

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

**OS EFEITOS DO TELETRABALHO SOBRE A SAÚDE MENTAL
NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19**

SUELY MARTINS LEITE

Maio, 2023

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

**OS EFEITOS DO TELETRABALHO SOBRE A SAÚDE MENTAL
NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19**

Dissertação apresentada na Faculdade Pernambuco de Saúde como requisito para obtenção do grau de mestre em Psicologia da Saúde.

Mestranda: Suely Martins Leite

Orientadora: Dr^a. Thálita Cavalcanti Menezes da Silva

Linha de pesquisa: Processos clínicos e ciclos de vida

Maio, 2023

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

L533e Leite, Suely Martins

Os efeitos do teletrabalho sobre a saúde mental no contexto da pandemia covid-19. / Suely Martins Leite; orientadora Thálita Cavalcanti Menezes da Silva. – Recife: Do Autor, 2023.
128 f.

Dissertação – Faculdade Pernambucana de Saúde, Pós-graduação Stricto Sensu, Mestrado Profissional em Psicologia da Saúde, 2023.

1. Foucault. 2. Teletrabalho. 3. Saúde mental. 4. Governamentalidade. 5. Cuidado-de-si. I. Silva, Thálita Cavalcanti Menezes da, orientadora. II. Título.

CDU 371.78

Suely Martins Leite

**OS EFEITOS DO TELETRABALHO SOBRE A SAÚDE MENTAL
NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19**

Dissertação apresentada em: _____/_____/_____.

Membros da Banca Examinadora:

Pra. Dra. Thálita Cavalcanti Menezes da Silva (Orientadora – FPS)

Pra. Dra. Clarissa Maria Dubeux Lopes Barros (Examinadora Interna – FPS)

Pra. Dra. Maria Cristina Lopes de A. Amazonas (Examinadora Externa – UNICAP)

DEDICATÓRIA

À minha família, que sempre foi e será meu alicerce,

E minha motivação para continuar.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por sua infinita bondade em iluminar minha jornada com saúde, força e determinação na obtenção dos meus objetivos.

Agradeço à minha orientadora, professora doutora Thálita Cavalcanti Menezes da Silva, que, com sua paciência, ética, conhecimentos e principalmente inspiração e entusiasmo, me fez abraçar este desafio me oportunizando um crescimento pessoal.

Agradeço também a todo o corpo funcional do Curso de Mestrado em Psicologia da Saúde da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), toda equipe de professores minhas colegas de turma que, em todo trajeto foram de extrema importância em desenvolvimento oportunizando grandes experiências e, também, não menos importante de afetos e carinho.

Por fim, meu agradecimento especial ao meu esposo, meus filhos e netos, que com muita paciência proporcionaram um ambiente tranquilo, incentivador e inspirador para que eu continuasse neste ciclo de vida profissional. E também agradeço a minha Instituição na qual tenho um enorme carinho e prazer em fazer parte dela, trabalhando em sua missão. Acredito que não sou mais a mesma após esta experiência vivida, fui tocada e me transformei positivamente por tão grandiosa experiência.

“Precisamos resolver nossos monstros secretos, nossas feridas clandestinas, nossa insanidade oculta. Não podemos nunca esquecer que os sonhos, a motivação, o desejo de ser livre nos ajudam a superar esses monstros, vencê-los e utilizá-los como servos da nossa inteligência. Não tenha medo da dor, tenha medo de não enfrentá-la, criticá-la, usá-la.”

Michel Foucault

RESUMO

Cenário: O Tribunal de Justiça do Estado de Pernambuco-TJPE vem buscando políticas institucionais na prevenção do adoecimento mental de seus magistrados e servidores, objetivando atender sua missão em fazer Justiça, de forma célere, acessível e efetiva, no âmbito estadual, contribuindo para a pacificação social. Em consonância com o CNJ (Conselho Nacional de Justiça) em sua Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores do Poder Judiciário relata que a quarta causa mais comum de ausências são os transtornos mentais e comportamentais (categoria CID-F). No ano de 2016, o TJPE instituiu o teletrabalho integral. No ano de 2020, estabeleceu o trabalho em *Home Office* visando atender o sistema de saúde como um dos principais protocolos de segurança utilizados para conter a disseminação do vírus SARS-CoV-2 e assim o avanço da pandemia. **Objetivo:** Problematizar os efeitos do teletrabalho na saúde mental dos servidores do Tribunal de Justiça de Pernambuco no contexto da Pandemia COVID-19. **Método:** Estudo de natureza qualitativa, por meio da técnica de entrevistas narrativas individuais. Foram entrevistados servidores que integraram a modalidade de teletrabalho ou Home Office no período compreendido entre março de 2020 e dezembro de 2021, e que estiveram em licença médica. As entrevistas foram analisadas a partir do aporte teórico e da arqueogenealogia e diretrizes cartográficas Foucaultiana. **Aspectos Éticos:** O estudo foi realizado após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS e seguirá a resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). **Resultados e Discussão:** As narrativas evidenciaram que o teletrabalho carrega marcas da biopolítica vigente: ao instigar no indivíduo a gestão sobre a vida e a responsabilização pela saúde, reproduz formas naturalizadas de domínio e poder. A sensação de vigília e pressão por produtividade são recorrentes na experiência dos participantes, os resultados identificados nas experiências

narradas revelam os efeitos como cada um passou a se subjetivar, transformando e ressignificando diversos contextos de vida, diante dos conjuntos de técnicas e mecanismos de poder das práticas de governamentalidade de sua instituição. Como efeitos, as narrativas revelaram uma desorientação emocional como o sentimento de solidão, esgotamento mental, pânico, ansiedade e depressão, contudo, trouxe-lhes também perdas de capacidade laborativa, funções gerenciais, lotações e conflitos familiares. Contudo, estes efeitos não foram apenas sentidos de uma forma negativa, eles operaram também produtivamente, todos produziram saberes a partir destas relações de poder. **Considerações Finais:** as problematizações feitas a partir das experiências narradas evidenciam a necessidade das Instituições como organismos de produção de poderes disciplinares, de repensar sobre uma postura de ressignificação de atitudes, criar mecanismos na obtenção de minimizar os efeitos negativos em seus servidores. Implementação de práticas mais holísticas, formação de líderes de teletrabalhadores “Líderes sem fronteiras” e implementação de projetos de acompanhamento de servidores que se encontram em licenças médicas psiquiátricas, dentro de uma visão sistêmica e interdisciplinar.

Palavras-chave: Foucault; teletrabalho; saúde mental; governamentalidade; cuidado-de-si.

ABSTRACT

Scenario: The Court of Justice of the State of Pernambuco-TJPE has been seeking institutional policies in the prevention of mental illness of its judges and civil servants, aiming to fulfill its mission of doing Justice, in a quick, accessible and effective way, at the state level, contributing to the social pacification. In line with the CNJ (National Council of Justice) in its Policy on Comprehensive Health Care for Magistrates and Judiciary Servers, it reports that the fourth most common cause of absences are mental and behavioral disorders (CID-F category). In 2016, TJPE instituted Integral teleworking. In 2020, it established Home Office work to serve the health system as one of the main safety protocols used to contain the spread of the SARS-CoV-2 virus and thus the advancement of the pandemic. **Aim:** To problematize the effects of telework on the mental health of servers of the Court of Justice of Pernambuco in the context of the COVID-19 Pandemic. **Method:** Qualitative study, using the technique of individual narrative interviews. Servers who integrated the telework or Home Office modality were interviewed in the period between March 2020 and December 2021, and who were on sick leave. The interviews were analyzed based on theoretical support and archaeogenealogy and Foucauldian cartographic guidelines. **Ethical Aspects:** The study was carried out after approval by the Ethics Committee for Research with Human Beings of the Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS and will follow resolution nº 510/16 of the National Health Council (CNS). **Results and Discussion:** The narratives showed that telecommuting carries marks of the current biopolitics: by instilling in the individual the management of life and responsibility for health, it reproduces naturalized forms of dominion and power. The feeling of wakefulness and pressure for productivity are recurrent in the experience of the participants, the results identified in the narrated experiences reveal the effects of how each one started to subjectify himself, transforming

and re-signifying different contexts of life, in face of the sets of techniques and mechanisms of power of the governance practices of your institution. As effects, the narratives revealed an emotional disorientation such as the feeling of loneliness, mental exhaustion, panic, anxiety and depression, however, it also brought them losses of work capacity, managerial functions, assignments and family conflicts. However, these effects were not only felt in a negative way, they also operated productively, everyone produced knowledge from these power relations. **Final Considerations:** The problematizations made from the narrated experiences show the need for the Institutions as a body for the production of disciplinary powers, they must rethink about a posture of re-signification of attitudes, create a mechanism in order to minimize the negative effects on their servants. Implementation of more holistic practices, training of leaders of teleworkers "Leaders without borders" and implementation of projects to monitor public servants who are on psychiatric medical leave, within a systemic and interdisciplinary view.

