

Retorno presencial seguro ao trabalho

Com a diminuição dos casos de Covid-19 e a vacinação de grande parte da população, já é possível um retorno seguro ao trabalho

O ano de 2022 vem com grandes expectativas de vida nova, esperança e o controle da Covid-19 no Brasil. Assim, o retorno presencial ao trabalho começa a ser realidade para aqueles que passaram quase dois anos de pandemia em teletrabalho.

Dados estatísticos de novembro mostram que o país atingiu 125,4 milhões de pessoas vacinadas com duas doses, de um total de 213,3 milhões - número que o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) projeta para a população brasileira. Estão completamente imunizados contra a Covid 58,8% da população do país, sendo que São Paulo registra 71,7% da sua população completamente vacinada.

No TRF3 e nas Seções Judiciárias de São Paulo e Mato Grosso do Sul, a partir de 7 janeiro de 2022 será implementada a **Resolução PRES nº 370/2020**, alterada pela Resolução PRES nº 401/2021, que dispõe sobre o Trabalho Não Presencial (TNP) em suas diversas modalidades, para servidores e estagiários, no âmbito da Justiça Federal da 3ª Região.

Além disso, o ingresso e a permanência nos prédios e unidades da 3ª Região estarão condicionados à **comprovação da vacinação completa contra a Covid-19** ou apresentação de teste negativo para a doença, desde que realizado nas últimas 72 horas, de acordo com a Portaria Conjunta PRES/CORE nº 25/2021. A exigência é válida tanto para público externo quanto para magistrados, servidores e demais colaboradores da Justiça Federal.



O Desafio do Retorno

Para preparar o retorno e dar suporte aos servidores, a Secretaria de Gestão de Pessoas do TRF3 promoveu o X Ciclo de Palestras “O Desafio do Retorno às Atividades Presenciais com equipes híbridas”, de 16 a 19 de novembro, on-line.

Uma das palestras foi com a psicóloga Kátia de Lima, sobre “Gestão da Ansiedade”. A palestrante ressaltou que é necessária uma reestruturação cognitiva para que o retorno ao trabalho não seja visto como um dano e sim como um desafio. Ela ressaltou que é preciso ser realista. “Nem tudo que eu quero vai acontecer, nem tudo é como gostaríamos que fosse”, afirmou lembrando do princípio da impermanência: tudo passa, tanto o que é bom quanto o que é ruim.

A palestrante ensinou técnicas de diminuição do estresse e gerenciamento da ansiedade, como o mindfulness, a empatia assertiva - que é falar com o outro de forma assertiva, não-violenta e com afeto - e o questionamento socrático, que é fazer perguntas a si mesmo, por exemplo: O que me faz achar que esse pensamento é real? Houve vezes que aconteceu realmente isso? a fim de eliminarmos a chamada ruminação das ideias que nos contamina e nos deixa preocupados muitas vezes sem necessidade.

Impactos do teletrabalho

Na palestra “Desafios da Liderança de Pessoas e Equipes em trabalho remoto”, a doutora em psicologia, Gardênia da Silva Abbad, apresentou um estudo do teletrabalho na pandemia realizado com servidores públicos de Brasília. Nele foram abordados vários aspectos sobre os impactos positivos e negativos do teletrabalho no período.

Os impactos positivos do teletrabalho foram: sentir-se seguro em casa, ganho de tempo

MEDIDAS PARA UM RETORNO SEGURO

Mesmo quem completou o esquema vacinal com as duas doses deve manter cuidados básicos, como uso de máscara e distanciamento social, afirmam especialistas. Por isso, algumas recomendações são válidas:



Vacine-se: as vacinas reduzem o risco tanto de você se infectar pelo vírus quanto o de transmitir para outras pessoas;



Continue utilizando máscaras, principalmente em locais fechados e com muitas pessoas;



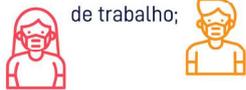
Utilize álcool gel;



Utilize máscara todo o tempo em que estiver no prédio, mesmo se estiver sozinho na sala ou conversando com apenas uma pessoa;



Evite aproximação das pessoas e cumprimentos físicos (beijos, abraços e apertos de mão);



Mantenha um distanciamento entre as pessoas, inclusive no interior dos locais de trabalho;



Restrinja a circulação de pessoas em seu setor. Sempre que possível, fazendo reuniões virtuais e disponibilizando canais eletrônicos de atendimento.



com deslocamento, economia com combustível, maior produtividade, chance de conciliar responsabilidades familiares com o trabalho, oportunidades de aprender novas formas de trabalhar e maior eficiência após a adaptação ao trabalho remoto.

