

**FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU*
MESTRADO PROFISSIONAL EM PSICOLOGIA DA SAÚDE**

**PROPOSTA DE OFICINA DE SENSIBILIZAÇÃO
“O CUIDADO DE SI E O TELETRABALHO”**

Setembro, 2020

GERALDO JOSÉ DE MELO JUNIOR

THÁLITA CAVALCANTI MENEZES DA SILVA

Autores:

Geraldo José de Melo Júnior

Psicólogo pela Faculdade de filosofia do Recife (FAFIRE), Especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho pela Faculdade Frassinetti do Recife, Mestrando do curso de Psicologia da Saúde (FPS), Analista Judiciário do Tribunal de Justiça de Pernambuco (TJPE), com atividades na Escola Judicial de Pernambuco (ESMAPE) e no Núcleo de Tecnologia do Atendimento da Secretaria de Gestão de Pessoas – NTA/SGP, consultor em gestão e desenvolvimento de equipes.

Telefone: (81) 996983496

E-mail: gjmj_melo@hotmail.com

Profa. Dra. Thálita Cavalcanti Menezes da Silva

Coordenadora de Tutor do quarto período do curso de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS). Mestre em Psicologia Clínica pela Universidade Católica de Pernambuco (2007) e Mestre em Educação para Profissões em Saúde pela Universidade de Maastricht, Holanda (2013). Doutora em Psicologia Clínica pela Universidade Católica de Pernambuco – UNICAP.

Telefone: (81) 988521410.

E-mail: thalita.menezes@fps.edu.br

PROPOSTA DE OFICINA DE SENSIBILIZAÇÃO “O CUIDADO DE SI E O TELETRABALHO”

I. JUSTIFICATIVA

A presente oficina de sensibilização surge como um espaço para oportunizar aos servidores em *home office* trabalharem aspectos voltados ao desenvolvimento do cuidado-de-si frente aos efeitos produzidos pelas posturas de governamentalidade em sua saúde mental evidenciados nos resultados da pesquisa de mestrado "Teletrabalho: problematizações foucaultianas sobre governamentalidade e cuidado-de-si, em servidores do Judiciário Pernambucano".

II. OBJETIVO GERAL

Possibilitar aos servidores que se encontram em *home office* reflexões sobre a importância de posturas éticas, de reflexão de si e do outro, no contexto do teletrabalho que impliquem em práticas de si, do cuidado-de-si.

2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Integrar os participantes;
- Estimular a busca de posturas de cuidado de si e os efeitos em sua saúde física, mental e emocional;
- Estabelecer a diferença entre os conceitos de cuidado de si e do autocuidado ;
- Possibilitar a troca de experiências do cuidado de si;
- Fomentar o comprometimento do(a) participante em práticas de cuidado de si;

3. METODOLOGIA

A oficina de sensibilização como método de intervenção psicossocial permite, por meio da expressão das vivências singulares de cada participante, a construção reflexiva junto ao tema proposto, possibilitando a elaboração dos significados de suas experiências.

Como metodologia de intervenção psicossocial, a oficina tem alcance ou potencialidade terapêutica, abrindo espaço para reflexões e elaborações sobre questões subjetivas, interpessoais e sociais. A oficina atua também de forma pedagógica, na medida que possibilita um processo de aprendizagem, de reelaboração do conhecimento sobre si mesmo e sobre o mundo.¹

A experiência de grupo possibilita aos participantes manifestarem seus pontos de vistas e percepções, suscitando um debate aberto e acessível em torno de um tema.² As técnicas de dinâmica de grupo objetivam a reflexão, o estímulo, a troca de diferentes pontos de vista, bem como a expressão das vivências, sentimentos e emoções, visando a participação de todos.

4. RESULTADOS ESPERADOS

- Criar um espaço no qual os teletrabalhadores possam compartilhar experiências, visando o fortalecimento pessoal e grupal para lidar com as dificuldades e as complexidades inerentes ao trabalho a distância.
- Possibilitar o desenvolvimento de práticas de cuidado de si, permitindo o compreender os elementos e posturas que geram sofrimento emocional e psíquico.
- Desenvolver nos integrantes uma postura ativa frente ao seu cotidiano de trabalho e de vida, que resulte em posturas éticas de cuidado de si.

