

Entendendo o *home office* no isolamento social: uma pesquisa exploratória

Understanding the home office in social isolation: an exploratory research

Ana Beatriz Constâncio Trindade, Cláudia Renata Mont'Alvão

Isolamento Social, Espaços Residenciais, *Home Office*

A relação do homem com o espaço residencial ganha maior relevância no momento de isolamento social, ocorrido devido a pandemia do COVID-19. Este local passa a ser palco de diferentes atividades, como trabalho, descanso e lazer. Mas será que ele estava adaptado para receber essas diferentes atividades tendo em vista as novas formas de habitar cada vez menores?

É importante ressaltar que de acordo o Sindicato de Habitação de São Paulo (Secovi-SP), há uma procura por apartamentos cada vez menores desde 2004, refletindo a busca por praticidade da sociedade. Porém essa realidade começa a ser repensada com o início do isolamento social no Brasil, em março de 2021, onde esses espaços práticos se viram na necessidade de abrigar pelo menos uma nova atividade, como o posto de trabalho.

A partir desse cenário, este artigo apresenta como objetivo compreender a vivência do *home office* no momento de isolamento social e o impacto dessa relação na vida dos moradores, através do método de entrevistas e do levantamento bibliográfico do perfil de moradias do século XXI.

Percebeu-se com este estudo que o espaço residencial apresenta potencial para desenvolver no usuário sentimentos negativos e/ou positivos, onde a presença do profissional de arquitetura ou design é crucial para o desenvolvimento do bem-estar do usuário.

Social Isolation, Residential Spaces, Home Office

The relationship between man and the residential space gains greater demand at the time of social isolation, which occurred due to the COVID-19 pandemic. This place becomes the stage for different activities, such as work, rest and leisure. But was he adapted to receive these different activities in view of the new and increasingly smaller ways of dwelling?

It is important to emphasize that according to the Housing Union of São Paulo (Secovi-SP), there has been a demand for smaller and smaller apartments since 2004, reflecting society's search for practicality. However, this reality begins to be rethought with the beginning of social isolation in Brazil, in March 2021, where these practical spaces found themselves in need of sheltering at least one new activity, such as the workplace.

From this scenario, this article aims to understand the experience of the home office at a time of social isolation and the impact of this relationship in the lives of residents, through the method of interviews and bibliographic survey of the profile of 21st century housing.

It was noticed with this study that the residential space has the potential to develop negative and/or positive feelings in the user, where the presence of the architecture or design professional is crucial for the development of the user's well-being.

1 Introdução

Em 2020, o mundo se encontrou dentro do cenário da pandemia causado pelo novo coronavírus denominado de SARS-CoV-2 e teve como principais medidas adotadas o isolamento social, seguido do uso de máscaras e álcool em gel. No Brasil a declaração oficial do Organização Mundial da Saúde (OMS) ocorreu em 11 de março de 2020 e cada estado adotava uma medida diferente para conter o vírus.

No dia 13 de março de 2020 o estado do Rio de Janeiro, por exemplo, teve a suspensão de eventos, aulas e a imposição da quarentena para o grupo de risco. A paralisação econômica ocorreu apenas quatro dias após essa data, não apresentando margem para a adequação do local por parte dos moradores para a introdução do posto de trabalho em suas residências (SILVA et al, 2020).

É válido ressaltar que as moradias brasileiras vinham com uma crescente característica de perfis habitacionais compactos, os quais eram procurados pela falta de tempo da população, a busca por praticidade e o baixo custo. Porém com o isolamento social e a necessidade de inserção da atividade do trabalho neste espaço torna-se necessário a reflexão dessas tipologias.

Com isso, este artigo busca compreender a vivência do home office no momento de isolamento social a partir do levantamento do perfil residencial das construções do século XXI e, através da fala do usuário, a compreensão da relação entre os espaços residenciais.

2 Compreensão do perfil residencial das construções do século XXI

As construções nos últimos anos vêm diminuindo sua metragem quadrada, fruto da modernidade urbana causada pela revolução industrial. O surgimento de novas tecnologias impulsionou a verticalização como solução para a alta densidade e a concentração de atividades e pessoas em determinadas áreas da cidade (GRIZ,2012).

