



TRT-7ª REGIÃO
Ceará

**RESULTADOS DO
FORMULÁRIO**
*Levantamento de
necessidades
psicossociais -
Distanciamento Social
(COVID-19)*

SEÇÃO PSICOSSOCIAL
Divisão de Saúde

Julho de 2020

APRESENTAÇÃO

Devido ao contexto de distanciamento social, e consequente *teletrabalho* compulsório para quase a totalidade dos trabalhadores do TRT 7ª Região, a Seção Psicossocial - DS se preocupou em desenvolver ações diferenciadas de cuidado de saúde, culminando no PLANO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL E CUIDADO À SAÚDE MENTAL NA EPIDEMIA DO COVID-19. Como uma das atividades deste plano, elaboramos o formulário ***Levantamento de necessidades psicossociais - Distanciamento Social (COVID-19)***.

APRESENTAÇÃO

O adequado levantamento de informações e necessidades do corpo funcional sinaliza para a administração do órgão, para os gestores e para a área técnica e setores especializados possíveis dificuldades encontradas pelos respondentes do formulário, oportunizando, assim, ações mais assertivas e eficazes para o bem-estar das pessoas e para o melhor desempenho organizacional no atual contexto.

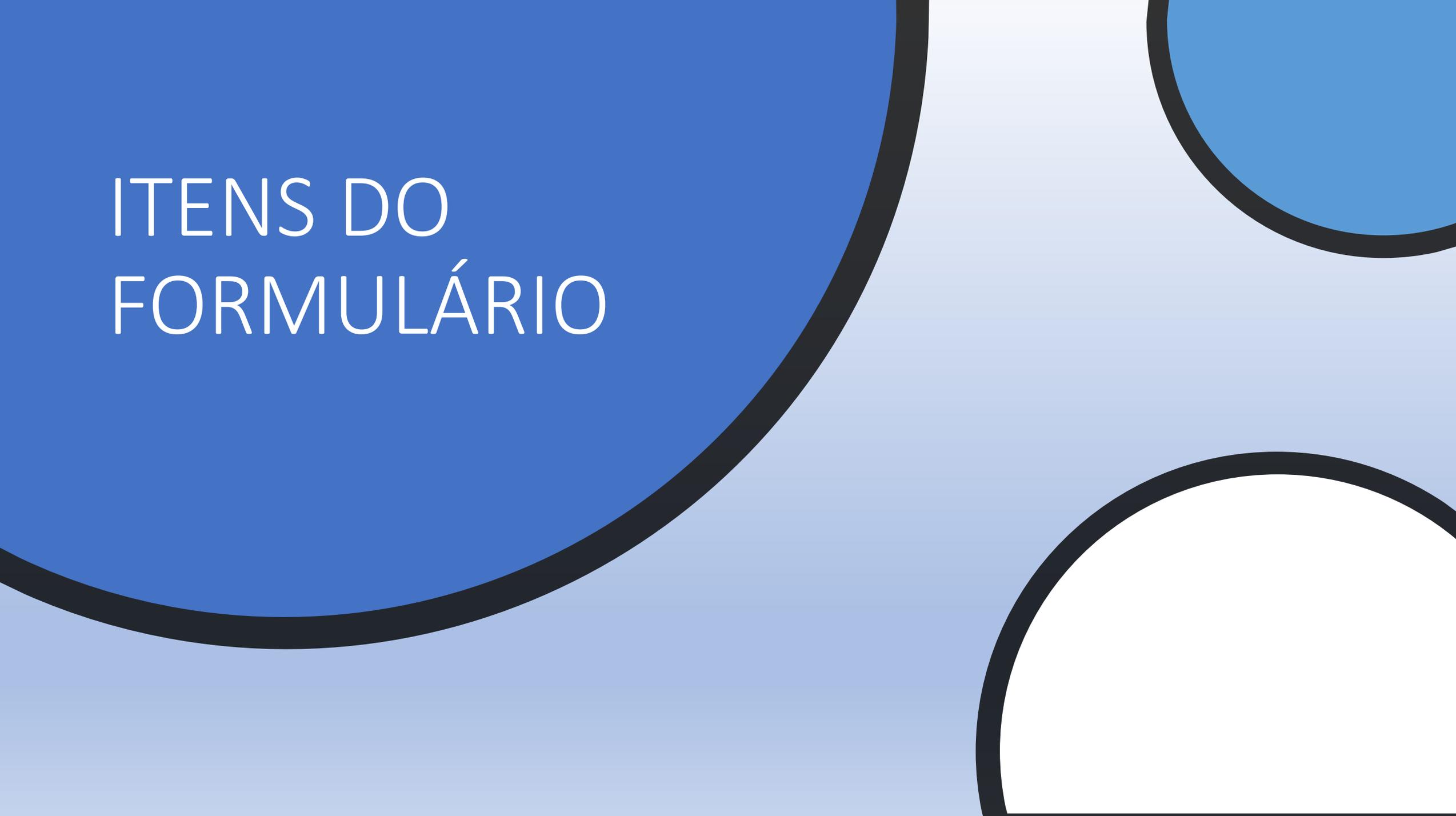
OBJETIVO

Mapear as principais demandas/dificuldades apontadas pelos teletrabalhadores no período de isolamento social e teletrabalho compulsório no TRT 7ª Região.

PÚBLICO ALVO, METODOLOGIA E RESPONDENTES

O Formulário foi disponibilizado para magistrados, servidores e estagiários do TRT 7ª Região, em formato *google forms*, via extranet e e-mail, no período de 12 de maio a 02 de junho de 2020. Esse instrumento técnico colheu respostas objetivas (itens disponibilizados) e abertas. Os participantes não foram identificados.

Responderam ao formulário 250 pessoas.

The background features a light blue gradient. On the left, a large blue circle with a thick black outline is partially visible. On the right, there are two more circles: a smaller blue one at the top and a larger white one at the bottom, both with thick black outlines.

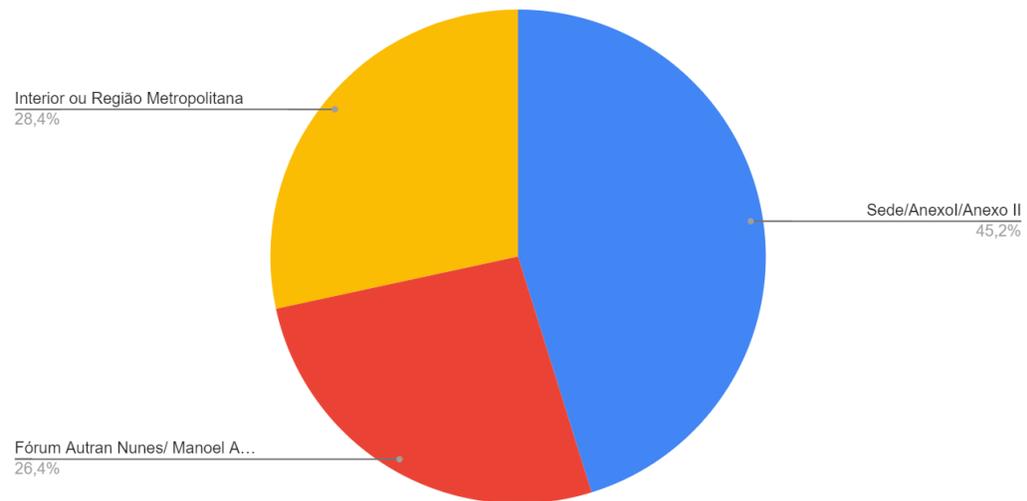
ITENS DO FORMULÁRIO

The image features a large, central graphic composed of several overlapping, semi-transparent circles. The colors transition from a deep blue on the left to a vibrant green on the right. The text 'INFORMAÇÕES INICIAIS' is centered within the blue portion of the graphic.

