

Módulo: Teletrabalho

Formador: Carla Valente

Parte II

Cofinanciado por:



## Teletrabalho

- **Vantagens**
- **Desvantagens**

Autores	Vantagens	Desvantagens
Soares (1995) Tremblay (2002)	Flexibilidade de horários; Melhoria da produtividade e qualidade do trabalho; Poder ficar próximo à família e Redução no tempo de deslocamento.	Conflito trabalho e vida familiar; Baixo desenvolvimento e motivação; Falta treinamento específico; Isolamento social; Tecnologia falha, Mais trabalho.
Pérez, Sanchez e Carnicer (2007)	Autonomia para organizar tarefas; Economia de custos e espaço; Empregado por conta própria; Flexibilidade de horários e nas relações de trabalho; Gerenciamento por objetivos; Liberdade; Melhoria da produtividade e qualidade do trabalho; Menor absenteísmo e Oportunidade para deficientes.	Custos de equipamentos; Dificuldade de desenvolvimento, de motivação e organizacionais; Erros de seleção de tarefa; Isolamento profissional; Mudanças na estrut. organiz; Percepção perda status e Problemas psicológicos.
Freitas (2008)	Concentração; Refeições em casa; Flexibilidade de horários; Maior interação com a família; Menos interrupções; Privacidade; Redução de custos para a empresa e para o empregado; Redução no tempo de deslocamento; Segurança e Silêncio.	Aumento custo de água e luz; Dificuldade de controle; Distração com atividades domiciliares; Falta de infraestrutura; Isolamento profissional e social e Receio de má avaliação.
Barros e Silva (2010)	Flexibilidade de horários; Melhoria da produtividade; Menos exposição violência/stress em deslocamentos; Redução custos para a empresa e para o empregado.	Conflito trabalho e vida familiar; Falta infraestrutura e supervisão; Isolamento profissional e cobrança.
Nohara, Acevedo, Ribeiro et al. (2010)	Autonomia para organizar tarefas; Maior interação com a família; Melhor qualidade de vida; Menos stress em deslocamentos e Redução no tempo de deslocamento.	Conflito trabalho e vida familiar; Dificuldade controle; Falta de reconhecimento colegas de trabalho e de supervisão; Isolamento; Mais trabalho.

Autores	Vantagens	Desvantagens
Boscatte (2010)	Melhor qualidade de vida; Melhoria produtividade; Menor absenteísmo e Redução de custo empregado.	
Gaspar, Bellini, Donaire et al. (2014) Nogueira e Patini (2012)	Autonomia para organizar tarefas; Flexibilidade de horários; Maior interação familiar; Melhor planejamento das atividades; Melhor qualidade e produtividade no trabalho; Menos stress em deslocamentos e Redução de custos do empregado.	Dificuldade de controle e de avaliação de desempenho; Falta de infraestrutura e Isolamento profissional.
Costa (2013)	Autonomia para organizar tarefas e Flexibilidade de horários. Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal; Flexibilidade de horários; Melhor qualidade de vida e Redução no tempo de deslocamento.	Conflito trabalho e vida familiar; Dificuldade desenvolvimento; Falta supervisão; Isolamento social; Maior cobrança, Montar estrutura em casa.
Mello, Santos, Shoiti et al. (2014)	Melhor qualidade de vida; Melhoria da produtividade e qualidade do trabalho; Oportunidade para pessoas com deficiência e Redução de custos para a empresa.	
Hislop, Axtell, Collins et al. (2015)	Autonomia para organizar tarefas; Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal e Flexibilidade de horários.	Isolamento social.
Eom (2016)	Equilíbrio trabalho /vida pessoal; Melhor qualidade, produtiv. no trab.; Redução poluição/tempo deslocamento.	Isolamento profissional e social e Não adequação ao teletrabalho.
Villarinho e Paschoal (2016)	Melhor qualidade de vida, produtividade; Menos interrupções, stress e tempo em deslocamentos.	Isolamento social e Tecnologia falha.
Aderaldo, Aderaldo e Lima (2017)	Amadurecimento profissional dos jovens.	Precarização e descontrola da carga de trabalho.



