amor que nos foi dado em todo o trajeto do presente trabalho. O nosso muito obrigada a todos!

“É muito melhor lançar-se em busca de conquistas grandiosas, mesmo expondo-se ao fracasso, do que alinhar-se com os pobres de espírito, que nem gozam muito nem sofrem muito, porque vivem numa penumbra cinzenta, onde não conhecem nem vitória nem derrota.

(Theodore Roosevelt)

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Fatores que afetam a produtividade no Home Office.....	16
--	----

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Preocupações dos Funcionários (%)	21
Gráfico 2 - Gênero dos entrevistados.....	23
Gráfico 3 - Escolaridade dos entrevistados	23
Gráfico 4 - Já trabalhou ou trabalha em home office?	24
Gráfico 5 - Se adaptou ao regime de Home office?.....	25
Gráfico 6 - Você recomendaria o regime de home office?	25
Gráfico 7 - Acredita que tinha flexibilidade de horário com o regime home office?	26
Gráfico 8 - Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram no regime home office?	26

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1 Home Office	12
2.2 Qualidade de vida	15
2.3 Produtividade	16
2.4 Gestão de tempo	17
2.5 Funcionários Home-Office	18
2.6 Vantagens e desvantagens do modelo home-office	19
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	21
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
4.1 Primeiro momento	22
4.2 Segundo momento: análise geral dos dados	23
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS	29
APÊNDICE	32

HOME-OFFICE COMO ESTRATÉGIA PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS COLABORADORES NAS ORGANIZAÇÕES

Aline Rafaela Barbosa Ribeiro
Karina Rodrigues de Fraga
Wilka Mayra Ferreira Gomes Monteiro¹

Resumo:

O presente trabalho tem como objetivo analisar e compreender o impacto do Home Office como estratégia para a melhoria da qualidade de vida nas organizações. Visando entender, por meio de análises e colheita de dados, os impactos do Home Office nas organizações, levando em consideração diferentes perspectivas, como a eficiência e produtividade dos colaboradores, a redução de custos operacionais e a satisfação no trabalho. A pesquisa foi conduzida por meio da abordagem qualitativa, utilizando-se de entrevistas e questionários aplicados aos colaboradores que adotam o Home Office e gestores responsáveis pela implementação dessa estratégia. Os dados coletados foram analisados e interpretados, fornecendo insights valiosos sobre os efeitos do Home Office na qualidade de vida dos colaboradores e no desempenho organizacional e, os resultados obtidos demonstram que o Home Office pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida nas organizações, desde que sejam adotadas medidas adequadas de suporte e gerenciamento.

Palavras-chave: Home Office. Qualidade de vida. Equilíbrio. Flexibilidade.

Abstract:

The present aims to analyze and understand the impact of the Home Office as a strategy for improving the quality of life in organizations, such as the efficiency and productivity of employees, the reduction of operating costs and job satisfaction. The research was conducted using a qualitative approach, using interviews and questionnaires applied to employees who adopt the Home Office and managers responsible for implementing this strategy. The collected data were analyzed and interpreted, providing valuable insights into the effects of the Home Office on the quality of life of employees and organizational performance, and the results obtained demonstrate that the Home Office can be an effective strategy to improve the quality of life in organization, provided adequate support and management measures are adopted.

Keywords: Home Office. Quality of life, Balance. Flexibility.

¹ Professora Ma. Wilka Monteiro Mestre em Gestão Pública pelo programa de Pós-Graduação em Gestão Pública para o Desenvolvimento do Nordeste MGP da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Possui graduação em Administração pela Faculdade Integrada de Pernambuco (2009). Servidora pública federal, atuando na Coordenação de Acompanhamento e Monitoramento de Egressos (CAME) da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE). Atualmente exerce a docência no Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA). Tem experiência na área de Administração, com ênfase em Administração pública. Email para contato: prof.wilkamonteiro@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, sobretudo pelo advento da pandemia de COVID-19 e o isolamento social, imposto por esta enfermidade, diversas empresas tiveram que se adaptar e reinventar a forma de trabalho de seus colaboradores. Uma dessas formas foi adotar o modelo do Home Office. A partir de então houve uma transformação significativa no ambiente de trabalho. Com o avanço da tecnologia e a crescente demanda por maior flexibilidade, o Home Office emergiu como uma alternativa viável ao modelo tradicional de trabalho presencial. Essa prática permite que os colaboradores executem suas atividades profissionais de forma remota, a partir de suas casas ou de locais fora do ambiente do escritório.

O Home Office tem se popularizado em diversos setores e organizações ao redor do mundo, impulsionado pela busca de maior eficiência, produtividade e satisfação no trabalho. No entanto, a sua adoção não se limita apenas aos benefícios para as empresas. Um aspecto crucial a ser considerado é o impacto direto que o Home Office pode ter na qualidade de vida dos colaboradores. Segundo Froehlich e Taschetto (2019, p. 3), a definição dessa modalidade é da seguinte forma: O home office caracteriza-se como uma forma de trabalho flexível, decorrente das evoluções tecnológicas que aconteceram ao longo dos anos.

Ainda, para Matos (2021), hoje as pessoas realmente valorizam a flexibilidade no local de trabalho e o trabalho remoto, porque isso lhes permite concentrar suas energias no trabalho e na vida, e não no deslocamento ou outras complicações relacionadas à geografia. Evitar a desgaste do deslocamento de casa até o trabalho colabora também a evitar o mau humor, cansaço e custo com passagem, por exemplo.

A qualidade de vida no ambiente de trabalho é um tema de grande relevância atualmente. Com o aumento das demandas profissionais e a constante busca por equilíbrio entre vida pessoal e profissional, as organizações têm reconhecido a importância de oferecer condições que promovam o bem-estar dos seus colaboradores. Nesse contexto, o Home Office surge como uma estratégia que visa melhorar a qualidade de vida nas organizações.

A flexibilidade de horários proporcionada pelo Home Office permite que os colaboradores possam adequar suas atividades profissionais às suas necessidades pessoais, o que pode resultar em uma melhor gestão do tempo e no aumento da sensação de controle sobre a própria vida. Além disso, a eliminação do deslocamento

diário para o trabalho pode reduzir significativamente o estresse relacionado ao trânsito e proporcionar mais tempo livre para atividades pessoais e familiares.

Contudo, é fundamental compreender tanto os benefícios quanto os desafios que o Home Office apresenta para a qualidade de vida dos colaboradores e como isso pode influenciar o desempenho e a satisfação no trabalho. Questões como a necessidade de disciplina, a dificuldade de estabelecer limites entre vida pessoal e profissional, a comunicação eficiente e o sentimento de isolamento podem impactar a experiência do Home Office e requerem atenção por parte das organizações.

Diante desse contexto, este trabalho tem como objetivo principal analisar como o Home Office pode ser uma estratégia eficaz para a melhoria da qualidade de vida nas organizações. Serão abordados os benefícios do Home Office para os colaboradores, bem como os desafios enfrentados e as estratégias de implementação e gerenciamento que podem maximizar os resultados positivos. Através de estudos de caso e exemplos práticos, será possível compreender como diferentes organizações têm adotado essa prática e quais são os impactos observados.

Ao final deste estudo, espera-se contribuir para uma visão mais ampla e aprofundada sobre o tema do Home Office como estratégia para a melhoria da qualidade de vida dos colaboradores nas organizações, fornecendo subsídios para a tomada de decisões informadas e a promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis e satisfatórios para os colaboradores.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Nesta seção serão apresentados os tópicos que abordam o *home office*, qualidade de vida, produtividade, gestão de tempo, funcionários em regime de *home office* e as vantagens e desvantagens do modelo.

2.1 Home Office

As grandes mudanças no mercado trazem a necessidade de estar sempre atento as suas inovações tecnológicas, empresariais e de gestão para que uma generosa parte da fatia do mercado que envolve determinado ramo esteja envolvida. O sucesso das organizações se faz principalmente por causa do empenho de seus colaboradores.

O empresário norte americano, Jack Welch, disse que quem faz as coisas acontecerem são pessoas de carne e osso, não são cargos, títulos ou postos organizacionais (ALCÂNTARA, 2001). Com esse fim, é apresentada uma modalidade de gestão que pode ser o cerne entre a qualidade de vida e a produtividade para os colaboradores em uma organização.

Home Office é uma expressão que traduzindo para o português significa “escritório em casa”. Porém, dependendo da flexibilidade que a empresa ofereça ao profissional, ele tem a liberdade de trabalhar do local que se sentir mais confortável e adequado, sendo fora da infraestrutura da empresa.

