



TELETRABALHO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Tribunal Regional do Trabalho da 7ª Região

APRESENTAÇÃO



- O **Ato Conjunto TRT7.GP.CORREG nº 02/2020** instituiu o **regime especial de teletrabalho temporário** no TRT da 7ª Região como medida de prevenção à pandemia causada pelo novo coronavírus. Nesse regime especial ficou suspensa a aplicabilidade de alguns dispositivos do Ato TRT7.GP nº 117/2019, tais como vedações ao teletrabalho, limite máximo de servidores em teletrabalho por unidade, formalização de indicação, cumprimento de metas e prazos, encaminhamento de relatórios de acompanhamento, dentre outros.
- Dessa forma, a maioria de nós está vivenciando a primeira experiência no trabalho remoto e alguns acumulando o desafio de gerir teletrabalhadores. Visando auxiliar na adaptação de gestores e servidores ao teletrabalho temporário, a Divisão de Saúde e o Núcleo de Desenvolvimento de Pessoas elaboraram o presente material com informações importantes e dicas valiosas voltadas para o atual contexto de pandemia e isolamento social.
- Esperamos contribuir para que todos desempenhem da melhor forma possível as suas atividades durante o período em que durar a suspensão das atividades presenciais no TRT da 7ª Região.

TELETRABALHO EM TEMPOS DE QUARENTENA

- Diante do contexto de pandemia causada pelo novo coronavírus, poder trabalhar em casa permite diminuir a chance de contaminação da população e possibilita que a Justiça do Trabalho continue executando sua função de pacificação social.
- É cediço que o regime de teletrabalho requer alguns atributos específicos do perfil profissional (tais como autodisciplina, organização, independência etc.) além de uma estrutura tecnológica e de mobiliário adequados. Entretanto, fomos todos surpreendidos com os acontecimentos mundiais recentes e compelidos ao teletrabalho compulsório (salvo servidores que desenvolvem atividades completamente incompatíveis com o teletrabalho ou que não possuem condições materiais de desempenhar suas funções nesse regime).
- Os principais efeitos psicossociais e ergonômicos do teletrabalho na vida dos servidores foram levantados no “**Manual de Orientação do Teletrabalho**” elaborado pela Divisão de Saúde e disponibilizado na intranet (recomendamos a leitura), contudo estamos vivendo uma situação totalmente atípica e outros fatores estressores para o teletrabalhador estão presentes atualmente.



O Manual de Orientação do Teletrabalho elaborado pela Divisão de Saúde encontra-se disponibilizado na intranet:
Serviços – Teletrabalho.
O manual contém orientações importantes sobre saúde, ergonomia, exercícios e riscos psicossociais do teletrabalho.

- O período de quarentena está sendo um agente dificultador para que muitos servidores consigam vivenciar o teletrabalho de uma forma tranquila e descobrir todo potencial dessa modalidade de trabalho.
- O acúmulo de tarefas domésticas, cuidados com crianças e adolescentes (que tiveram as aulas e atividades extracurriculares suspensas), com idosos, animais de estimação etc. podem levar a um esgotamento físico e mental ou, mais comumente, impedir que o teletrabalhador alcance todo o seu rendimento habitual.
- Nesse contexto, é natural surgirem pensamentos como “não estou sendo tão produtivo quanto antes” ou “não estou rendendo tanto quanto deveria”. E essa percepção depreciativa de si mesmo pode acentuar sentimentos de desassossego, culpa ou vergonha.



- **O sentimento de frustração, o temor em não atender as metas (...), criam uma verdadeira “panela de pressão” que pode, cumulativamente, causar sofrimentos psíquicos importantes (CEREST/POA, 2010).**

- Para minimizar a autocobrança exarcebada, precisamos lembrar que essa é uma **situação inédita, emergencial e temporária**. E como toda situação nova, requer um tempo para adaptação e cada pessoa tem seu próprio ritmo. Alguns se adaptarão mais rapidamente e outros demandarão um pouco mais de tempo e auxílio dos colegas e gestores para se sentirem confortáveis e confiantes no teletrabalho.
- **Toda pessoa tem forças e habilidades para lidar com os desafios da vida. Entretanto, algumas pessoas são particularmente vulneráveis em situações de crise e podem precisar de mais ajuda (OPAS, 2015).**
- **O trabalho ocupa um papel central na vida do ser humano. É fator relevante na formação da identidade e na inserção social das pessoas. O bem-estar para muitos pode ser adquirido pelo equilíbrio entre as expectativas em relação à atividade profissional e à concretização das mesmas (TJES, 2018).**
- Nesse sentido, respeite seus limites e seja mais compreensivo e generoso consigo mesmo. **Estabeleça metas diárias e/ou semanais realizáveis (que você sabe que conseguirá executar)**. Ser capaz de cumprir as tarefas programadas trará maior senso de controle da situação e fortalecerá suas autoconfiança.
- Não compare desempenhos individuais (cada indivíduo possui habilidades próprias e as tarefas podem exigir diferentes graus de complexidade).

