

Oficina de teletrabalho

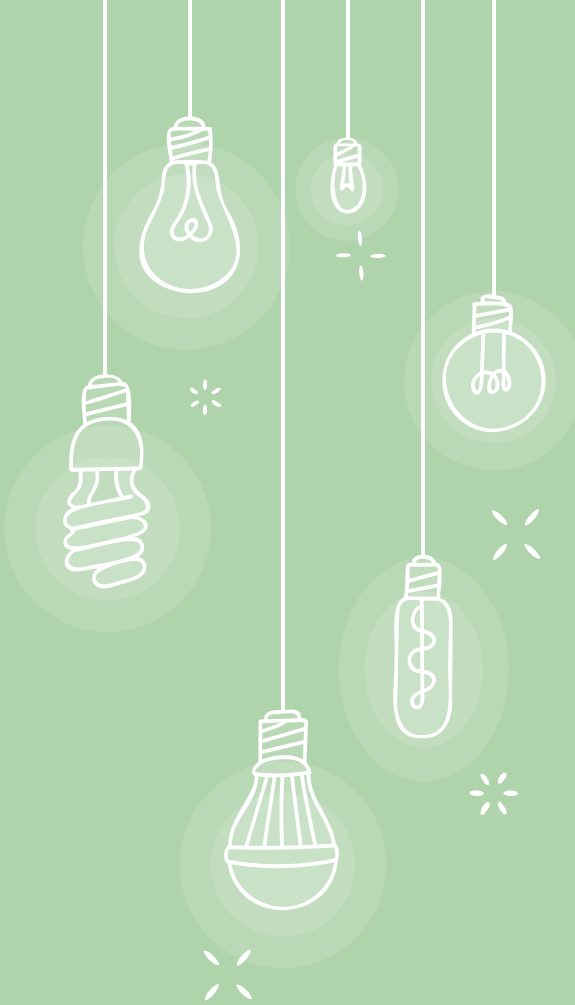
Módulo I - Saúde e Redesenho do Trabalho

12.08.2021 - primeiro dia

Olá, sejam bem-vindos!

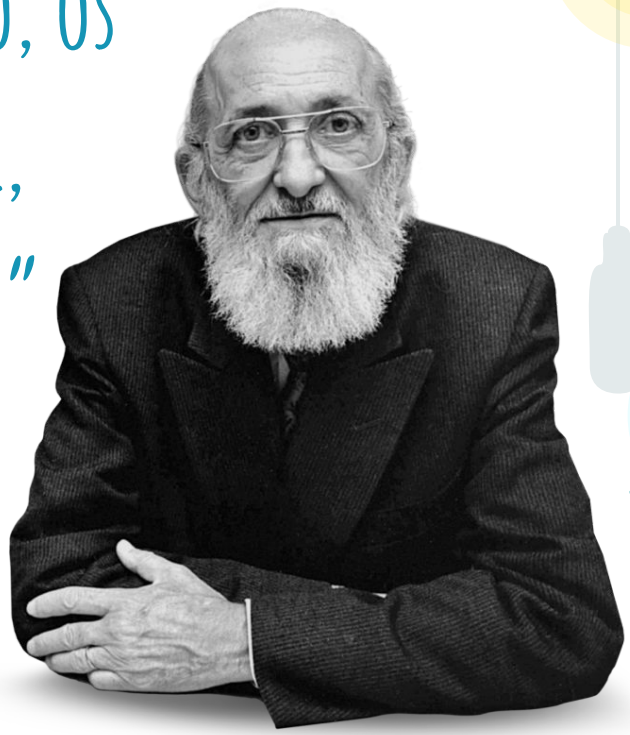
Facilitadora:
Márcia Deptulsky
(Assistente Social da DISAU | TRF2)

Colaboradoras:
Carolina Dantas Magalhães Lopes
Emanoella Moreira Costa
(Estagiárias de Serviço Social)



"Ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo."

