# Conforto, saúde e adaptação no trabalho remoto em clima quente e úmido

## Comfort, health and adaptation in remote work in hot and humid climates

**Schyrlley Ribeiro Lima Simões**
UFPB | João Pessoa | Brasil | ssimoes.arqui@gmail.com
**Solange Maria Leder**
UFPB | João Pessoa | Brasil | solangeleder@yahoo.com.br

**Resumo**

A rápida migração do trabalho para o ambiente doméstico ocorreu sem que as condições de qualidade ambiental das habitações fossem amplamente conhecidas. Diante disso, este estudo analisou as condições de conforto térmico em ambientes de trabalho remoto de 40 agentes públicos residentes em João Pessoa, PB, relacionando os parâmetros físicos à percepção subjetiva e saúde dos participantes. A metodologia integrou o monitoramento ininterrupto de variáveis ambientais por 48 horas à aplicação de questionários de percepção em tempo real. Os resultados revelaram temperatura máxima de 31,34°C, evidenciando sobrecarga térmica em desacordo com normas vigentes. Identificou-se elevada prevalência de dores corporais (52,5%), fadiga e cansaço (57,5%) e queixas oculares. Apesar da inadequação ambiental, 95% dos participantes consideram seus postos de trabalho adequados e 60% desejam manter o regime remoto mesmo sem a obrigatoriedade imposta pela pandemia. O estudo contribui para a discussão sobre a necessidade de diretrizes ambientais voltadas à consolidação do trabalho remoto.

Palavras-chave: Trabalho remoto. Conforto Térmico. Saúde. Bem-estar.

**Abstract**

*The rapid migration of work to the home environment occurred without a broad understanding of the environmental quality conditions of these dwellings. In this context, this study analyzed the thermal comfort conditions in remote work environments of 40 public agents residing in João Pessoa, PB, relating the physical parameters to the subjective perception and health of the participants. The methodology integrated the uninterrupted monitoring of environmental variables for 48 hours with the application of real-time perception questionnaires. The results revealed a maximum temperature of 31.34°C, evidencing thermal overload is disagreement with current standards. A high prevalence of body pain (52.5%), fatigue and tiredness (57.5%), and ocular complaints was identified. Despite the environmental inadequacy, 95% of the participants consider their workstations adequate, and 60% wish to maintain the remote regime even without the mandatory requirements imposed by the pandemic. This study contributes to the discussion about the need for environmental guidelines aimed at consolidating remote work.*

*Keywords: Remote work. Thermal comfort. Health. Well-being.*

## INTRODUÇÃO

A consolidação do trabalho remoto como modalidade de trabalho definitiva, impulsionada pela pandemia da COVID-19, levou as habitações a incorporarem

Como citar:
SIMÕES, S. R. L.; LEDER, S. M. Conforto, saúde e adaptação no trabalho remoto em clima quente e úmido. In: ENCONTRO NACIONAL DE TECNOLOGIA DO AMBIENTE CONSTRUÍDO, 21, 2026, Goiânia. **Anais**... Goiânia: ANTAC, 2026.

demandas de uso antes restritas aos ambientes corporativos. Nesse contexto, [1] destaca a necessidade de repensar as moradias para abrigar outras esferas cotidianas. Essa nova realidade é evidenciada por [2], que identificaram carência de espaços dedicados, resultando na improvisação de estações de trabalho em locais como quartos, salas de estar e cozinhas, dificultando o controle do conforto ambiental.

Diante desse cenário e considerando que a natureza privada do ambiente doméstico limita a fiscalização pelos órgãos reguladores, a aplicação de diretrizes ergonômicas torna-se fundamental para assegurar a saúde, o bem-estar e a produtividade do teletrabalhador [3]. As condições ambientais nas quais os trabalhadores desenvolvem suas atividades, se negligenciadas, podem comprometer a saúde do trabalhador.

Com relação à saúde no trabalho, a inadequação ambiental manifesta-se por meio de diversos sintomas físicos. No âmbito do conforto térmico, o desconforto térmico causado por calor, umidade elevada e ventilação insuficiente pode provocar sudorese, aumento da carga cardiovascular, fadiga, sonolência e redução da atenção e da motivação [4].

A satisfação com o ambiente é uma variável frequentemente investigada em estudos sobre qualidade ambiental interna. Ao analisar a insatisfação por meio do registro de queixas térmicas, associado à medição simultânea das condições microclimáticas em ambientes de trabalho em edifícios de escritório, [5] observou-se que as queixas de calor passam a ocorrer, em média, a partir de determinada faixa de temperatura. Nesse sentido, estudos [6] indicam que a relação entre conforto térmico e desempenho aponta para a existência de uma faixa de sensação térmica capaz de maximizar simultaneamente a produtividade e a satisfação dos ocupantes.

