

```
include <stdio.h>

int main() {
    double duracao, horas, segundos, minutos;
    printf("Digite os segundos: ");
    scanf("%lf", &duracao);
    horas = duracao / 3600;
    minutos = (duracao - (horas * 3600)) / 60;
    segundos = duracao - (horas * 3600) - (minutos * 60);
    printf("O tempo de trabalho e: %.0lf horas, %.0lf minutos e %.0lf segundos\n", horas, minutos, segundos);
    return 0;
}
```