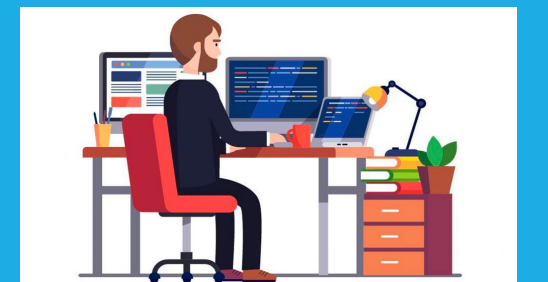


GESTORES

- Ser chefe é sempre um desafio, mas gerir equipes a distância em teletrabalho pode ser particularmente mais desafiador. Quando os colaboradores não trabalham no mesmo espaço, há complexidades diferentes envolvidas. É preciso um cuidado ainda maior para evitar mal-entendidos na comunicação mediada por tecnologia, além de adotar práticas diferenciadas para garantir a integração da equipe.
- É importante prestar atenção redobrada ao seu próprio bem-estar e ter certeza de que você esteja em boas condições físicas e emocionais. Se estiver trabalhando em equipe, preste atenção também ao bem-estar de seus colegas de trabalho.
- É necessário estabelecer claramente as atividades a serem executadas, com prazos, prioridade e o processo de acompanhamento.
- **Manter um canal aberto de diálogo periódico com a equipe e demonstrar compreensão com os colegas que estão tendo dificuldades na adaptação ao teletrabalho** pode ajudar as pessoas a se sentirem mais seguras, respeitadas e atendidas de forma apropriada. Escute os colegas sem julgamentos por suas ações ou sentimentos. Não diga: “Você *não deveria se sentir assim*”, ou “Você *deveria se sentir sortudo por estar em teletrabalho*”. Ofereça apoio, pergunte sobre as preocupações e necessidades de suporte operacional, negocie as metas e ajude na definição das atividades que são prioridades.
- Elabore um plano de trabalho em parceria com a equipe. Lembre-se que o foco é o resultado coletivo e não o número de horas trabalhadas.

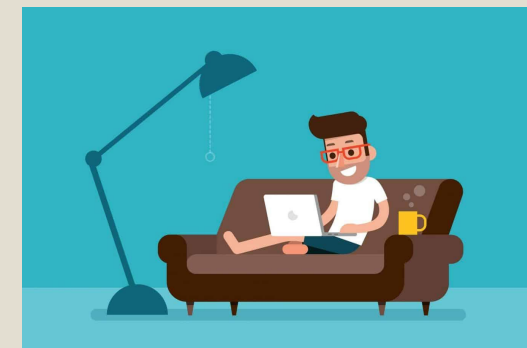


- Quando estiver em videoconferência com o colega: seja calmo e paciente. Não interrompa ou apresse a fala do colega (por exemplo, não olhe no relógio ou fale muito rapidamente). Forneça informações, se você as tiver. Seja honesto sobre o que você sabe e não sabe. *“Eu não sei, mas eu vou me informar sobre isso para você.”* Transmita mensagens simples e precisas e repita a mensagem para se garantir que as pessoas ouviram e entenderam a informação. Reconheça os esforços da pessoa e como eles estão ajudando a equipe.
- Fique atento à sobrecarga de trabalho de algum colega. Promova a colaboração e integração da equipe na divisão das tarefas.
- Convencie os horários e os canais de comunicação da equipe (email, WhatsApp, hangouts etc.). Salvo em situações de emergência, evite enviar mensagens de trabalho fora do horário comercial. Ficar online ou disponível o tempo todo pode levar à ansiedade e exaustão além de comprometer as atividades pessoais e familiares.
- Busque ser empático com o momento de cada um. Qualquer processo de mudança no trabalho exige um tempo para adaptação e terá desafios inesperados. No caso atual, preocupações com a saúde e o cenário incerto nos deixarão mais sensíveis, por isso a importância da empatia para criarmos uma nova sintonia.