## Trabalhadores: vantagens

- Redução do custo com transporte e alimentação,
- Maior segurança,
- Menos exposição à violência e poluição,
- Mais privacidade,
- Maior interação com a família e mais qualidade de vida.

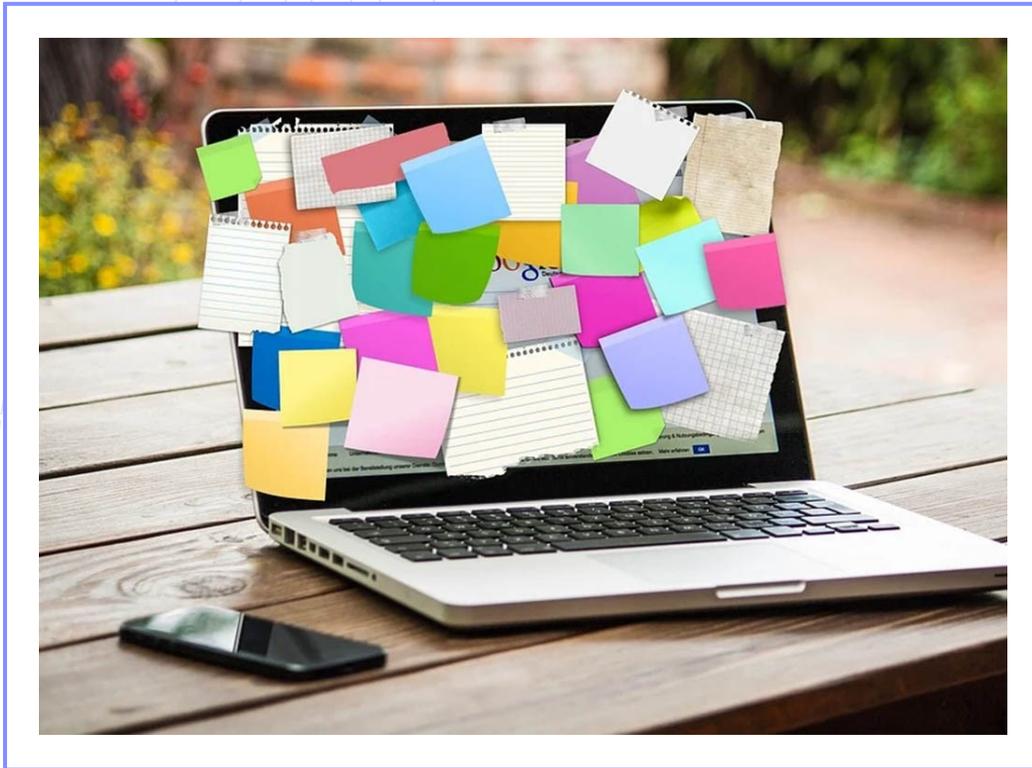
A woman with blonde hair and glasses is sitting at a wooden desk, working on a silver laptop. She is wearing a blue button-down shirt. On the desk, there is a white cup of coffee on a saucer, a smartphone, and some papers. The background is a bright, sunlit room with a bookshelf and a window. A semi-transparent blue box with white text is overlaid on the right side of the image.

Nos aspectos relacionados à **atividade profissional:**

- autonomia,
- motivação,
- produtividade,
- flexibilidade de horário,
- menos interrupções
- qualidade do trabalho

Trabalhadores:  
vantagens

# Trabalhadores: desvantagens



## Problemas de infraestrutura tecnológica:

- falta de treino específico,
- não adaptação ao teletrabalho,
- perda de vínculo com a empresa,
- isolamento profissional,
- falta de comunicação imediata,
- desmotivação,
- jornada excessiva,
- perda de *status*, receio de má avaliação e falta de reconhecimento.