Home office, uma das modalidades de trabalho, é todo e qualquer trabalho intelectual, realizado em casa, com a utilização de tecnologias (computadores, tablets, smartphones, usando internet, banda larga, telefonia fixa e/ou móvel) que permitam receber e transmitir informações, arquivos de texto, imagem ou som relacionados à atividade laboral (SOBRATT, 2020, p. 07).

Há divergentes denominações para o Home Office, Jorge Neto e Cavalcante (2019), compreendem que a presença do trabalhador não é necessária nos locais físicos onde se tenha o estabelecimento da empresa, com a presença do empregador ou de seus prepostos a dirigir a prestação pessoal dos serviços. A Reforma trabalhista de 13 de julho de 2017 se refere ao teletrabalho como seguinte conceito:

Art. 75-B. Considera-se teletrabalho 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 (BRASIL, 2017).

O Home Office é um tipo de trabalho que facilita muito a vida dos colaboradores e vem sendo cada vez mais presente nas organizações. O seu auge no Brasil ocorreu durante a pandemia do Covid-19. Segundo Miceli (2020), a pandemia acelerou a tendência e acabou obrigando que ele funcionasse. “Muitas empresas não testavam. Algumas testavam, mas ficavam com aquela sensação de que não funcionava, só que agora precisou funcionar. É claro que nem todas as áreas podem funcionar dessa maneira, é claro que nem toda empresa pode funcionar integralmente assim, mas é um modelo que agora foi posto à prova de uma forma que não havia sido antes”.

Apesar de seus benefícios, essa forma de trabalho foi por muito tempo negligenciado como uma forma viável de trabalho. Até mesmo nas organizações

atualizadas no mercado, o trabalho em casa não era uma opção, principalmente no Brasil onde a cultura ainda é baseada no controle e não no resultado. Com o passar do tempo, o Home Office vem sendo visto com outros olhos.

Conforme Luís Otávio, presidente da Sobratt:

Há quem sustente que há vantagens e desvantagens para o trabalho realizado remotamente. Eu prefiro dizer que existem empresas que implantam corretamente o teletrabalho e outras não. Se houver uma política correta nesse processo, só há benefícios. (OTÁVIO, 2020, p. 22).

Mesmo que o trabalho seja executado fora do ambiente organizacional, não deixa de ser importante destacar que ter um ambiente e equipamentos que facilitem o seu desenvolvimento um ponto positivo para que as expectativas com os colaboradores sejam alcançadas de maneira mais eficaz. Pois são a base para que a modalidade seja realmente desempenhada remotamente, como diz Nilles (apud HARA, 2011), em seu livro: “Fazendo do teletrabalho uma realidade”, onde desenvolve um conceito para o teletrabalho: Qualquer forma de substituir as viagens relacionadas com o trabalho mediante a utilização de tecnologias da informação como, telecomunicações e computadores; mover trabalho para os trabalhadores ao invés de mover os trabalhadores para o trabalho (HARA, 2011, p. 3).

Mas nem tudo são flores. Os equipamentos, por exemplo, utilizados para desenvolver o trabalho na modalidade Home Office nem sempre é custeado pela empresa. Vai depende de um acordo feito entre o empregado e o empregador, como diz a Reforma Trabalhista de 13 de julho de 2017:

Art. 75-D. As disposições relativas à responsabilidade pela aquisição, manutenção ou fornecimento dos equipamentos tecnológicos e da infraestrutura necessária e adequada à prestação do trabalho remoto, bem como ao reembolso de despesas arcadas pelo empregado, serão previstas em contrato escrito.

É preciso que se tenha equilíbrio entre a organização e seus colaboradores para que ambos andem juntos para alcançar seus objetivos traçados com estratégia. As empresas que adotam o home office, precisam dar o apoio necessários para que seus os colaboradores possam desempenhar o seu papel. Assim, “[...] os benefícios

podem ser delineados como financeiros, econômicos e redutores do absenteísmo e rotatividade de pessoal [...]” (FERREIRA, 2017, p. 24).

2.2 Qualidade de vida

A Organização Mundial de Saúde (1995), define a qualidade de vida como: “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. É possível visualizar de forma clara como as pessoas mudaram sua visão em relação a viver. Buscando uma forma de vida mais tranquila, ter um bem-estar mental, físico, psicológico e emocional.

Observando as grandes cidades é notável o desgaste diário dos colaboradores com o caos no trânsito, alta população, longo trajeto até o trabalho, transporte público lotado, violência e outros fatores que tornam a vida do trabalhador ser mais cansativa. Situações essas que geram estresse, desmotivação, preocupação para os indivíduos que precisam se descolar de suas residências até os seus trabalhos. Quanto a isso, Santos *et al.* apresenta:

O trabalho nas grandes cidades pode levar a uma série de consequências negativas para o trabalhador, incluindo aumento do estresse, maior exposição à poluição, longas jornadas de trabalho, congestionamentos de tráfego, custos de vida mais altos e falta de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Esses fatores podem contribuir para problemas de saúde, como distúrbios do sono, ansiedade, depressão e menor qualidade de vida (SANTOS *et al.*, 2019).

Em entrevista concedida à Diretoria de Comunicação (DCom) da Superintendência de Comunicação e Eventos (SCE), a psicóloga Alynne Virgínia (2020), define a qualidade de vida como um conceito subjetivo relacionado ao modo como cada indivíduo percebe sua posição na vida acerca de diversos aspectos. Por isso, é importante ter um olhar mais humano para esses momentos desgastantes que acarretam grande impacto negativos nos indivíduos, resultam em uma prejudicial qualidade de vida para tais.

O principal benefício do trabalho remoto permaneceu o mesmo nos últimos três anos consecutivos nas pesquisas: flexibilidade (BUFFER, 2020). Muitas pessoas precisam acordar muito cedo para chegar a tempo no seu local de trabalho, largam e chegam muito tarde em suas residências impedindo-as de acrescentarem em suas rotinas momentos que elevem sua autoestima, intelectual, lazer, equilíbrio e

momentos de qualidade com a família. Muitas precisam abdicar de fazer faculdade, por exemplo, por não ter tempo na sua rotina corrida.

2.3 Produtividade

O Home Office teve mais visibilidade e usabilidade no mundo corporativo a partir da pandemia que ocorreu em 2020. A principal preocupação com esse estilo de trabalho é a produtividade, engajamento e o bem-estar de seus colaboradores, fazendo com que a maioria das empresas adotem esse modelo com a intenção de ter maior desempenho do seu time. De acordo com matéria do jornal O Globo, em maio de 2021, mais de 58% dos entrevistados afirmaram ser mais produtivos ou significativamente mais produtivos em home office (O GLOBO, 2021). Além de que, líderes globais afirmam que a flexibilidade do modelo remoto tem causado impactos positivos na produtividade de seus colaboradores.

Assim no modelo home office é preciso ter disciplina, planejamento e rotina para ser produtivo. De acordo com uma pesquisa realizada pela FGV, em 2022, a proporção de empresas que notaram aumento da produtividade de seus colaboradores aumentou para cerca de 30%. A pesquisa também mostra que os colaboradores preferem esse modelo de trabalho. Isso mostra que é possível ser mais produtivo nessa modalidade

Para que os funcionários alcancem um bom desempenho em sua rotina profissional trabalhando de sua residência ou do local que preferirem, é importante que a empresa esteja em harmonia com eles. Há fatores que afetam a produtividade do time negativamente, mas que podem ser superados com uma boa gestão de gestores e líderes eficientes conforme quadro 1, elaborado de acordo com Fernandes (2022).

Quadro 1 - Fatores que afetam a produtividade no Home Office

Fatores que afetam a produtividade no Home Office	
	Excesso de demandas
	Reuniões desnecessárias
	Falhas na comunicação
	Ambiente de trabalho
	Baixo engajamento

Fonte: Elaborado a partir de dados extraídos de Fernandes (2022)

Como o quadro apresentado afirma, alguns fatores que afetam a produtividade no home office, são o excesso de demandas, reuniões desnecessárias (essas reuniões, por serem à distância, de forma virtual, pode sobrecarregar o funcionário, pois a visualização direta à tela, por longos períodos, tende a cansar a visão, além de, quando tais reuniões acontecem sem um real propósito, se torna cansativa), além das falhas na comunicação, o ambiente de trabalho e o baixo engajamento.

