



Psicólogo do trabalho da UFSJ aborda saúde mental e trabalho em tempos de trabalho remoto

Ráfel Diosinay Maciel - Psicólogo pela PUC. Especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho. Trabalhou, dentre outras áreas, na área de Planejamento Estratégico e RH como empregado da CEMIG por 8 anos. Atuou como Psicólogo concursado da UFTM.

Atualmente, trabalha com atendimentos psicológicos de técnicos e docentes da UFSJ, dentre outras ações de Gestão de Pessoas;

rafel@ufsj.edu.br

Em função dos inevitáveis questionamentos e reflexões que o trabalho remoto tem causado em toda a comunidade acadêmica, acrescido da sua escuta clínica de servidores que têm buscado atendimento psicológico, o Psicólogo Ráfel Maciel (PROGP) traz no texto abaixo algumas considerações e reflexões críticas da Psicologia sobre esse assunto.

Tais reflexões e idéias aqui apresentadas também são resultantes e derivadas de diálogos e conversas do profissional com a Professora Doutora do DPSIC, Matilde Agero Batista, que estuda, pesquisa e leciona sobre saúde mental e trabalho, à qual o psicólogo agradece enormemente pela sua contribuição intelectual.

No texto, são citados alguns autores que ajudam a pensar como o trabalho e a saúde mental são interligados e são propostas algumas perguntas para a comunidade acadêmica da UFSJ, como por exemplo:

Como o trabalho remoto, o isolamento social, as mudanças no modo como o trabalho é organizado e tantos outros fatores impactam na nossa saúde mental? Como o cenário de incerteza e imprevisibilidade da pandemia pode ser encarado de forma menos ansiosa? Como o trabalho remoto está mudando o nosso modo de trabalhar e se relacionar?

O trabalho remoto, durante a pandemia, é uma das saídas encontradas para combater a contaminação e disseminação do COVID-19. Mas essa modalidade de trabalho não é simples e exige reflexão e adaptações nada óbvias, sobretudo tendo em vista a transposição de atividades que se desenvolviam presencialmente e que, agora, passam a exigir dos trabalhadores da UFSJ a criação de novas formas de realizar a atividade que era presencial, que não tiveram o tempo ideal de serem refletidas e construídas anteriormente. Fomos todos pegos de surpresa ano passado!

O contexto no qual os trabalhadores desenvolvem tal atividade é um contexto adverso. Pensar o trabalho remoto é pensar os objetivos deste trabalho articulado às condições para realizá-lo e a organização exigida para que se garanta não só a execução de ações, mas igualmente a qualidade do trabalho.

Antes mesmo da pandemia, várias pesquisas científicas já mostravam o alto índice de adoecimento mental da comunidade acadêmica no Brasil, além de cortes de verbas sucessivos e políticas que dificultam o direito à Universidade pública, gratuita e de qualidade.

Gestores, técnicos, alunos, docentes e sindicatos têm enfrentado com preocupação tal cenário das Universidades Públicas Brasileiras. As dificuldades pré-pandemia e os novos desafios dos cenários

pós-pandemia criam um clima de incerteza e de ansiedade na comunidade da UFSJ.

Esta preocupação por parte de técnicos e docentes quanto ao modo como o trabalho remoto será realizado gera impactos diretos no psiquismo do trabalhador. Apenas a título de exemplo, a demanda por atendimento psicológico por parte de técnicos e docentes na PROGP no último ano aumentou consideravelmente no período de pandemia se comparado com o 2º semestre de 2019. De junho de 2019 até dezembro de 2020 foram **cerca de 1.195 sessões de psicoterapia realizadas**. Apesar de ser um dado expressivo, também demonstra que os servidores querem estar psicologicamente bem para executar o seu trabalho e que a Universidade está atenta à questão da saúde mental no trabalho, executando ações.

O processo de trabalho e de vida se constrói, como discute Canguilhem¹, através da renormalização frente às “infidelidades” do meio. Se o meio é infiel constantemente e nos convoca a inúmeras renormalizações constantes, imaginem a intensidade desse processo em um contexto de pandemia. O “**estado de normalidade**” de cada um não se coloca de uma vez por todas, mas trata-se de um “**normal momentâneo**”. As condições mudam e as formas de preservar a saúde devem ser renormalizadas frente às exigências do meio. Portanto, o que é normal é o processo de construção contínua de nossa saúde. O fato de se constituir como um processo contínuo não significa que seja simples. Ao contrário, essas renormalizações demandam muita energia e esforço.