No começo do século XX, a concentração dessas atividades em determinadas áreas da cidade destacou a carência de habitações para os setores de baixa renda, principalmente no Rio de Janeiro e em São Paulo. Com isso, o problema habitacional ganha maior relevância e começam a surgir conjuntos habitacionais em larga escala, que segundo Bonduki (1994) apud Griz (2012) eram influenciados pela produção habitacional pública na Europa.

Com o tempo e a compreensão de que a diminuição das tipologias habitacionais resultava na redução do gasto com a obra e maior lucro para as construtoras, essas construções começaram a ser destinadas também para à classe média.

No início essa tipologia não teve uma grande aceitação por parte dessas classes sociais, tendo em vista a associação da habitação coletiva como algo desconfortável e insalubre. Porém, com a aceleração do processo de verticalização, a partir de 1920, iniciou-se uma campanha para atrair compradores com poder aquisitivo mais alto (GRIZ,2012).

Como resultado desta campanha começaram a surgir um novo modo de habitar com sinônimo de modernidade, cada vez menores que proporcionavam praticidade e baixo custo. Contudo,

com o surgimento do isolamento social, causado pelo Covid-19, essa praticidade foi substituída pela incorporação de diversas tarefas em um local que não estava adaptado para recebê-las, como o trabalho e as escolas/ universidades dos filhos.

Esta modalidade de construções compactas, embora em realidades e dimensões diferentes, está presente em diversos países. Hong Kong, por exemplo, é conhecido por casas minúsculas, cerca de 161 pés², o que corresponde a 14,95m² (NG 2018 apud Vyas e Butakhieo, 2020).

Em São Paulo, o Sindicato de Habitação (Secovi-SP) apud LIMA (2018) destacou que a realidade dos apartamentos compactos, em 2017, era de 45m² e estava presente em 42,6% das unidades de lançamento. Esse número é ainda mais impressionante quando comparado com o do ano de 2016, época a qual os imóveis compactos representavam apenas 30% dos lançamentos.

No Rio de Janeiro a situação não é diferente, principalmente após a implementação da Lei Complementar nº 198/19, a qual permitiu a diminuição da metragem mínima das construções para 25m². É válido ressaltar que apesar da permissão a média de tamanho de todas as unidades do empreendimento deve atender aos limites estipulados para cada região, como por exemplo a Zona Sul que tem como área média de 35m².

Apesar desses lugares apresentarem características diferentes ambos tinham em comum a falta de preparo para a incorporação do home office no momento de isolamento social. Hong Kong por exemplo considerava impraticável o uso desta modalidade de trabalho para as cidades densamente povoadas, principalmente pelo fato de que o trabalho doméstico precisa de um espaço silencioso e dedicado para realizar o trabalho, o que não é mais difícil em moradias pequenas e compartilhadas (Vyas e Butakhieo, 2020).

A partir desse cenário, tem-se as seguintes indagações: como ocorreu a adaptação destes espaços no momento de isolamento social? Será que essas habitações que vinham diminuindo a sua metragem quadrada poderiam ser locais para diferentes atividades simultaneamente, como por exemplo o home office?

3 O home office no Isolamento Social

A busca por flexibilidade no trabalho vem crescendo há décadas e antes da crise pesquisas mostravam que 80% dos trabalhadores gostariam de trabalhar em casa em uma parte do tempo, mesmo que isso implicasse na diminuição do salário. Essa visão foi testada na prática no momento de isolamento social de forma imediata, mesmo que não tenha sido no cenário e nas condições ideais (LISTER, 2021).

Os empregadores por muito tempo lutaram contra o trabalho remoto por falta de confiança nos funcionários e falta de preparo por parte dos gerentes, porém neste momento eles precisaram se adaptar a essa nova perspectiva e começaram a se conscientizar dos benefícios desta modalidade de trabalho, como a diminuição de custos por parte do empregador (LISTER, 2021).