Desenvolver uma gestão mais humanizada e eficiente é a chave para uma produtividade maior no Home Office. A alta produtividade no home office é um bom indicador da eficiência da gestão, mas também pode ser um sinal do excesso de cobrança e isso pode prejudicar todos que estão na equipe. O neurocirurgião Fernando Gomes falou sobre os impactos do home office na revista CNN Brasil. De acordo com GOMES (2022), Muitas vezes, uma pessoa empolgada, querendo ter mais e mais resultados, acaba violando essas regras básicas de saúde que são importantes para o corpo funcionar bem e a mente ficar saudável. É importante ter equilíbrio entre a vida pessoal e a vida profissional para ter uma boa produtividade no Home Office.

2.4 Gestão de tempo

Gerenciar o tempo é fundamental para que as pessoas possam se organizar e executar suas atividades. Com a possibilidade da flexibilização, os trabalhadores conseguem organizar o seu tempo, utilizando-o da melhor forma para cumprir com suas obrigações. Além de conseguir conciliar a vida profissional com a vida familiar, possibilitando maior tempo hábil para o lazer (MELLO, 2016).

O modelo Home Office veio para trazer flexibilidade para seus profissionais. Por exemplo, muitos tem a liberdade de definir o seu horário de trabalho, dar uma pausa e ir levar o filho ao médico ou ter o momento de descanso na hora que quiser. Uma das vantagens desta modalidade de trabalho é a flexibilidade, autonomia e possibilidade de autogerenciamento do tempo (FROEHLICH & TASCHETTO, 2019).

Nenhuma quantidade de tempo será suficiente quando não se tem um bom planejamento de como aproveitá-lo melhor, por isso é importante destacar que o planejamento é um aliado dos profissionais que trabalham remotamente para que tenham uma boa fluidez com as demandas pessoais e profissionais. Para Flores (2011) a gestão do tempo é uma contribuição para o planejamento pessoal de vida.

Os *home officers* sofrem uma pressão sobre o tempo por lidarem com a flexibilidade, a qual pode lhe trazer problema na produtividade caso misturem fatores pessoais com profissionais e não consigam dar conta de finalizarem suas atividades. Desenvolver habilidades para isso ajuda não somente na organização das tarefas referentes ao trabalho, como também na organização das horas livres disponíveis (ZOGBY, 2019).

É possível desenvolver maneiras de otimizar o tempo desses profissionais com o uso de ferramentas, tecnologias ou aplicativos digitais que possibilitam o suporte para que eles possam gerir melhor seu tempo e tenham controle do trabalho. O Trello, permite gerenciar tarefas, conhecer o status das atividades e trabalhar em equipe (RICHARDSON, 2019). Ele funciona no método Kanban, sendo um grande aliado para garantir a produtividade no dia a dia.

Para os profissionais que tem dificuldade na gestão do tempo pode ser usada a técnica Pomodoro, que consiste em descansar 5 minutos depois 25 minutos de trabalho. Após 4 sessões de Pomodoro, o indivíduo pode ter um descanso maior de 15 ou 30 minutos. O método Pomodoro é uma técnica de gestão de tempo popular porque aumenta a produtividade por meio de sessões de trabalho focado (ASANA, 2021).

Não é fácil, mas há maneiras de ser um teletrabalhador com uma gestão de tempo. Inunaki (2020) apontou que um dos maiores desafios em conciliar as atividades na modalidade home office é resistir ao conforto do lar, o que exige constante disciplina e responsabilidade por parte do profissional. Inserir na rotina disciplina, planejamento e organização traz uma melhor gestão do tempo para esses profissionais.

2.5 Funcionários Home-Office

Por ter uma certa flexibilidade, liberdade de trabalhar do local que quiser e por ser um trabalho que exija apenas um computador e uma boa conexão com a internet, muitas pessoas buscam uma vaga de emprego que lhe possibilitem trabalhar 100% Home Office ou híbrido, que consiste em trabalhar parte de casa e parte Home Office. A Owl Labs realizou um estudo que entrevistou 2.300 funcionários em todo o mundo. Eles descobriram que uma melhor remuneração financeira e oportunidades de

carreira foram as principais razões pelas quais os entrevistados escolheram o teletrabalho (OWL LABS, 2022).

As preferências dos funcionários evoluíram - sendo a principal preferência o estilo de trabalho. Este ano, o número de trabalhadores que optaram por trabalhar remotamente aumentou 24% e o trabalho híbrido aumentou 16%, enquanto os que optaram por trabalhar no escritório caíram 24%. (OWL LABS, 2022).

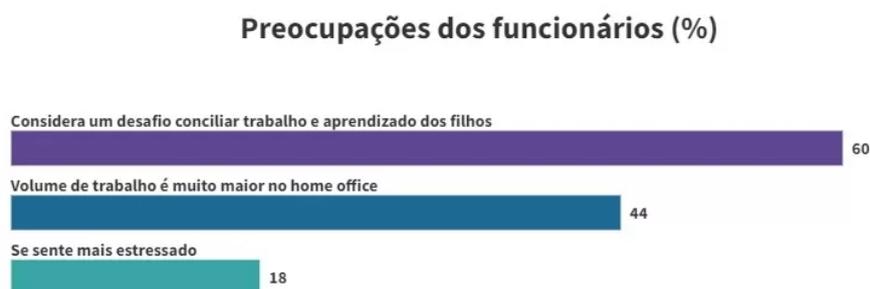
De acordo com o site EAD PUCPR (2021), para uma pessoa se encaixar nos requisitos para ser um Home Officer é preciso ter algumas competências. Trabalhar em casa requer uma série de habilidades e estruturas que garantem a produtividade e o conforto do seu colaborador.

As profissões com maior índice de funcionários no formato home Office, segundo a EAD PUCPR (2021), são da área de tecnologia e comunicação. Em 2021, a média de dias dos colaboradores em home office da área administrativa era de 3,1 dias em média e a perspectiva era de redução para 1,7 dia. Em 2022, a média de dias em home office se manteve ligeiramente estável, ou seja, próxima a 3 e a perspectiva é que se mantenha no futuro. (PACINI *et al.*, 2021).

2.6 Vantagens e desvantagens do modelo home-office

Trabalhar de onde quiser sem precisar estar dentro da empresa é de vislumbrar os olhos de qualquer pessoa, mas como qualquer profissão, o modelo Home Office também tem suas vantagens e desvantagens. Home Office não é uma modalidade acessível para todos os profissionais. É mais indicado para alguns trabalhos que dependem de um computador e de uma boa conexão com a internet. (ARIANE, 2023)

Trabalhar de casa ou trabalhar na empresa? A escolha consiste em pesar os prós e os contras. O SEBRAE, em 2022, desenvolveu algumas vantagens e desvantagens desse modelo para os profissionais. Segundo eles, as vantagens são: Proximidade da família, Maior independência, Redução do estresse decorrente do trânsito, Definição do próprio horário de trabalho, Rendimentos superiores aos níveis convencionais de mercado. Já as desvantagens: Perda da privacidade pessoal, Possibilidade de excesso de carga de trabalho Indefinição de horários de trabalho e lazer, se não houver planejamento e disciplina, Falta de atualização profissional em processos gerenciais e Ambiente de trabalho confinado (antissocial), como apresentados no gráfico 1:

Gráfico 1 - Preocupações dos Funcionários (%)

Fonte: Extraído de Granato 2021

Como mostra a Gráfico 1, os funcionários têm suas preocupações e a maior delas é conciliar o trabalho com o aprendizado dos filhos. Os gestores também passam pelo processo de pesar o que é melhor ou não para eles adotarem o modelo Home Office para suas empresas. Granato (2021), publicou na Revista Exame, uma pesquisa realizada pelo Nespresso Profissional com alguns gestores que desenvolveram algumas vantagens e desvantagens do modelo Home Office para eles. “Para o futuro, temos que entender o protagonismo do colaborador e a fragilidade do líder”, diz Bianca Carmignani, Head de RH da Nespresso no Brasil.

Do ponto de vista organizacional, destacam-se as seguintes vantagens: oportunidade de crescimento sem necessidade de reorganização imediata da organização; redução de custos por meio de infraestrutura e consumo diário de materiais e itens básicos. Essa separação também pode fornecer melhor espaço e tempo para que possíveis reestruturações sejam implementadas, permitindo retornos futuros, aumentando a segurança e a qualidade do trabalho para todos os integrantes da organização, aumentando a produtividade e reduzindo deslocamentos para reuniões presenciais, permitindo que o colaborador tenha mais foco no trabalho. (MELLO, 2016).

