



**Depois de anos de estudos sobre o home office, pesquisa detalha que trabalhar de casa nos torna mais felizes**



**O trabalho remoto era um sonho muito distante para todos os trabalhadores antes mesmo da pandemia que assolou nossa população, com o Covid-19. Todos orientados a ficarem em suas casas, a rotina de milhões de trabalhadores era levantar e, ainda de pijama, ligar seus computadores para trabalhar.**

**A pandemia de coronavírus também permitiu que muitas pessoas realizassem as suas tarefas fora do escritório. E muitas delas simplesmente gostaram da possibilidade de trabalhar de casa.**

---

**Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias de Energia Elétrica do Norte e Noroeste Fluminense**

**f** **@stieennoficial**

**☎ 22 27333887 / 22 998873903**

**Av. 28 de Março, 13 - Loja 18**

**Turfcentro Shopping**

**Se isso já é um senso comum observado por nós no dia a dia, tivemos a confirmação por um estudo da University of South Australia. A pesquisa da universidade australiana analisou como o trabalho remoto influenciou a vida das pessoas.**

**Este estudo não abordou apenas os efeitos do trabalho remoto durante a pandemia, mas também começou antes mesmo do início dela. Quando a Covid espalhou, a equipe já havia concluído metade da obra. Durante esse período de quarentena, eles examinaram o estilo de vida e o bem-estar dos adultos australianos e puderam observar as mudanças desde o início.**

**Não foi apenas os efeitos do trabalho remoto durante a pandemia que este estudo abordou, mas também começou antes mesmo do início dela. Quando a Covid espalhou, a equipe já havia concluído metade da obra. Durante esse período de quarentena, eles examinaram o estilo de vida e o bem-estar dos adultos australianos e puderam observar as mudanças desde o início.**

**De acordo com os resultados, detalhes interessantes foram revelados já nos primeiros dias de confinamento, como o fato de as pessoas que trabalhavam de casa dormirem quase meia hora a mais e também consumirem mais álcool. Embora alguns dados fossem contraditórios, o estudo mostrou que dar aos trabalhadores flexibilidade para escolherem trabalhar a partir de casa também foi benéfico para a saúde física e mental.**

**Fonte: <https://br.ign.com/ciencia/121212/news/apos-4-anos-de-analise-do-home-office-pesquisa-aponta-que-trabalhar-de-casa-nos-torna-mais-felizes>**

---

**Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias de Energia Elétrica do Norte e Noroeste Fluminense**

**f @stieennfocial**

**Av. 28 de Março, 13 - Loja 18**

**☎ 22 27333887 / 22 998873903**

**Turfcentro Shopping**