

NÃO É NORMAL



**NÃO É
NORMAL**

Sobrecarga Docente e Trabalho Remoto



Lançando um olhar sobre a pandemia



Vivemos tempos conturbados. Em decorrência da pandemia da COVID-19, tivemos que nos reestruturar e estamos menos protegidos por uma rotina ou previsibilidade sobre o trabalho, dinheiro, futuro, nosso corpo, enfim, a própria vida.

Experimentamos uma espécie de ansiedade generalizada, que se manifesta não só em pessoas que já possuíam algum diagnóstico psiquiátrico, mas até mesmo em pessoas que nunca tiveram diagnóstico algum e agora passaram a sentir-se psicologicamente desestabilizadas.

Grande parte do impacto emocional se deu pela forma inesperada como a pandemia aconteceu. A impressionante velocidade de disseminação da doença, o isolamento social e as perdas trágicas possuem papel crucial nesse cenário.

Já está sendo constatado aumento de casos de transtornos de ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e abuso de álcool e substâncias, além do luto e reações emocionais decorrentes das mortes. Isso afeta as características básicas do dia a dia dos indivíduos, desde o sono até a vida sexual.

Em função da pandemia, o trabalho remoto se tornou a realidade de inúmeras pessoas, e realmente, tem se mostrado uma necessária estratégia para contenção da disseminação do coronavírus.

Assim como qualquer modalidade de trabalho, ele possui benefícios e prejuízos. Algumas pessoas preferem e se adaptam melhor ao modelo remoto, enquanto outras, elegem o modelo presencial como o mais satisfatório.

Elencamos a seguir algumas vantagens e desvantagens do trabalho remoto.

Quais são as vantagens do trabalho remoto?

- * **Proteção contra o vírus:** possibilita que possamos nos proteger, bem como nossos entes queridos.
- * **Flexibilidade:** autonomia em relação ao horário para planejamento da rotina pessoal e de trabalho.
- * **Aproximação com a família:** trabalho próximo da família e dos animais de estimação, constituindo uma rede de apoio importante, em muitos casos.
- * **Conforto e comodidade:** na maioria dos casos, não há exigência de determinadas vestimentas formais durante todo o expediente, além de não haver desgaste com deslocamento casa-trabalho.

E quais são as desvantagens?

- * **Excesso de trabalho:** muitos profissionais não conseguem dividir o trabalho e o descanso, aumentando as horas de serviço diário.
- * **Isolamento social:** pode ser esgotante trabalhar sozinho na frente da tela do computador. Também ficamos exaustos com a falta de contatos sociais, falta de abraços e de contato corporal.
- * **Falta de privacidade:** pode ocorrer em virtude de interrupções constantes devido a assuntos pessoais e domésticos.
- * **Problemas tecnológicos:** internet mais lenta, equipamentos em condições precárias e falta de ambientes confortáveis e tranquilos podem trazer desgaste e dificultar o trabalho.

Qual a relação entre a sobrecarga docente e o trabalho remoto?

A pandemia lançou luz sobre problemas antigos, a precarização do trabalho docente, o excesso de controle externo à Universidade e o contingenciamento do orçamento público já estavam em curso antes do cenário da COVID-19.

Da mesma forma, a sobrecarga de trabalho já fazia parte do contexto de grande parte dos docentes. A categoria é conhecida pela alta exigência por produtividade e pelo caráter competitivo. Contudo, o contexto atual, marcado pela exigência do trabalho remoto durante a pandemia, vem dando sinais de que a sobrecarga docente está sendo intensificada.

Essa condição imposta obrigou os profissionais a abruptamente se adaptarem ao novo formato de ensino e ao ambiente virtual de trabalho, tendo que improvisar o próprio espaço doméstico e dividir, simultaneamente, a sua atenção entre as atividades profissionais e familiares.

De fato, salientamos, o isolamento social possui extrema importância como estratégia de contenção à propagação do vírus, e o trabalho remoto desponta como alternativa diante do momento atípico que vivenciamos. Mas não podemos deixar de considerar que ele surgiu como uma obrigação compulsória e excepcional, que está sendo prolongada. Alguns docentes encontram dificuldades no uso de tecnologias e a grande maioria não possuía preparo para dar aula online, tendo que se capacitar e se reinventar.