As organizações têm dificuldade com avaliação e monitoramento do trabalho, a possibilidade de o empregado oferecer-se e prestar serviços a outras empresas, motivação dos colaboradores, produtividade e até confidencialidade dos dados, uma vez que as informações da empresa ficam vulneráveis a serem salvos em equipamentos particulares dos colaboradores. (NOHARA *et al.*, 2010).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Esta pesquisa utilizou-se da abordagem mista, combinando a pesquisa bibliográfica para revisão da literatura existente sobre o assunto e a pesquisa de campo para a coleta de dados primários, junto a pessoas que trabalham em regime de Home Office. Essa combinação permitiu a compreensão mais completa e embasada sobre o tema proposto.

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica detalhada para revisar e analisar estudos, artigos científicos, livros, relatórios e outras fontes de informação relevantes sobre o Home Office, qualidade de vida no trabalho, produtividade, equilíbrio entre vida pessoal e profissional, entre outros temas correlatados. Tal etapa será fundamental para embasar teoricamente o estudo e fornecer uma visão geral sobre o tema.

De acordo com Silva (2020), a pesquisa bibliográfica é um método fundamental para o embasamento teórico do estudo, permitindo a identificação e análise crítica das principais contribuições acadêmicas sobre determinado tema.

Quanto à pesquisa de campo, foi realizada por meio da coleta de dados primários junto a pessoas que tenham algum tipo de experiência com o regime de Home Office, utilizando questionários estruturados, entrevistas individuais ou em grupo, dentre outros métodos de coleta de dados considerado apropriado. Os participantes da pesquisa serão selecionados de forma aleatória ou por amostragem intencional, com o objetivo de garantir a representatividade e diversidade dos respondentes.

A coleta de dados será realizada por meio do envio dos questionários por e-mail, aplicativos de mensagens ou qualquer outro meio de comunicação adequado. Já as entrevistas individuais ou em grupo poderão ser realizadas presencialmente ou remotamente, conforme a disponibilidade e preferência dos entrevistados. Será garantido o anonimato das pessoas participantes, a fim de incentivar a sinceridade e franqueza dos mesmos.

Quanto à pesquisa de campo, Denzin e Lincoln (2018), afirmam que a pesquisa de campo é um método fundamental para coletar dados de forma direta e contextualizada, permitindo uma compreensão mais profunda do fenômeno em estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O capítulo de resultados e discussão do presente Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) sobre Home Office revelou uma série de descobertas importantes relacionadas a esse modelo de trabalho. Os resultados da pesquisa indicam que a adoção do Home Office tem sido amplamente positiva para muitos trabalhadores, com benefícios como maior flexibilidade de horários, redução de deslocamentos, maior autonomia e aumento da produtividade. Além disso, os participantes relataram uma melhor conciliação entre vida profissional e pessoal, resultando em maior satisfação no trabalho.

No entanto, também foram identificados alguns desafios associados ao Home Office, como a necessidade de autodisciplina, a sensação de isolamento social e a dificuldade em estabelecer limites claros entre trabalho e vida pessoal. Esses aspectos foram discutidos à luz de teorias organizacionais, fornecendo insights valiosos para empresas e profissionais que desejam adotar ou aprimorar o Home Office como uma forma de trabalho eficaz e equilibrada. Por fim, recomendações práticas foram apresentadas, visando a melhoria da implementação do Home Office e o bem-estar dos colaboradores.

Para a elaboração dos resultados deste trabalho, foi elaborado um questionário e enviado para pessoas que tenham alguma experiência com o trabalho em home office. O questionário encontra-se na página de apêndices deste estudo.

4.1 Primeiro momento

Para uma melhor análise do tema, foi desenvolvido um questionário, que foi passado e respondido por pessoas selecionadas que atuam ou já atuaram no modelo home office a fim de responder o problema de pesquisa do decorrente trabalho. A primeira parte do questionário teve como base as características das pessoas, tendo como questionamento a idade, profissão atual e se atua ou não como home office.

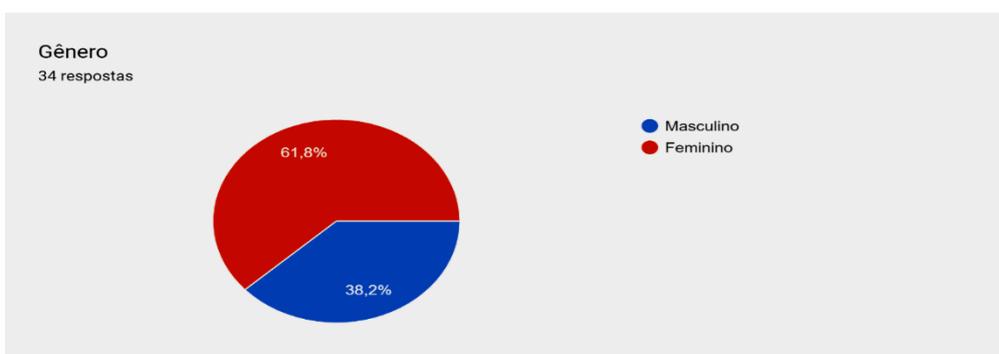
A segunda parte foi composta por perguntas que buscassem o ponto de vista dessas pessoas nesse modelo de trabalho, ou seja, perguntas que pudessem ser respondidas com maior liberdade como se houve adaptação, se o home office é recomendado, a carga horária, a flexibilidade e se houve melhoria na qualidade de vida e produtividade.

4.2 Segundo momento: análise geral dos dados

De acordo com as informações obtidas dos entrevistados foi identificado os seguintes seguimentos de atuação de trabalho entre eles: TI, telemarketing, áreas administrativas, gestão, tecnologia, educação, vendas e desenvolvimento de softwares. É notável que há uma diversidade de seguimentos que podem atuar de forma remota.

Foram entrevistadas 34 pessoas, que de forma voluntária, responderam a 10 (dez) perguntas, nas quais, foram escolhidas 7 (sete) perguntas para compor este estudo. Dentre os entrevistados, de acordo com o Gráfico 2, apresentado abaixo, foram 21 pessoas do gênero feminino e 13 do gênero masculino.

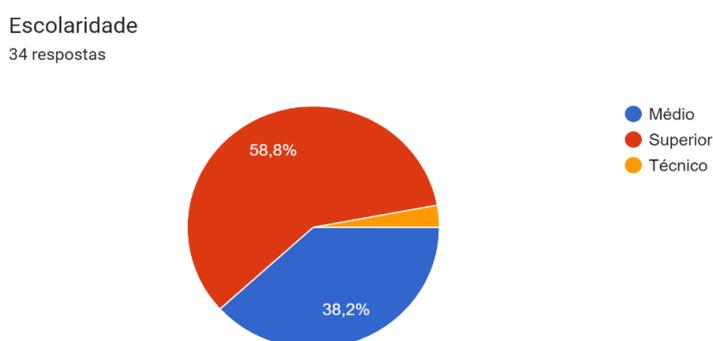
Gráfico 2 - Gênero dos entrevistados



Fonte: Elaboração própria baseada no instrumento de pesquisa.

É possível ver no Gráfico 2 que a maior parte dos entrevistados foram mulheres. Dentre os entrevistados, na questão sobre o grau de escolaridade, o Gráfico 3 apresenta os seguintes dados.

Gráfico 3 - Escolaridade dos entrevistados



Fonte: Elaboração própria baseada no instrumento de pesquisa.

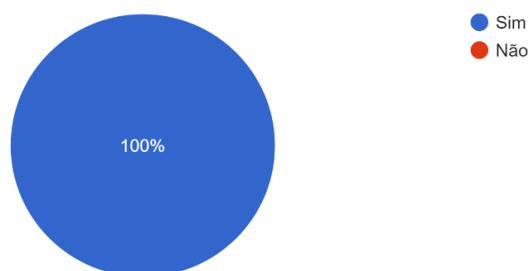
É possível perceber, nos dados apresentados no Gráfico 3, que a maioria dos entrevistados (20 entrevistados) possuíam o ensino superior, estando cursando ou concluído, seguidos de 13 entrevistados que afirmaram possuir o ensino médio completo e de 1 entrevistado que realizou curso técnico.

Um dado importante de se expor aqui, é que os entrevistados trabalham em diversas áreas, desde administrativas, como também operadores de telemarketing, desenvolvedores de softwares, analistas, engenheiros, dentre outros, comprovando que o regime de home office pode ser implementado em diversos seguimentos.

A terceira pergunta foi se os entrevistados já havia (ou trabalham atualmente) trabalhado com o regime de home office, o Gráfico 4 apresenta as respostas.

Gráfico 4 - Já trabalhou ou trabalha em home office?