Key words: Foucault; telework; mental health; governmentality; self-care.

LISTA DE SIGLAS

CNJ	Conselho Nacional de Justiça
CNS	Conselho Nacional de Saúde
COVID-19	Coronavírus SARS-CoV-2
DJe	Diário da Justiça Eletrônico
EUA	Estados Unidos da América
ESMAPE	Escola do Tribunal de Justiça de Pernambuco
FPS	Faculdade Pernambucana de Saúde
OMS	Organização Mundial da Saúde
PJPE	Poder Judiciário de Pernambuco
QVT	Qualidade de Vida no Trabalho
SGP	Secretaria de Gestão de Pessoas
STS	Superior Tribunal do Trabalho
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TJPE	Tribunal de Justiça do Estado de Pernambuco
TRE	Tribunal Regional Eleitoral

SUMÁRIO

I	INTRODUÇÃO	13
	1.1 O TRABALHO NA CONTEMPORANEIDADE E SEUS SENTIDOS	13
	1.2 O TRABALHO TORNADO VIDA E A VIDA TORNADA INSÍPIDA.....	18
	1.2.1 Evidências científicas	18
	1.3 PANDEMIA COVID-19, TRABALHO E DEPRESSÃO.....	27
II	OBJETIVO GERAL	33
	2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	33
III	MÉTODO	34
	3.1 DESENHO DO ESTUDO.....	34
	3.2 LOCAL DO ESTUDO.....	34
	3.3 PERÍODO DO ESTUDO.....	35
	3.4 POPULAÇÃO DO ESTUDO.....	35
	3.5 CRITÉRIOS E PROCEDIMENTOS PARA SELEÇÃO DOS PARTICIPANTES.....	35
	3.5.1 Critérios de inclusão.....	35
	3.5.2 Critérios de exclusão.....	36
	3.6 COLETA DOS DADOS.....	37
	3.7 ANÁLISE E PRODUÇÃO DAS NARRATIVAS DA PESQUISA.....	37
	3.8 PROCESSAMENTO DAS NARRATIVAS.....	39
	3.9 ASPECTOS ÉTICOS.....	39
	3.10 CONFLITOS DE INTERESSE.....	40
IV	ANÁLISE E DISCUSSÃO DAS ENTREVISTAS NARRATIVAS	41
	4.1 TRIBUNAIS DE JUSTIÇA – ESPAÇO E SUBJETIVAÇÃO.....	42
	4.2 PRÁTICAS DE GOVERNAMENTALIDADE.....	45
	4.3 OS EFEITOS DO PODER CIRCUNSCRITO.....	51
	4.4 O CUIDADO DE SI	61
V	RESULTADOS	70
	PRODUTOS TÉCNICOS	71
	Produto 1 Artigo	71

Produto 2 E-Book	91
VI CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	110
REFERÊNCIAS.....	112
APÊNDICES.....	117
Apêndice 1 Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).....	117
Apêndice 2 Declaração do participante.....	120
Apêndice 3 Entrevista.....	121
Apêndice 4 Questionário sociodemográfico.....	122
Apêndice 5 Termo de confidencialidade.....	123
ANEXOS.....	124
Anexo 1– Carta de anuência.....	124
Anexo 2 – Normas da revista para submissão do artigo.....	125

I INTRODUÇÃO

1.1 O TRABALHO NA CONTEMPORANEIDADE E SEUS SENTIDOS

Trabalho, do latim, *tripalium*, que à época greco-romana tinha por significado um instrumento utilizado para tortura, ao longo da história evoluiu para designar um fator vital ao ser humano, trazendo em si uma fonte de satisfação, prazer, status, conforto e subsistência, realização e desenvolvimento, mas, ao mesmo tempo, podendo ser fonte de sofrimento e tortura. Nesta ambivalência, as modernas formas de trabalho impostas pelo cenário da pandemia da COVID-19 passam a ter uma nova roupagem com formas híbridas, presenciais ou totalmente remotas de trabalho, apoiadas em novas tecnologias e exigindo um trabalhador com um perfil mais ágil, dinâmico, competitivo, capacitado para enfrentar todas as adversidades.¹⁻⁵³

O mundo contemporâneo, iniciado após a Revolução Francesa, em 1789, é marcado por diversas e profundas transformações tecnológicas, científicas e sociais, assim como é o início da consolidação do capitalismo, que também foi marcado por grandes conflitos, como duas grandes guerras mundiais, regimes totalitários e revoluções.²

Os processos de subjetivação do sujeito contemporâneo, a partir do modelo capitalista neoliberal, modelo este em que passamos a pensar e agir muito mais pelo imperativo do mercado, tendo como proeminência suas regras em detrimento às da organização social. Esta subjetividade moderna traz um indivíduo que Foucault enfatiza em *O nascimento da biopolítica*, no qual o indivíduo passa a se transformar no empresário de si próprio. O sujeito transforma sua vida em uma empresa; este modelo passa a ser o sujeito contemporâneo, prático e imediatista.^{4,45}

Foucault declara que muito antes do século XX, desde meados do século XVIII, vivemos um sistema de biopoder, sistema que busca aperfeiçoar um estado de vida na

população tornando indivíduos ativos economicamente, produtivos, inovadores, criativos no trabalho, nas relações e no estudo, tratando-se, assim, de adestrar o corpo do indivíduo. Em nosso século XXI, o indivíduo quer produzir mais e melhor. Na sociedade do desempenho predomina a biopolítica foucaultiana, com a auto exploração e a sujeição do indivíduo.^{4,38}

Foucault situa a medicina como uma estratégia biopolítica, que se posiciona a zelar pela saúde e doença da sociedade. A neurobiologia e parte da psiquiatria se esforçam na tentativa de mapear um local cerebral para o adoecimento mental, com predomínio de técnicas curativas e medicamentosas. Ao localizar a “doença” no corpo, cria-se, assim, a sensação de comprovação do caráter patológico pertencente ao sujeito, impossibilitando a busca por outras respostas na compreensão da problematização do indivíduo moderno.⁴

Em plena sociedade do desempenho, o trabalhador se vê em uma dramática desaceleração econômica causada pela pandemia COVID-19. A transformação digital, a possibilidade de estar em trabalho remoto, agrava uma crise já existente em nossa sociedade, em que seus efeitos como depressão, ansiedade e estresse se avultam com muito mais força.²

O trabalho remoto, modalidade que este indivíduo moderno está inserido, através do imperativo da atual pandemia COVID-19, que o trabalhador realiza suas atividades laborais sem a necessidade de deslocamento de sua casa, com a utilização de ferramentas tecnológicas, também faz parte de um dos principais protocolos de segurança utilizados pelo sistema de saúde para conter a disseminação do vírus SARS-CoV-2 e, assim, o avanço da pandemia.¹⁷