4.1. PLANO DE TRABALHO DA OFICINA

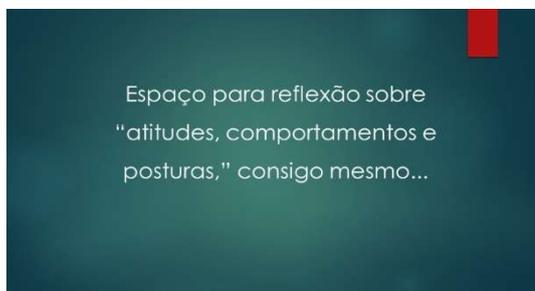
- **Abertura**



Slide 1

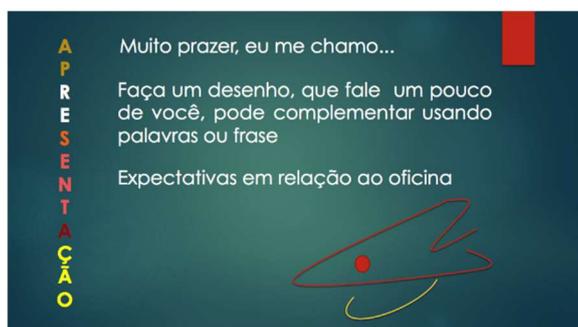


Slide 2



Slide 3

- Condução: apresentação do facilitador, esclarecimento dos objetivos e da forma de condução das atividades.
 - Objetivo: acolher os participantes e enfatizar a importância do espaço *online* criado, como forma de aproximar e ouvir os servidores que se encontram em trabalho a distância.
 - Recursos: conversa informal e *slides*.
 - Tempo previsto: 15 minutos.
 - Slides 1-2-3.
- **Apresentação, integração e levantamento de expectativas**



Slide 4

- Condução: será solicitado que cada participante faça um desenho (podendo ser acompanhado de palavra ou frase) que o ajude a se apresentar ao grupo, resgatando um pouco da sua identidade e possibilitando a expressão de características pessoais. Nesse momento, os participantes utilizarão papel, caneta, lápis colorido (material foi solicitado previamente na inscrição e na confirmação da participação da oficina).

- Objetivos: Criar um espaço para que cada participante de forma lúdica possa olhar para si e identificar características pessoais (tempo de execução: 5 minutos) e possibilitar a apresentação e integração do grupo. Será solicitado que cada um se apresente dizendo seu nome e fale sobre si, mostrando o material individual produzido, bem como que abordem suas expectativas em relação à oficina (tempo de apresentação: 40 minutos).

- Recursos: papel, lápis (desenhos e frases).

-Tempo previsto (total): 45 minutos.

-Slide: 4.

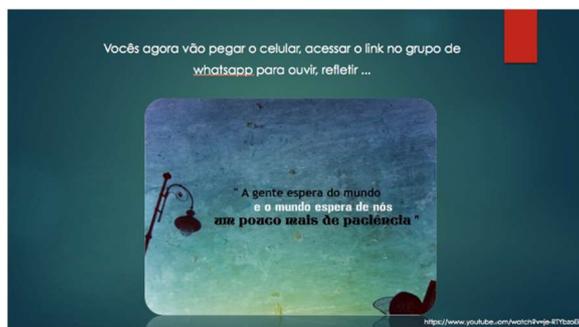
- **Formação de acordos**

ACORDOS...

