

Os impactos da COVID-19 na vida dos trabalhadores da UFJF



Apresentação

Esta CARTILHA apresenta-se como uma proposta de contribuição da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - PROGEPE, através do Núcleo de Assessoria, Planejamento e Assistência – NUPLA, para os trabalhadores da UFJF em decorrência dos impactos e agravos na vida, em decorrência da pandemia da COVID-19.

O material tem o objetivo de orientar ações e também contribuir para reflexões de forma individual e coletiva, a fim de melhorar a compreensão da atual realidade vivida e de construção de estratégias de enfrentamento, mediante às dificuldades e desafios surgidos no decorrer da realização do trabalho cotidiano.

Introdução

A pandemia da Covid-19 trouxe impactos em vários setores, causando desemprego e diminuição de renda. Sem dúvida, todos nós tivemos nossas rotinas transformadas,

Vivenciamos uma mudança abrupta, em que muitos trabalhadores migraram suas atividades presenciais para o *home office* e outros, cujos trabalhos mantiveram-se presenciais, por serem considerados essenciais.

As relações de trabalho foram readequadas, como forma de garantir os postos de trabalho, ao mesmo tempo que se buscavam alternativas para conter o contágio.

De modo geral, o trabalho remoto foi implantado de forma rápida e sem planejamento, capacitação e infraestrutura adequada. Esse período demandou aprendizado e esforços de todos, trazendo questões complexas para as relações de trabalho. Rodrigues *et al*, 2020, apontam que: trabalhar em casa, principalmente no atual contexto de pandemia, significa defrontar-se com aspectos estruturais e psicológicos.

A partir de pesquisas realizadas no âmbito da UFJF, bem como de relatos de servidores, destacamos alguns impactos que a pandemia trouxe:

- Agravamento de sofrimentos
 - Organização do trabalho
 - Limites entre trabalho e vida privada
 - Sobrecarga
 - Função social do trabalho
 - Subjetividade no trabalho
-
- **A partir desse diagnóstico foi possível elaborar materiais e trazer a comunidade acadêmica para a discussão e para pensar alternativas e soluções para essas questões.**
-
- **Dentre as ações da PROGEPE, destacamos:**
 - Os materiais produzidos pelo NUPLA e COSSBE
 - O Projeto de Acolhimento Psicossocial aos servidores

Foram criadas seis comissões , retiradas do Conselho Superior Universitário, para discutir e fazer proposições de melhorias, nas seguintes temáticas:

- Comissão de Apoio Social e Inclusão Digital
- Comissão de Tecnologia da Informação
- Comissão Acadêmica - Educação Superior;
- Comissão Acadêmica – Educação Básica;
- Comissão de Infraestrutura e Saúde;
- Comissão de Condições de Trabalho e Gestão de Pessoas;

Cada qual apresentou seus trabalhos, que se tornaram resoluções do CONSU, que trouxeram ações práticas, construídas coletivamente, por todos os segmentos.

As resoluções podem ser conferidas:

<https://www2.ufjf.br/consu/resolucoes/consulta-as-resolucoes/2020-2/>

O trabalho realizado pelas comissões foi de suma importância para minimizar as consequências da pandemia. De modo especial, destacamos a relevância das discussões da comunidade frente à precarização das atividades de trabalho, evidenciadas no período.

Segundo FERREIRA & FALCÃO, 2020, a pandemia da Covid-19 contribuiu para algumas dificuldades na questão do trabalho, tais como:

- Amplificação de condições de precarização das atividades de trabalhos pré-existentes à pandemia.
- Surgimento de novos fatores estressores e patógenos (teletrabalho em setores como a educação e oferta de serviços públicos).
- A falta do coletivo de trabalhadores irá impactar nos aspectos promotores de saúde, considerando a importância das interações sociais para a saúde mental e qualidade de vida no trabalho.
- A tecnologia apesar de estar presente no cotidiano da maioria da população, ainda não é vista como recurso de labor, principalmente para as interações sistemáticas.

O que posso fazer para amenizar os impactos?

- Mantenha-se informado em fontes confiáveis (sites institucionais, da OMS) bem como busque seus pares e chefias, em caso de dúvidas ou tomadas de decisão que envolva a sua equipe.
- Crie o hábito de anotar as principais informações ao participar de reuniões ou conversas em que estejam sendo tomadas as decisões e planejados as atividades.
- Busque sempre que necessário, dialogar com seus colegas e superiores, a fim de sanar possíveis dúvidas;
- Tenha uma postura assertiva ao estabelecer prazos, metas e datas de entregas de tarefas;
- Planeje com frequências as rotinas domésticas e as atividades do trabalho a serem desenvolvidas.
- Tenha uma postura de aprendiz ao lidar com novas tecnologias de informação, quando necessário, busque capacitações e treinamentos.