Esta prática de teletrabalho foi desenvolvida desde 1857 nos Estados Unidos, a qual se realizava a partir de telégrafos, um sistema de transmissão e recepção de mensagens decodificadas através de eletricidade conduzida por fios. Para essa tarefa,

bastava que o mensageiro tivesse infraestrutura adequada e, em qualquer lugar que estivesse e em qualquer horário, poderia trabalhar. Em 1970, o termo Teletrabalho surge referindo-se ao trabalho fora das dependências do empregador, em um momento da crise do petróleo, trazendo assim, uma maior economicidade para as empresas.¹⁷

Com a terceira revolução industrial, no final da década de 1970, o cenário mudou com mais uma configuração do sistema de produção, trazendo inovações tecnológicas como a robótica na telecomunicação, denominando-se a Revolução Técnico-Científica. A partir da década de 1990 surgem os computadores, celulares e a Internet. No século XXI, a Internet de alta velocidade torna-se indispensável para a sobrevivência do Trabalho em *home office* ou Teletrabalho.¹⁷

No Brasil, com o advento desta nova modalidade de Trabalho, surge sua regulamentação através da Lei nº 12.551, de 15 de dezembro de 2011, publicada no Diário Oficial da União, que altera o artigo 6º da CLT (Consolidação das Leis do Trabalho), no que concerne equiparar os efeitos Jurídicos da subordinação exercida por meios telemáticos e informatizados, exercida por meios pessoais e diretos, passando assim a regulamentação dos direitos destes: “Art. 6º Não se distingue entre o trabalho realizado no estabelecimento do empregador, o executado no domicílio do empregado e o realizado a distância, desde que estejam caracterizados os pressupostos da relação de emprego”.⁶ Esta nova realidade, que a crise do coronavírus trouxe para os empregadores, faz com que as lentes se voltem para as novas tecnologias, visando assim maiores lucros, produtividade e perenidade das empresas, na qual autossuperação, iniciativa, eficiência e flexibilidade explicam a biopolítica foucaltiana.²

As vantagens e desvantagens desta modalidade para o trabalhador residem na redução dos deslocamentos; diminuição de custos; trabalho ao ritmo individual; harmonia entre a vida familiar e a profissional; aumento das oportunidades profissionais e melhoria

da qualidade de vida, porém, suas desvantagens estão no isolamento social; diminuição do contato presencial com colegas de trabalho; aumento de metas institucionais, situação que pode trazer impactos psicológicos, como depressão, estresse ou dificuldades de relacionamento social; problemas familiares; redução das oportunidades profissionais. Faz-se necessário analisar o que leva o trabalhador a optar por esta modalidade, quando não por imperiosa necessidade das instituições ou por crises impostas já citadas, como a crise do petróleo, e a que estamos vivenciando – a pandemia por COVID-19.¹⁷

Sobre as razões e a forma pela qual trabalhamos, Foucault nos traz contribuições desta ordem, em três momentos em sua obra: em *As palavras e as coisas*, na qual analisa a linha de pensamento teórico de Adam Smith, tendo considerado o trabalho como unidade de medida, e que sob quaisquer condições, não são levados em consideração o esforço psicológico, o sofrimento humano e a fadiga, Foucault vê nesta abstração a submissão a fadiga e à morte. A mudança que o trabalho provoca na vida social reforça a necessidade de trabalhar. “... Foucault segue Rousseau (2005) ao sustentar que o próprio trabalho, pelas mudanças que provoca na vida social e nos seres humanos, terminou por reforçar a necessidade de trabalhar...”.⁸

O Trabalho é exposto como disciplinar em *Vigiar e Punir*, não são menos violentos e nem tampouco menos coercitivos, são tão-somente procedimentos e discursos sobre as normas em que estamos sujeitos, o que se acredita ser uma regra natural e chega aos dias atuais antepostos ao biopoder. Seu objetivo é transformar o indivíduo em um *corpo dócil*, fazer crescer a produtividade através de regras, normas em corpos dóceis, sutilmente domesticados para o culto ao trabalho.⁸

Na *História da sexualidade*, ao tratar do biopoder, Foucault mostra que o trabalhador é provedor da força do Estado, um controle que perpassa o indivíduo sendo constituído um controle de toda a humanidade. Existe uma alienação por parte do

trabalhador do seu tempo e de sua vida, exercendo restrições sobre si mesmo, impondo-se controles e opondo-se às suas pulsões.⁸

Contudo, diante de todas essas novas configurações de trabalho, transformações pelas quais os indivíduos necessitam adaptar-se a tais formas e exigências, apresentaremos a seguir algumas pesquisas que relatam suas influências na qualidade de vida destes trabalhadores contemporâneos, bem como os efeitos sobre a sua saúde mental nestas novas configurações. Um estudo de caso realizado no Fórum de Anápolis, em Goiás, no setor de protocolo Judicial, teve como objetivo analisar o que influencia na qualidade de vida daqueles servidores que ali atuam. Os colaboradores neste estudo ressaltaram um ambiente bastante insalubre, inexistência de refeitórios, instalações antigas, falta de espaço adequado e atividades repetitivas. Porém, com um bom relacionamento entre os colegas. As conclusões extraídas deste estudo foram a não-existência de qualidade de vida (QVT) no ambiente laboral, afetando assim a produtividade individual tais como motivação, aceitação e adaptabilidade às mudanças, bem como a criatividade.⁹⁻³⁰

Ocupando boa parte do seu tempo nas atividades laborais, a modalidade de teletrabalho trouxe uma otimização do tempo para o trabalhador, estando longe dos estressores que são inerentes ao deslocamento de casa para empresa e vice-versa. Para as empresas, em contrapartida, houve uma grande diminuição dos seus custos, como o de energia, água, materiais de expediente etc., ou seja, toda uma infraestrutura que agora passa a ser parte da vida laboral de seus trabalhadores. Com uma economia voltada para o mercado e com as novas formas laborativas, as relações em nível de gestão, bem como as de equipes de trabalho, deixam ferimentos nos vínculos entre os trabalhadores. Efetiva-se, assim, um colapso nos mecanismos de apoio social e do sentido de comunidade.¹¹

1.2 O TRABALHO TORNADO VIDA E A VIDA TORNADA INSÍPIDA

As atuais transformações no mundo do trabalho, advindas da reestruturação produtiva destes conjuntos de normas estabelecidas e implantadas na vida do trabalhador, assim como as produções flexíveis das organizações, nos apresenta a reflexão foucaultiana de biopoder: “... os indivíduos são inseridos segundo modelos normativos globais, integrados em um aparelho de Estado centralizado. Este modelo irradia para as organizações e para o trabalho uma racionalidade de interiorização da norma, da subjetivação da regra”. Esta flexibilização, posta em favor da produção, impactou nas condições de trabalho e vida dos trabalhadores, e, sobretudo, incidiu sobre sua saúde, necessitando-se assim de um olhar investigativo e de uma análise minuciosa das alterações negativas sobre a saúde dos trabalhadores.⁸

1.2.1 EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

Através de pesquisas realizadas em vários países como: Espanha, Polônia, Inglaterra, Japão, Estados Unidos, Zelândia, África do Sul e Brasil, incluindo alguns Tribunais de Justiça, nos quais foram analisadas evidências científicas a respeito dos benefícios e efeitos negativos à saúde mental dos teletrabalhadores, se conclui que existe a necessidade do desenvolvimento de estratégias de prevenção e promoção à saúde mental destes trabalhadores, que estão descentralizados das instalações físicas de suas empresas, organizações e Instituições.¹¹