Já trabalhou ou trabalha em regime de home office?
34 respostas



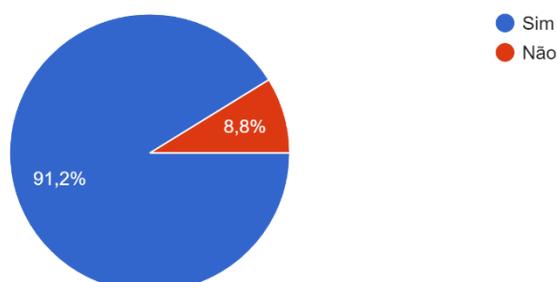
Fonte: Elaboração própria baseada no instrumento de pesquisa.

Como visto no Gráfico 4, dos entrevistados, todos, em algum momento de sua vida profissional, trabalham ou já trabalharam no regime de home office, principalmente por causa da pandemia de COVID-19, que trouxe consigo o isolamento social, impossibilitando que alguns profissionais trabalhassem nas respectivas empresas.

A quarta pergunta foi se os entrevistados se adaptaram ao regime home office, como apresenta o quinto gráfico.

Gráfico 5 - Se adaptou ao regime de Home office?

Você se adaptou ao modelo home office?
34 respostas



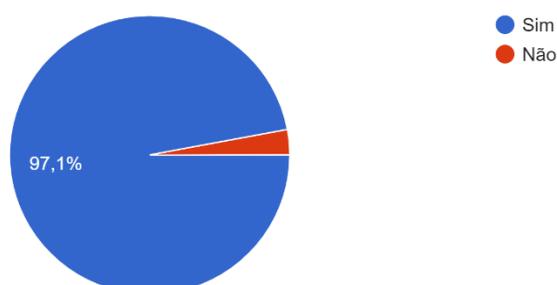
Fonte: Elaboração própria baseada no instrumento de pesquisa.

Em relação à adaptação ao regime, não se teve uma unanimidade como mostra o Gráfico 5. Três dos entrevistados afirmaram não ter se adaptado ao regime, pois, de acordo com eles, o fato de estar trabalhando em casa, fazia com que os mesmos tivessem a percepção de trabalhar mais.

A sexta pergunta realizada aos entrevistados referia-se a recomendação do regime de home office aos amigos. O Gráfico 6 ilustra as respostas obtidas:

Gráfico 6 - Você recomendaria o regime de home office?

Você recomendaria esse modelo de trabalho?
34 respostas



Fonte: Elaboração própria baseada no instrumento de pesquisa.

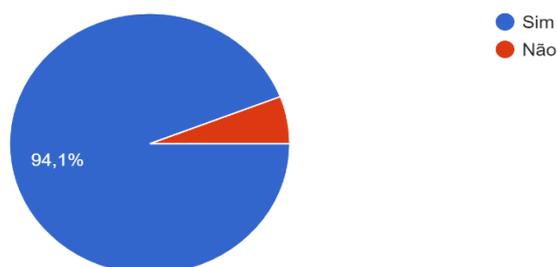
Em resposta à pergunta seis, apenas uma pessoa entrevistada afirmou que não recomendaria o regime, mostrando que a grande maioria dos entrevistados se mostram satisfeitos com o trabalho em home office.

A sétima pergunta está relacionada à flexibilidade de horário, para quem já trabalhou ou trabalha em home office. O Gráfico 7 contextualiza os resultados obtidos.

Gráfico 7 - Acredita que tinha flexibilidade de horário com o regime home office?

Você acredita que tinha flexibilidade?

34 respostas



Fonte: Elaboração própria baseada no instrumento de pesquisa.

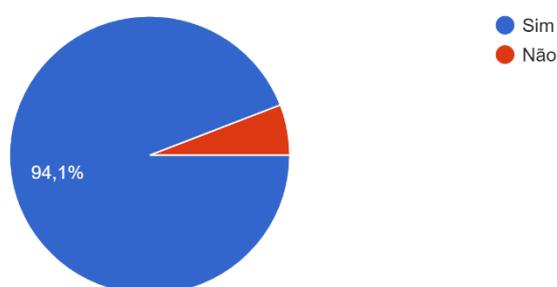
Assim como na pergunta anterior, a grande maioria dos entrevistados (32), afirmaram que, com o regime de home office, tinham a sensação de flexibilidade, nos seus horários. Dois deles afirmaram o contrário.

Por último, a pergunta realizada foi se o regime home office proporcionou uma melhoria na sua qualidade de vida e produtividade. O Gráfico 8 apresenta os dados.

Gráfico 8 - Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram no regime home office?

Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

34 respostas



Fonte: Elaboração própria baseada no instrumento de pesquisa.

Mais uma vez, a última pergunta mostra que a maioria das pessoas que, em algum momento trabalharam com o regime de home office perceberam melhoria na sua qualidade de vida e de produtividade.

Acredita-se amplamente que o regime de Home Office é ideal para o trabalho, conforme indicado por uma variedade de pesquisas e opiniões coletadas. Muitas pessoas consideram essa modalidade como altamente vantajosa devido à flexibilidade oferecida, que permite a conciliação entre as demandas profissionais e pessoais. Além disso, o Home Office elimina a necessidade de deslocamentos diários, proporcionando economia de tempo e dinheiro.

A autonomia e a capacidade de criar um ambiente de trabalho personalizado também são fatores atrativos, permitindo que os indivíduos otimizem sua produtividade. Com o acesso a tecnologias de comunicação eficientes, como videochamadas e aplicativos de colaboração online, é possível manter a conexão com colegas e clientes, minimizando a sensação de isolamento. Assim, o regime de Home Office é amplamente considerado uma abordagem ideal para o trabalho moderno, trazendo benefícios significativos tanto para os indivíduos quanto para as organizações.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, o Home Office tem se tornado uma estratégia cada vez mais adotada pelas empresas, impulsionada pela necessidade de adaptação durante a pandemia de COVID-19 e pela busca por maior flexibilidade e qualidade de vida no trabalho. Esse modelo permite que os colaboradores realizem suas atividades profissionais de forma remota, proporcionando benefícios tanto para as organizações quanto para os indivíduos.

Para as empresas, o Home Office oferece a possibilidade de maior eficiência e produtividade, além de reduzir custos com infraestrutura física. Também pode contribuir para a satisfação dos colaboradores, o que impacta positivamente no engajamento e na retenção de talentos. Além disso, a flexibilidade de horários proporcionada pelo Home Office permite uma melhor gestão do tempo e uma maior sensação de controle sobre a vida profissional e pessoal.

Por outro lado, é importante considerar os desafios que o Home Office apresenta. A disciplina pessoal, a necessidade de estabelecer limites entre vida pessoal e profissional, a comunicação eficiente e o sentimento de isolamento são aspectos que requerem atenção das organizações para garantir uma experiência positiva para os colaboradores.

A qualidade de vida dos colaboradores é um tema relevante atualmente, e o Home Office surge como uma estratégia que visa melhorar esse aspecto nas organizações. Através da flexibilidade de horários e da eliminação do deslocamento diário para o trabalho, o Home Office pode reduzir o estresse relacionado ao trânsito e proporcionar mais tempo livre para atividades pessoais e familiares, promovendo um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal.

No entanto, é necessário um cuidado especial na implementação e gerenciamento do Home Office, considerando as particularidades de cada organização e as necessidades dos colaboradores. A pesquisa bibliográfica e de campo mencionada no texto contribuirá para uma compreensão mais ampla sobre o tema e fornecerá subsídios para a tomada de decisões informadas.

Em suma, o Home Office pode ser uma estratégia eficaz para a melhoria da qualidade de vida nas organizações, desde que seja adotado com uma abordagem adequada e considerando os benefícios e desafios envolvidos. Ao fornecer condições favoráveis e promover um ambiente de trabalho saudável, as empresas podem colher os benefícios do Home Office, tanto em termos de desempenho organizacional quanto de satisfação e bem-estar dos colaboradores.