Trabalho em tempos de pandemia

O trabalho em tempos de pandemia demandou novas habilidades dos trabalhadores, entre elas:

- O uso massivo de tecnologia gerou o treino social para outras formas de relacionamento, para a vida e para o trabalho virtual.
- Pressão para uma melhor gestão do tempo, com ou sem intermédio de processos organizacionais;
- Saber lidar com a autonomia, autogestão e o sentimento de culpa, no caso de trabalhadores comprometidos com o trabalho;
- Saber lidar com os vínculos sociais interrompidos;

(RODRIGUES *et al*, p. 9, 2020)

Sabedora dessas questões, a UFJF pautou-se pelo diálogo e construção coletiva de encaminhamentos, bem como permitiu à PROGEPE coordenar ações para melhoria das condições de trabalho e suporte aos servidores!

As habilidades que poderão contribuir para a superação das dificuldades e dos impactos vivenciados são:

- A participação efetiva dos trabalhadores nos processos de tomada de decisão referentes ao desenho e à implementação do trabalho remoto e teletrabalho.
- Protagonismo dos trabalhadores para a proposição de soluções inovadoras e viáveis.
- Superação de crenças a respeito do trabalho remoto;
- Desenvolvimento de habilidades afetivas para lidar com a comunicação mediada por tecnologias.

(FERREIRA & FALCÃO, 2020; ABBAD & LEGENTIL, 2020)



Orientações e sugestões para os gestores:



É importante que os chefes e líderes de equipe busquem atuar de forma que promovam:

- A integração da sua equipe;
- Disponibilização de materiais para a execução de tarefas;
- Um meio de comunicação acessível aos integrantes da equipe, com horário combinado para que essas comunicações possam ser feitas sem interrupções;
- Agendar, previamente com a equipe, reuniões periódicas e horários de atendimentos individuais, para esclarecimentos de dúvidas;
- Combinar datas e prazos exequíveis com os envolvidos nas ações;
- Ter atitudes de empatia, confiança e diálogos para estimular a confiança, autonomia e criatividade da equipe.

A UFJF no contexto da Pandemia

A Emergência em Saúde Pública em decorrência do novo Coronavírus impôs a necessidade de distanciamento social e novas configurações para as relações sociais e de trabalho.

Em 12 de março, o Ministério da Economia publicou a Instrução Normativa 19/2020 e demais, estabelecendo orientações aos órgãos e entidades do SIPEC quanto às medidas de proteção para enfrentamento da COVID-19.

Na UFJF, o Comitê de Monitoramento e Orientação de Conduta da UFJF sobre o Covid19, em março de 2020, tomou a decisão de suspender as atividades presenciais, mantendo apenas ações essenciais.

Visando preservar a saúde e a vida, a Comissão de Infraestrutura e Saúde da UFJF criou Protocolos de Biossegurança para a retomada das atividades de forma segura, gradativa e planejada - Resolução N^o 34.2020.

Preparação para a retomada das atividades presenciais

Para a retomada das atividades, a UFJF criou um Plano de Biossegurança - de responsabilidade individual e coletiva, para atender as novas demandas. Para facilitar a comunicação das Unidades organizacionais, acadêmicas e administrativas da UFJF com a Comissão Infraestrutura e Saúde foi criado o e-mail para envio de demandas e dúvidas quanto ao desenvolvimento dos protocolos - comissao.infrasaude@ufjf.edu.br

Os protocolos de biossegurança serão específicos de acordo com os riscos avaliados para o Setor/Unidade Organizacional, considerando os ambientes e processos produtivos, os trabalhadores, os usuários e a população em geral, cabe destacar a **diferenciação da atuação dos serviços de saúde e dos serviços administrativos no âmbito da UFJF**. Cada Unidade Organizacional deve desenvolver seu plano de ação para reabertura gradativa das atividades.

Recomendações gerais para retomada segura das atividades e do convívio social, respeitando as especificidades e características de cada Unidade Organizacional da UFJF.

Antes de sair de casa

- Lavar as mãos e o rosto com água e sabão;
- Colocar a máscara de tecido;
- Evitar tocar olhos, nariz, boca e máscara sem antes higienizar as mãos.

No Deslocamento

- Usar a máscara ;
- Evitar tocar olhos, nariz, boca e máscara, com as mãos não lavadas;
- Levar álcool em gel a 70%, caso precise realizar a higienização das mãos no caminho;
- Caso use transporte público, evitar encostar em superfícies, buscar manter distância de 2 metros de outras pessoas e ficar próximo às janelas abertas.

Ao chegar à UFJF

- Realizar a correta higienização das mãos com água e sabão ou com álcool em gel a 70%.



As mãos também devem ser higienizadas ao colocar e ao retirar a máscara facial; após tossir, espirrar ou assoar o nariz; antes e após tocar em objetos e utensílios.