## Trabalhadores: desvantagens

- as atividades domésticas atrapalham,
- há necessidade de conscientizar a família
- existe a tentação de realizar outros trabalhos por conta própria.

## Gestores: vantagens



- economia de tempo,
- redução de custos,
- criação de métricas padronizadas
- conhecimento real da função.



## Gestores: desvantagens

- dificuldade de comunicação e controle do teletrabalhador,
- diferenças na relação trabalhador tradicional x teletrabalhador,
- trabalhadores que não se adaptam,
- problemas psicológicos
- processo de retorno do teletrabalhador ao trabalho tradicional.



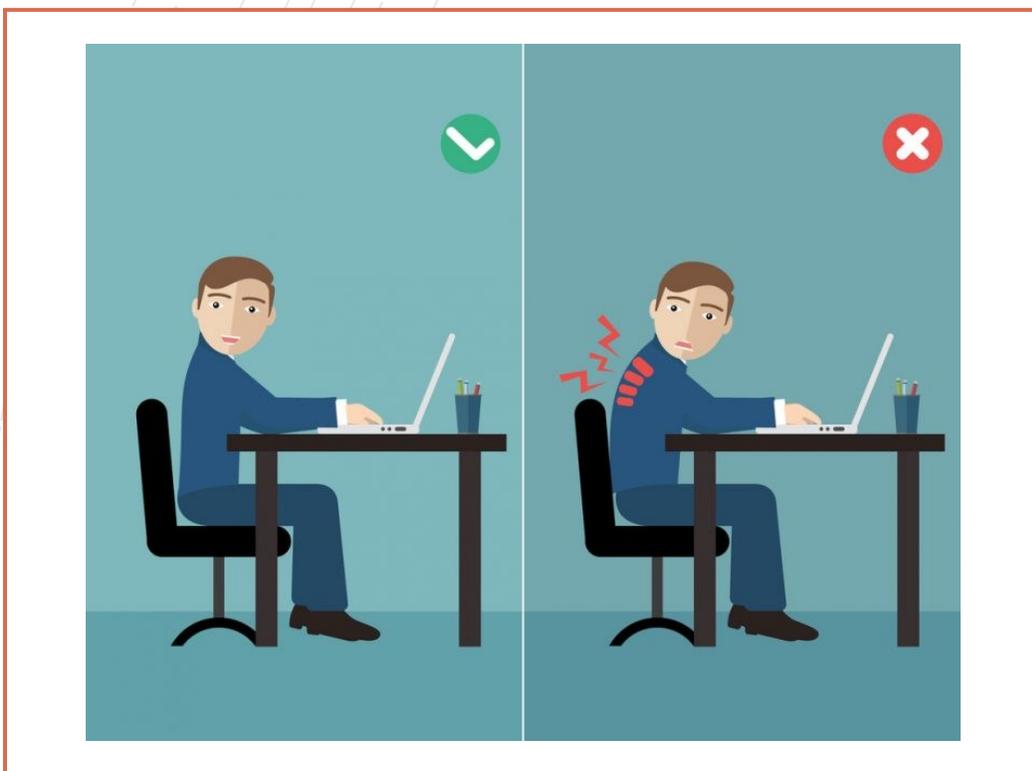
## Ergonomia Física e Teletrabalho:

- **EQUIPAMENTOS:**Tela; bordo superior na altura dos olhos e na distância do braço esticado.

Teclado. Na altura compatível com ângulo de 90 graus do cotovelo

Mouse: próximo ao corpo na mesma altura ou abaixo da altura do teclado.

# Ergonomia Física e Teletrabalho:



- **ESPAÇO:** suficiência para o mobiliário e equipamentos. Privacidade; tranquilidade.
- **AMBIENTE:** boa iluminação; silêncio, boa temperatura e ventilação.
- **MOBILIÁRIO:** cadeira com rodízios, apoio lombar, regulagem de altura e braços, assento macio. Considerar ângulo de conforto do cotovelo (90 graus) e joelhos.  
  
Mesa: ampla, bordos arredondados, altura em torno de 75 cm.