- **Sigilo** sobre as experiências trocadas
- **Respeito** às diferenças
- **Cumprimento dos tempos** das atividades
- **Foco** em nossas falas

Slide 5

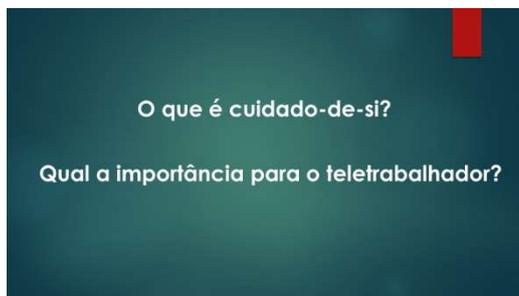
- **Condução:** estimular os participantes a debaterem e trocarem opiniões sobre a importância de cada um desses pontos, para o bom funcionamento das atividades.
 - **Objetivo:** estabelecer com o grupo acordos para um funcionamento eficaz da oficina. Dentre os acordos propostos, serão apresentadas reflexões sobre a importância de que todos assumam um compromisso de sigilo sobre as experiências pessoais que forem abordadas durante o trabalho (o comprometimento de cada um em guardar sigilo sobre as informações e experiências compartilhadas). Serão propostos também acordos referentes ao respeito às diferenças de opinião, ao cumprimento do tempo proposto para realização das atividades e tempos de falas, bem como sobre a importância do foco nas discussões.
 - **Recursos:** verbal.
 - **Slide:** 5.
 - **Tempo previsto:** 10 minutos.
- **Atividade com música**



Slide 6

- Escolha da música Paciência - autoria de Lenine: o compositor retrata a pressa que a humanidade tem, sem saber ao certo onde chegar, e faz refletir sobre a real necessidade de acelerar os passos – já que, com calma, a vida é melhor de se viver. A importância de pararmos para olhar, por exemplo em um banco de uma praça da cidade, e, simplesmente, observar a movimentação dos carros enquanto todos esperam conclusões e sequer vivem os processos (para tudo há um processo). “Paciência” é uma canção profunda, que nos instiga a questionar o momento em que nós observamos o tempo passar buscando respostas para tudo sem olharmos nós mesmos e vivermos o “presente”.
- Condução: os participantes serão orientados a acessar o *link* enviado, com o vídeo da música Paciência (do cantor Lenine), para o grupo de *whatsapp* criado especialmente para a oficina. Serão orientados a ouvir, sentir e refletir sobre a música. Ao término do vídeo, voltam para partilhar suas reflexões no grupo e a busca por estabelecer relações entre a experiência vivida como um exercício para pensar, refletir atitudes para uma prática de si, um exercício ético consigo mesmo (pelo Cisco *webex meeting*). A criação do grupo de *whatsapp* se faz importante pois o Cisco *webex meeting*, geralmente, apresenta problemas com *links* de vídeos e outros recursos.

- Objetivo: propiciar um momento de reflexão singular a cada um e solicitar que expressem no grupo o que sentiram, suas percepções e relações com o tema/objeto da oficina.
- Recursos: vídeo e expressão da vivência.
- Slide: 6.
- Tempo previsto: 20 minutos.
- **O que é cuidado-de-si e qual a importância para o teletrabalhador?**



Slide 7



Slide 8

- Condução: Pedir para que cada um descreva, em uma folha de papel (uso de palavras ou frases), o que entende por cuidado de si. Solicitar também que pensem em uma situação vivenciada representativa do cuidado de si. (tempo: 5 minutos).
- Objetivo: possibilitar que entrem em contato com uma experiência de cuidado de si, permitindo lembrar a importância dessa experiência em sua vida pessoal/profissional e, em seguida, partilhar com os demais participantes. Após a troca de experiência apresentar em linguagem acessível aos participantes o

conceito de cuidado-de-si numa visão Foucaultiana - como o lugar da reflexão sobre a ética consigo mesmo, sobre os acontecimentos e a forma como estes repercutem em si, em suas vidas e na vida em sociedade, levando os participantes a refletirem sobre a diferença entre os conceitos de cuidado de si e autocuidado – esse último já bastante difundido nas mídias e nos diversos contextos médicos e sociais (práticas de atividade física, alimentação saudável etc).

- Recursos: papel e caneta.

- Slides: 7-8.

- Tempo previsto: 30 minutos.

- **Intervalo: 15 minutos**
- **Escolha de um post**



Slide 9

- Condução: solicitar que olhem os *posts*, no *slide 9*, e escolham um no qual se identifiquem, compartilhando, de forma breve, a sua escolha.