Inúmeros aspectos essenciais para avaliar a qualidade ambiental nos ambientes de trabalho remoto são ainda pouco conhecidos. Além disso, a recente incorporação das atividades laborais nos espaços residenciais, ainda são pouco explorados. Nesse contexto, evidencia-se a necessidade de estudos que orientem a adequação das habitações às exigências do teletrabalho.

### OBJETIVO

Este artigo tem o objetivo de analisar as condições de conforto térmico em ambientes de teletrabalho de agentes públicos na cidade de João Pessoa, PB, relacionando os parâmetros físicos monitorados à percepção subjetiva e sintomas de saúde dos teletrabalhadores.

## MÉTODO

A pesquisa adotou uma abordagem qualiquantitativa, combinando a medição das variáveis físicas ambientais (dados quantitativos) com a avaliação subjetiva dos participantes (dados qualitativos). A investigação ocorreu no ambiente de teletrabalho de 40 agentes públicos residentes em João Pessoa, Paraíba, selecionados por atuarem em regime remoto por, no mínimo, dois dias na semana, com uso predominante de telas.

O monitoramento simultâneo envolveu variáveis microclimáticas térmicas e lumínicas nos postos de trabalho residenciais, acompanhadas de questionários on-line para avaliar a percepção subjetiva de conforto ambiental. A coleta de dados ocorreu entre 09 de setembro e 01 de dezembro de 2025, com medições ininterruptas de 48 horas por estação de trabalho.

Neste artigo serão apresentados os dados das variáveis microclimáticas térmicas.

## CONTEXTO CLIMÁTICO

De acordo com a Classificação do Zoneamento Climático Brasileiro, estabelecido pela [7], a cidade de João Pessoa (7,11°S; 34,86°O) está inserida na zona bioclimática 5A. Esta zona caracteriza-se por clima quente e úmido, com temperatura média anual em torno de 26°C, umidade relativa do ar em torno de 80% e baixa amplitude térmica, com variações médias de cerca de 6°C entre as temperaturas máximas e mínimas. Para esta região, a norma recomenda estratégias de condicionamento térmico passivo focadas no sombreamento das aberturas, ventilação cruzada permanente e no uso de grandes aberturas para ventilação. O período chuvoso concentra-se entre os meses de abril e junho, enquanto os meses de novembro a fevereiro correspondem ao período seco.

## REGISTRO DAS VARIÁVEIS AMBIENTAIS

O registro das variáveis ambientais ocorreu por meio de agendamentos individuais diretamente com os participantes, via aplicativos de mensagens, respeitando-se a rotina laboral e a disponibilidade de cada voluntário, que aderiram à pesquisa voluntariamente.

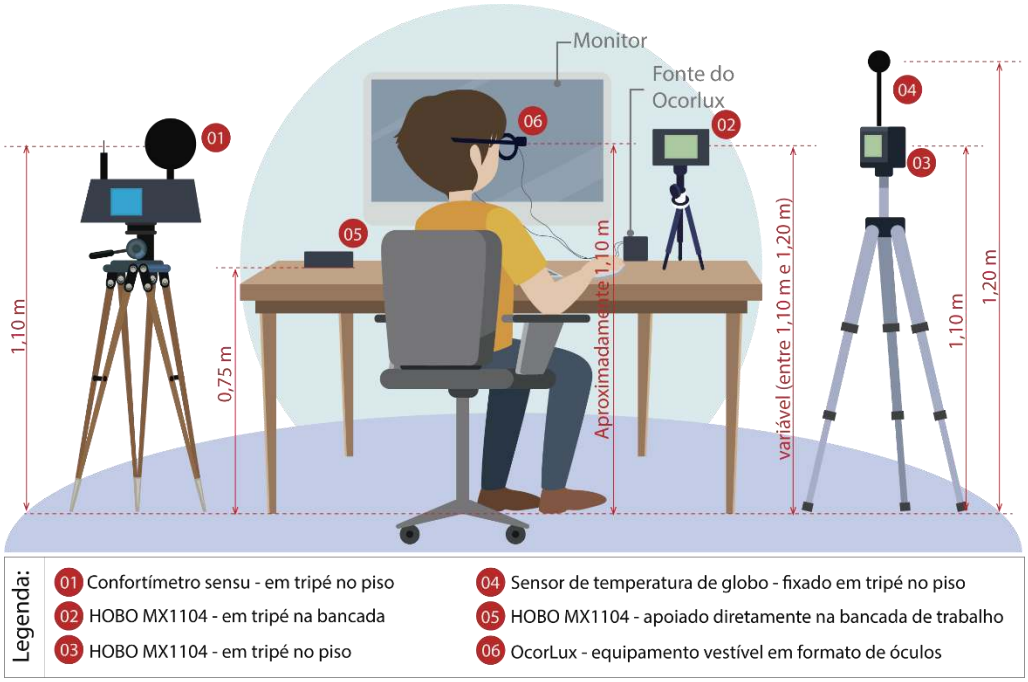
A instalação dos equipamentos em cada estação de trabalho durou cerca de 30 minutos e seguiu padrões de posicionamento e alturas definidos pela literatura [8][9] e pelas diretrizes normativas de monitoramento ambiental [10][11].