Paulo Freire

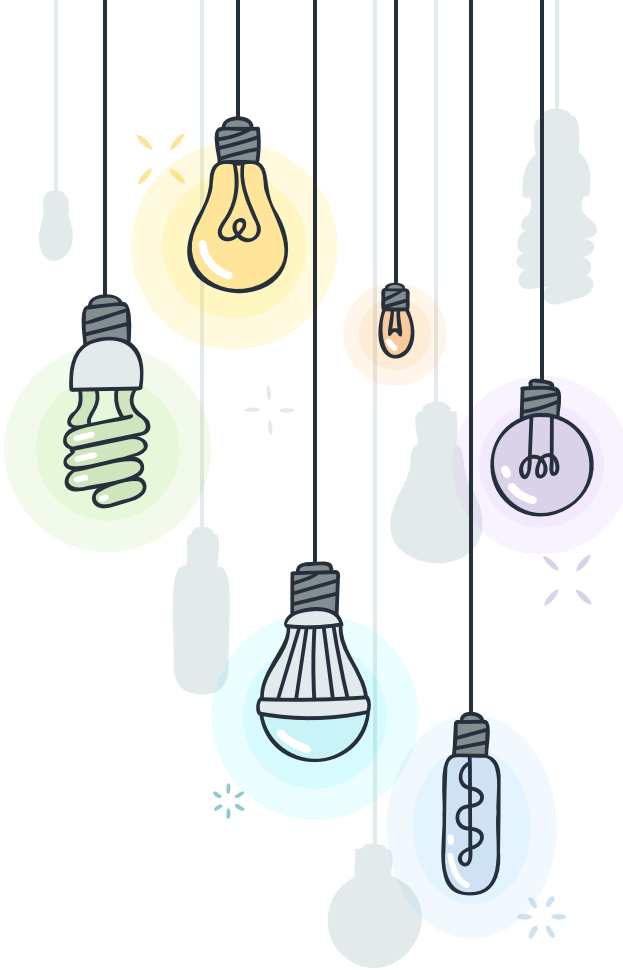


PRINCÍPIOS

- **Mantermos sigilo. O que for conversado nos encontros do PDG deverá ser mantido no grupo.**

- **Aprendermos uns com os outros, por meio de perguntas, interação (inclusive pelo *chat*), comentários sobre experiências vividas ou observadas.**

- **Respeitarmos diferenças, diversidades que vieram a tona nos encontros, de modo a nos desenvolvermos de forma compartilhada.**



ORIENTAÇÕES

- **Usarmos o computador com câmera aberta, sempre que possível**
- **Mantermos microfone no "Mudo"**
- **Usarmos o “Levantar a mão” e o "*Chat*"**
- **Cumprirmos o horário do curso (entrada, intervalo, término), sempre que possível.**
- **Usarmos a apostila para: (a) fazer anotações ao longo das atividades previstas; (b) registrar as trocas feitas na oficina; (c) sistematizar as reflexões feitas sobre a inserção do tema saúde no redesenho do trabalho.**



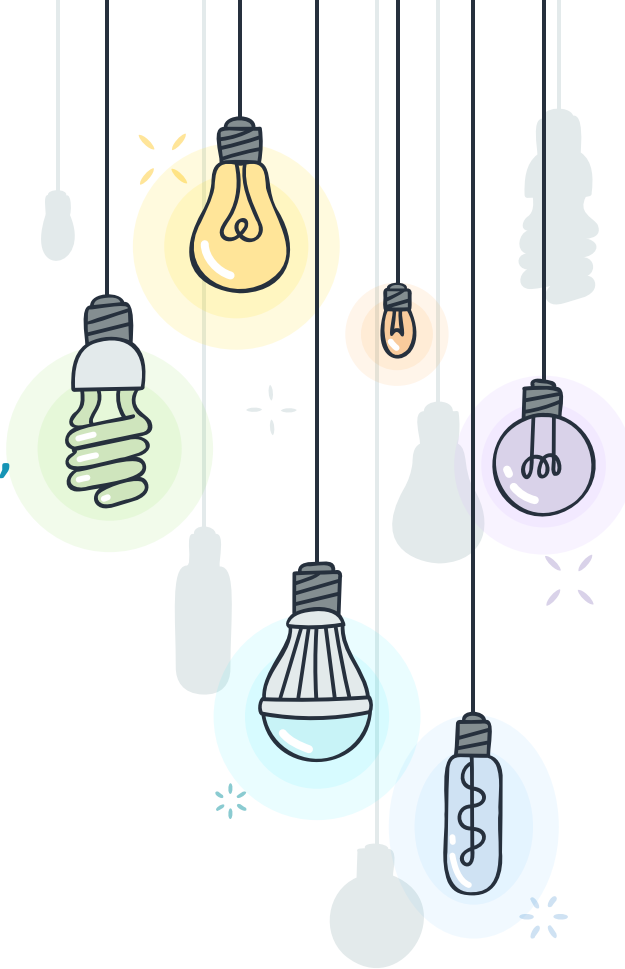
PDG 2021 - Módulo 1
Saúde e Redesenho do trabalho



- Mapeamento SEDESV/CEDUC
- Dinâmica *Redesenho do Trabalho e Saúde:* o que nós, gestores e servidores do Judiciário, temos a ver com isso?
- O que o portal tem a dizer para nós, gestores e servidores do Judiciário, que auxilie no diálogo entre os universos da produção e da saúde?