REFERÊNCIAS

- ALCÂNTARA, E. O erro é do jogo: trágico é não tentar. **Revista Veja online**. 2001. Disponível em: http://veja.abril.com.br/120901/p_110.html. Acesso em: 18 mai. 2023.
- ARIANE, G. **Como Trabalhar Home Office em 2023 – Guia Prático**. Hostinger. 28 de fevereiro de 2023. Disponível em: <https://www.hostinger.com.br/tutoriais/guia-de-trabalho-home-office-vagas#:~:text=Home%20Office%20n%C3%A3o%20%C3%A9%20uma,boa%20conex%C3%A3o%20com%20a%20internet>. Acesso em: 02 jun. 2023.
- ASANA. **O método Pomodoro**: como ele ajuda a impulsionar a produtividade da equipe. Disponível em: <https://asana.com/pt/resources/pomodoro-technique>. Acesso em: 05 mai. 2023.
- BRASIL. Lei nº 13.467, de 13 de julho de 2017. **Dispõe da consolidação das leis do trabalho**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13467.htm#:~:text=Considera%2Dse%20teletrabalho%20a%20presta%C3%A7%C3%A3o,se%20constituam%20como%20trabalho%20externoAcesso em: 01 jun. 2023.
- BUFFER. **Situação do Trabalho Remoto 2020**. Traduzido de: State Of Remote Work 2020). Disponível em: <https://buffer.com/state-of-remote-work/2020>. Acesso em: 05 mai. 2023.
- DENZIN, N. K., & Lincoln, Y. S. **O Manual de SAGE da pesquisa qualitativa**. Sage Publications. 2018.
- EAD PUCPR. **Trabalho em Home Office**: O que é, como funciona e profissões. 13 de julho de 2021. Disponível em: <https://ead.pucpr.br/blog/trabalho-home-office>. Acesso em: 01 jun. 2023.
- FERNANDES, C. **Home office e produtividade: uma análise desse cenário**. Elofy. Disponível em: <https://elofy.com.br/home-office-e-produtividade/>. Acesso em: 12 mai. 2023
- FERREIRA, P I. **O Teletrabalho e a reforma trabalhista**. 2017. 72 f. Monografia (Especialização) - Curso de Direito, Escola Paulista de Direito – Epd, São Paulo, 2017. Disponível em: http://www.ferreirarodrigues.com/uploads/files/TCC_PAMELA_IGESCA_FERREIRA_O_TELETRABALHO_E_A_REFORMA_TRABALHISTA.pdf. Acesso em: 15 mai. 2023.
- FLORES, G. T. **Gestão do tempo como contribuição ao planejamento estratégico pessoal** (Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria). 2011. Recuperado de <http://repositorio.ufsm.br/handle/1/4577>

FROEHLICH, C; TASCETTO, M. Teletrabalho sob a perspectiva dos profissionais de recursos humanos do Vale do Sinos e Paranhana no Rio Grande do Sul. Vale do Sinos e Paranhana: **Recape - Revista de Carreiras e Pessoas**, 2019.

GRANATO, L. **As 14 vantagens e desvantagens do home office, segundo gestores**. Exame. 25 de novembro de 2021. Disponível em: <https://exame.com/carreira/vantagens-desvantagens-home-office/>. Acesso em: 15 mai. 2023.

HARA, C L. **Home Office e as tecnologias de Acesso remoto**. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnólogo em Processamento de Dados). Faculdade de Tecnologia de São Paulo. São Paulo: 2011.

INUNAKI, R. **Home office**: como ganhar dinheiro em casa. 2020. 1 ed. Rio de Janeiro. 103 f.

JORGE NETO, F F; CAVALCANTI, J Q. **Direito do trabalho**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

MATOS, K. **Qualidade de serviços x qualidade de produto – os 9P's - Pessoas, Processo, Planejamento, Prioridade, Proatividade, Produto, Preço, Praça Promoção**. Entrevista concedida à equipe BMS. Brasil Mining Site. 2021. Disponível em: <https://brasilminingsite.com.br/qualidade-de-servicos-x-qualidade-de-produto-os-9ps-pessoas-processo-planejamento-prioridade-proatividade-produto-preco-praca-promocao/>. Acesso em: 19 mai. 2023.

MELLO, A. **Teletrabalho**: perspectivas e recomendações. São Paulo: 2016. Disponível em: http://www.sobratt.org.br/site2015wpcontent/uploads/2016/08/ok_TELETRABALHO_ALVARO. Acesso em: 06 mai. 2023.

MICELI, A. L. **Tendências de Marketing e Tecnologia 2020**: Humanidade Redefinida e os Novos Negócios. TEC Institute. Infobase Interativa. 2020

GOMES, F. **Síndrome de Burnout, mais comum no home office, pode levar a AVC e infarto**. CNN. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/sindrome-de-burnout-mais-comum-no-home-office-pode-levar-a-avc-e-infarto/#:~:text=32%25%20tamb%C3%A9m%20disseram%20ter%20uma,do%20profissional%2C%20explicou%20Fernando%20Gomes>. Acesso em: 17 mai. 2023.

NOHARA, J. *et al.* O Teletrabalho na Percepção dos Trabalhadores. **Revista de Administração e Inovação**, São Paulo, v.7, n. 2, p. 150-170, abr/jun. 2010.

O GLOBO. **Produtividade aumenta entre profissionais em home office, mas bem-estar está em queda, diz pesquisa**. Jornal O Globo, 06 de maio de 2021. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/noticia/2021/05/06/produtividade-aumenta-entre-profissionais-em-home-office-mas-bem-estar-esta-em-queda-diz-pesquisa.ghtml>. Acesso em 02 jun. 2023

OMS. **A Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL)**: documento de posição da Organização Mundial da Saúde. Ciências sociais e medicina. v.41, n.10, 1995, p.403- 409.

OTÁVIO, L. **A vez do home office**. Editorial: ADM PRO – Administrador Profissional. mar. | abr. 2020. CRASP. Pág. 22. 2020.

OWL. **Trabalho Híbrido Trabalho Remoto** (Tradução de: Hybrid Work Remote Work). Disponível em: <https://owllabs.com/state-of-remote-work/2022>. Acesso em: 06 mai. 2023.

PACINI, S; TOBLER, R; BITTENCOURT, V S. **Tendências do home office no Brasil**. Portal FGV. Disponível em: <https://portal.fgv.br/artigos/tendencias-home-office-brasil>. Acesso em: 27 mai. 2023.

RICHARDSON, M. **Como utilizar o Trello para ajudar na organização de sua empresa**. São Paulo. 2019. Disponível em: <http://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/ufs/ap/artigos/como-utilizar-o-Trello-para-ajudar-na-organizacao-de-sua-empresa,4fcba36382b3f510VgnVCM1000004c00210aRCRD>. Acesso em: 05 mai. 2023.

SANTOS, M. C., CARDPSP, A. P., & FERREIRA, A. I. (2019). Relação entre qualidade de vida no trabalho e qualidade de vida: revisão sistemática da literatura. **Psicologia, Saúde & Doenças**, 20(3), 760-776.

SEBRAE. **Home Office: vantagens e desvantagens**. 2022 Disponível em: <https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/vantagensedesvantagensdoho-meoffice,78f89e665b182410VgnVCM100000b272010aRCRD>. Acesso em: 07/05/2023.

SILVA, J. A. **Metodologia da pesquisa: um guia prático**. São Paulo. Editora XPTO, 2020.

SOBRATT - SOCIEDADE BRASILEIRA DE TELETRABALHO E TELEATIVIDADES (Brasil). **Orientação para implantação e prática do Teletrabalho e Home Office**. São Paulo, 2020. 20 p.

VIRGINYA, A. **Entrevista: Chefe da Divisão de Qualidade de Vida detalha as ações voltadas aos servidores**. Portal Universidade Federal do Maranhão. 07 de outubro de 2020. Disponível em: <https://portais.ufma.br/PortalUfma/paginas/noticias/noticia.jsf?id=57669>. Acesso em: 27 abr. 2023

ZOGBY, A. **Gerenciamento de tempo: como retomar o controle de sua vida e aumentar a produtividade**. 2019. Babelcube Inc.

APÊNDICE

QUESTIONÁRIO TCC

- 1- Idade:
- 2- Profissão atual:
- 3- Escolaridade:
- 4- Estado civil:
- 5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?
- 6- Você se adaptou ao modelo home office?
- 7- Você recomenda esse modelo de trabalho?
- 8- Qual é/era a sua carga horária?
- 9- Você tem/tinha flexibilidade?
- 10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

1- QUESTIONÁRIOS TCC

Entrevistado 1:

1- Idade: 22 anos

2- Profissão atual: Engenheiro de dados

3- Escolaridade: cursando Mestrado

4- Estado civil: Solteiro

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Trabalho em Home Office desde 2020.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim, acredito que torna-se mais fácil se adaptar ao home office do que mudar do home office para o presencial

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim, atualmente não adotaria outro modelo para se trabalhar e espero que este seja adotado por mais empresas, ou como alternativa a adoção do modelo híbrido

8- Qual é/era a sua carga horária?