A instalação iniciou-se pelo equipamento Sensu, que registrou os dados de velocidade do ar, posicionado em um tripé com o eixo do sensor de globo mantido a 1,10m de altura em relação ao piso. O monitoramento durou 30 minutos, com coletas a cada minuto, sendo que apenas os 15 minutos finais foram validados para análise, garantindo o tempo de estabilização do sensor.

Para o registro de temperatura do ar e umidade relativa, utilizaram-se três dataloggers HOBO MX1104, com coletas em intervalos de um minuto. O HOBO n°1 foi posicionado em tripé sobre a bancada, lateralmente ao monitor ou entre duas telas, conforme o caso, com altura entre 1,10m e 1,20m e o visor voltado para o participante. O HOBO n°2 foi posicionado em tripé no piso, lateralmente ao usuário, com o eixo do visor a 1,10m de altura (nível dos olhos de uma pessoa sentada) e voltado para ele. Este equipamento contou com um sensor externo de temperatura de globo, modelo SD-TEMP-06, acoplado a uma esfera metálica cor preta, cujo eixo foi posicionado a 1,20m do piso. O HOBO n°3 foi posicionado sobre a bancada, a uma altura aproximada de 0,75m em relação ao piso, com o visor voltado para cima. A Figura 1 ilustra o esquema

de monitoramento realizado em cada estação de trabalho remoto. As especificações técnicas dos equipamentos encontram-se na Tabela 1.

**Figura 1: Esquema de monitoramento microclimático na estação de trabalho remoto**




Fonte: ilustrações Freepik editada pelas autoras.

**Tabela 1: Especificação técnica dos sensores dos equipamentos de medição**

| Equipamento | Sensor | Resolução | Faixa de medição | Precisão |
|---|---|---|---|---|
| HOBO MX1104 | Temperatura do ar | 0,002°C a 25°C | -20°C a 70°C | ± 0,20°C de 0° a 50°C |
| | Umidade relativa | 0,01% | 0% a 100% de -20° a 70°C | ±2,5% de 10% a 90% (típico) até um máximo de ±3,5% |
| Sensor externo SD-TEMP-06 | Temperatura de globo | 0,002°C a 25°C | -40° a 100°C no ar | 30 segundos em média |
| Confortímetro sensu | Velocidade do ar | 0,01 m/s | 0,01 m/s a 5 m/s | ±0,03 m/s |

Fonte: sites dos fabricantes editado pelas autoras.

Os equipamentos pertencem ao Laboratório de Conforto Ambiental da Universidade Federal da Paraíba (LabCon/UFPB) e foram operados sob condições certificadas de calibração.

## LEVANTAMENTO FÍSICO E OBSERVACIONAL DO AMBIENTE

O levantamento físico incluiu a medição das dimensões do ambiente, do mobiliário e da distância entre o posto de trabalho e a abertura externa. Complementarmente, um registro fotográfico sob cinco ângulos documentou a configuração espacial, a iluminação artificial e a relação com o exterior. Por fim, um formulário observacional online coletou dados sobre a tipologia da edificação, sistemas de iluminação artificial, controle solar e climatização, além de fontes de calor e ruído.

### APLICAÇÃO DOS QUESTIONÁRIOS

A avaliação subjetiva utilizou modelos validados [12][13][14][15], estruturados em dois questionários. O questionário 1, aplicado fora da jornada laboral, objetivou traçar o perfil dos participantes, hábitos diários, saúde geral e da visão, bem como hábitos relacionados ao trabalho remoto.

O questionário 2 concentrou-se na percepção em tempo real e foi aplicado em dois momentos durante a jornada laboral, manhã e tarde. Para responder a este questionário, os participantes interrompiam a atividade laboral para responder às perguntas sobre conforto térmico no local de trabalho remoto, retomando as atividades imediatamente após o envio das respostas até completar o tempo de uma hora de uso. O acesso foi viabilizado via aplicativo de mensagens e QR Codes fixados nas caixas dos equipamentos.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/CCS/UFPB, registro CAAE: 87228325.8.0000.5188 e parecer n° 7.545.586.