Mapeamento SEDESV/CEDUC

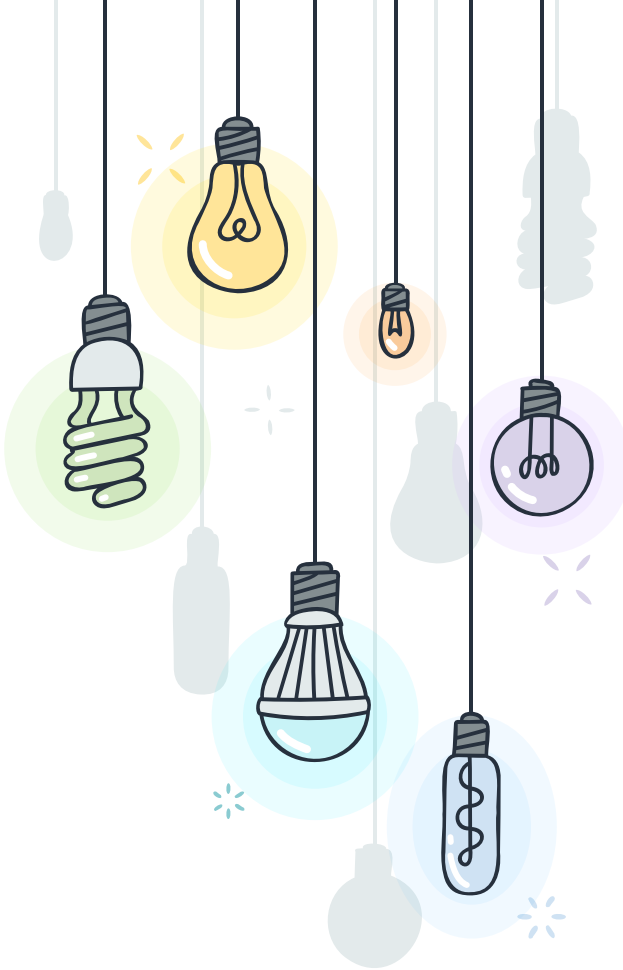
Finalidade principal - Analisar demandas organizacionais relacionadas ao trabalho a distância, dos pontos de vista da organização do trabalho, da saúde e socioafetivo, visando a melhor capacitar os gestores e servidores da 2ª Região no manejo dessa modalidade laboral, considerando o contexto da pandemia.



Mapeamento SEDESV/CEDUC

Conteúdo programático

- Mudanças na cultura e organização do trabalho em contexto pandêmico.
- Atualizações na legislação do trabalho a distância
- Impactos na saúde em uma nova organização do trabalho.
- Promoção da saúde.
- Redesenho do trabalho.





Para melhor compreendermos a saúde no trabalho a distância

- **Webnário *Desejar, falar, trabalhar: o que os gestores têm a ver com isso?*, profª Ana Magnólia Mendes, realizado em 29.06.2021, organizado pela Direção de Gestão de Pessoas do Tribunal de Justiça do Rio Grande do Sul (TJRS), para treinamento de gestores. *Link:* https://youtu.be/Zc7i58YAl68.**



Para melhor compreendermos a saúde no trabalho a distância

- ***Live Trabalho, Vida e Saúde de Teletrabalhadores(as): Avanços, Aprendizados e Propostas***, **realizado em 30.06.2021, organizado pelo Instituto de Estudos Avançados da Universidade de São Paulo (IEA/USP), sob a coordenação do professor René Mendes.** ***Link*****: https://youtu.be/x_7F6cu8anE.**



Para melhor compreendermos a saúde no trabalho a distância

- ***Live Ideologia Gerencial, Sociedade do Cansaço e Esgotamento Profissional,*** **prof. Renato Bittencourt, realizado em julho de 2021, na Feira do Conhecimento da UFRJ.** ***Link*****: https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/59749/751375152344.**

Dinâmica

- Redesenho do Trabalho e Saúde: o que nós, gestores e servidores do Judiciário, temos a ver com isso?