Atualmente, os docentes estão expostos a jornadas cada vez mais extenuantes. As demandas estão invadindo o tempo de descanso/repouso, sono, lazer, atividade física, alimentação e

cuidado de si. Para dar conta de todas as tarefas, muitos precisam realizar atividades fora da carga horária formal de trabalho.

O lugar que antes era ocupado pela proximidade pedagógica, da qual a socialização, o corpo, o movimento, o olhar estão presentes e a serviço do processo formativo, cedeu espaço para um encontro virtual, limitado e isolado. Fato que pode gerar insatisfação, tristeza e ansiedade entre os professores devido à falta de contato com os alunos, que muitas vezes participam das aulas com suas câmeras e microfones desligados.



Na realidade, o trabalho remoto, quando é uma modalidade de trabalho escolhida pelo profissional - e não imposta, possui outro caráter, principalmente quando não vivido no contexto de pandemia.




No tocante ao cenário pandêmico, o confronto com o desconhecido pode gerar muito medo, a angústia e o sentimento de insegurança sobre o amanhã são fatores que afetam psiquicamente, e influenciam, inclusive, no fazer laboral.




Sintomas de ansiedade, depressão, insônia e solidão aumentaram durante o período da pandemia. Também houve um aumento no consumo de álcool, drogas, medicações, comidas e redes sociais, como forma de apaziguar o sofrimento.



Quais são as estratégias individuais de enfrentamento da sobrecarga de trabalho?

-  **Dialogar com a chefia a respeito da sobrecarga, solicitando auxílio:** você pode se comunicar melhor com sua chefia, negociar demandas, pedir ajuda e apoio quando se sentir sobrecarregado.
-  **Estabelecer horários fixos para atender as demandas de trabalho:** apesar de promover a agilidade para atender as demandas, a tecnologia gerou uma flexibilização das formas de trabalhar, de modo a estimular ou exigir que você esteja sempre online e à disposição. Estabeleça horários específicos para trabalhar.

-  **Realizar as atividades de acordo com sua prioridade e urgência:** no trabalho remoto, você pode estar sendo exigido a lidar com uma quantidade excessiva de atividades e horas de trabalho. A priorização das atividades por meio do uso de agendas, listas e recursos visuais como quadros, pode auxiliar neste sentido.
-  **Exercitar suas habilidades profissionais ou desenvolver novas:** estudos demonstram que quanto mais complexas suas atividades e quanto mais elas permitem que você use suas habilidades, maiores as chances de vivenciar níveis elevados de bem-estar no trabalho.
-  **Redesenhar o trabalho para torná-lo mais gratificante:** você pode redesenhar suas tarefas (modificar o número, o escopo e a forma de realizar a tarefa), redesenhar suas interações de trabalho (modificar o número e a qualidade das suas relações no trabalho) e ainda modificar a forma como você percebe o seu trabalho, dando um novo significado a ele neste contexto de pandemia.

-  **Delegar responsabilidades e tarefas:** para prevenir o adoecimento, dividir as tarefas e delegar as atividades a outros colegas que possam auxiliá-lo, é fundamental. No contexto familiar, você pode buscar dividir as tarefas domésticas entre as pessoas que moram com você.
-  **Treinar suas habilidades sociais:** as habilidades sociais são os comportamentos que auxiliam você a se relacionar melhor com as outras pessoas e gerenciar situações estressantes. Podem ser desenvolvidas por meio de psicoterapia ou por meio de treinamentos.
-  **Ser mais tolerante com você mesmo:** lembre-se que “feito é melhor do que perfeito”, ou seja, as atividades de trabalho podem ser realizadas com qualidade, sem necessidade de estarem sempre perfeitas.






