**Home office-Nova Forma de Trabalho.docx**

###### Paula Rafaelle Silva de Sousa

###### FAEL Pólo Candelária - Natal – RN

**INTRODUÇÃO**

Qualidade de Vida do Trabalho é um índice de satisfação do colaborador no trabalho, medido a partir dos níveis de saúde e bem-estar, ambiente físico, interação social, crescimento pessoal entre outros. É essencial para a diminuição do Turnover e o sucesso do negócio. Segundo Limongi-França, qualidade de vida no trabalho destaca escolhas de bem-estar e percepção do que pode ser feito para atender a expectativas criadas tanto por gestores como por funcionários.

Para que a pessoa tenha saúde de sua vida biológica, psicológico e social de sua vida devem estar em harmonia, e isso precisa acontecer aos poucos, no cotidiano. Inclusive no ambiente de trabalho; uma empresa com programas de QVT contribui para um ambiente de trabalho saudável e seguro, melhores relações interpessoais, boa comunicação interna e criação de área para melhor integração dos funcionários. Diminuindo os conflitos e aumenta a motivação e o bem-estar do colaborador.

**Home office-Nova Forma de Trabalho.docx**

Com o aumento da pandemia da Covid-19 a empresa Alfa resolveu seguir as normas de segurança que a OMS(Organização Mundial de Saúde) solicitou para a prevenção da saúde e da vida dos seus funcionários o isolamento social; adquirindo assim o Home office para todo o quadro de funcionários do administrativo, que estão tendo dificuldades de adaptação. Com o início da pandemia em março de 2020 o trabalho home office iniciou, teve queda do rendimento e qualidade de vida dos funcionários. O medo do contágio, a ansiedade, o stress e o isolamento social contribuiu muito com isso. Como os riscos físicos causados por ruídos externos das ruas, vizinhos barulhentos, filhos pequenos; causam cansaço, irritação, dores de cabeça entre outros. Existe os riscos de acidentes, causadas pela falta de equipamentos adequados, ambiente mau harmonizados, onde os filhos e animais de estimação possam quebrar os equipamentos ou estragar documentos, causando desgaste físico excessivo, fadiga, stress... E também os riscos ergonômicos; espaço físico, excesso de trabalho sem horário específico, controle rígido de produtividade, ansiedade etc; causando dores musculares, fraquezas, alterações de sono, da libido, hipertensão arterial, medo, problemas de coluna vertebral, diabetes e muitos outros. Todos esses riscos são um pouco interligados.

O líder e nós gestores de RH, se reunimos e vemos que os colaboradores não estavam se adaptando, fizemos uma avaliação com os principais problemas de adaptação como: stress, ansiedade, espaços, medo, falta de equipamentos etc. Com isso virão que precisaram investir mais em equipamentos tecnológicos adequados para cada função, não pressionar tanto, fazer duas reuniões mensais para uma boa avaliação de desempenho, oferecer benefícios e suporte técnico.