O uso de máscara é obrigatório para todos os cidadãos de Juiz de Fora (Decreto 13.893/2020) e Governador Valadares (Decreto 11.162/2020). **Todos** deverão usá-las ao transitarem pelas ruas, quando estiverem em prédios públicos e privados e também no transporte - coletivo, táxi ou por aplicativo.

Observação:

- O uso da máscara facial não substitui outras medidas de prevenção, como higiene das mãos, etiqueta respiratória e distanciamento social.

Medidas para diminuir a intensidade e a duração do contato pessoal:

- Priorizar agendamentos de horários;
- Estimular a realização de reuniões virtuais, mesmo no ambiente da instituição;
- Quando for indispensável atendimento presencial, trabalhar de forma escalonada, com rodízio dos servidores, evitando concentração de pessoas;
- Suspender eventos e atividades com aglomeração - avaliar as possibilidades de realização do evento por meio de videoconferência.

Medidas de atuação no serviço

- Intensificar os hábitos de higiene, como lavagens de mãos e/ou uso de álcool em gel a 70% .
- Evitar aglomerações e manter uma distância mínima de um metro e meio (1,5m) entre as pessoas, identificar as marcações de distanciamento com fitas adesivas, planejar novos postos de trabalho e ajustar os já existentes.
- Disponibilizar álcool em gel a 70%.
- Capacitação quanto às condutas com o usuário, todos somos possíveis infectados.
- Etiqueta social sem toques físicos.
- Etiqueta respiratória (tossir e espirrar no cotovelo).
- **Não guardar ou consumir alimentos e bebidas nos postos de trabalho.**

Medidas de atuação no serviço

- Revestir equipamentos (teclado, controle remoto e telefone) com plástico filme e higienizar esses itens com álcool líquido a 70% antes e após o uso.
- Não compartilhar canetas, telefone celular, outros objetos e utensílios.
- Após o atendimento do usuário, descontaminar a bancada, lavar e higienizar as mãos.
- Organizar o fluxo de serviços de terceiros para evitar aglomeração nos ambientes.
- Manter as portas abertas, evitando que puxadores ou maçanetas se convertam em fontes de infecção.
- **Trazer a sua própria garrafa de água.**
- Evitar compartilhamento de documentos físicos, dando preferência aos digitalizados.
- Uso de máscara facial e protetor facial para proteção dos servidores que atuam no atendimento ao público.

Lembretes

O uso racional de EPI, pois trata-se de um recurso finito e imprescindível para oferecer segurança aos profissionais.

A medida de distanciamento mínimo (1,5m) deverá ser respeitada nas salas de aula, refeitórios, bibliotecas, infocentros, postos de trabalho e em todos os espaços de atividades acadêmicas e administrativas de uso compartilhado da UFJF.

Todas essas medidas são baseadas no conhecimento atual sobre os casos de infecção pela COVID-19 e podem ser alteradas conforme novas informações sobre o vírus forem disponibilizadas.

Instruções Normativas

IN 19/2020

12 de Março

- Trabalho remoto como medidas de prevenção e proteção para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus;
- Vigorará enquanto perdurar o estado de emergência de saúde pública.

IN 65/2020

30 de Julho

- Programa de Sistema de Gestão, com jornada de trabalho realizada fora das dependências Institucionais. Requer esforço individual, sem interação com o público ou com colegas. É facultada à Administração Pública.
- A implementação é facultativa e não se trata de um direito do trabalhador. Somente atividades que possam ser desenvolvidas externamente às dependências do órgão.

OBS.: Os servidores que estão em trabalho remoto (IN 19/2020) não migrarão automaticamente para o Teletrabalho (IN 65/2020). O programa de gestão abrangerá as atividades que permitam a mensuração da produtividade, dos resultados e do desempenho do participante e cujos órgãos tenham a adesão autorizada pelo Ministro.

Para refletir...

O sentido de Comunidade Acadêmica e o caráter social do trabalho foram abalados com a necessidade de distanciamento social para preservar a vida. Tivemos que nos distanciar e trabalhar de forma remota, isso nos isolou do convívio e acarretou mudanças bruscas no cotidiano. Exigiu uma rápida adaptação às novas tecnologias, administração do tempo com o trabalho e cuidados dos familiares, resultando acúmulo de tarefas – o que acarretou ansiedade e favoreceu e/ou potencializou adoecimentos psíquicos – mobilizando-nos à construção de estratégias de enfrentamento para o momento atual.

Esta experiência de trabalho remoto imposta pela emergência em saúde pública nos favoreceu à reflexão sobre as novas formas de trabalhar e suas consequências, revelando a importância das interações sociais e das relações de trabalho, construídas, coletivamente, pensando no bem estar de todos!