8 horas diárias

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim, com o modelo home office já trabalhei em 3 empresas e em todas eu tinha flexibilidade a respeito do horário de entrada e saída do trabalho, não sendo necessário “bater o ponto” ou ter algum tipo de supervisão enquanto estivesse trabalhando

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim, acredito que o profissional não fica tão pressionado e consegue ser mais produtivo, pelo fato de ter o conforto de trabalhar em casa e também com a flexibilidade em seu horário de trabalho o profissional consegue realizar outras obrigações que se estivesse trabalhando presencialmente não conseguiria.

2- Entrevistado 2:

1- Idade: 20 anos

2 - Profissão atual: Desenvolvedor

3- Escolaridade: Bacharelado em ciência da computação

4- Estado civil: Solteiro

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Já trabalhei

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim, pra mim foi muito melhor, pois moro distante da empresa que trabalhava e economizava muito tempo e energia no transporte para chegar até o local ficando em casa

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Recomendo, caso não seja possível o trabalho 100% remoto, recomendo o híbrido

8- Qual é/era a sua carga horária?

30 horas semanais (6 horas diárias)

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim

3- 10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Muito, podia utilizar o tempo do transporte para fazer cursos ou planejar mais tarefas do meu dia. Fora que tinha mais liberdade para poder ficar à vontade na minha casa.

4- Entrevistado 3:

1- Idade: 33 anos

2- Profissão atual: Auxiliar administrativo

3- Escolaridade: ensino médio

4- Estado civil: solteira

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Já trabalhei

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim!

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim!

8- Qual é/era a sua carga horária?

8:00 horas de trabalho

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim!

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim! Me sinto, mas satisfeita em trabalhar em Home, porque consigo conciliar minha vida pessoal com o trabalho, tenho mais tempo para minha família, umashorinhas a mais de sono.

5- Entrevistado 4:

1- Idade: 30 anos

2- Profissão atual: Especialista em OPME (órtese, prótese e material especial)

3- Escolaridade: Superior completo

4- Estado Civil: Casada

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Trabalhei Home office por 2 anos.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

No começo foi difícil para a adaptação, tanto da equipe, quanto pessoal, principalmente nos horários, pois tinha hora pra começar e não tinha hora para terminar. O meu maior medo era não conseguirmos atingir a meta do cliente! Não batíamos a meta pois nossa empresa ainda estava em ajuste, pois era um contrato grande, com poucos recursos. Ao irmos para o Home office (a empresa toda aderiu), elaborei ferramentas necessárias e no primeiro mês de Home office, nossa equipe conseguiu bater a meta e em todo o período que eu coordenei, a meta era atingida.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Recomendo o Home office, pois ajuda a ter disciplina, não devendo se acomodar, ter força de vontade e o conforto do seu lar. Principalmente porque você consegue trabalhar em qualquer lugar, tendo o seu computador/notebook.

8- Qual é/era a sua carga horária?

44h semanais.

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Tinha flexibilidade sim. Porém, a prioridade era entregar o resultado ao cliente, atingindo a meta mensalmente.

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Não tinha qualidade de vida, pois a equipe era pequena, e para atingirmos a meta do

nosso maior cliente, acabou que sobrecarregando todos, principalmente eu, pois trabalhava até tarde da noite, pegava muito cedo, trabalhava nos finais de semana e feriado para entregar o resultado esperado. Com isso tive diversos estresses pessoais, porque na minha cabeça, o que importava era o resultado e com isso me prejudiquei muito. Mas, como falei, tem que ter disciplina! O Home office é muito bom, mas tem que saber administrar.

6- Entrevistado 5:

1- Idade: 25 anos

2- Profissão atual: Operadora de telemarketing

3- Escolaridade: Ensino superior (cursando)

4- Estado civil: solteira

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Trabalho em home office

6- Você se adaptou ao modelo Home Office?

Muito!

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim.

8- Qual é/era a sua carga horária?

6:20hrs

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim.

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Muito, com a flexibilização eu aproveito melhor o tempo e resolvo minhas coisas adequadamente.

7- Entrevistado 6:

1- Idade: 39 anos

2- Profissão atual: Analista Administrativo

3- Escolaridade: Ensino Médio

4- Estado civil: Casada

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Sim (Atuando)

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Recomendo

8- Qual é/era a sua carga horária?

8 Horas

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim, tinha.

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Com certeza.

8- Entrevistado 7:

1- Idade: 22 anos

2- Profissão atual: Analista de Informações Estratégicas Jr.

3- Escolaridade: Graduando

4- Estado civil: Solteiro

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Trabalhei.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Muito!

8- Qual é/era a sua carga horária?

8 horas e 48 minutos

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim!

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Muito!

9- Entrevistado 8:

1- Idade: 33 anos

2- Profissão atual: Analista Adm/ Regulação

3- Escolaridade: Médio Completo

4- Estado civil: Solteira

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Sim, já trabalhei.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim, muito bem.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim.

8- Qual é/era a sua carga horária?

8h (hora extra se necessário).

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim, muito, principalmente sem o transtorno dos transportes.

10- Entrevistado 9:

1- Idade: 21 anos

2- Profissão atual: auxiliar contas a pagar

3- Escolaridade: superior em

andamento **4- Estado civil:** solteira

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Já trabalhei.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Não muito bem, cumpria minhas atividades, mas sentia que não rendia tanto quanto estar no local de trabalho, acredito que por uma questão de costume.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Com a vida corrida que muitos tem, recomendo

sim. **8- Qual é/era a sua carga horária?**

08:00 - 18:00

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Não

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim.

11- Entrevistado 10:

1- Idade: 19 anos

2- Profissão atual: atendente de telemarketing.

3- Escolaridade: ensino médio completo

4- Estado civil: solteira

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Atualmente trabalho

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim. Home office é um modelo extremamente adaptável e que traz uma boa qualidade de trabalho e um aumento na produtividade.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim, recomendo.

8- Qual é/era a sua carga horária?

6h20mins

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Se trata de um modelo bastante flexível, ótimo para quem precisa estudar ou algo do tipo. Facilita muito o dia a dia.

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim, a produtividade e qualidade de vida aumentaram consideravelmente

12- Entrevistado 11:

1- Idade: 32 anos

2- Profissão atual: Supervisora administrativa

3- Escolaridade: superior completo

4- Estado civil: Casada

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Sim

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim

8- Qual é/era a sua carga horária?

08:00 as 18:00hs

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim, com o modelo home office consegui criar rotinas e melhorar meu padrão de vida. Estar mais próximo a família, cuidar da minha saúde e melhorar a minha produtividade junto a empresa.

13- Entrevistado 12:

1- Idade: 34 anos

2- Profissão atual: Auxiliar administrativo

3- Escolaridade: ensino técnico

4- Estado civil: solteiro

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office? Sim.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Recomendo.

8- Qual é/era a sua carga horária?

9h diárias

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim

14- Entrevistado 13:

1- Idade: 30 anos

2- Profissão atual: engenheiro civil

3- Escolaridade: superior

completo **4- Estado civil:** solteiro

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Sim

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim, na pandemia quando as obras públicas foram paralisadas

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

No caso da engenharia é algo que deve ser flexível devido à complexidade do serviço. Uma fiscalização não pode ser feita remotamente, apenas projetos, planejamentos e planilhas. Execução e fiscalização só presenciais.

8- Qual é/era a sua carga horária?

08 horas

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Na parte administrativa muito, na parte de execução não.

15- Entrevistado 14:

1- Idade: 23 anos

2- Profissão atual: estagiário

3- Escolaridade: cursando ensino superior

4- Estado civil: solteiro

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Sim, em modalidade híbrida.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim, acredito que melhora a qualidade de vida.

8- Qual é/era a sua carga horária?

6 horas

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Muito, no meu caso como moro longe economizo uma viagem muito cansativa quando estou de home office.

16- Entrevistado 15:

1- Idade: 38 anos

2- Profissão atual: Oficiala de registro civil

3- Escolaridade: superior completo

4- Estado civil: solteira

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Sim, trabalho.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim.

8- Qual é/era a sua carga horária?

6h/dia

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Muito. O silêncio ajuda na concentração.

17- Entrevistado 16:

1- Idade: 49 anos

2- Profissão atual: Empresária

3- Escolaridade: Pós-

graduada**4- Estado civil:**

Casada

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Trabalhei e continuo trabalhando em home office.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

É um modelo que veio para ficar, em meio ao caos das grandes cidades, com trânsito desordenado, violência; sem dúvidas não há como não se adaptar, uma vez que é possível ter qualidade de vida e ser bem mais produtiva.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Acredito que o modelo 100% presencial, já está ultrapassado, defendo a forma híbrida, pois acho que é necessário manter a troca entre os colaboradores, mas que a cada 15 dias essa troca é o suficiente.