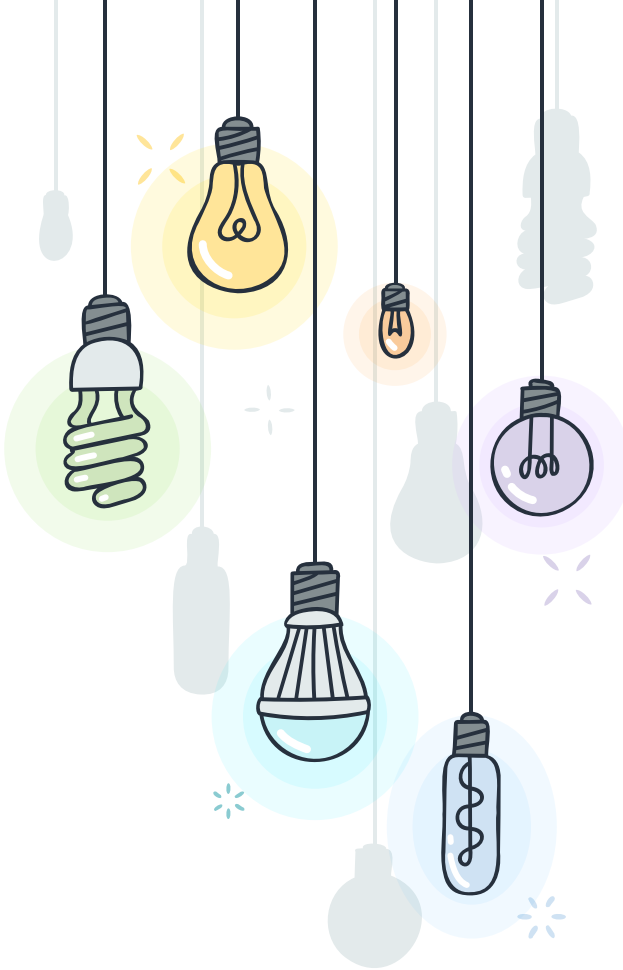


Objetivos da dinâmica

Refletir, coletivamente, sobre:

- **O impacto da pandemia na organização do trabalho, dado que todos fomos levados a ingressar no trabalho a distância.**

- **Como a instituição, o gestor e o servidor vêm conformando nova organização diária do trabalho, de forma a assegurar produtividade e saúde.**





ATIVIDADE INDIVIDUAL

PERGUNTAS E INDICADORES



Nos dias de trabalho a distância, desde que iniciou a pandemia, quais mudanças ocorreram na organização do trabalho? Por que foram necessárias?



Com quais recursos da instituição tem sido possível contar?

↪ **mobiliário; *software*; informações sobre saúde e outras para realizar o trabalho; normas regulamentadoras do trabalho a distância; cursos de capacitação, políticas da instituição (gestão de pessoas, saúde, outras); quantitativo de força de trabalho; outros.**



Tem sido possível atender as exigências por resultados postas pela instituição e, ao mesmo tempo, preservar a saúde dos que realizam estes resultados?



Em caso de resposta negativa: (a) qual organização do trabalho pensa ser possível desenhar, de forma a obter os resultados exigidos e preservar a saúde do grupo, (b) e contando com quais recursos da instituição?

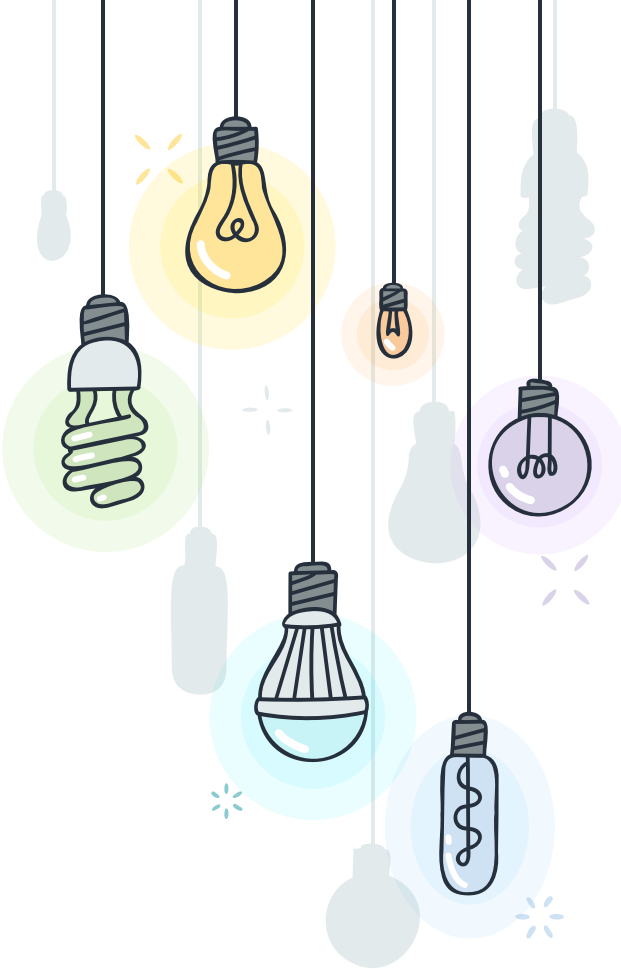
Indicadores

- **Sobre a organização do trabalho estabelecida para a realização das tarefas laborais, nos dias de pandemia e de trabalho a distância.**

  Anexo-slide 36

- **Sobre saúde (sua, de colegas de trabalho e, no caso de gestor, de subordinados): saúde mental (CID-F) e doenças osteomusculares (CID-M).**

  Anexo-slides 37 ao 40



Para olhar mais de perto para nosso cotidiano



“Eu sei que a gente se acostuma.
Mas não devia”.