Já os impactos negativos verificados foram: aumento da desigualdade do trabalho doméstico e profissional para mulheres, aumento das desigualdades sociais, sofrimento, sobrecarga, solidão, isolamento social e profissional, inadequação de espaços e equipamentos em casa.

Em relação aos desafios, verificou-se: reclamação sobre mensagens instantâneas gerando estresse, falta de monitoramentos das entregas do trabalho, dificuldade de manter sinergias, crises de ansiedade e depressão, falta de privacidade, interferências múltiplas (barulho da vizinhança). No entanto, 92% dos servidores consideraram a experiência positiva e 51,4% consideram que conseguem realizar de 76% a 100% do trabalho remotamente.

A palestrante ressaltou que existem tarefas que podem ser levadas para o trabalho remoto e outras que não, assim como existem pessoas que conseguem ter um bom resultado com o trabalho remoto, pois são mais disciplinadas e realizam as tarefas com mais autonomia (sem precisar ficar perguntando o tempo todo) e outras pessoas que não conseguem um bom resultado.

Segurança no retorno

“Quem já está vacinado pode ter a certeza que seu retorno ao trabalho será seguro”, explica a médica Maramélia de Araújo de Miranda Alves, da JFSP.

HIGIENE PESSOAL

Higienize as mãos sempre que possível, principalmente ao chegar ao trabalho e após o uso de transporte público;



Evite tocar olhos, nariz e boca;



Evite o compartilhamento de mesas de trabalho, computadores, telefones e objetos (canetas, chaves, material de escritório). Caso não seja possível, desinfete os materiais;



Evite contato físico com terceiros, tais como beijos, abraços e aperto de mão;



Não compartilhe copos, talheres e objetos pessoais;



Adote medidas de etiqueta ao tossir ou espirrar, cobrindo a boca e o nariz com o antebraço ou com um lenço descartável e higienizando posteriormente as mãos.



Segundo ela, quem pode ir ao supermercado e sair na rua, já pode voltar a trabalhar, pois com os dados atuais da pandemia, quem já está vacinado pode seguramente retomar a vida, inclusive no trabalho. No entanto, o uso das máscaras ainda é necessário. “Em alguns países que liberaram as máscaras, e onde muitas pessoas não se vacinaram, estamos vendo um retorno da pandemia”, finalizou.

“Quem não foi em uma festa, quem ainda não saiu de casa?”, questiona a médica Rosely Timoner Glezer, do TRF3. Ela também afirmou que “já é seguro o retorno ao trabalho” e recomenda a vacinação.

A servidora Rosângela Maria Giacomini Souto, do Núcleo de Benefícios e Assistência à Saúde da JFSP, voltou ao trabalho presencial desde julho e recomenda que as pessoas não façam 100% de teletrabalho. “O teletrabalho funcionou quando o Fórum estava fechado. Gradativamente as pessoas vão ter que voltar. Acredito que terá perdas quem não retornar ao presencial”, afirmou citando o artigo do Jornal Valor Econômico baseado no livro do americano Peter Cappelli, professor de Wharton. Para o professor, o profissional remoto terá como desvantagem ganhar menos atenção, oportunidades e informações. Leia aqui.

De acordo com a psicóloga Iris Inari Bambil Ujii Lima, da JFMS, é normal uma primeira resistência à mudança. “Primeiro as pessoas resistiram ao teletrabalho e agora resistem a voltar, mas conforme os critérios fiquem claros, menor será a resistência”, explicou.