TELETRABALHADORES

- Estabeleça um local confortável, com privacidade, ventilado e iluminado para realizar o teletrabalho.
- Atente para as orientações de ergonomia e de mobiliário constantes no Manual de Orientação do Teletrabalho elaborado pela Divisão de Saúde, disponibilizado na intranet: Serviços – Teletrabalho. As questões ergonômicas devem ser minimamente adequadas à execução das atividades. É desaconselhável, por exemplo, o trabalho sentado em sofás e com o notebook no colo. Opte por uma mesa ou bancada que caibam suas pernas embaixo e que lhe proporcione espaço suficiente para colocar o teclado, mouse e apoiar os braços. Tente alinhar a tela à altura de sua cabeça, evitando sobrecarga no pescoço.
- Mantenha sua estação de trabalho organizada. A organização externa auxilia no processo de organização e equilíbrio internos.
- Tente manter uma carga horária de trabalho razoável. Trabalhe com horários definidos para iniciar e terminar a jornada. Evite utilizar horas que parecem "vazias", diante do isolamento social para trabalhar ainda mais. Não definir limites claros entre o trabalho e a casa pode resultar na sensação maior de isolamento, preocupação e sobrecarga.
- Faça pausas regulares durante a jornada de trabalho e realize exercícios de alongamento, conforme sugeridos no Manual de Orientação do Teletrabalho elaborado pela Divisão de Saúde.
- Não descuide da higiene pessoal e da aparência no teletrabalho.



- Estabeleça uma rotina diária. Isso é fundamental para o cérebro liberar hormônios que regulam a sensação de bem-estar e motivação. Defina horários para acordar, fazer sua higiene pessoal, cuidar da casa, trabalhar, estudar, se exercitar, e para seus hobbies.
- Crie um ritual para trabalhar. Tome banho, vista-se confortavelmente (evite o uso de roupas de dormir para trabalhar) e planeje as atividades do dia (faça uma lista).
- Para sua família também será um novo momento. Importante fazer alguns “combinados” em relação à sua rotina para que você possa usufruir desse momento de proximidade com a família.
- Verifique se você possui os requisitos mínimos dos equipamentos de informática para realizar o teletrabalho. O Manual de TI do Teletrabalho elaborado pela Secretaria de Tecnologia da Informação e Comunicação encontra-se disponibilizado na intranet: Serviços – Teletrabalho.
- Reserve um tempo para assistir à série de vídeos disponibilizados pela Secretaria de Tecnologia da Informação e Comunicação na intranet: Serviços - Teletrabalho. Teste e escolha as ferramentas tecnológicas que podem lhe auxiliar melhor no teletrabalho.
- Caso algum sistema não esteja disponível, abra chamado para a área técnica responsável e veja o que é possível fazer do trabalho sem sistema, para depois alimentá-lo ou faça algo que não precise de sistema até a resolução do problema.
- Fique atento às notícias veiculadas na intranet e ao e-mail corporativo (recomenda-se visualizar as mensagens pelo menos duas vezes ao dia, no início e próximo ao final do horário do trabalho).
- Reporte ao seu gestor qualquer intercorrência que afete suas atividades.

- Faça uma lista diária e/ou semanal das tarefas a serem realizadas e enumere as prioridades. Busque manter o foco para realizar suas tarefas no horário planejado. Caso haja dificuldade em gestão do tempo, há diversos métodos de fácil acesso para ajudar no cumprimento de horários de trabalho e estudos (Ex: método Pomodoro (<https://comunidade.rockcontent.com/tecnica-pomodoro/>), GTD (<https://blog.unyleya.edu.br/inicie-sua-carreira/dicas-de-estudos1/metodo-gtd/>) etc.).
- Converse com colegas que já estão em teletrabalho há mais tempo.
- O momento atual também requer empatia e solidariedade. Pergunte a algum colega da sua unidade se tem algo em que você pode ajudar. Lembre-se: o espírito de equipe e colaboração deve ser reforçado.
- Procure conversar com seu gestor e colegas para esclarecer dúvidas e relatar desconforto com esse novo momento. Seus colegas de trabalho estão passando pelo mesmo processo e poderão ajudar você a perceber possibilidades.
- Evite utilizar horas que parecem "vazias", diante do isolamento social para trabalhar ainda mais. Não definir limites claros entre o trabalho e a casa pode resultar na sensação maior de isolamento, preocupação e sobrecarga.