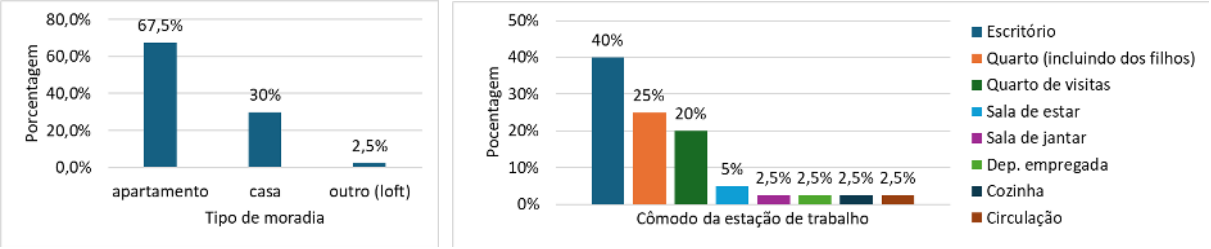
## RESULTADOS

Os postos de trabalho remoto monitorados distribuem-se em 14 bairros da cidade de João Pessoa, Paraíba, com predominância de residências localizadas na região litorânea. No período da coleta dos dados deste estudo, João Pessoa registrou temperaturas do ar máxima de 31,40°C e mínima de 22°C, com umidade relativa variando entre 52% e 95% [16].

### CARACTERIZAÇÃO DAS RESIDÊNCIAS

Quanto ao tipo de moradia (Figura 2 à esquerda), predominaram os *'apartamentos'* (67,5%), seguidos por '*casas'* (30%) e '*lofts'* (2,5%). No âmbito da configuração espacial interna (Figura 2 à direita), os dados revelam uma intenção de estabelecer espaços dedicados ao trabalho, apresentando 40% de *'escritórios residenciais'*. Entretanto, nota-se uma tendência de sobreposição de usos em *'dormitórios'* que, somados, acomodam 45% das estações de trabalho monitoradas, distribuídas entre *'quartos principais e dos filhos*' (25%) e de '*visitas'* (20%), enquanto as áreas de convívio social e de serviço apresentam baixa representatividade.

**Figura 2: Tipos de moradia e cômodos onde estão localizadas as estações de trabalho remoto nas residências**




Fonte: as autoras.

Os resultados demonstraram que 70% dos participantes mantêm as '*janelas dos ambientes frequentemente abertas'* durante a jornada de trabalho (Tabela 2). No entanto, a expressiva '*presença de ar-condicionado'* (62,5%) nos ambientes

monitorados sugere que a ventilação passiva pode não ser suficiente para garantir o desempenho térmico necessário à atividade laboral.

**Tabela 2: Perfil dos sistemas de ventilação e climatização nos ambientes monitorados**

| Descrição | | Resultados |
|---|---|---|
| O ambiente possui ventilação natural? | Sim, com janelas que permanecem frequentemente abertas | 70% |
| | Sim, mas as janelas permanecem geralmente fechadas | 27,5% |
| | Não possui janelas ou aberturas para ventilação natural | 2,5% |
| Ambientes com ar-condicionado | Sim | 62,5% |
| | Não | 37,5% |

Fonte: as autoras.

## PERFIL DOS PARTICIPANTES

O perfil de participantes indica predominância do sexo '*masculino*' (57,5%), em comparação ao '*feminino*' (42,5%). A amostra concentra-se em faixas etárias entre *'40 a 49 anos'* (47,5%) e *'50 a 59 anos'* (40%). No que se refere à frequência da prática de atividades físicas, 25% dos participantes relataram exercitar-se *'4 ou 5 vezes'* por semana, enquanto 17,5% o fazem *'2 ou 3 vezes'* semanais (Tabela 3).

**Tabela *3*: Perfil dos participantes da pesquisa**

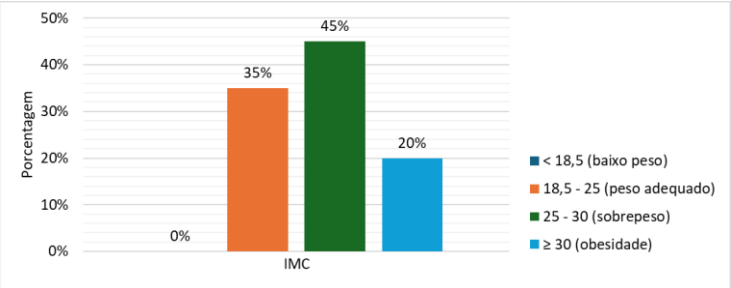
| Descrição | | Resultados |
|---|---|---|
| Faixa etária | 18 – 29 anos | 2,5% |
| | 30 – 39 anos | 5% |
| | 40 – 49 anos | 47,5% |
| | 50 – 59 anos | 40% |
| | Mais de 60 anos | 5% |
| Com que frequência pratica algum esporte ou atividade física | nunca | 5% |
| | raramente | 10% |
| | 1 ou 2 vezes | 15% |
| | 2 ou 3 vezes | 17,5% |
| | 3 ou 4 vezes | 12,5% |
| | 4 ou 5 vezes | 25% |
| | 5 ou 6 vezes | 2,5% |
| | todos os dias | 12,5% |

Fonte: as autoras.