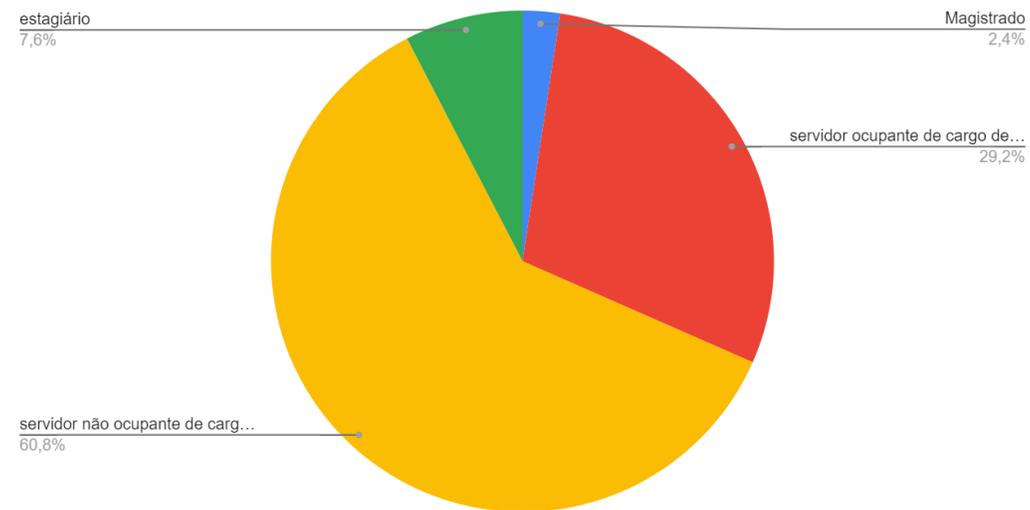
INFORMAÇÕES INICIAIS

DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Lotação

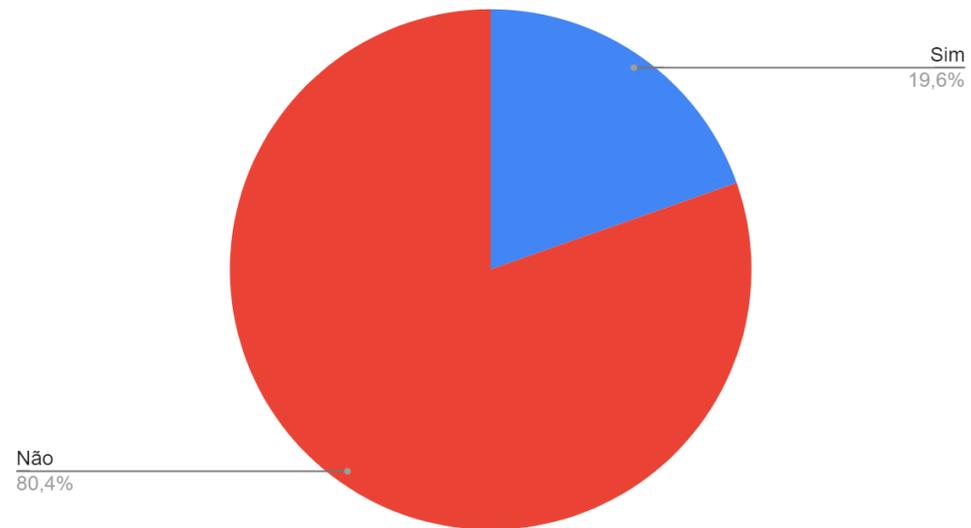


Vínculo funcional no TRT7

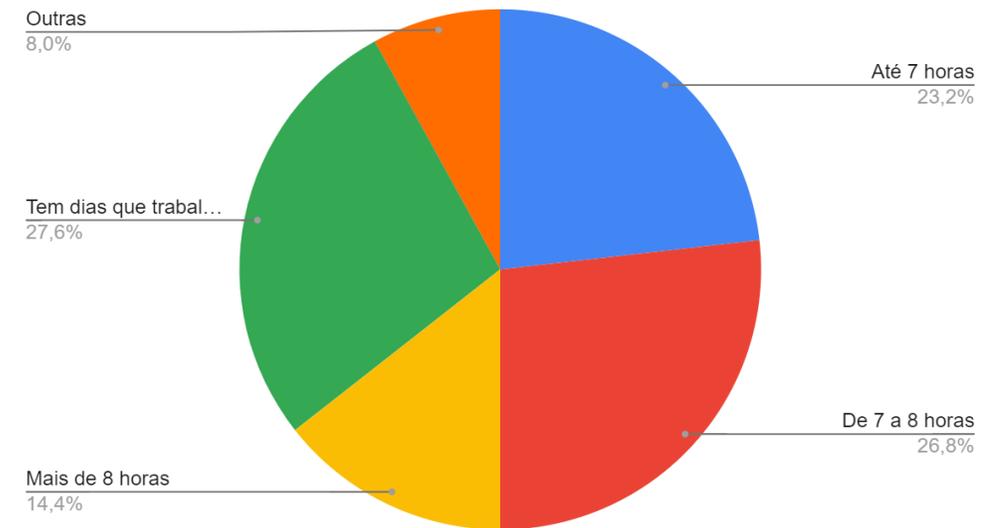


TELETRABALHO

Estava em regime de teletrabalho (mesmo que parcial) antes da pandemia:

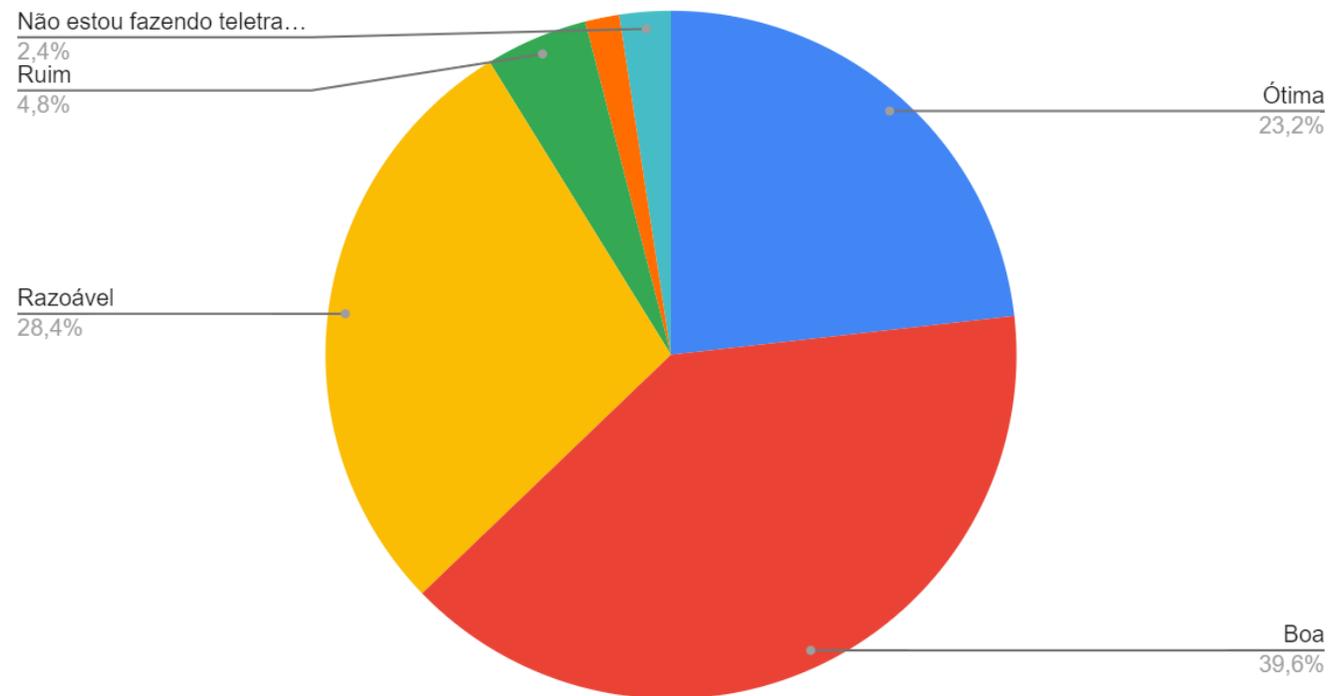


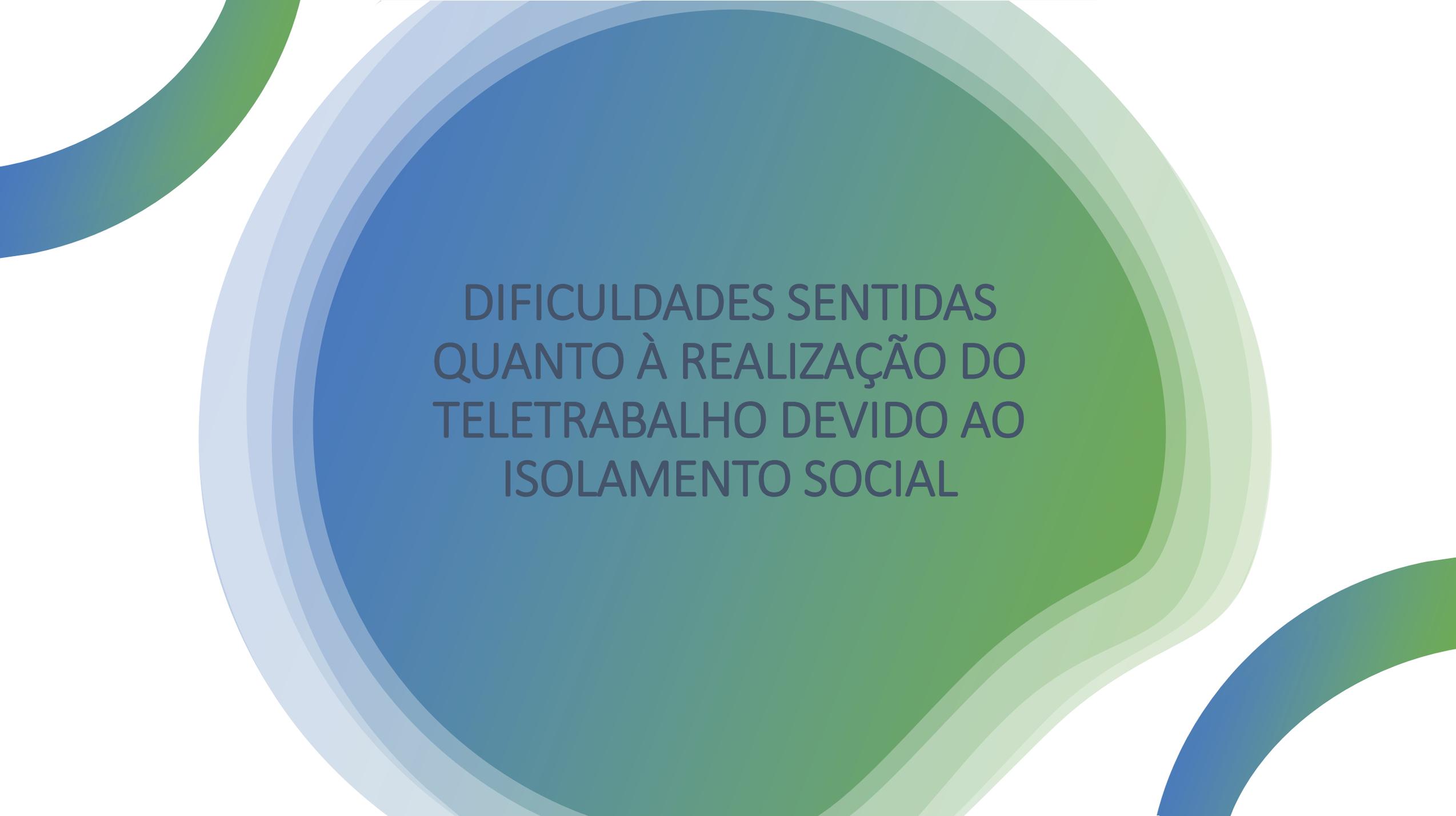
Quantas horas diárias você dedica ao teletrabalho



TELETRABALHO

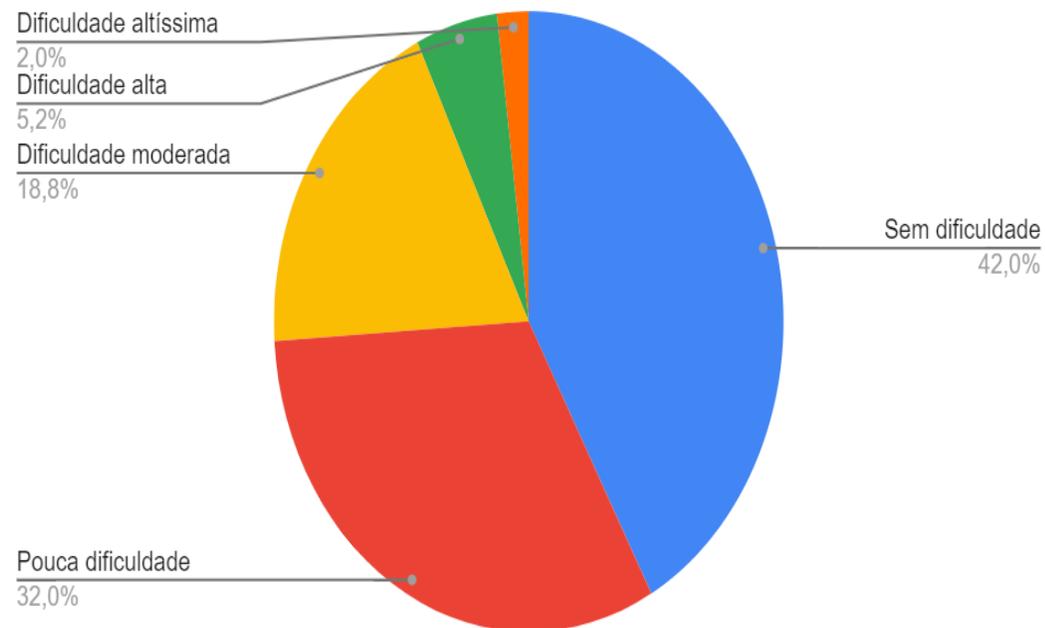
Como está sendo/foi sua adaptação ao teletrabalho neste contexto de pandemia e distanciamento social, mesmo que já estivesse em teletrabalho?



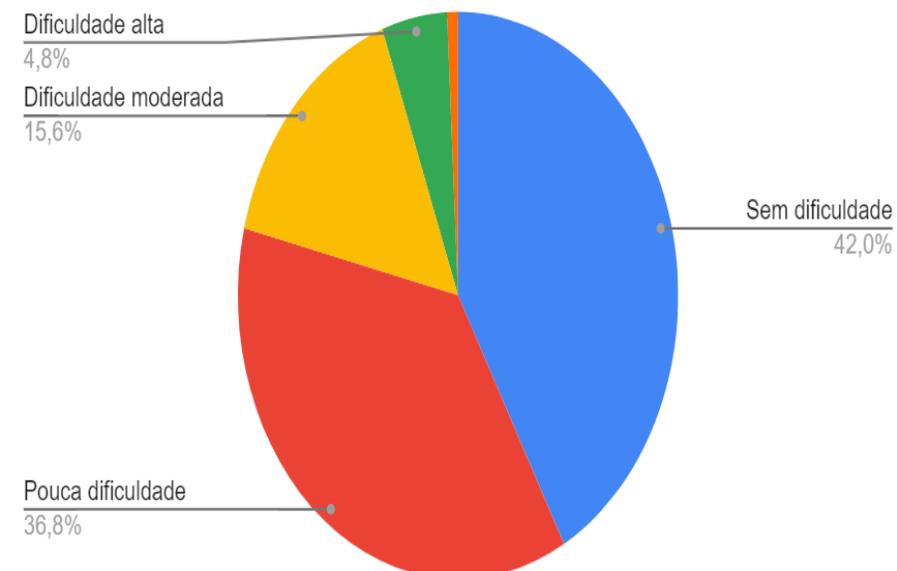


DIFICULDADES SENTIDAS
QUANTO À REALIZAÇÃO DO
TELETRABALHO DEVIDO AO
ISOLAMENTO SOCIAL

Questões específicas de informática (exemplo: computador/laptop lento ou travando constantemente)