#FICA A DICA

Pausa Legal: Meditação:

https://www.youtube.com/watch?v=JO9a16r8L-E&list=PLOR_AAwS1lexkJxzbYLn6LstmxMO2FLK&index=7

Pausa Legal: Exercícios com os pés:

https://www.youtube.com/watch?v=HfVz9Z7I8TI&list=PLOR_AAwS1lexkJxzbYLn6LstmxMO2FLK&index=8

Pausa Legal: Respiração:

https://www.youtube.com/watch?v=SdJJcE-P5Bk&list=PLOR_AAwS1lexkJxzbYLn6LstmxMO2FLK&index=5

Pausa Legal: Exercícios com a bola cravo:

<https://www.youtube.com/watch?v=1HCPGbDUVK0>

BOM SENSO VIRTUAL

- **Dicas para uso profissional do WhatsApp:**
- **Escreva com consciência.** Pense, leia e releia e só depois envie a mensagem. Textos mal escritos podem ter interpretações equivocadas. Lembre-se de que uma vez enviada, a mensagem pode ser vista pelos outros, mesmo que seja deletada minutos depois. Não envie cumprimentos isolados, como bom dia, boa tarde ou boa noite.
- **Pense na relevância.** Compartilhe apenas informações realmente pertinentes ao grupo. Os gestores jamais devem usar o grupo para chamar a atenção de alguém ou mesmo da equipe toda, pois pode acarretar constrangimentos. Conversas de cobrança devem ser realizadas no particular.
- **Evite memes, campanhas, correntes, spam, emotions e piadas** no grupo de trabalho. Compartilhe fotos e vídeos só se forem relacionados ao tema do grupo. Assuntos políticos, religiosos e esportivos são polêmicos e estritamente pessoais. Por isso só devem ser tratados no privado, nunca em grupo.
- **Atenção aos áudios.** Atente ao tom de voz, ao português e à duração do áudio (limite a mensagem em até 3 minutos, pois acima disso o espectador perde o interesse e a concentração para a compreensão).

#FICA A DICA

Pausa Legal: Caminhar:

https://www.youtube.com/watch?v=6esR_cgxwLs&list=PLoR_AAwt1exkJxzbyLn6LstmhxMO2FLK&index=2

Pausa legal: Fadiga visual:

https://www.youtube.com/watch?v=l7WcyLUw5ek&list=PLoR_AAwt1exkJxzbyLn6LstmhxMO2FLK&index=3

Pausa Legal: Gratidão:

https://www.youtube.com/watch?v=RZEi4M9P-io&list=PLoR_AAwt1exkJxzbyLn6LstmhxMO2FLK&index=4

- **Evite grupos com muitos membros.** Evite a criação de grupos com mais de 10 pessoas, pois acima disso a participação individual se dilui. Caso a equipe seja maior, utilize o grupo apenas para compartilhar informações genéricas e úteis a todos (como se fosse um canal de avisos, e não um fórum de discussão).
- **Crie grupos temporários.** São alternativas eficientes para projetos/tarefas de tempo determinado. Cria-se um grupo específico com as pessoas envolvidas e terminado o projeto, finda-se também o grupo.
- Use **letras MAIÚSCULAS** somente quando quiser dar ênfase a uma palavra. Escrever tudo em maiúscula significa que você está gritando.
- **Evite imediatismo.** Ao enviar uma mensagem, tenha paciência ao esperar pela resposta (o destinatário pode estar ocupado). Para mensagens urgentes, prefira ligar e falar pessoalmente.
- **Evite mandar mensagens fora do horário comercial.**
- **Tenha paciência com gerações que não estão habituadas ao aplicativo e não conhecem bem sua linguagem.**
- **Evite ficar conectado ao WhatsApp quando estiver com pessoas da família ou em seu momento de lazer e descanso.** Concentre-se no que está fazendo e nas pessoas ao seu lado, aproveite o momento e se desconecte dos eletrônicos.

#FICA A DICA

Em dia com a Ergonomia:
Ajuste da cadeira:

https://www.youtube.com/watch?v=Tbldw2LLU4k&list=PLoR_AAwSt1exkJxzbYLn6LstmhxMO2FLK&index=?

Em dia com a Ergonomia:
Posição no posto de trabalho:

https://www.youtube.com/watch?v=6yQkOlo0gIk&list=PLoR_AAwSt1exkJxzbYLn6LstmhxMO2FLK&index=10

Em dia com a Ergonomia:
Ajuste dos monitores de computador:

https://www.youtube.com/watch?v=OqAJoCdO83A&list=PLoR_AAwSt1exkJxzbYLn6LstmhxMO2FLK&index=11