Fatores econômicos ficaram evidentes, mas é necessário compreender como ocorreu a experiência do home office no momento de isolamento social por parte dos funcionários, para assim, se possível, implementar essa modalidade nos pós COVID-19 com adaptações. A abordagem do Design - mais especificamente sob o olhar da Ergonomia do Ambiente Construído - permite a análise não somente dos envolvidos neste momento, como também das questões técnicas dos espaços utilizados. Não se trata de uma análise antropométrica do espaço, mas do impacto nas tarefas, dos constrangimentos que o espaço construído impõe, na percepção do usuário sobre o espaço por ele utilizado. Esta busca pela compreensão do impacto na saúde mental e física no home office, no momento de isolamento social, está sendo investigada em diversos países, os quais destaco o estudo de caso nos tópicos a seguir.

3.1. Impacto da crise COVID-19 no trabalho e vida privada, bem-estar mental e saúde dos trabalhadores: uma pesquisa online transversal

Algumas pesquisas começaram a ser publicadas relatando o impacto da COVID e o bem-estar e saúde mental de trabalhadores. No Brasil, foram identificados aspectos positivos e negativos do trabalho remoto na vida dos trabalhadores, buscando compreender as condições ergonômicas, as dificuldades e as facilidades da modalidade, as alterações no trabalho e a experiência do trabalhador durante este contexto.

Pesquisadores da Universidade Federal do Paraná (UFPR), do Grupo de Estudos do Trabalho e Sociedade (GETS) com parceria da Rede de Estudos e Monitoramento Interdisciplinar da Reforma Trabalhista (REMIR), realizaram uma pesquisa com 906 trabalhadores buscando as informações citadas. Ela ocorreu através do Google Forms, compartilhado em parceria com a EMIR, e ficou disponível entre os dias 05 e 17 de maio de 2020.

A pesquisa teve um maior alcance na cidade de Curitiba (40,51%), com trabalhadores do setor público (65,12%), que se declararam do sexo feminino (67,77%) e que possuem alta escolaridade (BRIDI, 2020).

Os resultados em relação às condições de trabalho identificaram um aumento nas horas e de dias trabalhados, sendo ele de 113,69% nas horas trabalhadas e 115,78% nos dias trabalhados. O aumento do ritmo juntamente com a falta de contato com os colegas de trabalho, as interrupções e as dificuldades em separar a vida familiar da vida profissional, induziu 87,2% dos entrevistados a preferirem o trabalho presencial (BRIDI, 2020).

Em relação ao espaço de trabalho, os equipamentos e tecnologias disponíveis 57,06% dos entrevistados declararam que as condições de trabalho eram razoáveis e 12,14% declararam que suas condições de trabalho eram péssimas (BRIDI, 2020).

No geral, percebeu-se com essa pesquisa que o trabalho remoto sobrecarregou os entrevistados nos custos adicionais e na ausência de contato com os colegas, resultando na queda na qualidade do trabalho remoto relatada pelos profissionais entrevistados na pesquisa (BRIDI, 2020).

Esse impacto não é percebido somente nos países em desenvolvimento, mas em todo o mundo como pode-se perceber a seguir.

3.2. O trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19

Na Suíça, o estudo de Tusi et al. (2021) considerou a aplicação de um questionário online com 2118 funcionários alemães e suíços, com faixa etária entre 18 e 65 anos, que trabalham por pelo menos 20 horas semanais em diferentes ocupações. O intuito era analisar os fatores sociodemográficos, as mudanças na rotina de trabalho e na vida privada (Tusi et al, 2021). Houve uma percepção no impacto negativo sobre o trabalho, tendo em vista a mudança do contrato, diminuição do tempo de lazer e aumento da carga horária. Porém também foram identificados relatos positivos, como a melhoria na vida profissional, associada por aqueles que começaram o home office no momento de isolamento social.

O aumento nas tarefas e a diminuição do tempo de lazer também foram associados à percepção negativa do trabalho, fato este mais difícil para os funcionários mais velhos os quais são mais sensíveis a mudanças na estrutura diária e menos flexíveis na adaptação a uma nova situação, como o pouco contato pessoal com colegas, o *home office* obrigatório e o aumento no uso de tecnologias digitais.

Este estudo também indicou que aqueles que tiveram seu contrato afetado sentiram um maior impacto negativo na sua vida profissional. Isso destaca o papel crucial do emprego em uma crise, afinal ele está associado a diversos programas de promoção da saúde.