## PERFIL DE SAÚDE

Quanto ao índice de massa corporal (IMC) (Figura 3), o '*sobrepeso'* (45%) é a condição mais frequente entre os entrevistados, seguido por aqueles com '*peso adequado*' (35%) e '*obesidade'* (20%). Na pesquisa de [3], realizada no mesmo contexto, a maioria dos trabalhadores investigados apresentou sobrepeso.

**Figura 3: Gráfico com frequência do índice de massa corporal (IMC)**

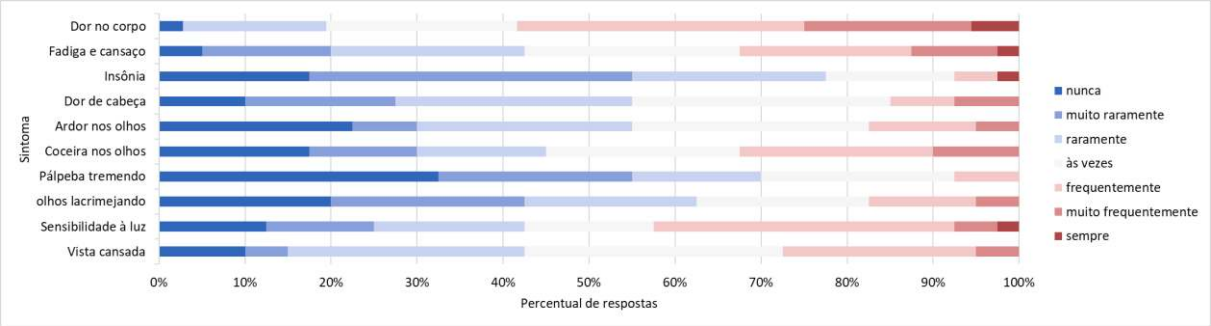



Fonte: as autoras.

Ao observarmos a frequência de sintomas de saúde relatados nos últimos meses pelos participantes através dos questionários (Figura 4), tem-se uma predominância de queixas físicas e oculares. A *'dor no corpo (ombro, coluna, lombar e pescoço)'* destaca-se como o sintoma físico de maior frequência, apresentando uma significativa expressão nas categorias de alta intensidade *'frequentemente'* (30%), *'muito frequentemente'* (17,5%) e *'sempre'* (5%). Paralelamente, o sintoma *'fadiga e cansaço'* demonstra que a maioria das respostas (57,5%) se concentram nos níveis de moderada a alta intensidade.

Com relação à saúde ocular, predominam relatos na categoria *'frequentemente'* de *'vista cansada'* (22,5%), *'coceira nos olhos'* (22,5%) e *'sensibilidade à luz'* (35%). Queixas como *'ardor nos olhos'* e *'olhos lacrimejando'* apresentaram recorrência moderada, enquanto os sintomas *'insônia'* e *'pálpebra tremendo'* registraram as menores ocorrências, com a maior parte das respostas situadas em frequências baixas (60% e 37,5%) ou inexistentes (17,5% e 32,5%).

**Figura 4: Gráfico da frequência de sintomas de saúde relatados pelos participantes nos últimos meses**

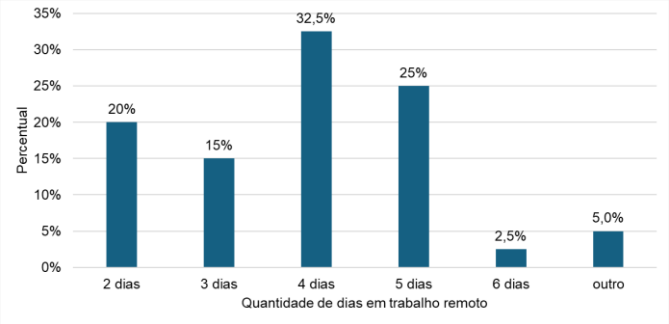



Fonte: as autoras.

## CARACTERIZAÇÃO DAS JORNADAS DE TRABALHO

A análise das jornadas de trabalho (Figura 5) evidenciou frequências semanais de teletrabalho variando entre *'2 e 6 dias'*, sendo mais recorrentes os regimes de *'4 dias'* (32,5%) e *'5 dias'* (25%). Em relação ao horário de início da jornada (Tabela 4), 45% dos participantes relataram iniciar suas atividades *'às 8h'*, enquanto 20% indicaram *'às 9h'*. Quanto à carga horária, os dados revelam que 77,5% dos participantes consideram que o tempo previsto não é suficiente para o cumprimento de todas as tarefas, indicando a necessidade de extensão da jornada laboral. Essa percepção é reforçada pela exposição digital prolongada, uma vez que 35% dos participantes afirmaram permanecer em frente a telas por cerca de *"10 horas diárias"*. É importante ressaltar que esse dado compreende o tempo total de uso de dispositivos eletrônicos, englobando atividades de trabalho, lazer e outras atividades.