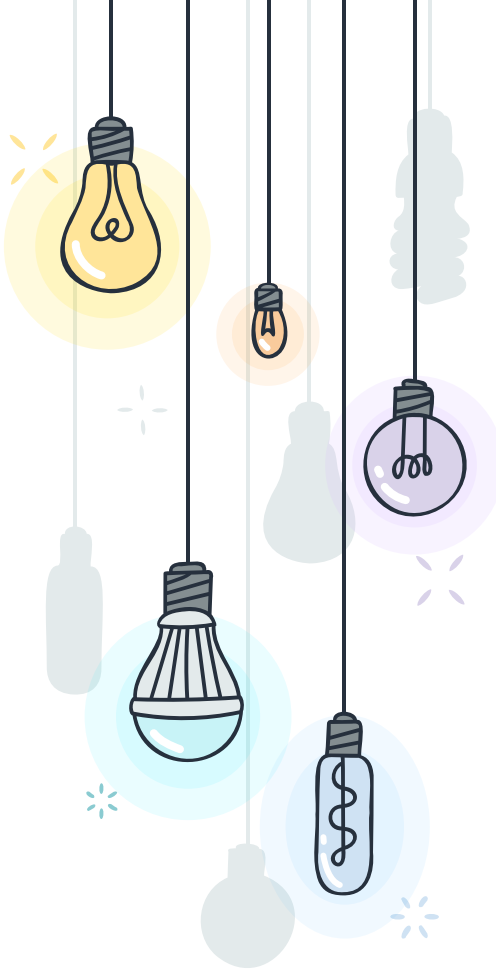
Marina Colasanti



Link:
https://www.culturagenial.com/eu-sei-mas-nao-devia-marina-colasanti/.

“A gente se acostuma a acordar de manhã sobressaltado porque está na hora. A tomar o café correndo porque está atrasado. A ler o jornal no ônibus porque não pode perder o tempo da viagem. A comer sanduíche porque não dá para almoçar. A sair do trabalho porque já é noite. A cochilar no ônibus porque está cansado. A deitar cedo e dormir pesado sem ter vivido o dia.

A gente se acostuma a abrir o jornal e a ler sobre a guerra. E, aceitando a guerra, aceita os mortos e que haja números para os mortos. E, aceitando os números, aceita não acreditar nas negociações de paz. E, não acreditando nas negociações de paz, aceita ler todo dia da guerra, dos números, da longa duração. (...)”



Que tal compartilharmos nossas experiências e percepções nos subgrupos?



Subgrupos - orientações

Vocês se conhecem? Nome, órgão (TRF2, SJES, SJRJ), setor, tempo de trabalho instituição, cargo/ função, há quanto tempo está em trabalho remoto, atua como gestor ou servidor, ...?

Quais foram suas respostas individuais? Quais experiências e percepções gostaria de compartilhar?

Quem se dispõe a apresentar, para o grupo, os membros do seu subgrupo (nome e órgão) e o resultado da conversa do seu subgrupo, após o intervalo?

Para apresentar para o grupo, após o intervalo: Quais foram as experiências comuns? O que acham importante compartilhar?