Porém, tendo como exceção este grupo identificou-se que os demais trabalhadores perceberam um impacto positivo do home office para a vida profissional, sendo necessárias políticas organizacionais e legislativas para apoiar esta nova forma de trabalho (Tusi et al, 2021).

Ambas as pesquisas, embora em países distintos, com realidades distintas, destacaram o aumento da carga horária e a diminuição do lazer, fatos estes que tiveram um impacto negativo de destaque na vivência dos trabalhadores.

Além disso já existem estudos investigando o *home office* após o isolamento social, como o artigo *Work-At-Home After Covid-19—Our Forecast*, do portal Global Work Place Analytics, afinal 82% dos funcionários dos EUA querem continuar trabalhando de casa pelo menos metade do tempo quando a pandemia acabar, devido a flexibilidade do tempo.

Os benefícios são diversos, como o aumento da produtividade, redução do aluguel com imóveis, redução das viagens de trabalho e com isso a redução da emissão do carbono.

Percebe-se que existem vários pontos positivos, porém é necessário analisar e corrigir os pontos negativos para que esta modalidade de trabalho continue.

Com base nessas duas pesquisas independentes, as quais destacam o impacto físico e mental do home office na vida dos trabalhadores, foi realizada uma pesquisa exploratória para compreender a vivência deste trabalho em casa e o impacto do design neste momento.

4 Experiência residencial no momento de isolamento social

De acordo com La Fuente (2013) apud SILVA e MARCÍLIO (2020) a saúde interage não somente com questões físicas, mas também com o bem-estar mental, social e emocional. Sensações de medo e desconforto, por exemplo, apresentam maior destaque em ambientes considerados desarrumados, feios e degradados.

Com o isolamento social o morador se vê cercado de medo e insegurança em todos os setores de sua vida, atribuindo ao espaço uma relação sensorial negativa, principalmente após incluir neste local a atividade do trabalho. A inclusão desta atividade em um modelo habitacional restrito fisicamente contribui para o desconforto e a presença de sentimentos negativos, principalmente pelo fato dessa mudança ter sido realizada de forma instantânea e sem qualquer planejamento ou ajuda profissional.

Para buscar compreender melhor essa relação do morador com sua residência e o seu trabalho definiu-se o uso de um questionário. Ainda que essa técnica não permita uma investigação em profundidade, buscou-se entender a experiência de trabalho do usuário em sua residência no momento de pandemia COVID-19, através da compreensão dos sentimentos do usuário no início do isolamento e após um ano nessa situação. Além disso procurou-se destacar se o usuário realizou alguma alteração em sua residência e se nesta alteração teve o auxílio de algum profissional.

Um questionário piloto foi desenvolvido e difundido usando a ferramenta Google Forms, a qual ficou disponível por 4 dias. As perguntas realizadas foram divididas em duas seções: a primeira compreendendo a vivência do *home office* dos entrevistados antes e durante o isolamento social, e a segunda seção buscando destacar as modificações realizadas no espaço pelos entrevistados.

As perguntas apresentavam o intuito de entender quem eram os entrevistados, com o que eles trabalhavam e como está sendo a relação deles com a casa neste momento de isolamento social. Como pode-se perceber a seguir:

1. A primeira pergunta realizada buscava compreender a profissão dos entrevistados, onde estes poderiam responder livremente.
2. A segunda pergunta foi: “Antes do isolamento social você já trabalhava em casa?”, onde os entrevistados poderiam responder sim, não ou que trabalhava em casa em dias alternados.
3. A terceira pergunta foi: “De modo geral, você estava satisfeito com o seu home office no início do isolamento social?”, onde os entrevistados utilizavam a escala linear para indicar o seu nível de satisfação entre 1 a 5.
4. A quarta pergunta foi: “Como você se sentia no início do isolamento social com a expectativa de ser promovido?”, onde os entrevistados utilizavam a escala linear entre 1 a 5.
5. A quinta pergunta foi “Indique com três palavras o seu sentimento em relação a sua casa quando o isolamento social começou e consequentemente você começou a

trabalhar em casa”, onde a resposta poderia ser livre em formato de texto de resposta curta.