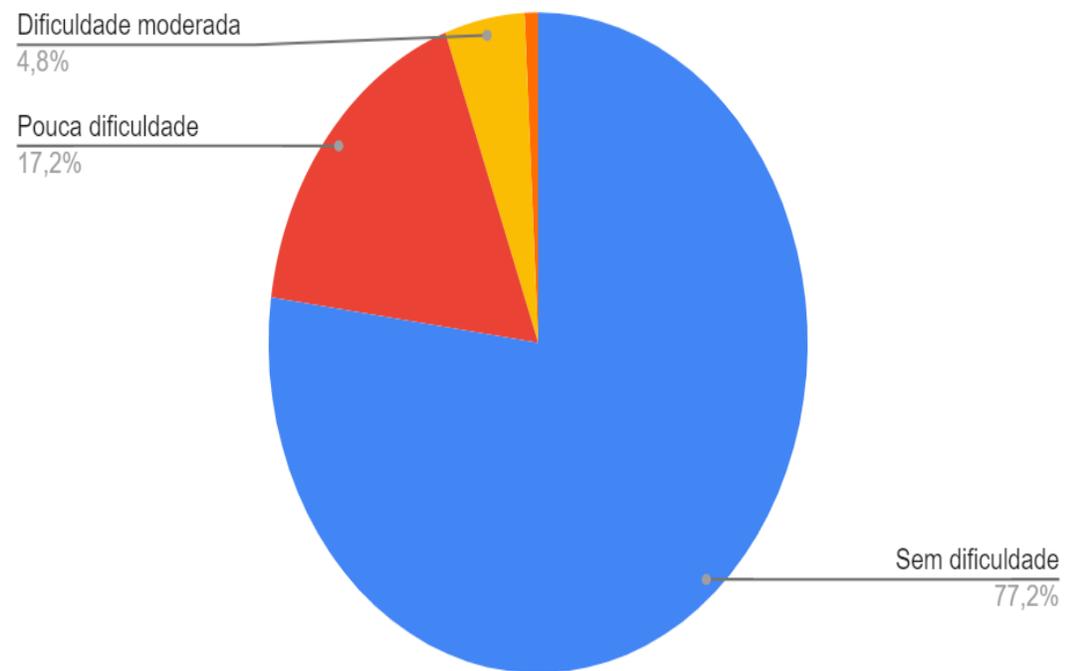


Questões com o acesso à internet (exemplo: internet lenta ou com sinal ruim)

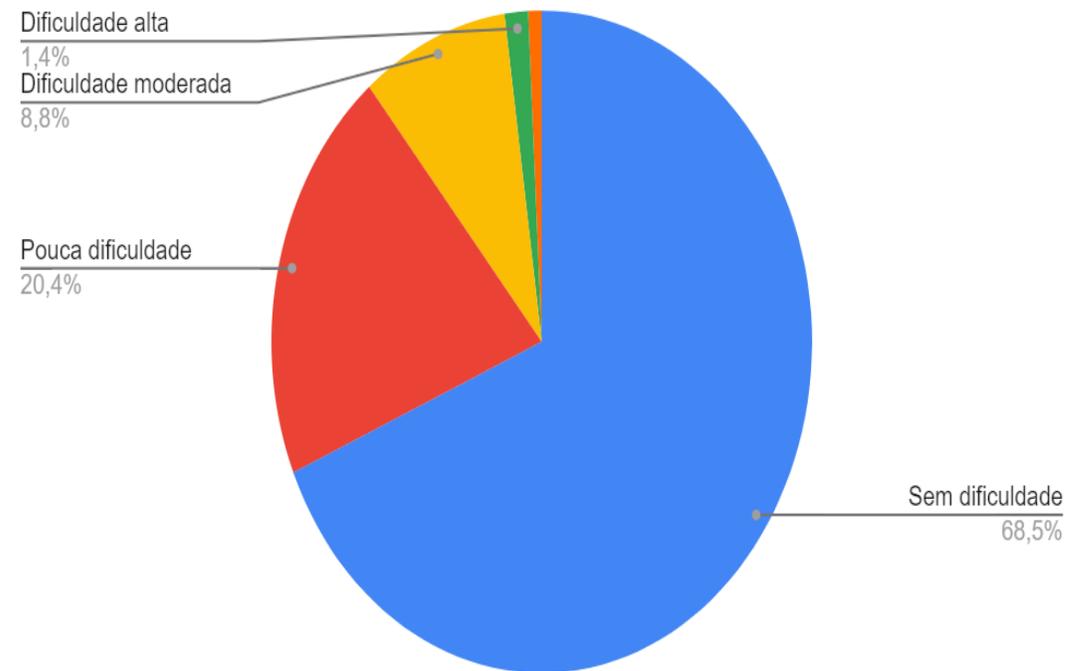


No que diz respeito aos equipamentos de informática, algumas queixas pontuadas na questão aberta estão relacionadas a falta de dois monitores; computador antigo e/ou sem configurações que permitam a instalação adequada dos programas e a execução das atividades, e que travam a todo o momento.

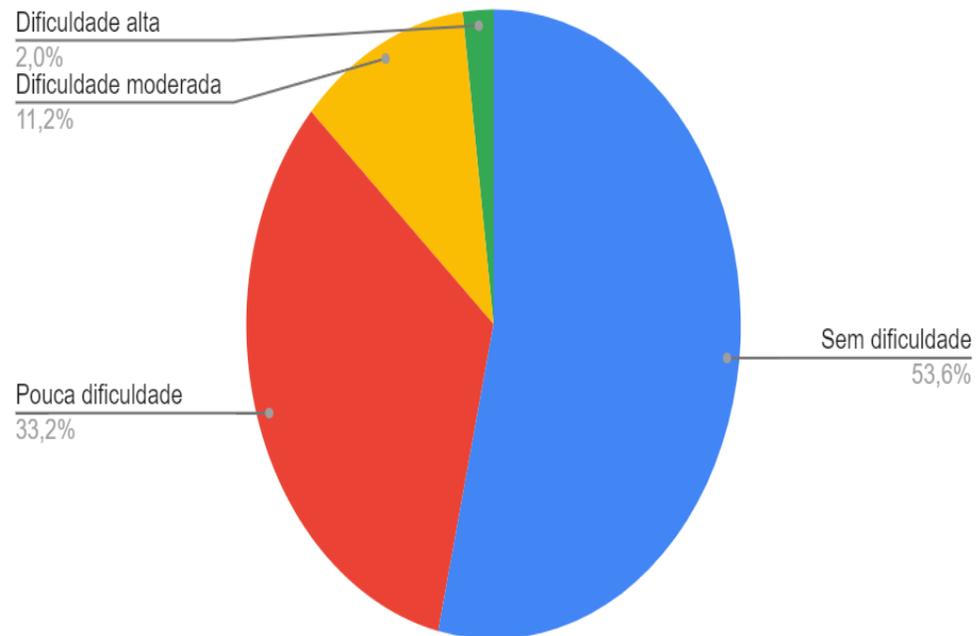
Comunicação ou relacionamento com meu gestor



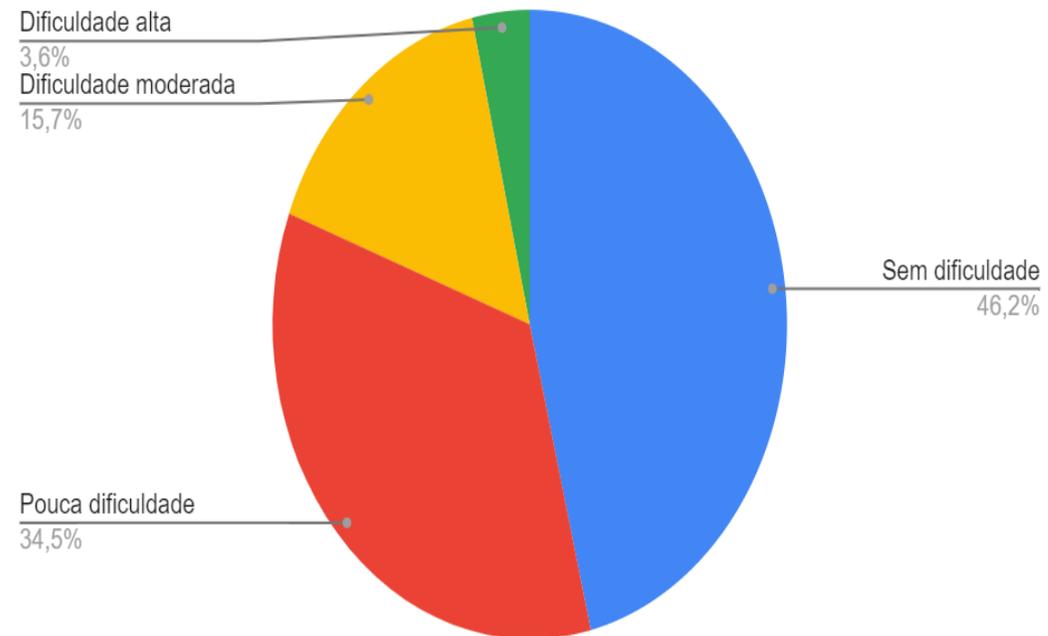
Comunicação ou relacionamento com a equipe de trabalho (uma pessoa ou mais)