Contato para dúvidas e sugestões: **nupla.progepe@ufjf.edu.br**

Referências

ABBAD, G.S.; LEGENTIL, J. **Novas Demandas de Aprendizagem dos Trabalhadores Face à Pandemia da COVID-19.** . In: MORAES, M.M. (Org.) **Os impactos da pandemia para o trabalhador e suas relações com o trabalho [recurso eletrônico]**. – Porto Alegre: Artmed, 2020. (Coleção o trabalho e as medidas de contenção da COVID-19: Contribuição da Psicologia Organizacional e do Trabalho;2) Disponível em: <<https://www.sbpot.org.br/publicacoes/livros/volume-2-os-impactos-da-pandemia-para-o-trabalhador-e-suas-relacoes-com-o-trabalho/>> Acesso em:03/07/2020

ANTUNES, R. O privilégio da servidão [recurso eletrônico] : o novo proletariado de serviços na era digital / Ricardo Antunes. - 1. ed. - São Paulo : Boitempo, 2018. (Mundo do trabalho)

BRASIL. Ministério da Economia. **Orientações aos órgãos e entidades do Sistema de Pessoal Civil da Administração Pública Federal – SIPEC.** 12 de março de 2020. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/Portaria/IN19-20-me.htm>. Acesso em: 11 de agosto de 2020.

BRASIL. Ministério da Economia. Orientações, critérios e procedimentos gerais a serem observados pelos órgãos e entidades integrantes do Sistema de Pessoal Civil da Administração Federal - SIPEC . 30 de julho de 2020. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-n-65-de-30-de-julho-de-2020-269669395>>. Acesso em: 11 de agosto de 2020.

DEJOURS, C. A banalização da injustiça social. 4. Ed. Rio de Janeiro: Ed. FGV, 2001.

_____. Trabalho Vivo, Tomo I. Brasília: Paralelo 15, 2012.

_____, Trabalho Vivo, Tomo II. Brasília: Paralelo 15, 2012.

FERREIRA, M.C., FALCÃO, J.T.R., **Trabalho em Contexto de Pandemia, Saúde Mental e Qualidade de Vida no Trabalho: Diretrizes Essenciais.** In: MORAES, M.M. (Org.) **Os impactos da pandemia para o trabalhador e suas relações com o trabalho [recurso eletrônico.** – Porto Alegre: Artmed, 2020. (Coleção o trabalho e as medidas de contenção da COVID-19: Contribuição da Psicologia Organizacional e do Trabalho;2) Disponível em: <<https://www.sbpot.org.br/publicacoes/livros/volume-2-os-impactos-da-pandemia-para-o-trabalhador-e-suas-relacoes-com-o-trabalho/>> Acesso em:03/07/2020

RODRIGUES, A.C.A; MOSCON, D.C.B; QUEIROZ. G.C.; SILVA, J.C. **Trabalhadores na Pandemia: Múltiplas Realidade, Múltiplos vínculos.** 2020. In: MORAES, M.M. (Org.) **Os impactos da pandemia para o trabalhador e suas relações com o trabalho [recurso eletrônico.** – Porto Alegre: Artmed, 2020. (Coleção o trabalho e as medidas de contenção da COVID-19: Contribuição da Psicologia Organizacional e do Trabalho;2)) Disponível em: <<https://www.sbpot.org.br/publicacoes/livros/volume-2-os-impactos-da-pandemia-para-o-trabalhador-e-suas-relacoes-com-o-trabalho/>> Acesso em:03/07/2020

Universidade Federal de Juiz de Fora. Resolução Nº 34.2020. **Protocolos de Biossegurança da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).** Juiz de Fora, MG. 20 de agosto de 2020. Disponível em: <https://www2.ufjf.br/consu/wp-content/uploads/sites/33/2020/08/Resolu%C3%A7%C3%A3o-34.2020_Assinada-SEI.pdf>. Acesso em: 11 de agosto de 2020.

Universidade Federal de Juiz de Fora. Resolução Nº 35.2020. **PLANO DE TRABALHO DE CURTO E DE MÉDIO PRAZO PARA QUESTÕES RELATIVAS ÀS CONDIÇÕES DE TRABALHO EM HOME OFFICE.** Juiz de Fora, MG. 21 de agosto de 2020. Disponível em: <https://www2.ufjf.br/consu/wp-content/uploads/sites/33/2020/08/Resolu%C3%A7%C3%A3o-35.2020_Assinada-SEI.pdf>. Acesso em: 11 de agosto de 2020.

Universidade Federal de Juiz de Fora. RELATÓRIO FINAL COMISSÃO DE CONDIÇÕES DE TRABALHO E GESTÃO DE PESSOAS Resolução nº 15/2020 – CONSU/UFJF Portaria do Gabinete do Reitor nº 742, de 09/06/2020