6. A sexta pergunta era “Após um ano de home office quais palavras você utilizaria para definir os sentimentos em relação a sua casa?”, onde as respostas poderiam ser livres em formato de texto de resposta curta.
7. A sétima pergunta era “Você precisou realizar alterações no local de trabalho durante o isolamento social?”, onde as respostas eram em múltipla escolha e o entrevistado poderia responder sim ou não. Se a resposta fosse ‘sim’ o entrevistado era direcionado para a seção 2 desta entrevista. Caso a resposta fosse ‘não’ a entrevista terminava.

A seção 2 da entrevista buscava compreender as mudanças realizadas no ambiente de trabalho das entrevistas, contendo as seguintes perguntas:

1. Essa seção começava perguntando “Quais foram as modificações realizadas?”, onde o entrevistado poderia responder em texto longo as mudanças ocorridas.
2. A segunda pergunta foi “Para a realização dessas alterações você contou com o auxílio de algum profissional? Seja esse auxílio por contato direto ou através de dicas em revistas ou suportes eletrônicos”, onde os entrevistados poderiam responder em texto longos se recebeu auxílio e qual auxílio foi recebido.
3. A terceira pergunta foi “Ainda há algo que você deseja mudar?”, onde os entrevistados poderiam responder em múltipla escolha sim ou não.
4. A quarta pergunta foi “O que te impede de realizar as modificações?”, onde os entrevistados poderiam responder em texto longo.
5. Por fim o questionário apresentava um espaço para os entrevistados escreverem seu nome e sua idade.

Obteve-se um total de 32 respostas, de diferentes áreas de atuação e faixa etária entre 20 a 54 anos. Os resultados indicaram que ocorreu um impacto na rotina de trabalho da maioria dos entrevistados.

Quanto às palavras relacionadas ao sentimento no início do isolamento social, destacaram-se aquelas que remetem às sensações negativas, retratando o sentimento inicial cercado por medo ansiedade e insegurança, por exemplo. Essas palavras podem ser percebidas na Figura 01.

Após a comparação destes dois momentos buscou-se entender as mudanças que ocorreram no espaço para justificar essa alteração nos sentimentos. Dentre as respostas destaca-se que 24 pessoas realizaram mudanças no local de trabalho, tendo como ajustes comuns:

- Ajuste da mesa de trabalho;
- Troca dos equipamentos de trabalho, como notebook;
- Ajuste na iluminação, direcionando para o local de trabalho;
- Organização e adaptação do espaço de trabalho;
- Introdução de decorações e vegetação para tornar o ambiente mais aconchegante;

Essas alterações foram realizadas pelo próprio usuário, e apenas 4 pessoas utilizaram ajuda de profissionais. Dentre esses profissionais que foram contatados pode-se destacar o arquiteto, e o técnico de ergonomia, os quais fazem uso de pensamento projetual, e o psicólogo, o qual teve participação no amparo psicológico neste momento de solidão, depressão e inseguranças. Todos os entrevistados que contataram um profissional não veem a necessidade de alterar o espaço, porém dentre os demais que não contataram 17 ainda veem a necessidade de alterar o espaço.

É válido ressaltar que apesar dessas pessoas não terem contratado um profissional elas realizaram mudanças no espaço por conta própria. Percebe-se, com isso, que as pessoas que contratam os profissionais se sentem satisfeitas e não veem a necessidade de alteração, o que faz com que o papel do design se destaque em tempos excepcionais. Afinal, estes profissionais apresentam conhecimento para realizar modificações com menor custo financeiro, em tempo hábil e reorganizando o ambiente a ponto de entender-se que o local não apresentava falta de espaço, mas sim falta de organização deste.

5 O papel do Design em tempos excepcionais

O efeito do design na vida das pessoas é inquestionável, seu impacto é diário e pode ser consciente ou não. O profissional desta área é capaz de apontar os melhores materiais, ventilação, iluminação, dentre outros elementos estruturais que afetam na relação do morador com a moradia.