Na Polônia, o estudo realizado com 533 trabalhadores concluiu que as atividades domésticas, estando em um mesmo ambiente com as atividades laborais, não repercutem positivamente no desempenho laboral. Nos Estados Unidos, dois estudos realizados com 6.945 trabalhadores tiveram como conclusão a existência de benefícios aos seus teletrabalhadores através da flexibilização de horários que esta modalidade de trabalho

proporciona, porém as desvantagens ocorreram no tocante a conflitos familiares, sendo as mulheres as mais afetadas em seu bem-estar.¹¹

Ainda nos Estados Unidos, uma pesquisa realizada com 446 trabalhadores constatou que o isolamento social e a excessiva carga horária levaram os teletrabalhadores a uma exaustão emocional.¹¹

Um estudo realizado na Espanha evidenciou que os teletrabalhadores dedicam 40% menos de seu tempo em relação aos que trabalham presencialmente, e que os homens possuíam níveis emocionais mais baixos que as mulheres, apresentando tristeza, apatia e medo. Na Inglaterra, uma pesquisa quantitativa realizada com 100 entrevistados de áreas distintas concluiu que o excesso de trabalho na modalidade *home office* contribuiu para impactos negativos à saúde mental, como: ansiedade e depressão leve e moderada destes trabalhadores. Nestes estudos evidencia-se que a confiança e o estilo de gestão das instituições têm influências importantes na eficácia dos teletrabalhadores: os espanhóis, que tiveram seus horários reduzidos e flexíveis obtiveram resultados positivos no seu bem-estar, uma melhor qualidade de vida; enquanto os ingleses, que tiveram excesso de trabalho impostos por suas instituições, tiveram impactos adversos em seu bem-estar.¹¹

No Japão, pesquisa feita com 394 trabalhadores, identificou que as mulheres relataram que o teletrabalho facilitava lidar com as responsabilidades organizacionais, gerando maior controle sobre o ambiente de trabalho e reduzindo também o estresse. Uma investigação em 28 empresas na Nova Zelândia, com um total de 804 teletrabalhadores, identificou que foram adotados maiores suportes sócio-organizacionais por parte das empresas, como: maior interação e apoio por parte dos colegas de trabalho e dos supervisores; abordagem da gestão com compartilhamento de informações; equipamentos tecnológicos e treinamentos. Conclui-se que, diante do suporte sócio-organizacional, bem como a comunicação eficaz e a confiança depositada nos

teletrabalhadores foram fatores determinantes para o bem-estar emocional dos mesmos, influenciando positivamente o trabalho e reduzindo as tensões psicológicas.¹¹

Na África do Sul, em pesquisa quantitativa realizada com questionário eletrônico aplicado em 94 trabalhadores de três organizações, identificou maiores benefícios, melhoria da produtividade e melhor satisfação, diminuição do stress e melhoria no equilíbrio entre vida pessoal e profissional. A conclusão desta revisão integrativa constatou que o Teletrabalho oferece benefícios como melhoria da produtividade, flexibilidade nos horários e menores tensões psicológicas. Em relação aos efeitos negativos, verifica-se a dificuldade de gerenciar início e término de horários de trabalho, maiores conflitos familiares, sentimentos de insatisfação emocional e social, menos oportunidades de treinamentos, visibilidade reduzida e dificuldade no desenvolvimento de carreira.¹¹

No Brasil, foi realizada uma pesquisa com 159 profissionais da saúde de um hospital universitário em Vitória, Espírito Santo, que trabalhavam em diversos setores do hospital, atuando de forma remota, remota/presencial ou apenas presencial no mês de agosto de 2020. Entre os trabalhadores, 123 (77,3%) são do sexo feminino e 36 (22,7%) do sexo masculino, com idades entre 28 e 71 anos, uma média de 42 anos. A conclusão dos achados nesta pesquisa, diante dos escores utilizados para mensurar a ansiedade e depressão, indica que os grupos que exerciam trabalhos de ambas as formas – presencial e remota – apresentaram maior porcentagem de participantes com depressão leve e moderada, bem como aqueles que trabalharam apenas de forma remota também apresentaram maior porcentagem de participantes com depressão leve e moderada. Os participantes que trabalharam de forma apenas presencial foram os que mais apresentaram depressão moderadamente severa e severa, bem como maiores proporções para ansiedade. Verifica-se através deste estudo que os servidores da saúde, que estiveram

na linha de frente no combate a pandemia COVID-19, foram mais suscetíveis ao adoecimento mental. Os resultados apontam para a imperiosa importância de se trabalhar intervenções psicológicas na prevenção do adoecimento mental destes profissionais.¹²

O estabelecimento de controle de frequência e metas é um dos pré-requisitos da relação empregador e empregado, que visam alinhar os interesses de ambas as partes. Porém, o grande desafio da gestão é com a motivação dos seus trabalhadores no alcance destas metas, agravado com o advento da pandemia COVID-19, que trouxe grandes dificuldades de controle de horários e, sobretudo, no atingimento das metas institucionais. No formato em *home office*, o trabalhador tem total controle sobre seu tempo, porém, administrá-lo nas atividades laborais, do convívio familiar e de todas as tarefas domésticas tornou-se o grande desafio. O teletrabalho amplia o poder patronal, transformando qualquer ambiente em ambiente laboral, aumentando assim seu poder, ao mesmo tempo em que revela as dificuldades dos teletrabalhadores de lidar com seus afazeres pessoais, laborais, bem como o convívio familiar¹⁴.

A administração e o gerenciamento dessas metas e horários no teletrabalho, com intuito de fortalecer o estabelecimento de tarefas e prazos realizáveis, bem como os recursos necessários à sua realização, tornaram-se uma verdadeira luta para as organizações públicas e privadas e seus gestores. Fazer com que este trabalho se torne efetivo e sem o adoecimento mental de seus servidores está sendo o grande desafio.¹⁴

Num estudo no Tribunal de Justiça do Rio Grande do Sul, de delineamento transversal, com o objetivo de análise entre o contexto de trabalho no judiciário e os Transtornos Mentais Comuns (TNC), participaram 2.063 servidores, que responderam a questionários sociodemográfico e laboral. A partir dos resultados, foi possível identificar que o contexto da organização, as condições de trabalho e relações socioprofissionais, quando em situações críticas e graves, submetem os servidores do Judiciário Federal a

um risco elevado de sofrimento mental e adoecimento psíquico. Conclui-se neste estudo a necessidade do desenvolvimento de estratégias de prevenção e promoção à saúde mental dos trabalhadores do judiciário com foco na organização do trabalho, pela qual o trabalho não seja mensurado apenas pelos indicadores de produtividade.¹⁶

No Tribunal de Contas do Estado do Espírito Santo (TCE-ES), fez-se uma pesquisa com o objetivo de investigar a experiência do teletrabalho e possíveis efeitos da pandemia nos seus teletrabalhadores, com a aplicação de uma abordagem quantitativa de corte transversal, no período de 17 a 25 de junho de 2020, e participaram 167 servidores. Este estudo, ao concluir que conciliar as tarefas familiares com o trabalho foi difícil principalmente para os servidores do sexo masculino, nos faz refletir como as atividades dos homens em nossa cultura são dirigidas para o mundo social mais amplo, da economia, política e interações sociais, enquanto as das mulheres, apesar de terem galgado espaços pelas conquistas decorrentes das duas guerras mundiais, da industrialização e do movimento feminista, ainda são visivelmente voltadas ao mundo doméstico, da família. Portanto, quando o homem se vê compelido pela imperiosa necessidade de compartilhar os espaços familiar e laboral, vê-se claramente suas dificuldades.