8- Qual é/era a sua carga horária?

30h

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Bastante, uma vez que não era necessário sair de casa cedo, sem me alimentar, pegar um trânsito intenso e já chegar estressada no trabalho. Algumas vezes deixando um filho em casa doente e estando presente apenas fisicamente. Com o home office é possível monitorar o filho e produzir.

18- Entrevistado 17:

1- Idade: 34 anos

2- Profissão atual: Analista Administrativo

3- Escolaridade: Ensino médio

completo **4- Estado civil:** Casada

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Sim.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim.

8- Qual é/era a sua carga horária?

8 horas diária

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim, o trabalho home office gera flexibilidade na vida pessoal

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim, melhorou bastante a qualidade de vida e a produtividade.

19- Entrevistado 18:

1- Idade: 50 anos

2- Profissão atual: Analista Adm

3- Escolaridade: Ensino médio completo

4- Estado civil: Casada

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Sim.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim.

8- Qual é/era a sua carga horária?

8h diária

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim.

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim, me sinto bem mais produtiva no modelo Home Office.

20- Entrevistado 19:

1- Idade: 30 anos

2- Profissão atual: Analisa Administrativo

3- Escolaridade: Cursando o ensino superior

4- Estado civil: Casada

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Sim.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim.

8- Qual é/era a sua carga horária?

8 horas diária

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim, a qualidade de vida melhora muito e a produtividade aumenta bem mais. E me sinto muita mais produtiva trabalhando no modelo home office

21- Entrevistado 20:

1- Idade: 27 anos

2- Profissão atual: Analista de sistema da plataforma do iFood.

3- Escolaridade: Ensino Médio Completo

4- Estado Civil: Solteira

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Trabalho.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Muito.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Com certeza.

8- Qual é/era a sua carga horária?

6 horas e 20 min.

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim.

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim.

22- Entrevistado 21:

1- Idade: 31 anos

2- Profissão atual: Analista de Vendas

3- Escolaridade: Formada em Administração

4- Estado Civil: Solteira

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Já trabalhei.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

No início foi incomodo, mas ao passar do tempo fui adaptando montei um escritório super confortável.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim, super recomendo.

8- Qual é/era a sua carga horária?

De Segunda a Sexta das 07:00hs as 17:00hs com intervalo de 2:00hs de almoço.

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim, sempre ajustamos as necessidades em caso de ausência.

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim, melhorou muito principalmente a questão de não precisar estar no trânsito parair e voltar ao trabalho.

23- Entrevistado 22:

Idade: 21 anos

Profissão atual: Professor

Escolaridade: Ensino superior a concluir

Estado civil: Solteiro

Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Já.

Você se adaptou ao modelo home office?

Não.

Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim, dependendo da função

Qual é/era a sua carga horária?

7 hrs semanais

Você tem/tinha flexibilidade?

Sim.

Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Não.

24- Entrevistado 23:

1- Idade: 19 anos

2 - Profissão atual: Agente de

relacionamento**3- Escolaridade:** Ensino

superior incompleto **4- Estado civil:** solteira

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Trabalho

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim, devido à flexibilidade e locomoção de ir até a empresa

8- Qual é/era a sua carga horária?

6 horas diárias

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim! Os horários de pausa são mantidos normalmente, seja na empresa ou em casa.

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim, não ter o cansaço do trajeto de casa até a empresa faz com que ao invés de sair 2 horas antes, fazem com que sejam de descanso, melhorando a disposição e produtividade no decorrer do dia

25- Entrevistado 24:

1- Idade: 45 anos

2- Profissão atual: Professor

3- Escolaridade: Superior

4- Estado civil: Casado

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Trabalhei

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim.

8- Qual é/era a sua carga horária?

8 horas

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim, com certeza.

26- Entrevistado 25:

1- Idade: 23 anos

2- Profissão atual: Analista de Backoffice

3- Escolaridade: Superior incompleto

4- Estado civil: Casado

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Trabalho.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim, totalmente adaptado.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim.

8- Qual é/era a sua carga horária?

8 horas.

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim.

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim.

27- Entrevistado 26:

1- Idade: 23 anos

2- Profissão atual: Desenvolvedor de software

3- Escolaridade: Ensino médio completo

4- Estado civil: casado

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Sim.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Com toda certeza desse mundo.

8- Qual é/era a sua carga horária?

8 horas por dia

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Muita.

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sem dúvida nenhuma, não pegar transporte público já melhorou 1000%, fora todos os outros problemas, não chegar cansado no trabalho, não chegar cansado em casa, estar mais disposto a fazer atividade física, não consigo ver nenhum malefício, pelo menos não para as gerações atuais, talvez as pessoas de gerações passadas tenham mais dificuldade. Mas no geral Home Office é muito superior.

28- Entrevistado 27:

1- Idade: 37 anos

2- Profissão atual: Assistente administrativo

3- Escolaridade: Ensino médio completo

4- Estado civil: Solteiro

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Sim.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim.

8- Qual é/era a sua carga horária?

9h

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

No começo foi muito estranho, porém aos poucos fui me adaptando, hoje vejo que na área onde atuo é necessário ter pelo menos de forma híbrida.

Entrevistado 28:

1- Idade: 30 anos

2- Profissão atual: Recepcionista

3- Escolaridade: Ensino médio completo

4- Estado civil: Solteira

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Trabalhei.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim.

8- Qual é/era a sua carga horária?

6 horas e 20 min.

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim

29- Entrevistado 29:

1- Idade: 25 anos

2- Profissão atual: Empresária

3- Escolaridade: superior

4- Estado civil: solteira

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Já trabalhei, quando era CLT.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim, consegui me adaptar rápido. A comodidade de estar em casa e poder ter maistempo com a família é outro nível.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim, recomendo.

8- Qual é/era a sua carga horária?

8h por dia, 40h semanais.

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim, precisava dar resultado. Caso batesse a meta, precisava nem trabalhar mais.

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim, minha vida melhorou muito. Sem estresse diário de condução, sem correria. Mais tempo com a minha filha, mais descanso. Sem comparação!

30- Entrevistado 30:

1- Idade: 28 anos

2- Profissão atual: Operador de telemarketing ativo

3- Escolaridade: Ensino médio completo

4- Estado civil: Casada

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Sim, ja trabalhei.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Não, não me adaptei, no meu caso como eu preciso de produção, em casa me achava muito desatenta as coisas, acabava me distraindo com bastante coisas ex: minha filha de 2 anos, celular (uma das piores distração), televisão e etc. Tudo isso prejudicava minha produção.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Não.

8- Qual é/era a sua carga horária?

6 Horas

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Não, quando estava em home office, so poderia trabalhar em casa.

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Não, de jeito nenhum. Infelizmente o trabalho em home office é muito mais intenso, qualquer palavra por parte das chefias pareciam ser muito mais serias, me sentia muito só, com isso tinha muitas crises de ansiedade.

31- Entrevistado 31:

32- Idade: 20 anos

33- Profissão atual: Operador de telemarketing

34- Escolaridade: Médio Completo

35- Estado civil: Solteira

36- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Trabalho.

37- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim.

38- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim, recomendo.

39- Qual é/era a sua carga horária?

5 horas e 20 minutos

40- Você tem/tinha flexibilidade?

Tenho sim, e consigo fazer várias coisas no meu dia a dia.

10- Sua qualidade de vida e produtividade

melhoraram? Sim.

41- Entrevistado 32:

1- Idade: 25 anos

2- Profissão atual: Analista de ti

3- Escolaridade: superior em andamento

4- Estado civil: casado

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Sim, trabalho atualmente.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Bastante.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Com certeza.

8- Qual é/era a sua carga horária?

Minha carga horária é 6:20 hrs

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Tenho sim.

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

100%

42- Entrevistado 33:

1- Idade: 22 anos

2- Profissão atual: vendedor

3- Escolaridade: médio

4- Estado civil: solteiro

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Sim.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim.

8- Qual é/era a sua carga horária?

6h/dia

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Sim.

43- Entrevistado 34:

1- Idade: 32 anos

2- Profissão atual: consultora

3- Escolaridade: superior

4- Estado civil: casada

5- Já trabalhou ou trabalha em Home Office?

Sim.

6- Você se adaptou ao modelo home office?

Sim.

7- Você recomenda esse modelo de trabalho?

Sim.

8- Qual é/era a sua carga horária?

8h/dia

9- Você tem/tinha flexibilidade?

Sim

10- Sua qualidade de vida e produtividade melhoraram?

Muito.