**Figura 5: Gráfico da quantidade de dias por semana em trabalho remoto**




Fonte: as autoras.

**Tabela 4: Caracterização das jornadas de trabalho**

| Descrição | | Resultados |
|---|---|---|
| Horário de início da jornada | Antes das 7h | 12,5% |
| | Às 7h | 12,5% |
| | Às 8h | 45% |
| | Às 9h | 20% |
| | Às 10h | 2,5% |
| | Às 11h | 2,5% |
| | Às 12h | 2,5% |
| | Às 13h | 0% |
| | Outro | 2,5% |
| A carga horária prevista no contrato de trabalho é suficiente para o cumprimento de todas as atividades | Sim, é suficiente | 22,5% |
| | Não, preciso de mais tempo para cumprir todas as tarefas | 77,5% |

Fonte: as autoras.

## DIFICULDADES RELACIONADAS AO TRABALHO REMOTO

Os dados relatados pelos participantes através de respostas aos questionários indicam que conciliar as demandas profissionais com *'atividades relacionadas à residência'* foi a dificuldade mais frequente, afetando 50% da amostra (Tabela 5). Outras dificuldades críticas incluíram a *'fadiga ou desconforto físico'* (40%), *'ajustes nas condições de conforto térmico, visual ou acústico'* (35%) e falta de *'privacidade'* (30%). Dentro do grupo que responderam outros (22,5%), destacam-se questões físicas e ergonômicas, como *'sentir dores', 'hérnia de disco', 'dor nas costas', 'ergonomia' e 'adequação ao tamanho da tela do notebook',* bem como fatores pessoais, como a necessidade de *'assistência a familiar doente'* e a percepção de que a *'infraestrutura doméstica é insuficiente comparada ao ambiente de trabalho institucional*.

**Tabela 5: Dificuldades encontradas em aspectos relacionados ao trabalho remoto**

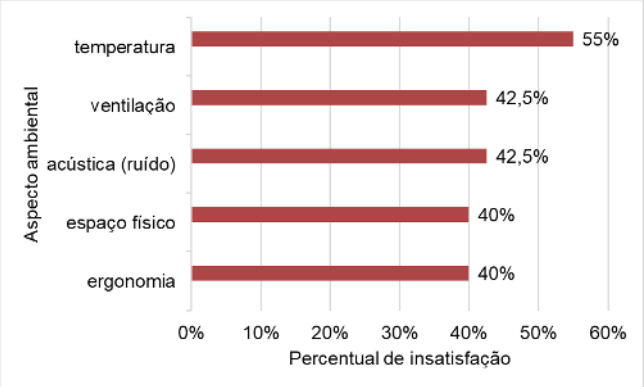
| Descrição | | Resultados |
|---|---|---|
| Dificuldades encontradas em aspectos relacionados ao trabalho remoto | Conciliar atividades relacionadas à residência | 50% |
| | Fadiga ou desconforto físico | 40% |
| | Ajustes nas condições de conforto térmico, visual ou acústico | 35% |
| | Privacidade | 30% |
| | Adequação a novas ferramentas/instrumentos /plataformas necessárias ao trabalho remoto | 15% |
| | Concentração | 12,5% |
| | Adequação do espaço | 5% |
| | Outros | 22,5% |
| | Nenhum | 27,5% |

Fonte: as autoras.

## NÍVEIS DE SATISFAÇÃO AMBIENTAL NOS POSTOS DE TRABALHO

A avaliação qualitativa dos postos de trabalho remoto revelou um cenário de inadequação ambiental. Os relatos apontaram como '*insatisfatórias*': a *'temperatura'* (55%), a *'ventilação'* (42,5%), a *'acústica'* (42,5%) e a *'vista para o exterior'* (32,5%). Complementarmente, o *'espaço físico (layout ou função original do ambiente)'* e a *'ergonomia do mobiliário'* registraram, cada um, 40% de *'insatisfação'* (Figura 6).

**Figura 6: Gráfico dos níveis de insatisfação dos participantes quanto aos aspectos do conforto ambiental dos espaços de trabalho monitorados**




Fonte: as autoras.

Embora os níveis de '*insatisfação*' com o conforto ambiental tenham sido elevados, 95% dos participantes consideram seu posto de trabalho *'adequado'* às atividades desenvolvidas. A consolidação do espaço de trabalho como *'definitivo'* (80%) justifica o interesse de 60% da amostra em *'permanecer no regime remoto mesmo sem a obrigatoriedade de isolamento existente durante a pandemia da COVID-19'*.