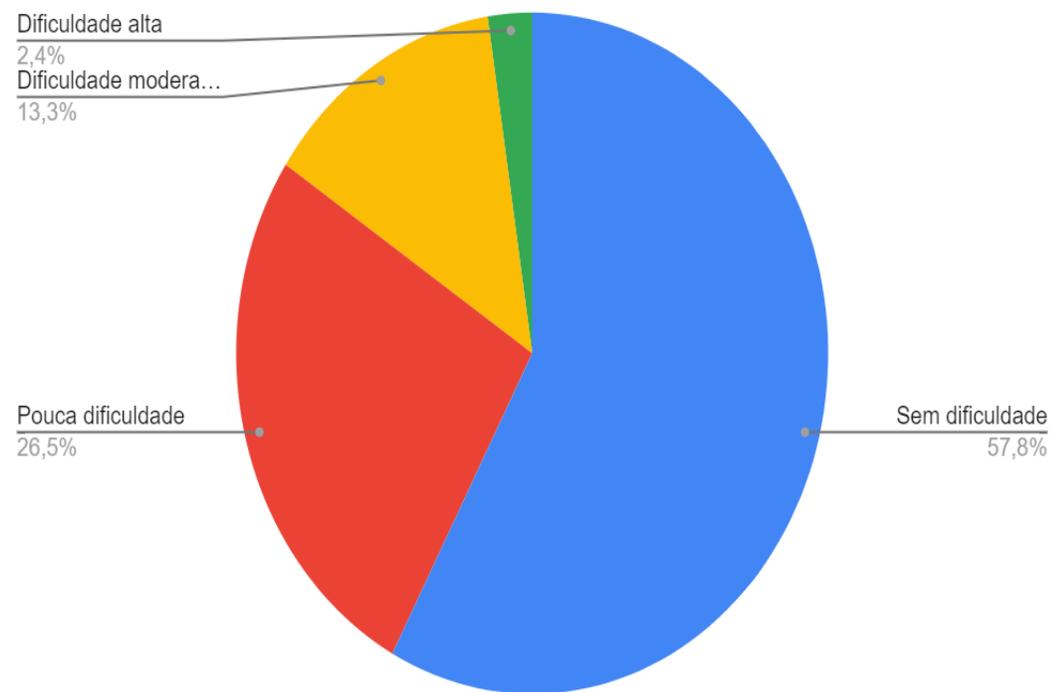
Preparo pessoal para lidar com o teletrabalho (habilidades, conhecimentos, organização, independência)



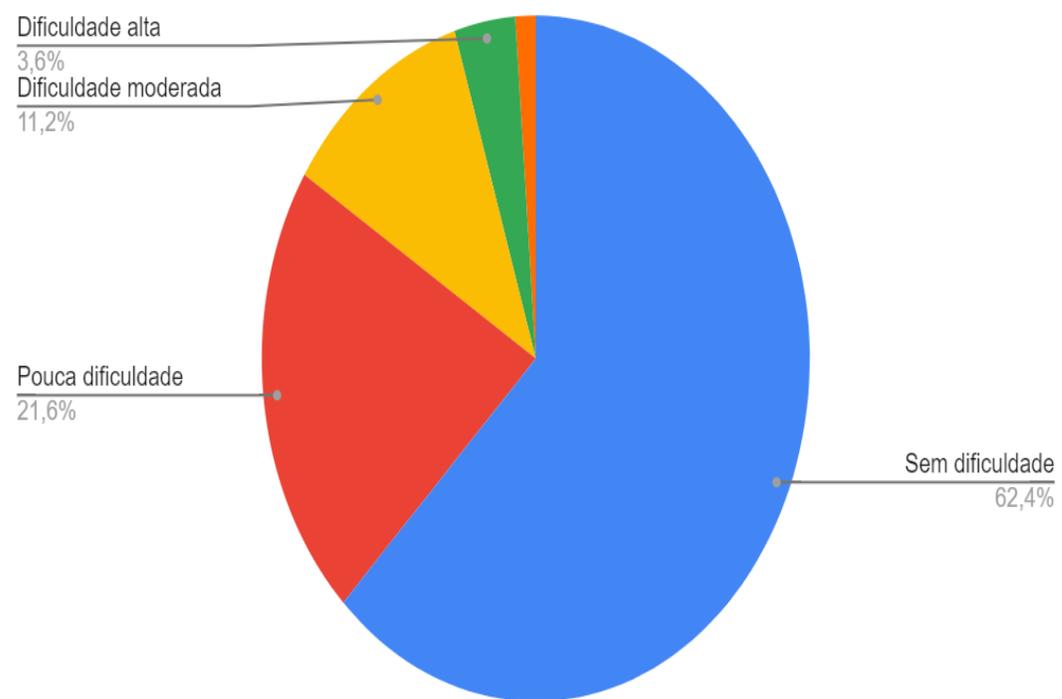
Preparo pessoal para lidar com o gerenciamento do teletrabalho (habilidades, conhecimentos, definição de metas, plano de trabalho)



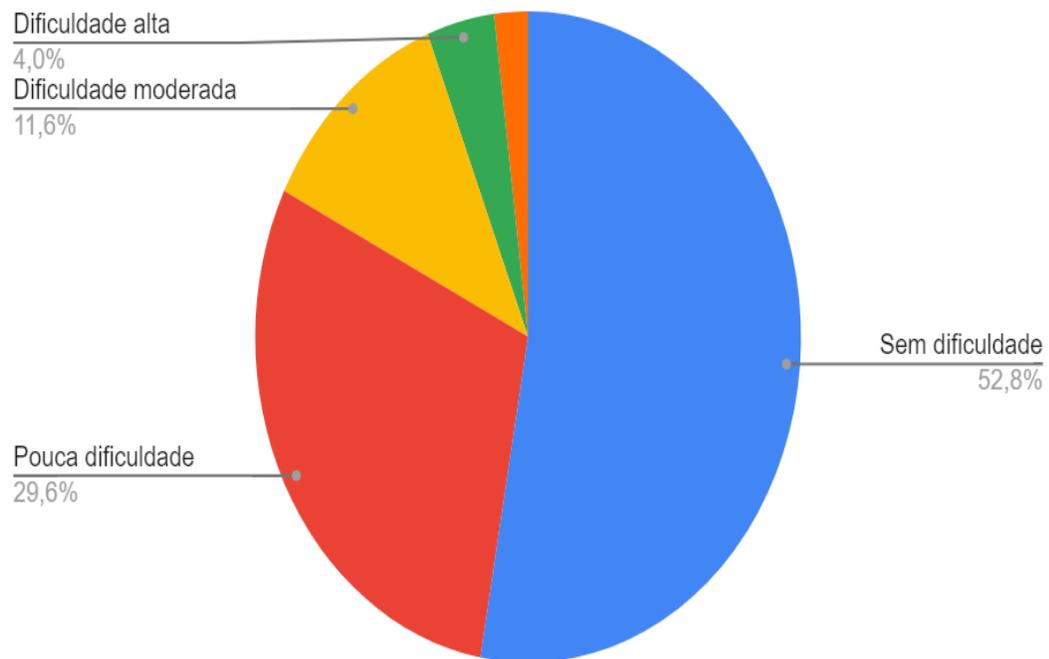
Recebimento de informações técnicas relevantes para o andamento do trabalho