É a partir da compreensão da necessidade que ocorre a procura por soluções funcionais, as quais estão por toda parte. Dentre os exemplos de soluções do design destaca-se o telefone, o carro e o site, entre diversos outros itens funcionais.

Estes itens só existem devido a capacidade do design de criar soluções para o outro, através da empatia, criatividade e inovação. Essa busca na fala e vivência do outro deixa evidente a procura do design por conhecimento em outros setores, demonstrando assim um caminho rumo à interdisciplinaridade.

Dentre os grandes exemplos desta interdisciplinaridade destaca-se Neurodesign e no caso do ambiente construído a Neuroarquitetura, os quais relacionam a neurociência e a arquitetura ou

o design, com o intuito de projetar espaços ou objetos que promovam a saúde e o bem-estar físico e mental de seus usuários.

Neste momento de isolamento social, lidar com incertezas e a junção de diferentes atividades em um mesmo local proporcionam desconfortos que podem ser ajudados pelos ambientes de estudo destacados acima. A neuroarquitetura identificou que o ambiente pode gerar efeitos de curto e longo prazo. O primeiro são os imediatos, onde nosso organismo se adapta rapidamente às novas condições do meio e podem nos proporcionar alterações no humor e nas emoções. Já o segundo apresentam mudanças que demoram mais para acontecer e que também persistem por mais tempo, as quais podem gerar efeitos como a alteração na plasticidade cerebral como o reforço, a perda ou o ganho de conexões entre os neurônios (PAIVA, 2020).

A neurociência não foi comentada neste artigo de forma aleatória e sim com base em algumas respostas da pesquisa inicial, que citaram o auxílio de psicólogos e utilização de métodos utilizados na neurociência, como a utilização da biofilia.

Existem várias soluções que podem ser adotadas para melhorar a relação do indivíduo com o espaço além das citadas pelos próprios entrevistados, como o maior aproveitamento da iluminação natural, a separação do ambiente de trabalho do descanso e a utilização de um dos espaços da casa como ambiente para exercício físico. (PAIVA, 2020).

Este conhecimento é uma parcela de todo o conhecimento do profissional de arquitetura ou design, englobando não somente o espaço físico, mas a diminuição do impacto psicológico negativo nos moradores que já estão preocupados com fatores externos.

6 Reflexões finais e próximos passos

A partir das referências apresentadas e da pesquisa realizada verificou-se que as pessoas mudaram a maneira como se relacionavam com a casa, encontrando no mesmo local diversas atividades como exercício físico, o home office e o descanso. Essas diferentes atividades implicaram em modificações no espaço existente, resultando no impacto psicológico negativo dos moradores tendo em vista as moradias com pouca metragem quadrada.

A partir da pesquisa realizada percebeu-se que os entrevistados que contataram um profissional se sentiram satisfeitos e não veem a necessidade de novas alterações, o que faz com que o papel do design se destaque em tempos excepcionais. Afinal, estes profissionais apresentam conhecimento para realizar modificações com menor custo financeiro, em tempo hábil e reorganizando o ambiente a ponto de entender-se que o local não sofria com falta de espaço, mas sim com a falta de organização deste.

O designer (seja de interiores, de produto, ou profissional de arquitetura) tem papel crucial na análise e reprojetos desses espaços, visando proporcionar a quem o utiliza não só a otimização de suas tarefas, mas o bem-estar físico, psíquico e emocional.

Esta pesquisa também aponta para um futuro em que o home office estará presente, mesmo que não de forma integral. Afinal, os empregadores identificaram aspectos positivos no ponto

de vista financeiro da empresa e os trabalhadores tiveram uma maior flexibilidade de suas tarefas, mesmo que o cenário não tenha sido o ideal.

Porém para que de fato o home office seja implementado é necessário que exista um olhar crítico e atento para a experiência obtida no último ano, focando no bem estar físico e mental dos trabalhadores.

O próximo passo da pesquisa é ampliar a amostra de análise, compreendendo o impacto do espaço no cotidiano das pessoas e a influência que o profissional projetual apresenta na melhora do seu bem-estar.

Agradecimento

As autoras agradecem ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES- código de financiamento 001) e à Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio).