Este estudo conclui que o esgotamento mental relaciona-se ao cansaço físico, influenciado pela sobrecarga de tarefas laborais e domésticas, afetando assim a capacidade de bem estar e que os afetos positivos como amor, carinho, fraternidade, compaixão, generosidade, podem influenciar positivamente no engajamento do teletrabalho e parcialmente na produtividade; a estrutura tecnológica fornecida foi importante para a adaptação; uma estrutura familiar adequada, que tem sua importância nas relações de cuidado, vínculos e convivência cotidiana, que os possibilite se sentirem pertencentes e acolhidos, principalmente para os servidores do sexo masculino; Gestores

do sexo masculino tiveram papel relevante na adaptação ao teletrabalho, bem como o estabelecimento de prazos pode ter efeitos positivos na produtividade.¹⁵

Um estudo realizado no Tribunal de Justiça do Estado de Pernambuco, objetivando “Problematizar a atuação de Servidores Estaduais do Judiciário de Pernambuco, na modalidade de teletrabalho”, analisou os efeitos produzidos pelas práticas de governamentalidade, ou seja, a forma como cada um passou a se subjetivar frente às normas institucionais e regras dentro de uma atuação laborativa, que é o teletrabalho, e o cuidado-de-si, que é o cuidado consigo mesmo, certa atitude de encarar as coisas, de estar no mundo, de praticar ações, de ter relações com o outro, é uma atitude para consigo, para com os outros e para com o mundo. De natureza qualitativa, realizado por meio de técnica de entrevistas – fundamentadas na análise do discurso foucaultiana – foram entrevistados cinco servidores que atuam na modalidade de teletrabalho, por tempo igual ou superior a dois anos. As conclusões das narrativas demonstraram que o teletrabalho carrega as marcas da biopolítica. Para Foucault, o conceito de biopolítica se atribui a ação do Estado sobre o indivíduo, em que ele denomina de “poder disciplinar”, que torna cada corpo humano obediente e dócil “docilidade-productividade”, fazendo-o por meio da escola, fábricas e uma gama de outras instituições em um conjunto de mecanismos e procedimentos tecnológicos (saber-poder) (cf. FOUCAULT, 2004, 68).²⁹

Estas marcas do biopoder instigam no indivíduo a gestão sobre a vida e a responsabilização pela saúde, reproduzindo formas naturalizadas de domínio e poder. A sensação de vigília e pressão por produtividade é recorrente na experiência dos entrevistados, revelando tanto efeitos prejudiciais (aumento de ansiedade, baixa motivação e isolamento social) quanto melhorias da qualidade de vida (redução de estresse, ampliação das atividades físicas e da convivência familiar).²⁹

As repercussões subjetivas na vida dos trabalhadores, suas interseções sociais, suas jornadas de trabalho, sua estrutura tecnológica precária, metas inatingíveis, bem como trabalhar em casa, acarretando conflitos familiares, são fatores que podem interferir na motivação, autoestima, saúde física, emocional e psíquica do trabalhador.¹⁶ Nesta teia de relações de Poder, para Foucault, ele é exercido em todas as esferas, sendo coercitivo ou não, ele está em toda parte, no Estado e nos indivíduos, tornando-os vítimas e algozes.⁴

Diante deste quadro de instabilidades que permeia a humanidade, os transtornos depressivos se destacam entre os principais problemas de saúde pública, causando impactos significativos na vida do trabalhador, em sua independência, autonomia e sociabilidade. Esta doença, denominada atualmente como “*A doença do século*”, é considerada a quarta doença mais incapacitante se comparada a outras doenças, causadora da perda de qualidade de vida, trazendo prejuízos à atividade laboral, ao desempenho escolar, aos relacionamentos familiares, conjugais e sociais.^{1,11}

Depressão é uma palavra usada para definir um profundo enfraquecimento mental e físico – como se abrisse um buraco no chão do mundo e as pessoas acometidas por este mal estivessem sendo sugadas por ele. Em nossa contemporaneidade é um adoecimento prosaico, visto que seus sintomas, como tristeza e apatia, levam o sujeito a ficar à margem da sociedade dos “felizes”. Ela faz parte das “doenças” da atualidade. Outra questão importante é que a depressão clínica possui uma diversidade de sintomas podendo ser classificada, minimamente, em: depressão melancólica (representa 60% a 70% dos casos); depressão atípica, depressão sazonal, depressão pós-parto, depressão ansiosa e depressão psicótica.¹⁵

Analisar as depressões como uma das expressões do sintoma social contemporâneo significa supor que os depressivos constituam, em seu silêncio e recolhimento, um grupo tão incômodo e ruidoso quanto foram as histéricas no século

XIX. A depressão é a expressão de mal-estar que incomoda os bem-adaptados ao século da velocidade, da euforia do prêt-à-porter, da saúde, do exibicionismo e, como já se tornou chavão, do consumo generalizado.²⁶

O diagnóstico da depressão é amplo e heterogêneo, podendo ser classificado em vários subtipos e seus tratamentos, diferenciados. Assim como os indivíduos imprimem seus sintomas de forma diferente, dependendo da idade, do gênero e cultura, seu tratamento precisa ser individualizado e contextualizado, uma vez que inúmeros fatores podem ser considerados como de risco. Entre eles, estão componentes decorrentes de fatores genéticos, ambientais e/ou pessoais.¹³

As formas mais comuns da depressão mensuradas pela medicina através de um sistema de códigos denominado CID (Código mundial de incidência e prevalência de doenças), e atualizados pela OMS (Organização Mundial de Saúde), permitindo assim o monitoramento de enfermidades, mortalidade e morbidade, são: **Episódio Depressivo**: ocorre ao longo de semanas a anos, unipolar; **Perturbação Depressiva Recorrente**: ou perturbação depressiva maior, esta geralmente se inicia na adolescência ou no início da idade adulta, as fases depressivas duram de meses a anos, com intervalos de fase de humor normal, de natureza unipolar, extremamente incapacitante, designada também como “Clássica” ou “Clínica”; **Distímia**: os sintomas são mais ligeiros e menos evidentes, também chamada depressão crônica, ela se prolonga por décadas, é unipolar é menos incapacitante; **Depressão Bipolar Tipo I**: nesta existe uma alternância entre fases depressivas, fases de humor normal e fases maníacas, caracterizadas por humor excessivamente eufórico e associada à hiperatividade, inquietação e sono reduzido, afeta o raciocínio, julgamentos e comportamentos sociais; **Depressão Bipolar Tipo II**: as pessoas afetadas parecem apresentar, à primeira vista, apenas fases com um humor triste, episódios repetitivos de hipomania; **Episódio Misto de Ansiedade**: neste existe uma

combinação equilibrada entre os sintomas de ansiedade e depressão; ***Episódio Depressivo Psicótico***: as pessoas afetadas podem desenvolver episódios de alucinações e delírios, os episódios psicóticos podem ser de natureza unipolar ou bipolar, normalmente precisam ser internadas; ***Depressão Atípica***: caracterizada por hipersensibilidade e mudança de humor, apetite excessivo, dormir demais ou ataques de pânico, este tipo é rápido e de natureza bipolar; ***Perturbação Depressiva Sazonal***: ocorre sazonalmente e está ligada as mudanças climáticas, como por exemplo: no outono e inverno; ***Perturbação Depressiva Breve Recorrente***: forma ligeira, durando normalmente duas semanas, caracterizada por períodos breves de humor deprimido ou misto, é mais presente nos jovens.¹³

Segundo a OMS, mais de 350 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão, sendo este adoecimento comum em todas as regiões do mundo. Um estudo publicado pela revista científica PLOS Medicine 2013 aponta que a depressão é um fator de risco para o suicídio e doenças cardíacas isquêmicas, sendo a segunda maior causa de invalidez. Esse número de pessoas diagnosticadas com depressão nos mostra uma realidade que deve ser pensada e compreendida, pois vem se caracterizando como um sofrimento inerente ao nosso século.^{1,5,7}