- Objetivo: possibilitar na escolha do post, para a discussão de diferentes posturas que remetem ao cuidado de si (pensar ético, crítico, reflexivo e transformador).

- Recursos: verbal.

- Slide: 9.

- Tempo previsto: 15 minutos.

- **Ferramenta de identificação de sentimentos e comportamentos**

Como eu lido comigo, em situações de ...

Conflito	Pressão	...
Quais os sentimentos gerados?	Quais são meus comportamentos?	
-	-	
-	-	
-	-	

Slide 10

- Condução: por meio da ferramenta apresentada no slide 10, solicitar que identifiquem a forma como lidam com situações de conflito ou pressão, ou outra situação correlata que o participante deseje expor. A partir da situação, devem relacionar os sentimentos que a situação desperta, os modos como se comportam/reagem e o que podem refletir como atitude ética. Após o término da atividade, será solicitado que falem sobre o que acharam da vivência e da ferramenta (as situações particulares não serão expostas no grupo o objetivo é o compartilhamento das reflexões).

- Objetivo: permitir a identificação de situações, sentimentos e comportamentos de forma refletida, não automatizada.

- Recurso: papel e caneta.

- Slide: 10.

- Tempo: 15 minutos.

- **Espaços de cuidado-de-si**

Espaços de cuidado-de-si

Significa também conhecer um certo número de princípios e regras de conduta, que são ao mesmo tempo verdades e prescrições. Cuidar de si, significa equipar-se dessas verdades

Para praticar corretamente a liberdade, é necessário cuidar de si, o que significa conhecer a si mesmo e dominar o que pode nos destruir

Práticas relativas ao cuidado-de-si "diziam respeito a necessidade que o homem tinha de discurso verdadeiros para dirigir-lhe a vida"

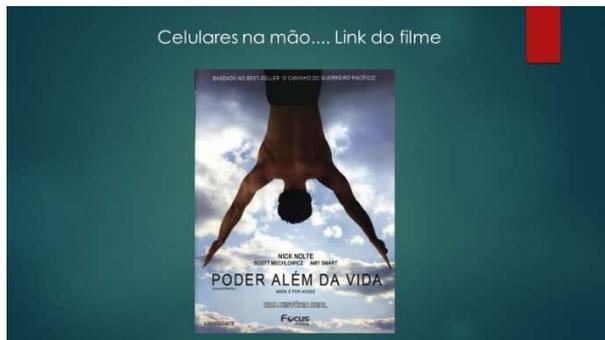
As técnicas de si "transformavam o imperativo socrático "conhece-te a ti mesmo" em algo mais prático, porém bem mais amplo: não é só conhecer, mas se governar, aplicar a si próprio, tendo por certo que o objetivo maior somos nós mesmos, e ainda , que o instrumento da chegada ao que nos define somos nós mesmos também.

Método Foucault. A ética do cuidado de si: o governo do si mesmo. In: Dreyfus e Bataillon. V. 1. São Paulo: Editora da UNICAMP, 2004.

Slide 11

- Condução: realizar uma apresentação sobre espaços de cuidado-de-si, numa abordagem foucaultiana e solicitar que poucas palavras, escrevam o que cada espaço apresentado representa/significou no seu entendimento, em seguida abre-se o debate no grupo.
- Objetivo: suscitar reflexões sobre os ensinamentos de Foucault, no cotidiano, para que possam aplicar/refletir como se conduzir eticamente, atentar para o cuidado-de-si. Possibilitar a troca de experiências.
- Recurso: papel e caneta.
- Slide: 11.
- Tempo: 15 minutos.

- **Filme: Poder além da vida**



Slide 12

- Condução: os participantes serão orientados a acessar o *link* enviado por meio do *whatsapp* e assistirem ao vídeo contendo trecho do filme “Poder além da vida”. Terminado o vídeo, voltam para partilhar suas reflexões no grupo pelo Cisco *webex meeting*.
- Sinopse: o filme aborda fatos da história real de um jovem ginasta chamado Dan Millman. Com um futuro promissor no esporte, ele tem como meta participar e vencer as Olimpíadas. Apesar de ser um atleta brilhante, na vida, o seu

comportamento não é nada exemplar. Só que sua carreira se transforma quando ele sofre um grave acidente e fica impossibilitado de continuar a treinar e competir. A vida de Dan passa por uma nova mudança com a chegada de um homem misterioso chamado Sócrates, que ele havia conhecido um dia antes de se acidentar. Este novo amigo começa a ensiná-lo sobre a importância do conhecimento-de-si, o voltar-se para si, fazendo-o ter percepções transformadoras.