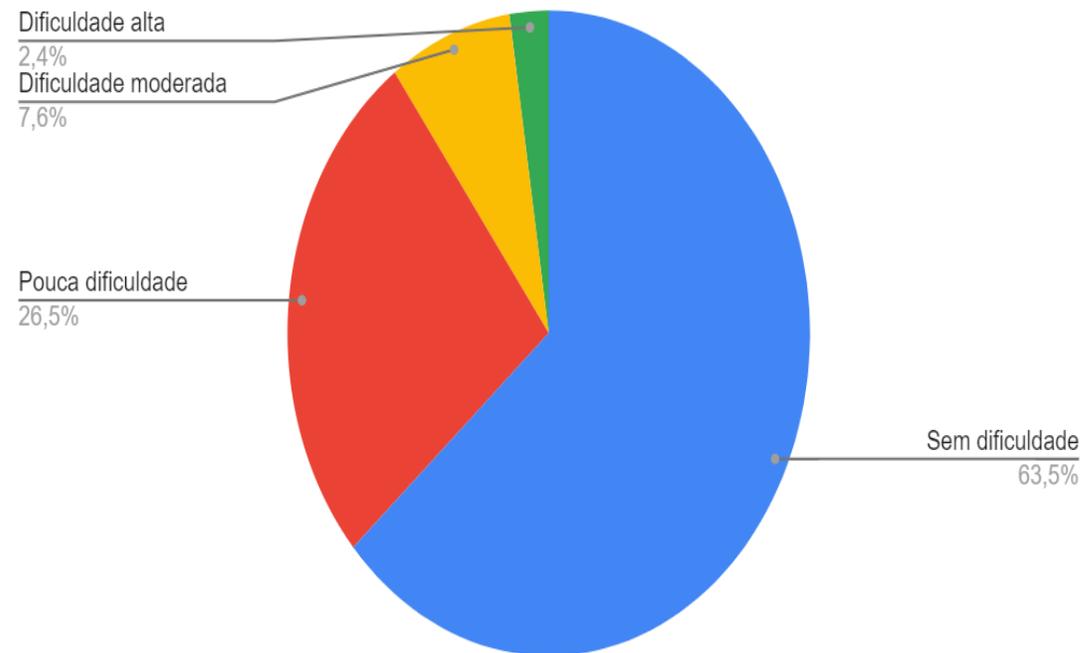
Disponibilização de canais para tirar dúvidas sobre o trabalho