1.3 PANDEMIA COVID-19, TRABALHO E DEPRESSÃO

A humanidade é colocada à prova mais uma vez no enfrentamento da pandemia de COVID-19, trazendo em seu bojo mudanças audazes e velozes de tudo o que fomos e somos, para além de uma reflexão histórico-social que ultrapassa os limites da ciência da saúde. Outras pandemias existiram com ciclos repetidos durante séculos, como sarampo, varíola, gripe aviária, H1N1, etc., mas em nenhuma houve o contexto de um avanço na tecnologia e na velocidade da informação.¹²

Os números alcançados pela COVID-19 são mundialmente alarmantes, eles servem de base não apenas para uma análise técnica científica mundial em questão, mas nos trazem a reflexão que desenvolvemos na direção de contribuir para o entendimento dos seus fundamentos na análise das atividades laborais *versus* saúde mental dentro das organizações. Ou seja, para além dos números, buscamos esclarecer a natureza e a dinâmica do processo de adoecimento dentro das Instituições.¹⁹

A doença COVID-19 (coronavírus) é uma infecção respiratória provocada pelo coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV-2) (Schuchmann et al., 2020). A doença foi identificada em dezembro de 2019, depois de um surto de pneumonia de causa desconhecida, envolvendo casos de pessoas que tinham em comum o Mercado Atacadista de Frutos do Mar de Wuhan e foi definida, até então, como uma epidemia.^{12,19}

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a COVID-19 como uma pandemia (Schmidt et al., 2020). Nesta situação, o status da doença se modificou pela alta taxa de transmissão do vírus e sua propagação em nível mundial. Na América Latina, o primeiro caso foi registrado no Brasil em 25 de fevereiro de 2020, pelo Ministério da Saúde do Brasil (MS-Brasil) (Lima, 2020). Até a data da redação deste artigo (15.05.2020), foram confirmados 4.248.389 de casos e 292.046 mortes da doença. No Brasil, na mesma data, foram confirmados 177.589 casos e 12.400 mortes, segundo o boletim diário da OMS.¹⁹

Neste cenário pandêmico, a preocupação com a saúde física e o não-contágio dos trabalhadores pelo agente patogênico (Coronavírus 2 – COVID-19) foram intensificadas. A OMS, em seu Protocolo de Proteção, orienta o mundo ao uso de máscaras, evitar aglomerações, ventilar ambientes ao máximo com ventilação natural, manter o distanciamento social, uso do álcool em gel 70%, evitar levar as mãos a boca e nariz;

lavar com constância as mãos por no mínimo 30 segundos. Contudo, medidas para reduzir as implicações sobre a saúde mental foram negligenciadas ou subestimadas, mesmo sabendo-se que os acometimentos de ordem psicológica são bem mais duradouros. Neste contexto, os sintomas de depressão, ansiedade e stress têm se intensificado, tanto na população em geral como entre os profissionais de saúde que atuam direta ou indiretamente no enfrentamento da pandemia de COVID-19, daí a relevância das intervenções psicológicas em todas as áreas³.

O isolamento e restrições advindos da pandemia de COVID-19, no intuito da contenção do avanço da doença, trouxeram prejuízos à saúde mental da população em geral. Pesquisas realizadas pela USP (Universidade de São Paulo), em onze países, constatou que o Brasil é o país que mais tem casos de ansiedade e depressão, em segundo lugar a Irlanda e em terceiro lugar os Estados Unidos.²¹

Na epidemia do Ebola, em 1995, estudos revelaram que as pessoas relataram sentir medo de morrer, de se infectar novamente e de infectar seus familiares. Estes desdobramentos de cunho emocional desadaptativos trazem implicações na saúde mental da população. Ainda há poucos estudos sobre a COVID-19, os que foram desenvolvidos até o momento sobre as repercussões na saúde mental estão com maior foco nos profissionais da área de saúde, mais precisamente aqueles que estão na linha de frente no combate à doença.³

Contudo, as organizações precisam conviver simultaneamente com a ordem e a desordem; manter a continuidade e se modificar; preservar a tradição, mas também inovar, haja vista que elas são resultado da própria maneira de pensar e interagir das pessoas nela inseridas. Apenas modificações profundas serão capazes de transformar políticas e práticas enraizadas. As organizações e empresas privadas tiveram que se

moldar a esta desordem que nos foi imposta através da pandemia, não seria diferente em instituições como os Tribunais de Justiça.¹⁴

O CNJ (Conselho Nacional de Justiça), em sua Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores do Poder Judiciário relata que “... a quarta causa mais comum de ausências são os transtornos mentais e comportamentais (categoria F)”, que ocasionou o afastamento de 7,3% da força de trabalho. Em relatório anterior, publicado em 2017, foram verificadas as mesmas categorias de doenças mais recorrentes entre os motivos das ausências ao trabalho (Saúde de magistrados e servidores: Resolução CNJ n. 208/2016 / Conselho Nacional de Justiça – Brasília: CNJ, 2019).²²

Faz-se essencial ressaltar que as proposições criadas pelo Conselho Nacional de Justiça (CNJ) conforme resolução n° 240, de 09 de setembro de 2016, no que preconiza a diminuição dos índices de absenteísmo, deram início às mudanças que vêm ocorrendo no Sistema de Justiça brasileiro, demonstrando a busca pela implementação de práticas inovadoras, voltadas à execução, concepção, articulação e colaboração entre os órgãos, bem como uma melhor qualidade de vida dos seus servidores e magistrados, favorecendo assim o retorno do servidor à sua equipe e, conseqüentemente, promovendo saúde e qualidade de vida no trabalho.²²

Em levantamento realizado pelo Tribunal de Justiça do Estado de Pernambuco (TJPE), no período entre 2017 e 2019, o CID de maior incidência no número de absenteísmo na Instituição é o CID F-32 (Episódios depressivos). Apenas nos anos de 2020 e 2021 houve uma superação ao segundo lugar, em decorrência dos altos índices do CID-B-34 relativo às arboviroses em decorrência da pandemia COVID-19, vírus SARS-CoV-2 (do inglês: Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2). Com esses dados, alguns projetos começaram a ser delineados, de forma a buscar mecanismos e visando um acompanhamento mais atento e aproximado do servidor que se encontra de licença

médica psiquiátrica, especialmente nos casos em que o afastamento é superior a 90 (noventa) dias.²²

Como ação em saúde, o TJPE implanta um projeto denominado “Licenças Acompanhadas”, desenvolvido pela Perícia Oficial em Saúde, implantado em janeiro de 2015 e apresentado no I Fórum de Práticas de Governança e Gestão de Pessoas – Tribunal Regional Eleitoral (TRE), realizado nos dias 15 e 16 de agosto de 2019. Após a análise de dados estatísticos que apontavam o transtorno psiquiátrico como a primeira e maior causa de afastamentos, o projeto visa o acompanhamento de servidores e/ou magistrados afastados por licença médica psiquiátrica há mais de 90 dias por uma equipe multidisciplinar formada por médicos, assistentes sociais e psicólogos, que atuam juntos e considerando os vários fatores que influenciam e interferem no processo saúde/doença em uma abordagem biopsicossocial. Estas ações trazem o apoio da equipe de trabalho destes servidores, bem como a família como coparticipante neste processo de retorno ao trabalho após licenças médicas psiquiátricas.³¹

A Resolução do CNJ N° 227/2016 disciplina o *home office*, ou teletrabalho em casa, no âmbito das unidades judiciárias que integram a Instituição. Esta atividade foi regulamentada no TJPE através da Instrução Normativa n° 06 de 2016, estabelecendo normas e metas a serem atingidas. Com o advir da pandemia COVID-19, em março de 2020 foi publicado no DJe (Diário de Justiça eletrônico) o Ato N° 06 de 20 de março de 2020, no qual suspendeu todo o expediente presencial e adotou em caráter emergencial o regime diferenciado de trabalho remoto em todas as unidades administrativas e judiciárias dos 1° e 2° graus do TJPE. O corpo funcional do TJPE é composto por aproximadamente 500 magistrados e 8.000 servidores, dentre eles Analistas, Técnicos, Auxiliares judiciários e Oficiais de Justiça, que integram as unidades judiciais denominadas de Comarcas em todo o estado de Pernambuco.²²