E como refletir sobre o contexto para um trabalho remoto neste momento? De forma rápida, é possível elencar inúmeros aspectos que impedem ou, no mínimo, dificultam em muito o trabalho remoto: falta de espaço apropriado, equipamentos e internet incompatíveis, isolamento dos colegas que poderiam auxiliar na resolução de problemas que enfrentamos cotidianamente, falta de orientação sobre as prioridades ou formas de garantir a execução da atividade. A Universidade tem se esforçado para solucionar tais aspectos e faz-se necessário que servidores e a UFSJ somem forças para que tenhamos êxito nesse desafio. O cenário é de mudança. Definitivamente, estamos mudando radicalmente o nosso modo de trabalhar e de socializar.

Além disso, e talvez sobretudo, temos que lidar com o medo e a insegurança de uma ameaça a um bem emocionalmente muito valioso: a nossa vida!. O risco real de sermos contaminados e perdemos momentaneamente a nossa saúde afeta diretamente o nosso psiquismo pois altera o nosso senso de “segurança”, o nosso senso de “preservação da vida e da saúde”. Não há dúvida, a saúde tem que estar em primeiro lugar! E nisso, incluímos a saúde mental!

Pode parecer simplório, mas fazer supermercado, lidar com os afazeres domésticos, cuidar dos filhos ou idosos ao mesmo tempo em que respondemos e-mails de trabalho, e estamos isolados não é algo simples. Sobreviver ao novo contexto exige muito de nossa energia mental. Explicitar esse contexto é fundamental, pois lança luz sobre seus impactos na saúde mental dos que fazem parte da comunidade acadêmica e exige o esforço de criar novas maneiras de agir.

Segundo Yves Clot (2010), pesquisador francês, não existe saúde do trabalhador sem que o mesmo possa realizar um trabalho de qualidade. Como realizar um trabalho bem feito diante de tamanha exigência e tamanho desgaste mental? Talvez, trazendo para essa situação excepcional a experiência de situações anteriores que possam auxiliar na construção de novas ações. A comunidade da UFSJ é composta por profissionais experientes e qualificados que podem usar de sua experiência profissional e engajamento para encontrar soluções no trabalho.

Diante de um contexto tão atípico, a primeira coisa que tentamos fazer é o que praticávamos antes, utilizando instrumentos disponíveis para garantir a realização da atividade como fazíamos antes. Isso não é uma simples resistência à mudança ou um pensamento rígido de querer fazer uma atividade de uma maneira única. Como ressalta Clot (2010), as formas de agir no trabalho são coletivamente e

¹(Canguilhem, 1943)

duramente conquistadas pelas experiências cotidianas. A partir dessas experiências compartilhadas é que se cria o “gênero profissional”- instrumento psicológico para agir em situação de trabalho construído e partilhado pelos profissionais. No trabalho remoto, diante de tão novas exigências e condições, quando não conseguimos agir como antes, **a frustração e o desânimo tomam conta e somos afetados com a sensação de uma “diminuição do poder de agir”** que experimentamos antes. Os recursos objetivos e subjetivos que construímos ao longo de nossa vida profissional não dão conta de resolver os problemas que são colocados agora.

Em termos práticos, quem nunca se deparou com problemas como: a internet que não funciona, familiares e filhos que nos interrompem, ter que dividir os computadores com as crianças, com os companheiros, com familiares que também precisam ficar em casa e etc... Precisamos cuidar da casa e daqueles que estão conosco e não conseguimos “concentrar no trabalho”, realizar o que pretendemos. Estamos ansiosos pelo trabalho não sair como imaginamos. O que deveríamos ter feito se acumula e não sabemos quando poderemos retomar o ritmo de antes. O que nos mobiliza é a preocupação que é preciso dar aulas para que os alunos não sejam prejudicados, que o serviço administrativo não pode parar, que a comunidade necessita dos nossos projetos de extensão, que os serviços terceirizados continuam sendo fundamentais, que as pesquisas têm prazo e que queremos fazer nosso melhor. O nosso senso de responsabilidade profissional nos impulsiona a enfrentar essa situação atípica e entender que o nosso trabalho na UFSJ é importante.

O problema é que não temos as mesmas condições e fazer nosso trabalho como antes não é mais possível. Vigotski², teórico da Psicologia Social, mostra que **“o ser humano é pleno, a cada minuto de possibilidades não realizadas”**. Pode-se dizer que, junto com Canguilhem, o potencial de renormalização é uma saída para a promoção de saúde. Nenhum dos dois teóricos acreditam que isso se dê independente dos contextos. Isso significa que esses movimentos de criar novas formas de agir são dependentes das condições que temos para construí-las. Mas, ambos os autores apontam essa possibilidade de construção coletiva.