A equipe de saúde da 3ª Região informou que está para ser aprovada uma **nota técnica** para ajudar os gestores a definirem quem faz parte ou não do grupo de risco e possibilitar desta maneira maior clareza sobre quem terá preferência em relação ao teletrabalho.

AMBIENTES

Se possível, dê preferência para as janelas e portas abertas;

Remova de sua mesa de trabalho utensílios que não são utilizados com frequência;



Evite se alimentar em seu posto de trabalho;

Colabore com a desinfecção de sua estação de trabalho autorizando a equipe de limpeza que faça a correta higienização.

Um bom retorno

Muitos já voltaram ao trabalho presencial ainda em 2021. Foi o caso dos servidores da biblioteca da Seção Judiciária de São Paulo, alguns da área de saúde, atendimento e de segurança, entre outras.

A servidora Rosângela Maria Giacomini Souto afirma: “Voltar é seguro! Nós que tivemos que voltar desde julho, assim como alguns servidores de gestão de pessoas, do atendimento, estamos tomando todo cuidado no trabalho presencial, usamos máscara e álcool gel”, contou. Ela destacou que trabalha com licenças e recebeu pessoas positivadas pela Covid-19 que nunca pisaram no tribunal durante a pandemia, mas que de alguma forma tiveram contato com o vírus, “porque a pessoa não se isola 100%, uma hora ela vai ter que sair”.

A Secretaria de Segurança do TRF3 (SSEG) explica que durante o período excepcional manteve todos seus serviços e atividades e, assim, o retorno não representará uma contingência. “Aproveitamos a oportunidade para lembrar que as portas dos quadrantes fechados aumentam o nível de segurança do público interno, bem como proporcionam um maior e melhor controle do fluxo de pessoas”, afirmou o diretor da Subsecretaria de Policiamento, Inteligência e Operações Especiais (UPOE), Gustavo Moreno de Campos.

Ele recomenda que magistrados e servidores mantenham as precauções sugeridas pelas autoridades. “Não há motivo para apreensão”, considerou. Ele explicou ainda que as medidas de cunho sanitário vigentes são aquelas previstas nos decretos estadual e municipal, bem como nas resoluções do Tribunal e orientações da UBAS e, por fim, desejou que todos retornem tranquilos, disponham e contem com a SSEG.

CUIDADOS NA IDA E NO RETORNO AO TRABALHO

Utilize máscaras, mesmo na rua sem contato com outras pessoas;



Quando utilizar transporte público, aumente os cuidados, tentando manter o máximo de distância possível, usando máscara e álcool gel;



Troque a máscara a cada 3 horas;



Higienize as mãos;



Mantenha o distanciamento recomendável de um metro de outras pessoas, quando possível.

Saúde Mental

Vale lembrar para aqueles que estão ansiosos, com depressão, burnout, sofrendo ou precisando de ajuda, que o TRF3, a JFSP e a JFMS dispõem de médicos e psicólogos.

Além disso, desde outubro de 2021, o **Programa Vivamente** promove ações de prevenção, acolhimento, tratamento e encaminhamento de questões de saúde mental, voltadas para servidores, magistrados, estagiários e funcionários terceirizados.

O objetivo é evitar o surgimento ou o agravamento do sofrimento psíquico e emocional, por intermédio de intervenções antecipadas para melhorar o bem-estar psicológico e a qualidade de vida no trabalho. Por isso, não hesite em procurar a equipe de saúde do seu órgão, se precisar de ajuda.

Confira mais dicas de saúde na seção Saúde e Bem-estar desta revista.

ATENÇÃO

Mantenha-se informado sobre todas as condutas fornecidas pela Divisão de Saúde e pelas autoridades sanitárias;

Comunique à Divisão Médica sobre casos suspeitos ou confirmados de covid entre seus colegas de trabalho;

Se tiver dúvidas, entre em contato com a divisão de saúde pelo email saude@trf3.jus.br e ramal 1563, no TRF;

Na JFSP - e.mail: admmsp-susd@trf3.jus.br e

WhatsApp Business: 2172-6508

Na JFMS- admms-susq@trf3.jus.br /ramais 1273 e 1152