- Objetivo: levar os participantes à reflexão sobre o filme, colher suas impressões e discutir a importância de conseguirem olhar para si mesmos, repensando práticas de si importantes no cuidado-de-si.

- Recurso: papel e caneta.

- Slide: 12.

- Tempo: 25 minutos.

- **Caixa de Ferramentas**



Caixa de Ferramentas			
Ser livre é... +15 pontos		... representa um pensar ético sobre, como... +10 pontos	
	Repensei o modo como conduzo o teletrabalho e enxerguei que ... + 10 pontos		Um princípio que rege minha vida pessoal, é ... +10 pontos
Conseguir transformar minha relação com o outro, quando... +15 pontos		Repensei uma atitude minha e..... +10 pontos	

Slide 13

- Condução: solicitar que visualizem a caixa de ferramenta e transcrevam para uma folha de papel, preenchendo as frases e/ou os espaços vazios com ações importantes na sua vida (o que importa para si) e colocando uma pontuação abaixo de cada uma delas (de 5, 10 ou 15 pontos), de acordo com o grau de importância atribuído à ação.

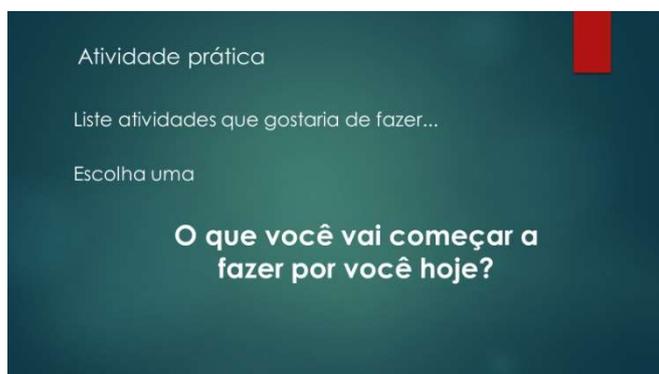
- Objetivo: Apresentar a ferramenta, de modo que se torne possível identificar atividades simples que representem a vivência do cuidado-de-si.

- Recurso: papel e caneta.

- Slide: 13.

- Tempo: 10 minutos.

- **Lista de atividades**



Slide 14

- Condução: solicitar que listem coisas que gostariam de fazer representativas de práticas e cuidados-de-si. Após colocarem numa ordem de prioridade, devem escolher uma ação que desejam realizar, compartilhando a escolha com o grupo.

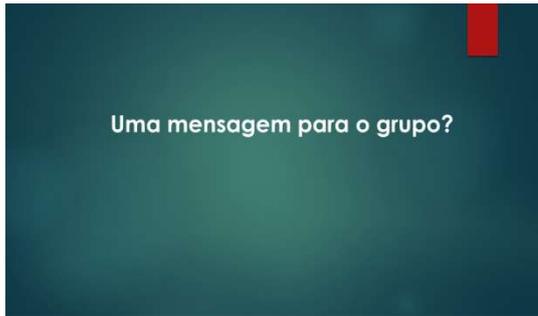
Objetivo: possibilitar a partilha de uma ação prática a partir do que foi construído na oficina.

- Recurso: papel e caneta.

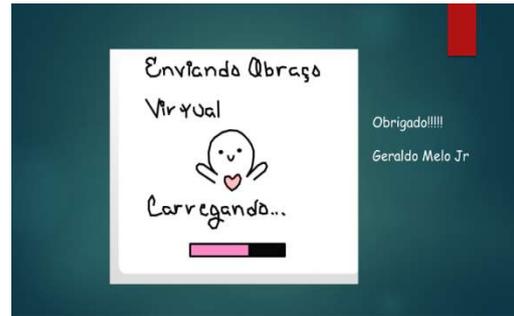
- Slide: 14.