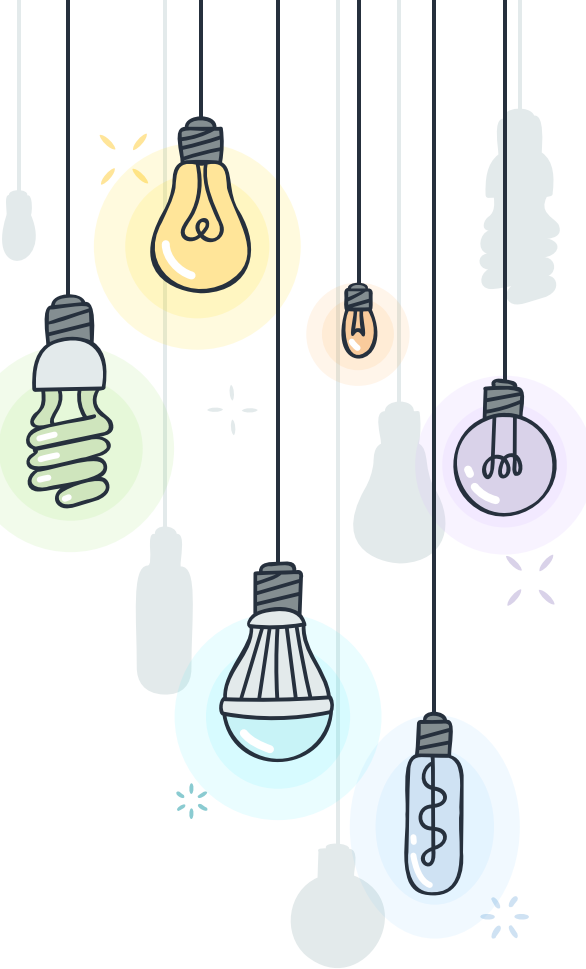
Intervalo 10 minutos



GRUPO

- **Representante do subgrupo:**
  Quem são os membros do seu subgrupo? Conte como foi a conversa. Quais foram as experiências em comum? O que acham importante compartilhar?

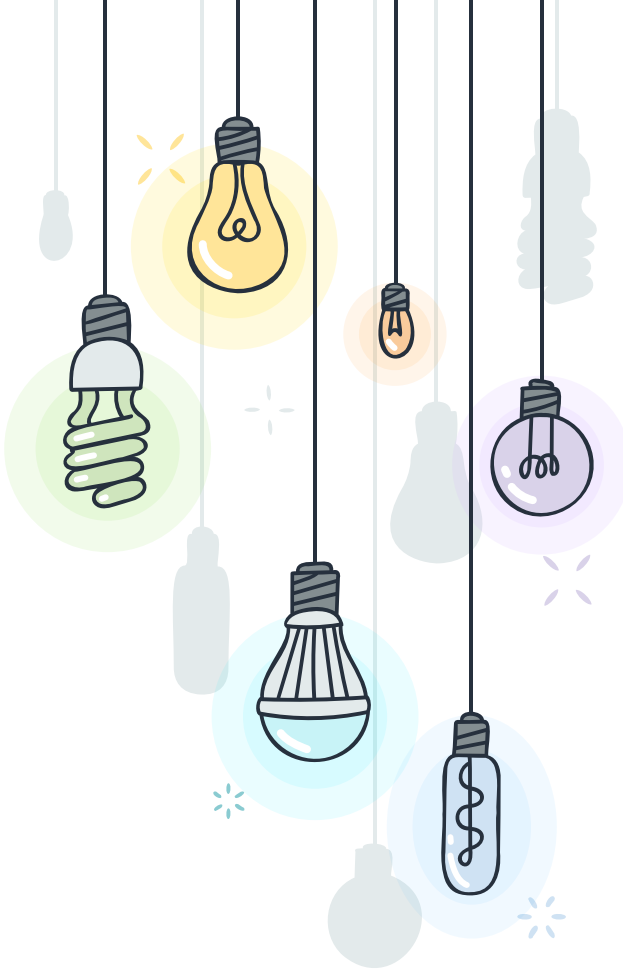
- **Participantes dos outros subgrupos, no decorrer da apresentação:**
  Têm comentários a fazer? Se tiver, pode ser pelo *chat* ou levantando a mão.



BREVE RESUMO DO DIA - OBJETIVOS

- Ampliar nossa percepção, por meio da troca de experiências, acerca dos impactos do contexto pandêmico na organização cotidiana do trabalho e, logo, na saúde.

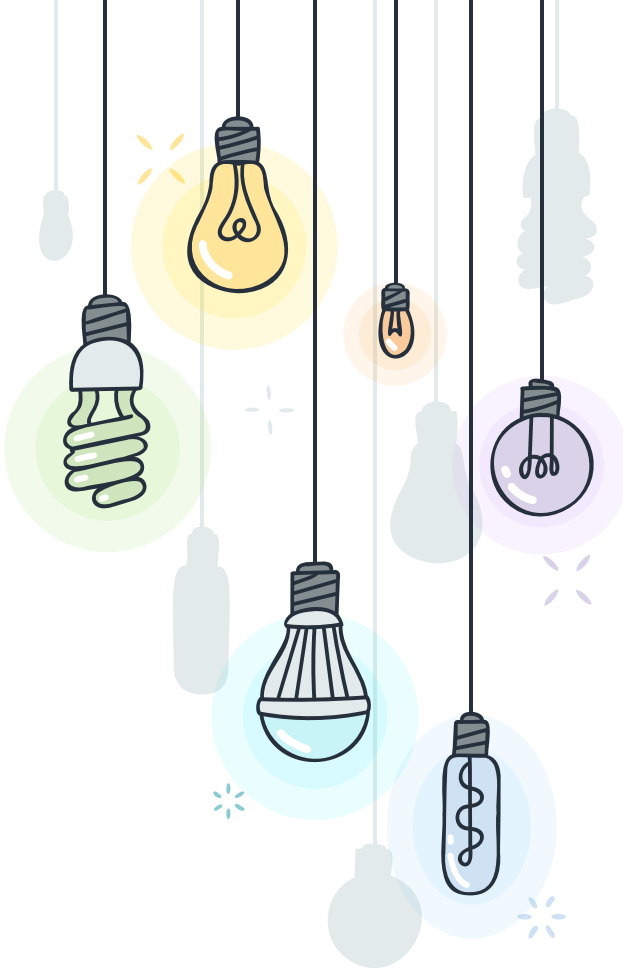
- Neste sentido, foi falado sobre o trabalho a distância - modalidade laboral nova para muitos -, responsável por alterações importantes na organização do trabalho.