BOAS PRÁTICAS

- **Evite excesso de informações desnecessárias.** Filtre a quantidade de acessos e a qualidade da informação que busca. Por vivenciarmos um momento novo e de incertezas, é comum querer saber informações sobre o que está acontecendo no Brasil e no mundo. Porém **notícias falsas** e verdadeiras se misturam e surgem a cada minuto, gerando a chamada infodemia (hiperinformação). O excesso de informações pode gerar um estado constante de alerta e ansiedade.
- Estabeleça no máximo **30 minutos do seu dia para manter-se devidamente atualizado, preferencialmente no final do dia. Procure fontes confiáveis de informações**, como o site da Organização Mundial de Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde (MS), evitando assim acreditar em *fake news* e compartilhá-las.
- **Mantenha rotina de exercícios.** Fazer atividade física em casa pode ser uma estratégia para aumentar a endorfina. A endorfina é o hormônio do bem estar, felicidade, prazer e bom humor. Liberar endorfina ajuda a reduzir o desconforto, irritabilidade, ansiedade e depressão. Além disso, você pode tentar uma atividade física diferente do que você está acostumado, por exemplo: dança, yoga, alongamento, hiit. Fazer atividade física vai te ajudar a promover mais consciência corporal e clareza mental. Há profissionais divulgando em mídias sociais como Instagram e Youtube orientação de treinos curtos, meditação, yoga e práticas de respiração e alongamento. Fique atento para intensidade e duração do exercícios, postura e uso de calçado apropriado.

#FICA A DICA

Aplicativos que lembram sobre a necessidade de pausas regulares:

Workrave, Stretchly, Big Stretch Reminder, Break Taker e Awareness

(emitem lembretes após um período de trabalho, sendo que alguns ainda permitem personalização para pausas longas ou curtas e alarmes sonoros)

Aplicativos de meditação/Mindfulness:

LOJONG, MEDIATE.SE; SATTVA, HEADSPACE, INSIGH TIMER, MINDFULNESS APP, AURA

Aplicativos de Yoga:

YoGIN App

- **Mantenha a rotina enriquecida de atividades prazerosas.** É essencial manter atividades que tenham prazer em realizar. Hábitos como escutar boas músicas, assistir filmes, séries, documentários, praticar jogos com a família, cozinhar receitas novas, ler livros que estavam na espera há um bom tempo, escrever, pintar/desenhar, fazer cursos, trabalhos manuais e estudar outras áreas que despertem interesse.
- **Evite ruminar pensamentos negativos e focar-se demasiadamente no futuro.** Vitimização distorce a realidade. Estar isolado não é uma punição e sim uma preservação e contribuição para o bem comum. Concentre-se no que você pode fazer no dia de hoje. Viva por etapas, um dia de cada vez.
- **Mantenha a conexão com as pessoas.** Sentir a solidão do isolamento devido à pandemia é um fato. Evite a percepção da solidão como abandono. A solidão é um estado desejável de privacidade que permite a reflexão e a subjetivação pessoal, mas a solidão pode produzir tristeza em excesso e potencializar traços depressivos inerentes a cada pessoa. Vivemos um isolamento físico, mas não precisa se transformar em isolamento afetivo. É momento de explorar dispositivos de comunicação virtual para marcar encontro com familiares, amigos próximos ou distantes. Conversar sobre trabalho, rotina e angústias, assim como compartilhar bons hábitos, brincadeiras para manter o humor (sem banalizar a situação), reafirmar afetos etc. A interação e a conexão afetiva com outras pessoas é muito importante para o ser humano, pois somos seres coletivos.

“Mudanças podem ser conturbadas e faz diferença cultivar práticas que firmam o nosso eixo e nos mantêm conectados ao nosso propósito. É preciso um cuidado amoroso conosco.”

RAPHAELA DE CAMPOS MELLO,
Jornalista, Revista Vida Simples, 2020.

“Os trabalhos manuais não transformam só o fio e o tecido. Moldam o coração e redesenham as mãos de quem os faz, criando memórias que atravessam o tempo.”

ANA PAULA CARVALHAIS, Jornalista,
Revista Vida Simples, 2020.

- **A vivência da espiritualidade**, seja por meio da religião, da oração ou outras práticas de contato com o transcendente, é fundamental para trazer sensação de conforto e esperança. Cada qual com a sua, o importante é manter a prática de reflexões, orações e ritos próprios que cada um segue. A espiritualidade ajudará no fortalecimento pessoal e coletivo para superação das dificuldades que enfrentamos. Várias celebrações e ritos estão sendo transmitidos pela internet. O importante é a conexão com o que você acredita e que lhe dê esperança.
- **Se tiver crianças em casa, também crie uma rotina para elas.** Garanta tempo para atividades pedagógicas e recreativas e mantenha os horários de sono e alimentação. Encontre formas positivas de falar sobre o vírus e dê a elas canais para expressar suas fantasias, medos e preocupações em relação ao tema. Tenha paciência com crianças e idosos.
- **Fale sobre coisas boas** para os outros, compartilhe pequenas informações positivas.
- **Evite o individualismo.** O momento é delicado. Milhões de brasileiros estão pensando em como superar diversas questões financeiras, trabalhistas, de cuidado com os idosos e crianças em casa etc. Por isso, a empatia é fundamental. Se puder ajudar, cooperar ou cuidar do próximo, faça! Além disso, há a questão da divisão de espaço dentro de casa, com outras pessoas do núcleo familiar. Para promover um bom ambiente a todos é interessante dialogar, colaborar e propor regras de convívio.