7 Referências Bibliográficas

- BRIDI, Maria Aparecida; BOHLER Fernanda Ribas; ZANONI, Alexandre Pilan. Relatório técnico da pesquisa: Trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19. Curitiba: GETS/UFPR; REMIR, 2020. Disponível em: <https://www.eco.unicamp.br/remir/index.php/condicoes-de-trabalho/202-o-trabalho-remoto-home-office-no-contexto-da-pandemia-covid-19-parte-ii>. Acesso em: 29 junho 2021.
- GRIZ, C. M. S. Quando o luxo é necessário: Sobre projetos de apartamentos no Recife. Tese de Doutorado em Desenvolvimento Urbano – Universidade Federal de Pernambuco. Recife, 2012.
- LISTER, K. Latest Work-At-Home/Telecommuting/Mobile Work/Remote Work Statistics. Global Work Place Analytics, 2021. Disponível em:< <https://www.google.com/search?q=como+referenciar+site+no+artigo&oq=como+referenciar+site+no+artigo&aqs=chrome..69i57j0i22i30l3.6490j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>>. Acesso em: 15 de Junho de 2021
- OGATA, A. J. N.; PINTO, A. C.; PEREIRA, V. S.; LOURENÇO, V.; ANDRADE, Y. MALIK, A. M. Home Office sem adaptação necessária pode causar dores no corpo e problemas no sono. Centro de Estudos em Planejamento e Gestão de Saúde, FGV EAESP. 5 de agosto de 2020. Disponível em: <https://fgvsaude.fgv.br/sites/gvsaude.fgv.br/files/home_office.pdf>. Acesso em: 27 de Abril de 2021.
- QUADROS, L.; SARTORI, J; ORTIGOZA, S. Evolução Temporal e Espacial dos prédios de apartamentos compactos e a produção do espaço urbano nos bairros Bela Vista, Vila Indaiá, Vila Nova e Vila Alemã, na cidade de Rio Claro/ SP. Revista Caminhos de Geografia, v. 19 n. 65, março. 2018.
- PAIVA, A. Neuroarquitetura em tempos de enclausuramento. Neuroau, 31 de março de 2020. Disponível em:< <https://www.neuroau.com/post/neuroarquitetura-em-tempos-de-enclausuramento>> Acesso no dia: 04/08/2021
- ROSENTHAL, B.; GAMBAGORTE, E. Práticas do morar e consumir em apartamentos compactos na grande metrópole. In: CLAV 2016, 9th Latin American Retail Conference

SILVA, L. L. S.; LIMA, A. F. R.; POLLI, D. A.; RAZIA, P. F. S.; PAVÃO, L. F. A.; CAVALCATI, M. A. F. H.; TOSCANO, C. M. Medidas de distanciamento social para o enfrentamento da COVID-19 no Brasil: caracterização e análise epidemiológica por estado. Cadernos de saúde pública, 2020

SILVA, M.; MARCÍLIO, B. Espaços e Emoções: reflexões para entender a experiência do isolamento social na pandemia da COVID-19. Revista Ensaios de Geografia, Niterói, vol. 5, nº 10, p. 68-74, julho de 2020. Submissão em: 05/05/2020. Aceite em: 03/06/2020. Universidade Federal Fluminense, Niterói, RJ – Brasil

TUSL et al. Impacto f the COVID-19 crisis on work and private life, mental well-being and selfrated health in German and Swiss employees: a cross-sectional online survey. BMC Public Health (2021) 21:741. Disponível em:< <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10788-8>>. Acesso em: 30 de Junho de 2021.

VYAS, L.; BUTAKHIEO, N. The impact of working from home during COVID-19 on work and life domains: an exploratory study on Hong Kong, Policy Design and Practice, 4:1, 59-76, DOI: 10.1080/25741292.2020.1863560

XIAO, Y et al. Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users. American College of Occupational and Environmental Medicine. DOI: 10.1097/JOM.0000000000002097.

Sobre as autoras

Ana Beatriz Constâncio TRINDADE, Mestranda em Design, PUC-Rio, Brasil,
anabeatriztrindade@aluno.puc-rio.br

Cláudia Renata MONT'ALVÃO, Doutora, PUC-Rio, Brasil, cmontalvao@puc-rio.br