BREVE RESUMO DO DIA - OBJETIVOS

- **Identificar quais recursos, institucionais e pessoais, vêm sendo utilizados para fazer frente a estes impactos.**

- **Iniciar reflexão sobre a relação entre a nova organização do trabalho, na modalidade a distância, e a saúde dos que buscam alcançar resultados exigidos pela instituição.**

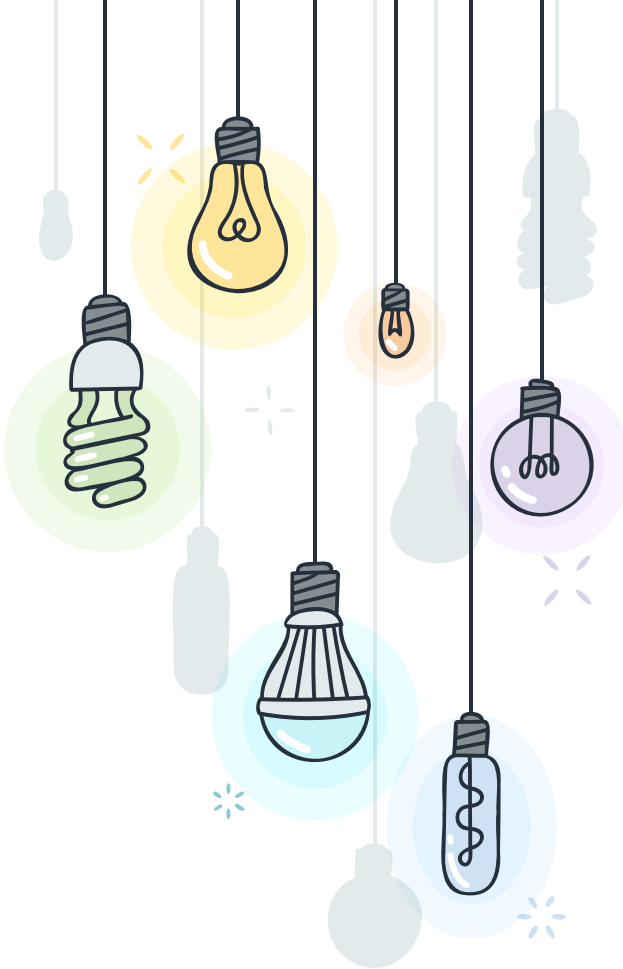


Exposição dialogada

- O que o portal tem a dizer para nós, gestores e servidores do Judiciário, que auxilie no diálogo entre os universos da produção e da saúde?



Portal vida e saúde no trabalho - pesquisa



Objetivo

- **Reunir material para o segundo dia de encontro, a partir de perguntas sugeridas, que seguem nos próximos *slides*.**
- **Dicas:**

  ***(a)* Destacar informações que respondam as perguntas sugeridas, a partir da página principal: aplicativos, matérias, aba COVID-19, aba serviços;**

  - **(b) Buscar respostas para as perguntas sugeridas por meio de entrevista com colegas de trabalho ou subordinados.**



Quais conteúdos considerou relevantes: (a) para você; (b) para colega(s) de trabalho; (c) para seus subordinados, caso seja gestor?



Analisando matérias publicadas, identificou alterações na organização do trabalho que precisam ser feitas?

Exemplos:

Saiba quais são os cuidados para manusear os autos físicos

Fevereiro é dedicado à conscientização sobre o Combate às LER/DORT

Fadiga: tripla jornada, direito à desconexão e COVID-19. Live "Outubro Rosa" em 29/10



Em caso positivo: (a) quais alterações seriam?; (b) seriam viáveis?; (c) não seriam viáveis, mas consideradas necessárias?; (d) por que não seriam viáveis?