QUARENTENA COM CRIANÇAS

Blog TEMPO JUNTO, das autoras Patrícia Marinho e Pat Camargo, com brincadeiras e atividades para crianças:

<https://www.tempojunto.com/>

Livro para explicar sobre o situação em que estamos vivendo para crianças:

<http://fafaconta.com.br/carta-para-meninos-e-meninas/>

Canal de contação de histórias infantis no YouTube:

https://www.youtube.com/channel/UJC9fxSdFicz5QWDEhYCk_kIw/featured

- **Evite consumir bebidas alcoólicas em excesso.** O álcool causa tolerância e dependência em curto período de tempo. Além disso, é rico em calorias e propicia o aumento de peso. Busque equilíbrio e evite o excesso para promover um ambiente harmonioso e longe de rugas domésticas.
- **Alimente-se de forma adequada.** Prefira se alimentar de frutas e legumes. Evite comer muito açúcar, gordura ou sal. Mantenha horários regulares de alimentação. Tente fazer refeições em família. Cuidado com a fome emocional – em períodos em que estamos expostos a estresse, ansiedade, medo e incertezas podemos recorrer a comida como conforto. Lembre-se que alimentar-se com equilíbrio ajudará a manter sua saúde física e emocional.
- **Evite pensamentos catastróficos.** É importante diferenciar as preocupações produtivas e improdutivas. Uma preocupação produtiva é aquela que é voltada para soluções e o que está ao seu alcance neste momento, como por exemplo proteger-se das formas de contágio. Já as preocupações improdutivas não auxiliam em momentos de crise, pois a mente se detém apenas em visualizar cenários com desfechos catastróficos, deixando-o ainda mais preocupado e ansioso. Neste caso, aceitar que existe a pandemia, que cientistas estão pesquisando e cada um deve tomar os cuidados necessários é a melhor opção para diminuir a ansiedade.
- **Proteja seus idosos,** informando-os sobre os cuidados necessários diante da pandemia. Sugira atividades diárias para que não se sintam sozinhos. Mantenha contato virtual regular e, caso haja contato presencial, inclua as devidas medidas preventivas.

PARA OUVIR (PODCAST
SOBRE ANSIEDADE):

<https://super.abril.com.br/podcasts/dossie-1-a-epidemia-da-ansiedade/>

<https://www.b9.com.br/shows/mamilos/mamilos-24-6-ansiedade/>

PARA LER:

**Comunicação
não-violenta: técnicas
para aprimorar
relacionamentos
pessoais e profissionais**
- Marshall Rosenberg

Livre de Ansiedade -
Robert L. Leahy

**O Homem em Busca de
um Sentido - Viktor E.**
Frankl

Sociedade do Cansaço
- Byung-Chul Han

- **Priorize boas noites de sono.** Levante no horário habitual. Sabemos que dormir até mais tarde é tentador, mas tente não fazer isso todos os dias, pois a tendência é ficarmos deprimidos quando dormimos excessivamente.
- **Caso seja possível, tome 10-15 minutos de sol por dia.** A vitamina D absorvida pela sua pele ao se expor ao sol é importante para fortalecer a imunidade.
- Pesquise vídeos sobre **respiração diafragmática** e pratique.
- Se você foi diagnosticado com Covid-19 ou faz parte do grupo de pessoas com maior vulnerabilidade aos efeitos do vírus (idosos, pessoas imunossuprimidas, com doenças cardio-respiratórias, diabéticos etc.), ou precisa ficar em situação de isolamento não tenha medo, cuide-se, siga as instruções dos profissionais de saúde, recolha-se para cuidar de si. Saiba que você não está sozinho. **Profissionais de saúde, universidades e institutos de pesquisa do mundo todo estão trabalhando para conter o vírus o mais rápido possível.**
- Momentos como esse são especialmente difíceis porque nos damos conta das nossas fragilidades, vulnerabilidades e da nossa finitude. Não banalize a situação atual tentando evitar o medo ou a apreensão sobre a doença. Ao invés de entrar em pânico, podemos aproveitar esse mal estar para fortalecer a percepção da nossa interdependência, criar processos de solidariedade mútua, avançar na produção de conhecimento, de cuidado de si e do coletivo. **Essa pode ser uma boa oportunidade de repensar nosso modo de produção, nossos modos de vida, reinventar novas formas de habitar a cidade e o planeta.**