Dedicar tempo para as pessoas que são importantes para você: apesar da relevância de suas atividades laborais, o tempo de descanso e interação com os familiares e amigos é de extrema relevância. Embora estejamos enfrentando o isolamento social, não precisamos nos distanciar afetiva e emocionalmente de amigos e familiares, podemos manter o contato através de videochamada ou ligação telefônica.



Praticar o autocuidado, realizando atividades físicas e de lazer: para manutenção do seu bem-estar, é importante que você busque manter as atividades físicas e de lazer. A realização de exercícios físicos deve ser orientada por profissionais capacitados e, de preferência, em casa e/ou seguindo as medidas de prevenção ao coronavírus.

E quais são as estratégias coletivas de enfrentamento da sobrecarga de trabalho?

- 🧠 **Articular (e manter) espaços de fala e de escuta dentro das equipes:** dedicar momentos em equipe para compartilhamento de como está a saúde mental e de como está se dando o trabalho remoto nos tempos de pandemia.
- 🧠 **Mobilizar a categoria:** é importante o engajamento do grupo docente no intuito de que sejam criadas possibilidades conjuntas de enfrentamento da sobrecarga, podendo ser desde as mais simples (estabelecimento de protocolos) até as mais criativas (*happy hour virtual*).

-  **Solicitar providências formais:** em algumas ocasiões, pode ser necessário recorrer formalmente às instâncias institucionais responsáveis por melhorias nas condições de trabalho enfrentadas, seja através de e-mail, processo no SEI ou reuniões com atas.
-  **Reorganizar os parâmetros de trabalho nas equipes:** é fundamental que sejam reestruturados os parâmetros de cobranças e de prioridades no trabalho, considerando o contexto de pandemia e suas vicissitudes. Mais do que nunca, a promoção da saúde mental no ambiente laboral deve ser uma premissa, para além do mero compromisso com o cumprimento de tarefas.
-  **Formar redes de suporte social:** os atos de cuidado e de gentileza no trato interpessoal entre colegas são primordiais para a criação de um clima de trabalho saudável. Todos passamos por um momento atípico, apenas nos fortalecendo mutuamente e buscando convívio harmônico conseguiremos atravessar esse período de forma mais favorável.

Com a intenção de trazer mais informações para lhe auxiliar a impor limites durante o trabalho remoto, elaboramos esta sessão bônus, em que compartilhamos alguns direitos psicológicos referentes a esse modelo de trabalho.

Sessão Bônus



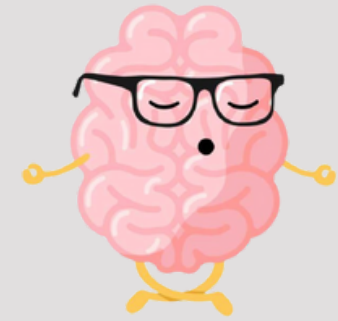
Sobrecarga Docente e Trabalho Remoto

Conheça os direitos psicológicos do trabalho remoto

- 1 Direito a estar disponível e indisponível:** sua agenda está fracionada entre as demandas do trabalho e da casa. Por isso, fazer a gestão do tempo é fundamental. Procure explicar a rotina para colegas e chefes a fim de evitar mal-entendidos.
- 2 Direito à concentração:** ser interrompido a todo o momento aumenta a carga mental. Se estiver em um trabalho que exija mais concentração, desative notificações e foque a atenção na atividade que está executando.

- 3 Direito a não sentir culpa:** se você tem um intervalo tranquilo à sua frente, não se culpe, aproveite para fazer outra atividade que você estava procrastinando ou até mesmo para descansar um pouco.
- 4 Direito a ter menos (e melhores reuniões):** existem muitas reuniões improdutivas e cansativas. Crie subgrupos de decisão, pondere se o assunto pode ser tratado por e-mail e, quando houver reunião, seja rigoroso em respeitar a pauta e o tempo de duração dos encontros.
- 5 Direito à descompressão:** o deslocamento entre o trabalho e a casa era um momento de descompressão. Agora, como tudo está concentrado em casa, crie rituais e símbolos para passar de um período para o outro - como guardar o notebook, colocar uma música, alongar ou tomar um chá.