## REGISTROS DAS VARIÁVEIS AMBIENTAIS

A análise das variáveis físicas nos postos de trabalho permitiu identificar as condições reais de exposição às quais os participantes foram submetidos durante a realização de suas atividades.

Quanto à temperatura do ar, os registros indicaram um valor médio de 27,18°C, com valor máximo 31,34°C e mínimo 19,84°C. Os resultados revelaram condições térmicas superiores aos parâmetros estabelecidos pela NR17 - Ergonomia [17]. Embora a média se assemelhe aos achados de [13], que encontraram valores em torno de 27,5°C, nota-se que a temperatura máxima verificada neste estudo superou o limite superior encontrado pelas referidas autoras (27,5°C), evidenciando episódios de sobrecarga térmica nos ambientes monitorados. A pesquisa de [3], realizada no mesmo contexto climático, revelou que 92% dos profissionais em condição de trabalho remoto desenvolviam suas atividades com temperatura ambiente entre 25°C e 30°C.

Quanto à temperatura de globo, parâmetro essencial para estimar o efeito do calor radiante, os registros apresentaram média de 27,11°C, com máxima de 31,19°C e mínima de 19,92°C. A proximidade desses valores aos da temperatura do ar sugere uma baixa influência de fontes de calor radiante no ambiente.

Complementarmente, os registros da umidade relativa indicaram uma média de 64,71%, com variações entre a mínima de 44,22% e máxima de 73,65%. Por fim, a velocidade do ar apresentou valor médio de 0,22m/s com oscilações entre máxima de 1,09m/s e mínima de 0,00m/s. A Tabela 6 apresenta um resumo dos parâmetros registrados neste estudo.

**Tabela 6: Resumo dos parâmetros registrados nas estações de trabalho remota**

| Parâmetro | Mínimo | Máximo | Média | Desvio padrão |
|---|---|---|---|---|
| Temperatura do ar (°C) | 19,84 | 31,34 | 27,18 | 2,16 |
| Temperatura de globo (°C) | 19,92 | 31,19 | 27,11 | 2,17 |
| Umidade relativa (%) | 44,22 | 73,65 | 64,71 | 7,28 |
| Velocidade do ar (m/s) | 0,00 | 1,09 | 0,22 | 0,20 |

Fonte: as autoras.

## CONCLUSÃO

Este estudo analisou as condições de conforto térmico em postos de trabalho remoto de 40 agentes públicos residentes em 14 bairros na cidade de João Pessoa, Paraíba, que desempenham suas atividades laborais com uso predominante de telas e cumprem jornada remota de, no mínimo, dois dias semanais. A pesquisa analisou a relação entre variáveis físicas ambientais, percepção subjetiva e sintomas de saúde, evidenciando o impacto da infraestrutura residencial no bem-estar no regime remoto.

As variáveis térmicas indicaram desconforto nos ambientes de teletrabalho, com temperatura média do ar de 27,18°C e picos de até 31,34°C, superiores aos parâmetros estabelecidos pela Norma Regulamentadora 17 [17] para atividades intelectuais. Condição coerente com a percepção dos usuários, que apontaram insatisfação com a temperatura e a ventilação.

A análise da saúde dos teletrabalhadores, relatada através de respostas aos questionários, evidenciou elevada ocorrência de sintomas físicos e oculares, com destaque para dores corporais, fadiga e cansaço. O uso prolongado de telas, em torno de 10 horas diárias, pode ser um dos possíveis fatores agravantes. Na pesquisa de [18], 78% dos trabalhadores declararam trabalhar 9 horas diárias em frente à tela. O tempo excessivo de exposição às telas comprometeu a separação entre trabalho e vida pessoal, essa dificuldade foi associada ao aumento de sintomas como dor muscular, insônia, exaustão, irritabilidade e dificuldade de concentração.

Os resultados deste estudo indicam que o ambiente doméstico, embora consolidado como espaço de trabalho para 80% da amostra, carece de infraestrutura adequada para atividades intelectuais prolongadas. Ainda assim, 95% dos participantes consideram seus postos de trabalho adequados, o que pode indicar adaptação às condições existentes, mesmo que não ideais, contribuindo para a permanência no regime remoto.

## AGRADECIMENTOS

Agradecimentos ao CNPq pelo suporte financeiro das chamadas CNPq/MCTI/FNDCT nº 18/2021 (Processo 408422/2021-1), CNPq/MCTI nº 10/2023 (Processo 407014/2023-3) e CNPq nº 49/2024 (Processo 351720/2025-1); à Universidade Federal da Paraíba pelo suporte financeiro da chamada CGPq/PROPESQ (Projeto PVF13548-2020); e aos voluntários que colaboraram na realização desta pesquisa.