Em caso negativo, tem sugestão de conteúdos a serem criados para o portal, em especial acerca da saúde dos servidores e gestores que estão na modalidade do trabalho a distância?

Como acesso o portal?

- **Acesse a Intranet: https://intra.trf2.jus.br/intranet/**
  Login: sigla + matricula (ex: T2XXXX)
  Senha: use sua senha de rede.
- **Na página principal da Intranet, role até o título "PORTAIS" e clique nessa imagem:**




IR PARA: CONTEÚDO [1] MENU DO SITE [2] RODAPÉ [3] ACESSIBILIDADE [4]
JUSTIÇA FEDERAL DA 2ª REGIÃO
Vida e Saúde no Trabalho
Pesquisar...
QUEM SOMOS
SERVIÇOS
INTERAGINDO COM A SAÚDE
NORMAS E SAÚDE
ESTANTE
NOTICIAS
PLANO DE SAÚDE
JUSTIÇA FEDERAL
COVID-19
Vida e Saúde no Trabalho
DISAU
Campanha de Vacinação no TRF2 reinicia dia 14 de julho. Previna-se contra a gripe.
O Tribunal Regional Federal da 2ª Região (TRF2) retomará a CAMPANHA DE VACINAÇÃO CONTRA A INFLUENZA/GRIPE – 2021, destinada a magistrados, servidores, estagiários e terceirizados, [...]
Agenda eletrônica da DISAU
Agende sua consulta médica eletiva por meio da agenda eletrônica da DISAU. Se preciso, leia as instruções de uso da agenda (PDF).

Anexo Indicadores

- Organização do trabalho
- Saúde mental (CID F)
- Saúde osteomuscular (CID M)



INDICADORES ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

- Divisão das tarefas
- Autonomia para tomar decisões e criar (trabalho prescrito x trabalho real)
- Pausas
- Planejamento das atividades
- Relacionamento interpessoal
- Desconexão
- Relação com outros setores, quando necessário
- Relações hierárquicas



INDICADORES ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

- Fluxo de informação
- Condições físicas
- Volume, ritmo e jornada de trabalho
- Mensuração e acompanhamento da qualidade do trabalho realizado
- Capacitação
- Definição e controle de resultados
- Outros que forem considerados pertinentes
- Metas de produtividade



INDICADORES SAÚDE MENTAL CID-F

- Dores de cabeça frequentes
- Falta de apetite
- Dorme mal
- Assusta-se com facilidade
- Tremores nas mãos
- Sente-se nervoso, tenso ou preocupado
- Má digestão
- Dificuldade de pensar com clareza
- Sensação de tristeza
- Tem chorado mais do que de costume
- Dificuldade para realizar com satisfação atividades diárias
- Dificuldade para tomar decisões



INDICADORES SAÚDE MENTAL CID-F

- Sensação de inutilidade, sem préstimo
- Sensação permanente de cansaço
- Sensações desagradáveis no estômago
- Cansa-se com facilidade
- Número de licenças para tratamento da própria saúde
- Número de consulta médica
- Sentimento de que é incapaz de desempenhar papel útil na vida
- Perda de interesse pelas coisas
- Dificuldade no serviço (trabalho penoso, causa de sofrimento)



INDICADORES OSTEOMUSCULARES CID-M

- Sensação frequente de desconforto, cansaço ou peso no pescoço, ombros, braços, mãos e dedos
- Sensação frequente de formigamento ou fisgadas em alguma destas partes
- Perda de sensibilidade tátil ou dolorosa permanente em alguma destas partes
- Dor ao pressionar ou ao movimentar alguma destas partes
- Alteração da caligrafia
- Número de consulta médica



INDICADORES OSTEOMUSCULARES CID-M

- Inchaço em alguma destas partes do corpo
- Aumento de dificuldade em fazer movimentos de extensão, flexão ou rotação do braço, mãos e dedos
- Desaparecimento dos sintomas nos finais de semana, feriados ou quando não trabalha
- Duração de dois de qualquer dos sintomas acima é superior a 30 dias
- Número de licenças para tratamento da própria saúde



Nunca pare de sonhar - gonzaguinha





Ontem um menino que brincava me falou

Hoje é semente do amanhã

Para não ter medo que este tempo vai passar

Não se desespere e nem pare de sonhar

Nunca se entregue, nasça sempre com as manhãs

Deixe a luz do sol brilhar no céu do seu olhar

Fé na vida, fé no homem, fé no que virá

Nós podemos tudo, nós podemos mais

Vamos lá fazer o que será