- Tempo: 20 minutos.

- **Finalização e agradecimentos**



Slide 15



Slide 16

- Condução: Solicitar que expressem de forma breve os significados da experiência na oficina.
- Objetivo: compartilhar as experiências vivenciadas na oficina, além de sentimentos pessoais e agradecimentos finais.
- Recurso: expressão verbal.
- Slides: 15/16.
- Tempo: 10 minutos.

4.2 INFORMAÇÕES GERAIS

- **Público alvo:** Servidores do TJ na modalidade de *home office*.
- **Número de participantes por grupo:** até 12 pessoas.
- **Tempo de duração:** 4 horas.
- **Horário:** das 08h às 12h.
- **Dia:** toda primeira segunda-feira do mês (possibilidade de remarcação em função de feriados).
- **Data da primeira oficina:** 09 de novembro de 2020.
- As oficinas serão totalmente realizadas online, por meio da plataforma Cisco *webex meeting* e grupo de *whatsapp*.

4.3. INSCRIÇÕES

- **Inscrições:** serão realizadas via internet site do TJPE pela intranet pelo site www.tjpe.jus.br.
- **Período de inscrição:** 26 a 29 de outubro de 2020.
- **Confirmação da inscrição:** no dia 30 de outubro de 2020, o servidor receberá por e-mail institucional a confirmação de sua inscrição, bem como o endereço para acessar a plataforma cisco webex meeting e o número do telefone para participar do grupo de whatsapp, além de instruções e material necessário para participar da oficina.

4.4. DIVULGAÇÃO

Banner - Divulgação no DJe – Diário Eletrônico de Justiça do TJPE



A Ascom - Assessoria de Comunicação do TJPE, realizará a divulgação com os dados da Oficina, via DJe – Diário eletrônico da Justiça, com link para realização das inscrições, disponível para toda Instituição, bem como após o deferimento da inscrição, o Servidor receberá as instruções e material necessário para participação.



Banner para divulgação via e-mail institucional do TJPE

4.5. INSTRUÇÕES PARA PARTICIPAR DAS OFICINAS

As instruções abaixo serão publicadas no Diário Eletrônico de Justiça – Dje e também encaminhadas para e-mail dos servidores:

- Baixar o aplicativo Cisco webex meeting.
- Participar do grupo de *whatsapp* criado especialmente para a oficina, que será utilizado para envio de *links* de vídeo e músicas.
- Disponibilizar seis folhas de papel (tipo ofício, de qualquer tamanho), lápis ou caneta, dois ou três lápis tipo piloto ou hidrocor em cores diversas.

Como preparar o ambiente virtual/físico e alguns cuidados para participar da oficina:

- Cheque previamente sua conexão com a *internet*, certifique-se de estar conectado a uma boa rede. Caso você esteja em casa, a dica é conectar o computador diretamente ao cabo de rede do *modem* (este tipo de conexão pode ser melhor e ter menos instabilidade que o *wifi*).
- Teste a plataforma Cisco *webex meeting*, seu equipamento e sua conexão com *whatsapp*, separe alguns minutos para conhecer as ferramentas, descobrir como

funcionam os recursos oferecidos pelas plataformas e como utilizá-los ao seu favor durante a oficina. Verifique se o som e a câmera do seu computador estão funcionando. Caso prefira, você pode utilizar os fones de ouvido.

- Escolha um local apropriado onde possa ficar confortável e consiga se concentrar no que está fazendo. Busque um ambiente que lhe seja agradável, com boa iluminação, sem ruídos, onde não haja risco de ser interrompido.
- Use uma roupa confortável e adequada para um encontro em grupo.
- Olhe para a câmera como se estivesse olhando a pessoa nos olhos – postura que facilita o processo de comunicação da equipe.

REFERÊNCIAS

1. Afonso MLM. *Oficinas em dinâmica de grupo na área de saúde*. 2006.
2. Kitzinger J. Focus Groups with users and providers of health care. *Quality research health care*. 2000; 20–29