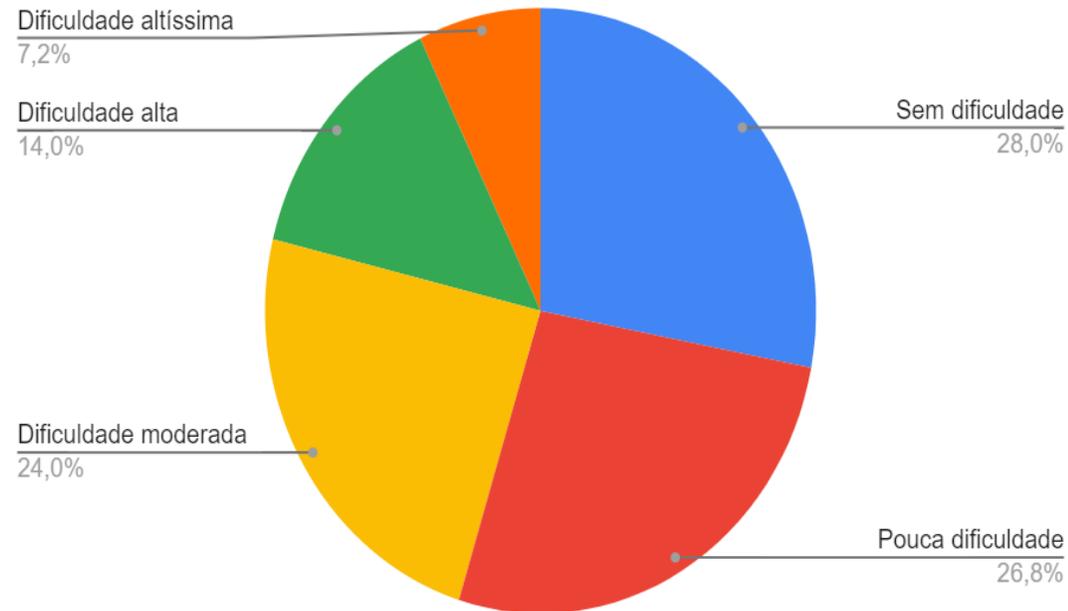
Cumprimento das metas acordadas



Abertura para negociação de metas ou ritmo de trabalho

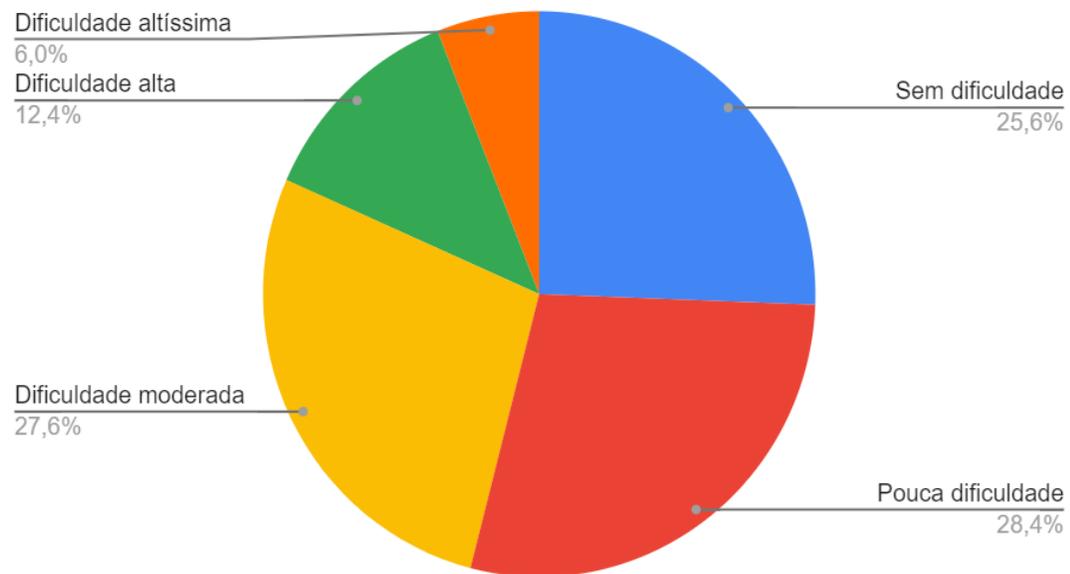


Conciliação das atividades do trabalho e demandas pessoais/familiares/domésticas

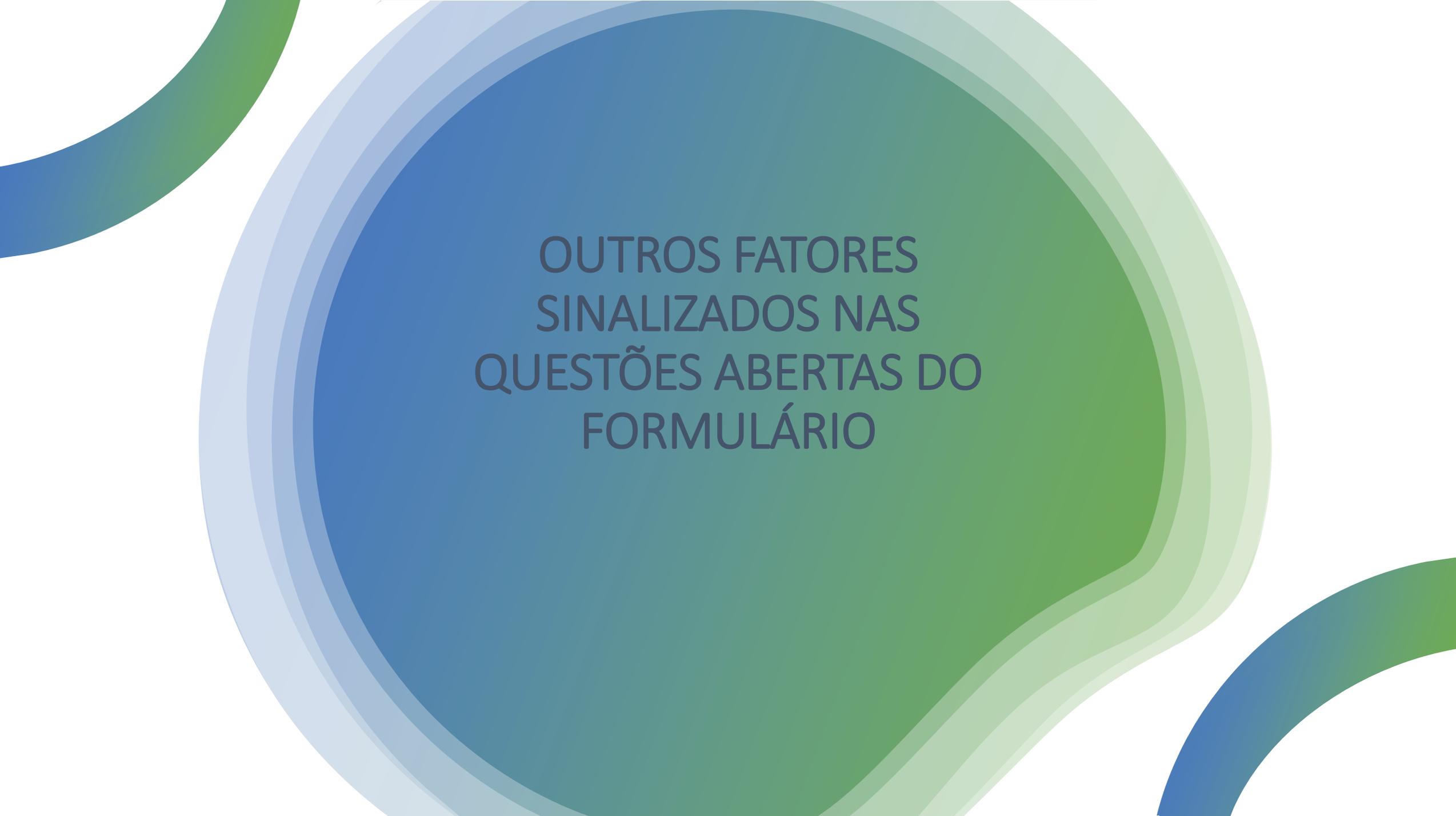


Essa dificuldade se destaca, pois 72% dos respondentes tiveram alguma dificuldade na conciliação das atividades do trabalho e demandas pessoais/familiares/domésticas, sendo que 45% tiveram dificuldade de moderada a altíssima. Na questão aberta, alguns respondentes reforçaram essa dificuldade de conciliar casa, família e trabalho, especificando que essa dificuldade está muito presente por conta do contexto pandêmico.

Adaptações da ergonomia física do posto de trabalho (Ex: postura e uso correto dos equipamentos)



Este item se destaca, pois foi o que registou mais dificuldade dos respondentes. 74% apresentaram dificuldades quanto a este ponto e 46% apresentaram dificuldade de moderada a altíssima. Item bastante citado na questão aberta, foi especificado a falta de cadeira e mesa adequadas para a realização do trabalho, o que vem causando, inclusive, dores e incômodos no corpo.



OUTROS FATORES
SINALIZADOS NAS
QUESTÕES ABERTAS DO
FORMULÁRIO

HORÁRIO DE TRABALHO E SOBRECARGA

Dificuldade em manter uma carga horária de trabalho compatível com a do trabalho presencial. Aspectos como ser procurado fora do "horário de expediente", dificuldade em estabelecer um limite diário por conta das demandas, horário de trabalho indefinido, sobrecarga de trabalho e a própria organização pessoal foram citados como dificultadores na realização do teletrabalho.

DISTANCIAMENTO SOCIAL DO TRABALHO

Estar longe da chefia e dos colegas para a troca de experiências, o esclarecimento de dúvidas, melhor comunicação, bem como para interações afetivas foi apontado como dificuldade sentida no trabalho em casa.

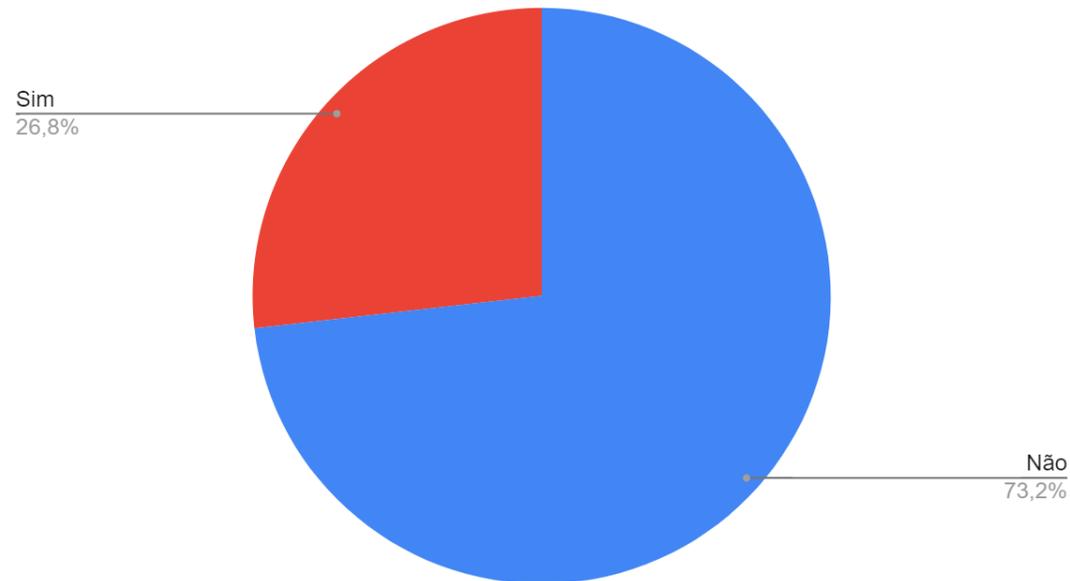
QUESTÕES DE SAÚDE (sintomas físicos e emocionais)

Foram citados sintomas diversos que interferem na realização do teletrabalho. Ansiedade, medo, dificuldades de concentração, dores musculares e nos braços e ombros e outros abalos físicos e emocionais.

Seis sintomas mais referidos:

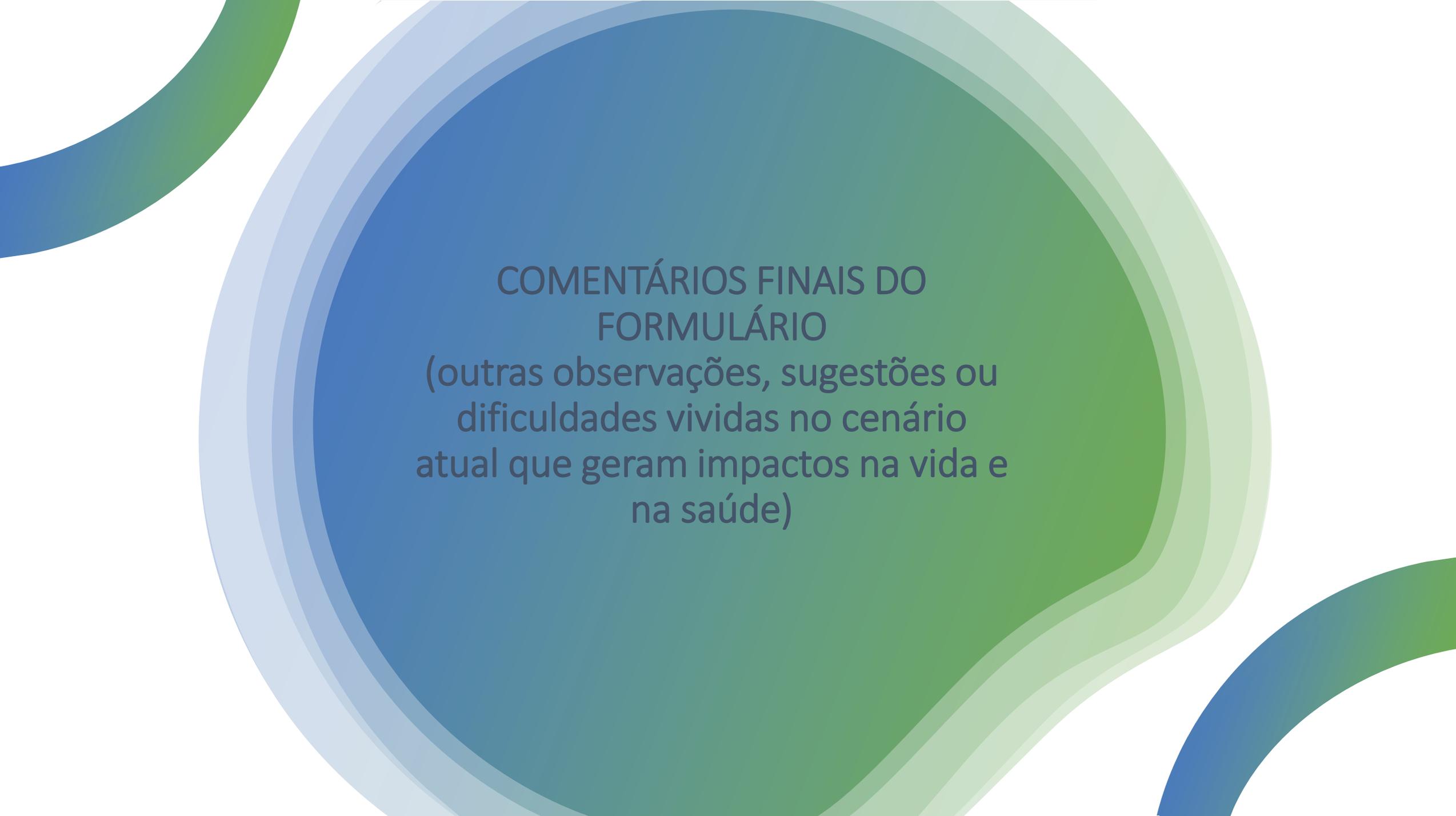
- Sono Alterado (54,8%)
- Appetite Alterado (42.4%)
- Tensão Muscular (39,2%)
- Dificuldade de concentração, atenção e memória (33,6%)
- Irritação ou sentir que está com os nervos à flor da pele (32%)
- Tristeza ou desânimo (31,2%)

Você tem dúvidas sobre cuidados com a saúde nesse momento?



Apesar de apenas 26,8% terem sinalizado possuir dúvidas sobre cuidados com a saúde nesse momento, 33,6% dos respondentes assinalaram que gostariam de obter mais informações sobre cuidado com a saúde. Assuntos mais solicitados:

- Técnicas de Manejo de Ansiedade (61%);
- Cuidados com a saúde mental no distanciamento social (57,3%);
- O que fazer se apresentar sintomas da COVID-19 (37,8%);
- Saúde nas relações interpessoais no período de distanciamento social (36,6%);
- Ergonomia e postura no trabalho (34,1%)



COMENTÁRIOS FINAIS DO
FORMULÁRIO
(outras observações, sugestões ou
dificuldades vividas no cenário
atual que geram impactos na vida e
na saúde)

EXIGÊNCIAS INSTITUCIONAIS NO CONTEXTO PANDÊMICO

Importância de compreensão e empatia na cobrança de produtividade e de cumprimento de metas, pois o contexto atual traz incertezas e impõe mudanças, adaptações e exigências (familiares, domésticas, emocionais, relacionais, informacionais, de higiene).

IMPACTOS NA SAÚDE PERCEBIDOS NO CONTEXTO PANDÊMICO

Sufrimento com o distanciamento social; falta de ânimo; dificuldades em criar rotinas; cansaço mental; agravamento de quadros patológicos; ansiedades e medos; sofrimento com as incertezas; dificuldades em manter acompanhamentos de saúde; dores no corpo.

SOBRECARGA E ACÚMULO DE TAREFAS DOS GESTORES E DO SETOR DE INFORMÁTICA

Há uma percepção de maior volume de trabalho e, conseqüente sobrecarga, principalmente pelos gestores e, em específico, pelo setor de informática.

DESCOBERTAS DAS VANTAGENS DO TELETRABALHO

A situação atual proporcionou a possibilidade de experimento de situação análoga ao teletrabalho estruturado (não compulsório), gerando uma percepção das vantagens dessa modalidade para o corpo funcional e para a instituição, bem como da possibilidade de adaptação a essa modalidade.

SUGESTÕES

- Conversas virtuais com os colegas de trabalho;
- Espaço para trabalhar as expectativas e dar sugestões sobre a volta de todos os trabalhadores;
- Espaço para falar sobre as sensações desse período de pandemia;
- Atendimento online com profissionais de psicologia;
- Realização de exames periódicos pela Divisão de Saúde.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

- O teletrabalho requer muitos ajustes de ordem operacional (equipamentos, posto de trabalho, acesso internet, etc.), além dos fatores que envolvem a vida doméstica/familiar e o perfil pessoal de quem vai experimentar essa modalidade de trabalho. Sua implantação compulsória por conta da Pandemia da COVID-19 se tornou um desafio a mais para magistrados, servidores e estagiários, considerando o contexto já bastante adverso e com muitas variáveis a serem administradas, como sentimentos de medo, incertezas em relação ao futuro, novos protocolos de cuidado e proteção com a saúde.
- Mais de 80% dos participantes da pesquisa vivenciaram essa mudança compulsória para o regime de teletrabalho, não podendo este ser estruturado, planejado e implantado com cuidado antecipado.

- Foram enfrentadas diversas dificuldades nesta mudança. Destacam-se:
 - > A Impossibilidade de preparo ou avaliação prévia das condições ambientais e pessoais, principalmente quanto a parte ergonômica e de informática (equipamentos e acesso à internet);
 - > A necessidade de muitas e complexas adaptações sociofamiliares no contexto de pandemia, no que diz respeito a conciliação das atividades do trabalho e demandas pessoais/familiares/domésticas.
 - > O estresse emocional relacionado ao contexto de pandemia, que pôde ser percebido através dos sintomas físicos e emocionais apresentados no período de isolamento social. Esses sintomas, por sua vez, sinalizam um estado de sofrimento emocional que interfere diretamente na realização do trabalho.

- As dificuldades e questões de saúde aqui apontadas sinalizam para os impactos biopsicossociais desse cenário, os quais precisam ser levados em consideração nas decisões, ações e demandas adotadas no ambiente laboral.

- O teletrabalho compulsório no contexto pandêmico gera um desequilíbrio entre as demandas e os recursos pessoais para administrar o cotidiano. Há necessidade de fazer um esforço adicional para manter a sinergia das e entre as tarefas de trabalho, domésticas e familiares que sobrecarregam, somado a uma demanda psicológica oriunda de um contexto de medo e estresse emocional decorrente da pandemia. Ao mesmo tempo, há uma diminuição de recursos pessoais para lidar com situações difíceis como a diminuição do tempo disponível para recuperação, das atividades de lazer, do descanso, de suporte social e afetivo e a impossibilidade das férias planejadas (Gardênia Abbad, 2020).

- As ações já adotadas e as que venham a ser tomadas que sinalizem uma preocupação e cuidado com a saúde do corpo funcional são fatores de proteção e bem-estar importantes para o ambiente laboral.
- Destaca-se que mais de 60% dos respondentes avaliaram como boa ou ótima sua adaptação ao teletrabalho, questão que pode estar relacionada a fatores como suporte da organização, boa comunicação com chefia e equipe e abertura para negociação de aspectos do trabalho.
- Considera-se relevante a atenção aos resultados desse levantamento, os quais são sugestivas de ações (a nível organizacional e individual) que podem ser implementadas e incentivadas nas equipes, por diversas áreas de apoio e, notadamente, na área de saúde.



TRT-7ª REGIÃO
Ceará

Mariana de Brito Lima

Analista Judiciário/Apoio Especializado: Psicologia

Flávia Frota Loureiro

Analista Judiciário/Apoio Especializado: Psicologia

Mariângela Carvalho de Sousa

Analista Judiciário/Apoio Especializado: Serviço Social

Seção Psicossocial

Divisão de Saúde

E-mail: Psicossocial@trt7.jus.br