

TRABALHO *HOME OFFICE*: GERENCIANDO AS ATIVIDADES PARA NÃO TRABALHAR ALÉM DA JORNADA ESTIPULADA NO CONTRATO ODS (3 e 9)

Elielma Alexandre da Silva (FATEC São José dos Campos/SP)
Abimael Souza dos Santos (FATEC São José dos Campos/SP)
Roque Antônio de Moura (FATEC São José dos Campos/SP)

O trabalho *home office* também conhecido por teletrabalho ou trabalho remoto, consolidou-se como uma das principais transformações do mundo corporativo especialmente após a pandemia de Covid-19. Essa modalidade consiste na execução das atividades laborais fora do espaço físico tradicional da empresa, geralmente na residência do trabalhador utilizando-se dos recursos tecnológico como computadores e *softwares* especializados para de comunicação assíncrona. O objetivo desta pesquisa foi analisar uma forma de gerenciar as atividades diárias sem ultrapassar a jornada de trabalho. Como metodologia foram estudadas e verificadas publicações sobre o tema e verificou-se que há redução de custos operacionais para empresa e para os trabalhadores há uma economia tempo e no deslocamento. Contudo embora haja benefícios, o modelo de trabalho *home office* apresenta alguns desafios importantes como não ultrapassar a jornada diária e não deixar de atender as metas previstas. Além disso, questões relacionadas à ergonomia e à sobrecarga de trabalho são recorrentes. Muitos que atuam nessa modalidade tendem a acumular tarefas, ultrapassar o tempo de jornada prevista e não fazem pausas adequadas e no final do expediente apresentam cansaço exaustivo e fadiga mental. Como resultado esperado, busca-se manter a disciplina de respeitar os horários, início, pausas e término das atividades conforme planejado pelo empregador e que deve ser cumprido pelo empregado. Conclui-se que o trabalho remoto, pode ser um catalisador de equilíbrio saudável entre produtividade e bem-estar sem prejudicar a saúde física e mental dos trabalhadores. Sob outra ótica, um modelo híbrido de trabalho com dias no remoto e outros presencialmente na sede da empresa tendem a se consolidar como uma tendência futura, oferecendo o equilíbrio entre flexibilidade e redução de custos para empregados e empregadores.

Palavras-chave: Trabalho *home office*; Jornada de trabalho; Boas práticas de gestão.