PARA QUEM QUER SABER MAIS:

Cartilha para
enfrentamento do
estresse em tempos de
pandemia:

<https://www.puc-campinas.edu.br/wp-content/uploads/2020/04/cartilha-enfrentamento-do-estresse.pdf>

Dicas para manter a
saúde mental durante o
“isolamento” - Corona
Vírus (COVID-19):

<https://www.ufsm.br/orgaos-executivos/caed/wp-content/uploads/sites/321/2020/03/Sa%C3%BAde-mental-COVID.pdf>

- **Não interrompa tratamentos.** Caso realize tratamento médico ou acompanhamento psicológico contínuo, mantenha. Entre em contato com seu médico assistente para orientações. Muitos psicólogos estão realizando atendimentos online para não interromper psicoterapia e dar suporte em momentos que o medo e a ansiedade estão presentes.
- **Não use medicamentos sem prescrição médica.**
- Você não precisa lidar com esses excessos (de informação, de sentimentos) sozinho. Se o medo e a ansiedade são constantes e te impedem de fazer as atividades do dia a dia, **busque ajuda de um profissional de saúde de sua confiança.**
- **Os profissionais de saúde do TRT da 7ª Região também estão disponíveis para orientação e apoio.** Entre em contato com a Divisão de Saúde para solicitar atendimento virtual.
- É importante termos **consciência de que esta situação é temporária** e de que precisamos desenvolver estratégias para transpor esse período da forma mais tranquila possível, de modo que esse período não se transforme em gatilho para transtornos mentais.
- Que sejamos gentis em nossos processos de reconhecer, acolher e organizar nossas emoções. É certo que não sabemos quando tudo isso vai passar, mas dias melhores virão. **Tenhamos esperança.**

Existem também alguns grupos de profissionais que, voluntariamente, estão realizando atendimento psicológico online, caso você ou alguém de sua família esteja precisando:

PSICÓLOGOS DE PLANTÃO:
https://www.instagram.com/psicologosdeplantao_

GRUPO CREARE:
<https://sites.google.com/view/grupocreare>

PSICÓLOGOS VOLUNTÁRIOS DO CEARÁ:
<https://psicologosvoluntariosce.site.com/psivoluntariosce>

(exclusivo para profissionais de saúde e jornalismo)

SOLIDARIZA PSI:
<https://solidarizapsi.wordpress.com>

(exclusivo para profissionais de saúde, bombeiros e policiais)

Este material foi adaptado e contextualizado pela Divisão de Saúde e pelo Núcleo de Desenvolvimento de Pessoas do TRT da 7ª Região.

Referências e Fontes Pesquisadas:

- Brasil. MINISTÉRIO PÚBLICO DO CEARÁ - MPCE. **Saúde Mental em tempos de pandemia.** Fortaleza: MPCE, 2020. Disponível em: <http://www.mpce.mp.br/caopije/projetos/vidas-preservadas/cartilha-saude-mental-em-tempos-de-pandemia/>. Acesso em: 16 abr. 2020.
- Brasil. TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESPÍRITO SANTO – TJES. **Saúde mental do trabalhador. Porto Alegre: TJES, 2018.** Disponível em: <http://www.tjes.jus.br/wp-content/uploads/cartilha-sa%C3%BAdem-mental.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2020.
- Brasil. TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO PARÁ - TJPA. **Como cuidar da sua saúde mental durante a pandemia da COVID-19?** Disponível em: <http://www.tjpa.jus.br/CMSPortal/VisualizarArquivo?idArquivo=883780>. Acesso: em 13 abr. 2020.
- Brasil. Tribunal Regional do Trabalho (Regional, 7ª. Região) **Manual de orientação do Teletrabalho.** Fortaleza: TRT 7ª. Região, agosto, 2019.
- Brasil. Tribunal Regional do Trabalho (Regional, 8ª Região). **Conexão saúde: orientações sobre cuidados em saúde mental.** Belém: TRT 8ª Região, 2020. Disponível em: https://www.trt8.jus.br/sites/porta1/files/roles/assessoria-de-comunicacao/noticias-2020/2020_04_03_s37987_-_arte_nova_para_periodico_saude_mental.pdf. Acesso em: 13 abr. 2020.
- Brasil. Tribunal Regional do Trabalho (Regional, 11ª Região). **Como lidar com a ansiedade atualmente? Série combate ao COVID-19.** Amazonas: TRT 11ª Região, 2020.
- CEREST/POA (2010). **Saúde mental e trabalho: dores silenciosas.** Porto Alegre. Disponível em: <https://www.dropbox.com/s/h60qcw99yplo77p/Sa%C3%BAdem%20mental%20e%20trabalho%20-%20dore s%20silenciosas.pdf?dl=0>. Acesso em: 14 abr. 2020.
- ESPAÇO KONSENTI. EBOOK **Dicas para manter a saúde mental durante o “isolamento” - Corona Vírus (COVID-19).** Disponível em: <https://www.ufsm.br/orgaos-executivos/caed/wp-content/uploads/sites/391/2020/03/Sa%C3%BAdem-mental-COVID.pdf> . Aceso em: 16 abri. 2020.