Dicas culturais



Curta metragem "Lição para uma vida feliz" (A Valuable Lesson For A Happier Life)

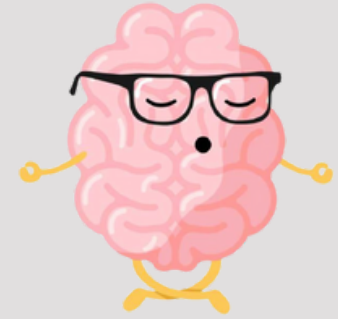


Trata-se da história de um professor explicando à sua turma a importância de usar o tempo com sabedoria e estabelecer prioridades para se ter uma vida mais plena.

[🔗](#) Para assistir o curta metragem, clique na imagem.

Sobrecarga Docente e Trabalho Remoto


Dicas culturais



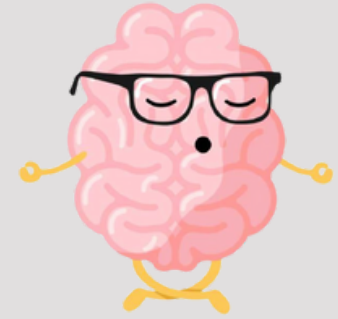
Poema "No tempo da pandemia" - Catherine M. O'Meara (EUA, 2020)



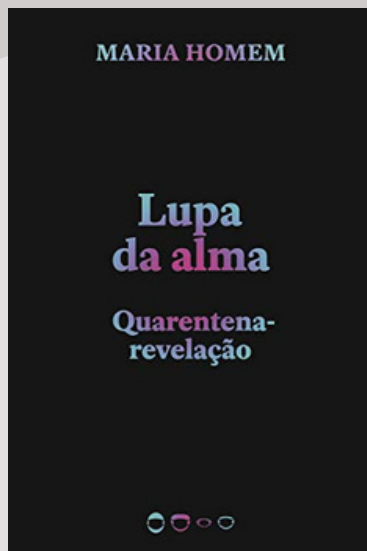
Versos que trazem belas reflexões sobre a pandemia da COVID-19.

 Para acessar o poema, clique na imagem.

Dicas culturais



Livro "Lupa da Alma - Quarentena Revelação" - Maria Homem



Criado e produzido durante a pandemia de COVID-19, foi escrito por Maria Homem, uma das psicanalistas brasileiras de maior projeção nos últimos anos.

O livro explora o impacto do vírus em diversas esferas da vida: amor, ódio, família, amigos, trabalho, morte. Trata-se de uma leitura breve, atual, reflexiva e contundente.

Referências

PARRA, E. Conheça os seus 10 direitos psicológicos no home office. Disponível em: <<https://vocerh.abril.com.br/blog/edwiges-parra/conheca-os-seus-10-direitos-psicologicos-no-home-office/>>. Acesso em: 21 de junho de 2021.

PIMENTA, R., OLIVEIRA, D. S., ZIEBELL, M., FREITAS, C.P.P., & VAZQUEZ, A. C.S. (2020). Guia de Bem-estar no Trabalho em Tempos de Pandemia para Profissionais em Home Office. Porto Alegre: PUCRS/Rio de Janeiro: PUC-Rio/Porto Alegre: UFCSPA. Disponível em: <https://www.pucrs.br/coronavirus-provz/wp-content/uploads/sites/270/2020/06/2020_06_02-coronavirus-cartilhas-psicovida-bem-estar_no_trabalho_em_tempos_de_pandemia.pdf>. Acesso em: 05 de julho de 2021.

SILVA, A. Vantagens, desvantagens e desafios do home office. Disponível em: <<https://mindy.com.br/vantagens-desvantagens-e-desafios-do-home-office/>>. Acesso em: 05 de julho de 2021.

SOUZA, K. R., SANTOS, G. B., SANTOS, A. M. R., FELIX, E.G., GOMES, L., ROCHA, G. L., CONCEIÇÃO, R.C.M., ROCHA, F.S., & PEIXOTO, R.B. (2020). Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00309>>. Acesso em: 08 de julho de 2021.