É neste contexto que sentimentos de inconstância e incerteza geram nos trabalhadores sintomas de ansiedade, que podem evoluir para um quadro depressivo considerável, caracterizando-se por uma mudança brusca em seu estilo de vida, levando à irritabilidade, hábitos alimentares não saudáveis ou perda de apetite, sentimento de culpa, e perda de interesse por realizar atividades e *hobbies*, que antes eram prazerosos para estes indivíduos.¹⁴

Entretanto, se faz necessário compreender neste contexto pandêmico COVID-19 e sua relação com o teletrabalho e adoecimento destes trabalhadores, as condições de infraestrutura, as implicações físicas e emocionais em termos de qualidade do trabalho, a intensificação dos resultados, bem como a forma como se manifestam as relações de trabalho.¹⁴

Esta pesquisa tem como objetivo problematizar os efeitos do teletrabalho na saúde mental dos servidores do Tribunal de Justiça de Pernambuco, no contexto da pandemia de COVID-19. Diante do contexto, o problema de pesquisa parte da seguinte indagação: quais os efeitos do Teletrabalho sobre a saúde mental em trabalhadores do TJPE no contexto da pandemia COVID-19?

II OBJETIVO GERAL

Problematizar os efeitos do teletrabalho na saúde mental dos servidores do Tribunal de Justiça de Pernambuco, no contexto da pandemia COVID-19.

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar o perfil sociodemográfico dos Servidores Estaduais do Judiciário de Pernambuco, que estiveram afastados por licenças médicas e que integraram a modalidade de teletrabalho ou *home office* no período da pandemia COVID-19;
- Identificar os principais efeitos na saúde mental dos servidores provocados pelo teletrabalho;
- Analisar a relação entre o modo de conduzir-se no teletrabalho e a saúde do trabalhador;
- Elaborar um artigo e um *e-book* sobre Saúde Mental e teletrabalho a partir dos achados da pesquisa.

III MÉTODO

3.1 DESENHO DO ESTUDO

A presente pesquisa foi realizada através de técnica de entrevistas narrativas individuais, de caráter exploratório e natureza qualitativa. Este método possibilita ao pesquisador lançar mão de diversos instrumentos, com objetivo de investigar melhor o seu problema de pesquisa. O enfoque qualitativo busca a compreensão das interfaces do fenômeno em sua complexidade sociocultural, bem como da saúde mental no contexto da organização, procedendo-se uma análise das dimensões da saúde mental no conjunto dos dados da realidade analisada.²⁰

3.2 LOCAL DO ESTUDO

O estudo foi realizado na Instituição Tribunal de Justiça de Pernambuco (TJPE), instituição pública, com 200 (duzentos) anos de existência, cuja missão é “*fazer Justiça, de forma célere, acessível e efetiva no âmbito estadual, contribuindo para a pacificação*”

social”. Seu quadro funcional é composto por aproximadamente 500 magistrados e 8.000 servidores, dentre eles Analistas, Técnicos e Auxiliares Judiciários, Oficiais de Justiça que integram as unidades judiciais do Estado.

Através do art. 8º da IN nº 27, de 03 de novembro de 2017, o TJPE regulamentou em suas atividades de trabalho o regime do teletrabalho que, aliado a outras tecnologias digitais, a exemplo do Processo Judicial Eletrônico, vem promovendo diversas transformações nos processos e metodologias de trabalho. Em março de 2020, considerando a situação mundial da pandemia de COVID-19, através do alerta emitido pelo Ministério da Saúde, em 11 de março de 2020, sobre o risco de haver crescimento exponencial de casos do Novo Coronavírus, o TJPE publicou Ato conjunto nº 06, de 20 de março de 2020, suspendendo todo expediente presencial, e instituindo o trabalho remoto a partir de 23 de março de 2020.

3.3 PERÍODO DO ESTUDO

A coleta de dados ocorreu após a aprovação do comitê de ética da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), CAAE: 67590422.0.0000.5569, entre os meses de outubro e novembro de 2022. O período integral do estudo ocorreu entre dezembro de 2022 e fevereiro de 2023.

3.4 POPULAÇÃO DO ESTUDO

Analistas Judiciários, Técnicos Judiciários, Auxiliares Judiciários, Oficiais de Justiça e Magistrados do Tribunal de Justiça de Pernambuco, que integraram a modalidade de teletrabalho ou *home office* e estiveram em Licenças Médicas Psiquiátricas no período compreendido entre março de 2020 – início da pandemia de COVID-19 – e dezembro de 2021.

3.5 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Servidores de ambos os sexos, de todos os cargos (Analistas Judiciários, Técnicos Judiciários, Auxiliares Judiciários, Oficiais de Justiça e Magistrados), que tiveram afastamentos por licenças médicas e que participaram do regime de teletrabalho integral ou *home office* na Instituição, entre março de 2020 e dezembro de 2021.

3.5.1 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Servidores que não estiveram em regime de teletrabalho ou *home office* no período pesquisado (entre março de 2020 a dezembro de 2021, durante a pandemia COVID-19), aqueles que estiveram em férias, licenças sem vencimento, à disposição de outras instituições, que não estavam respondendo processos administrativos (PAD).

3.5.2 PROCEDIMENTOS PARA CAPTAÇÃO E ACOMPANHAMENTO DOS PARTICIPANTES

Houve o encaminhamento de ofício ao Presidente da Junta Médica Oficial/Secretaria de Gestão de Pessoas (SGP), solicitando a autorização para realização da pesquisa, com pedido de informações sobre o total de servidores em teletrabalho ou *home office*, nos regimes parcial e integral, tempo que participaram da modalidade de teletrabalho, endereços de e-mail, residência e respectivos números de telefone. Após a análise dos dados, foi remetido via e-mail institucional um ofício/convite aos servidores que se enquadravam nos critérios de inclusão, informando sobre o estudo e convidando-os a participar da pesquisa. Foram fornecidas informações iniciais sobre o estudo e o(a) servidor(a) foi solicitado(a) a responder do seu interesse em participar da entrevista, no prazo de 48 (quarenta e oito) horas a partir da comprovação de recebimento do e-mail,

bem como foram informados que caso não respondessem ao e-mail convite no prazo mencionado, entenderíamos que não desejavam integrar a pesquisa. Com servidores que manifestaram seu interesse na participação, houve um contato telefônico feito pela pesquisadora, tendo sido agendadas as entrevistas de acordo com a conveniência e possibilidades do entrevistado, referentes ao local, data e hora para entrevista. No início da entrevista presencial, realizadas as apresentações entre a pesquisadora e o entrevistado, o mesmo recebeu e assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. (Apêndice 1 e 2).

3.6 COLETA DOS DADOS

No momento de entrega do TCLE para a leitura do participante, foram tiradas todas as dúvidas quanto à pesquisa (Apêndice 1), e foram feitas as apresentações e esclarecimentos necessários, a fim de responder a quaisquer questionamentos que surgissem. Após a assinatura do TCLE e o consentimento dos participantes, as entrevistas foram iniciadas, com tempo médio de 50 minutos. A entrevista foi iniciada com a questão disparadora: “Fale-me sobre atuar na modalidade de trabalho ou *home office* na pandemia COVID-19?” (Apêndice 3). Ao final, o entrevistado procedeu com o preenchimento do questionário sociodemográfico (Apêndice 4). Os dados da pesquisa foram obtidos através da gravação das entrevistas, de acordo com o consentimento do participante, sendo resguardado seu sigilo e privacidade, de acordo com termo de confidencialidade (Apêndice 5). Cada entrevista recebeu um número de identificação. Todas foram gravadas e transcritas literalmente para, em seguida, serem analisadas. Os áudios e transcrições das entrevistas ficarão arquivados em computador pessoal por um período de cinco anos.