CONTATOS ÚTEIS

Disque Saúde: 136

Centro de
Valorização da Vida
24h: 188

TeleSaúde 24h
(SESA-CE): 0800 275
1475

Unimed Fortaleza:
0800 940 7800

Unimed Ceará:
99812-0517 e 0800
725 3336

Hapvida: 4002-2872
e 4002-3633

- HOSPITAL GERAL DE FORTALEZA. **Orientações da equipe de psicologia aos profissionais de saúde do HGF.** Fortaleza, 202.
- Organização Pan-Americana da Saúde (2015). **Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo.** Brasília, DF: OPAS, 2015. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=prevencao-e-cont-doencas-e-desenv-sustentavel-071&alias=1517-primeiros-cuidados-psicologicos-um-guia-para-trabalhadores-campo-7&Itemid=965. Acesso em: 13 abr. 2020.
- Revista Vida Simples. Edição 127. Março, 2020.
- Revista VOCÊ S/A. **Chefiando pelo WhatsApp. Como impor limites quando o gestor abusa do app.** Disponível em: <https://vocesa.abril.com.br/geral/chefiando-pelo-whatsapp-como-impor-limites-quando-o-gestor-abusa-do-app/>. Acesso em: 13 abr. 2020.
- **SOS teletrabalho: dicas emergenciais.** Disponível em: <https://www.anac.gov.br/noticias/2020/imagens/SOSTeletrabalho.pdf> Acesso em: 13 abr. 2020.
- UNIMED. **Coronavírus: Saúde mental em distanciamento social.** Disponível em: http://unimed.coop.br/portalunimed/viver_bem/coronavirus/saude-mental_coronavirus.pdf Acesso em: 13 abr. 2020.
- Universidade Federal de Juiz de Fora. **Saúde Mental: 10 passos para se proteger em períodos de isolamento se pandemia.** Disponível em: <https://www2.ufjf.br/noticias/wp-content/uploads/sites/2/2020/03/cartilha-saude-mental.pdf> . Acesso em: 13 abr. 2020.
- Universidade Federal do Amapá. **Cuidando da sua saúde mental em tempos de coronavírus.** Disponível em: http://www.unifap.br/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus_saude-mental.pdf. Acesso em: 13 abr. 2020.
- WAGNER, M.; PAIVA, K. **Desconforto emocional em períodos de isolamento.** Disponível em: <http://nascecme.com.br/desconforto-emocional-em-periodos-de-isolamento/>. Acesso em: 13 abr. 2020.
- WEIDE, J. N., VICENTINI, E. C. C., ARAUJO, M. F., MACHADO, W. L., & ENUMO, S. R. F. (2020). **Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia.** Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico : Gustavo Farinaro Costa. Disponível em: <https://www.puc-campinas.edu.br/wp-content/uploads/2020/04/cartilha-enfrentamento-do-estresse.pdf.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2020.

Para falar com as
Psicólogas do TRT7:
psicossocial@trt7.jus.br

Para falar com os
médicos TRT7:
trtmed@trt7.jus.br

Para falar com a
fisioterapeuta do TRT7:
fisioterapia@trt7.jus.br

Para falar sobre o
auxílio médico TRT7:
saude@trt7.jus.br

Para falar sobre
licenças:
trtmed@trt7.jus.br

Para falar sobre
teletrabalho:
ndp@trt7.jus.br

O TRT7 SOMOS TODOS NÓS



Brasil. Tribunal Regional do Trabalho (Regional, 7ª. Região). Teletrabalho em tempos de pandemia. Fortaleza: TRT 7ª. Região, abril, 2020.