## DECLARAÇÃO

Durante a preparação deste artigo, a primeira autora utilizou as ferramentas de inteligência artificial ChatGPT 5.5 Instant e Gemini 3 Flash como apoio à tradução, à melhoria da coesão e à revisão do texto. Após a utilização das ferramentas, as autoras revisaram e editaram o conteúdo conforme necessário e assumem total responsabilidade pelo conteúdo do artigo publicado.

## REFERÊNCIAS

[1] KANNO, Julia Resende. **Condições de iluminação em home offices no Brasi: avaliação a partir da percepção do usuário**. Dissertação (Mestrado) Arquitetura e Urbanismo da Universidade de Brasília. Brasília, DF. 2022.

[2] ACOSTA, I.; CAMPANO, M. Á.; BELLIA, L; FRAGLIASSO, F.; DIGLIO, F.; BUSTAMANTE, P. **Impact of daylighting on visual Comfort and on the biological clock for teleworkers in residential buildings**. Buildings 2023, 13, 2562. DOI: https://doi.org/10.3390/buildings13102562

[3] SILVA, L.B.; BESERRA MELO, C.J.; LISBOA DE SOUZA, A.G.; DE OLIVEIRA, L.G. **Ergonomics, Health, and Perceptions about Remote Domestic Workposts: Study in Areas of City of João Pessoa, Paraíba, Brazil.** Int. J. Environ. Res. Public Health 2024, 21, 941. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph21070941

[4] PARSONS, K. **Human Thermal Environments**: The Effects of Hot, Moderate and Cold Environments on Human Health, Comfort and Performance. 2. ed. Taylor and Francis, 2003.

[5] KWON, S.; LEE, Y.; CHUN, C. **Thermal comfort in offices based on office workers' awareness of discomfort**, Building and Environment, V. 213, 108851, 2022.

[6] KAWAKUBO, S.; SUGIUCHI, M.; ARATA, S. **Office thermal environment that maximizes workers' thermal comfort and productivity**. Building and Environment, v. 233, 110092, 2023.

[7] ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 15220-3**: Zoneamento bioclimático por desempenho - Parte 3. Rio de Janeiro: ABNT, 2024.

[8] NEUFERT, Ernst. **Arte de projetar em arquitetura**. São Paulo: G. Gili, 2004. 618 p.

[9] PANERO, J.; ZELNIK, M. **Dimensionamento humano para espaços interiores: um livro de consultas para projetos**. 1 ed. Barcelona: G. Gili, 2002. 320 p.

[10] ASHRAE. **ASHRAE Standard 55-2020: Thermal environmental conditions for human occupancy**. Atlanta, Geórgia, American Society of Heating, Refrigerating and Air-Conditioning Engineers, 2021.

[11] ISO. **ISO 7726:1998 – Ergonomics of the thermal environments – instruments for measuring physical quantities**. International Organization for Standardization, Geneva, Suíça, 1998.

[12] LIMA, Amanda Vieira Pessoa. **O impacto da orientação na qualidade e conforto lumínico: análise das condições ambientais e opinião dos usuários**. 2019. 104 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia Urbana) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2019.

[13] NOGUEIRA, Barbara Lumy Noda; LEDER, Solange Maria; LIMA, Amanda Vieira Pessoa. Trabalhar em casa é mais confortável? Avaliação do conforto térmico de ocupantes em trabalho remoto. In: Encontro Nacional de Tecnologia do Ambiente Construído, 19., 2022. **Anais** [...]. Porto Alegre: ANTAC, 2022. p. 1–13. DOI: 10.46421/entac.v19i1.2095.

[14] LAFAYETE, A. V. P. L. **O habitat do século XXI: trabalho digital e remoto, iluminação, bem-estar e saúde**. 2025. 210 f. Tese (Doutorado em Engenharia Civil e Ambiental) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2025.

[15] BERND, A. E. F. **Estudo sobre as adequações dos espaços domésticos para o home office em tempos de isolamento**. 2022. 160 f. Dissertação (Mestrado em Design) – Escola de Engenharia / Faculdade de Arquitetura – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2022.

[16] REDEMET – **Rede de meteorologia do comando da aeronáutica**. Disponível em: https://redemet.decea.mil.br/. Acesso em: 16 janeiro 26.

[17] BRASIL. Ministério do Trabalho e Previdência. **NR 17 – Ergonomia**. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Previdência, 2021.

[18] NARDIN, K. L.; SANTIAGO, F.; JUSTI, M. M. **Digital burnout: The effect of screen workloads on mental health and quality of life**. EC Psychology and Psychiatry, v. 14, p. 1-14, 2025.