E esse movimento é tão plausível e real como os inúmeros projetos apresentados pela comunidade acadêmica a partir da aparição da pandemia. Projetos de extensão têm sido desenvolvidos por inúmeros professores, alunos, técnicos e sindicatos. Igualmente, a comunidade acadêmica tem desenvolvido trabalhos para fazer face a esse novo contexto. A gestão tem apoiado e organizado ações que são desenvolvidas de modo a minimizar o risco à saúde.

E é com base em tudo que estamos vivendo e discutindo que gostaríamos de chamar a atenção para alguns elementos de reflexão e divulgar alguns aspectos que podemos estar atentos. O que se segue não é uma receita e pode não fazer sentido para muitos. Cada um de nós tem seu próprio estilo de atividade e essa singularidade é preciosa no debate e construção de alternativas a agir. E é por isso, que algumas ideias podem servir de subsídio para a construção individual e coletiva de saídas:

1) Manter a saúde é fundamental

Doentes física e/ou mentalmente, dificilmente conseguiremos fazer um bom trabalho. Isso intensificará as tensões e preocupações do momento. Cuidar da saúde é antídoto para atravessarmos a pandemia e contribuir para o bem-estar de todos. Fique em casa, alimente-se bem, descanse. Não faça tudo, eleja prioridades e faça bem o que escolheu.

Muitos servidores têm tido problemas oculares por estarem tempo demais na frente do computador. Lágrimas artificiais ajudam, mas é preciso ter cuidado.

2) **Estamos isolados, mas não precisamos estar sozinhos.**

Trocar experiências sobre como enfrentar os desafios agora pode ser muito interessante. Perceber que não somos os únicos ansiosos, assustados, preocupados neste momento é reconfortante. Os colegas de trabalho podem estar pensando em saídas e esse diálogo pode propiciar boas novas ideias

² (Vygotsky, 1925/1994, p. 41, citado por Clot, 2007, p. 115)

do que fazer neste momento.

3) Reconhecer que atividades simples tornaram-se difíceis e ansiosas e viver o momento.

Já falamos disso antes, ter que vestir máscaras, protetores faciais e se paramentar para fazer compras de supermercado não é mais filme de ficção científica. Dar banho e desinfetar o saco de batata palha seria divertido se não fosse exaustivo, já que essa é a regra pra tudo que entra em casa. Antes, chegar em casa era um alívio e agora uma operação de guerra (tira o sapato do lado de fora, borrifar álcool em tudo, tira a roupa e coloca na máquina, toma banho, esfrega, esfrega, esfrega, esqueceu e fechou a porta sem desinfetar a chave? Volta desinfetando tudo que tocou e o caminho que fez. Agora sim pode dar um beijo nos familiares. (sem muita neurose, é claro!!)
É isso, se abrimos mão dos cuidados, estamos em risco. Então, seu tempo não é mais o que era antes e o desgaste de muitas atividades mudaram. Reorganize suas prioridades e tempo de descanso a partir do novo contexto.

4) Reflexão e criação de espaços coletivos para compartilhar ideias e experiências de trabalho.

Tem conversado com seus colegas de trabalho? O que eles estão pensando, como tem se organizado no trabalho remoto? Quais atividades seriam possíveis e interessantes para esse momento? Muitas coisas que não eram possíveis ser realizadas devido à antiga organização do trabalho, podem ter lugar agora.

Por fim, gostaria de trazer uma leve e bonita passagem de uma música de um conhecido artista de Minas Gerais que nos ajuda a lembrar que o nosso trabalho na UFSJ (seja ele virtual ou não) é importante, valioso e que o **“fruto do trabalho é mais que sagrado”**.

Amor de índio – Beto Guedes

Tudo que move é sagrado
E remove as montanhas
Com todo cuidado, meu amor
Enquanto a chama arder
Todo dia te ver passar
Tudo viver a teu lado
Com o arco da promessa
No azul pintado pra durar

Abelha fazendo mel

Vale o tempo que não voou

A estrela caiu do céu
O pedido que se pensou
O destino que se cumpriu
De sentir teu calor
E ser todo
Todo dia é de viver
Para ser o que for
E ser tudo

Sim, todo amor é sagrado

E o fruto do trabalho

É mais que sagrado, meu amor

A massa que faz o pão

Vale a luz do teu suor