3.7 ANÁLISE E PRODUÇÃO DAS NARRATIVAS DA PESQUISA

As narrativas foram analisadas e apresentadas a partir de uma perspectiva foucaultiana, através da “análise do discurso”. De acordo com Foucault (2014b, p. 135), discurso é “*um conjunto de enunciados que se apoiam na mesma formação discursiva*”. O autor nomeia como “práticas discursivas” aquelas produzidas através das relações de poder que, concretas em uma dada época, regulam e controlam a ordem social, controlando e constringendo o que pode ser dito, por quem pode ser dito e onde pode ser dito. As práticas discursivas serão analisadas como constituintes dos próprios sujeitos e de suas atuações no mundo.³²

Analisadas as narrativas, pautado na arqueogenealogia e diretrizes cartográficas foucaultiana, técnica de análise baseada nos Instrumentos propostos por Foucault (a correlação entre: 1. Os campos de saber. 2. Os tipos de normatividade. E, 3. Os modos de subjetivação) baseada no discurso.³²

Na análise de discurso foucaultiana, o pesquisador atua de forma ativa na experiência narrativa, elaborando saberes e práticas sociais. Com isso, oportunizando o que Foucault denomina de “acontecimentalização”, movimento em que nos questionamos a respeito de quem somos no momento em que vivemos. As problematizações das falas dos participantes partem do princípio de que práticas sociais são alicerçadas nas práticas discursivas da sociedade. Isto é, funciona como processo de reflexão e construção conjunta, visando promover novas possibilidades de relação dos sujeitos consigo mesmo e com seu contexto histórico.³²

A presente pesquisa está pautada na análise do discurso como prática social e seu contexto histórico, o qual forma os próprios objetos do conhecimento. O trabalho do pesquisador analista do discurso pressupõe a recusa de interpretações simples. Os sujeitos

enquanto *efeitos* de discurso são imersos em relações institucionais, sociais e econômicas, importando ao pesquisador a compreensão dessas práticas discursivas e não discursivas, a fim da compreensão de poderes que produzem posições e formas de subjetividades. Para Foucault, as narrativas não partem de um método fixo e elaborado, não havendo etapas fixas a serem seguidas. Deste modo, tomar-se-á a fala do participante a fim de problematizar suas noções, posturas e posicionamentos sobre a temática, a partir dos conceitos foucaultianos de governamentalidade e cuidado de si.³²

3.8 PROCESSAMENTO DAS NARRATIVAS

As entrevistas foram gravadas e transcritas literalmente. Foi utilizado um computador pessoal da pesquisadora para armazenamento das informações. Cada entrevista transcrita recebeu um número, de acordo com a ordem de sua realização. Em seguida, todas as entrevistas passaram pelo processo de análise de dados e serão guardadas por cinco anos.

3.9 ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa seguiu as indicações da Resolução nº 510/1631 e foi realizada após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Pernambucana de Saúde. Cada participante foi informado da possibilidade de descontinuação da pesquisa por qualquer motivo que o fizesse optar por tal. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), após a sua leitura, foi assinado em duas vias, uma ficando com o participante e a outra com a pesquisadora (Apêndice 1). Cada participante foi informado também sobre os aspectos relativos ao sigilo absoluto de todos

os dados que possam identificar o sujeito da pesquisa, que serão usados apenas dados inerentes ao desenvolvimento do estudo, para divulgação durante e após o término do estudo, e do compromisso referente à destruição de gravações, questionários, formulários e outros (Apêndice 1).

Os possíveis benefícios da pesquisa em relação aos participantes são a possibilidade de trazer à tona informações e reflexões inovadoras para servidores, no que diz respeito às suas atitudes e condutas, frente ao cuidado-de-si, aos cuidados com sua saúde mental e emocional na qualidade de suas interações familiar, social e profissional. Para o Poder Judiciário de Pernambuco (PJPE), possibilita a condição de avaliar e reestruturar estratégias e políticas de gestão de pessoas e qualidade de vida do seu corpo funcional. Não houve em nenhuma entrevista qualquer desconforto ou falta de participação, todos estiveram presentes e colaborativos.

3.10 CONFLITOS DE INTERESSE

Os pesquisadores declararam que não houve conflitos de interesses na realização da presente pesquisa.

IV ANÁLISE E DISCUSSÃO DAS ENTREVISTAS NARRATIVAS

Foram entrevistadas seis servidoras e um servidor com idades entre 45 (quarenta e cinco) e 57 (cinquenta e sete) anos, todos possuem pós-graduação. Em relação aos cargos ocupados dentro da Instituição: 1 (um) Analista Psicólogo; 1(um) Oficial de Justiça; 2 (dois) Técnicos Judiciários e 3 (três) Analistas Judiciários. Com relação às constituições familiares, três eram casados, dois divorciados, um solteiro e um viúvo, um não possuía filhos, e um residia sozinho.

Com relação ao tempo como Servidores Públicos, todos possuem mais de doze anos de trabalho na instituição, sendo o mais antigo com 30 anos. Todos os participantes receberam nomes fictícios, e foi assegurado a todos o uso restrito do conteúdo produzido para fins de transcrição e análise dos dados, sendo-lhes garantido a utilização exclusiva, para fins específicos da pesquisa.

As análises das narrativas foram postas e entendidas como produções discursivas, sendo compreendidas como um efeito das relações de poder, não sendo assim uma verdade, mas sim, verdades em relação às coisas. Segundo Foucault, “O discurso não é

simplesmente aquilo que traduz as lutas ou os sistemas de dominação, mas aquilo por que, pelo que se luta, o poder do qual nós queremos apoderar”.³²

Passaremos a discorrer as narrativas dos participantes numa perspectiva analítica dos discursos enquanto objeto de análise. Nesta perspectiva, caracteriza-se como um elo entre o discurso (enunciação) e práticas discursivas e não-discursivas (práticas sociais dos sujeitos). Para Foucault, os discursos devem ser percebidos enquanto práticas descontínuas que por ora se cruzam, e por outras se ignoram ou se excluem.¹²

Neste entrelaçamento de discursos, revolverá algumas linhas de análise de nossa pesquisa, no qual identificamos os principais efeitos nos servidores provocados pelo teletrabalho no contexto da pandemia COVID-19, bem como analisamos a correlação entre o modo de conduzir-se, atitudes e comportamentos no cuidado-de-si em uma instituição, bem como num contexto bastante adverso, no qual toda a humanidade teve que suplantar, como foi a pandemia COVID-19.

Para realização da análise, foi construída uma planilha com a tabulação das narrativas, composta pelo nome fictício dos entrevistados e três itens de análise: práticas de governamentalidade, os efeitos do poder e o cuidado de si. Com isso, possibilitando uma melhor visualização, assim como permitindo detectar as tecnologias de governo presentes nas práticas discursivas e não-discursivas.

4.1 TRIBUNAIS DE JUSTIÇA – ESPAÇO E SUBJETIVAÇÃO

Para compreender as narrativas dos participantes, faz-se necessário uma breve análise do espaço, como ressaltado por Foucault. Em *Vigiar e Punir* (1975), ele foi além das metáforas espaciais em relação ao discurso, na medida em que tratou também de instituições em termos de arquitetura, de figuras espaciais, bem como a institucionalização de escolas, prisões e hospitais, todas interligadas em torno do aparelho

do Estado, exercendo assim uma rede de micropoderes descentralizados, coordenação transversal de instituições e tecnologias. Nesta territorialidade se dará a subjetivação de seus integrantes, através da rede de poderes e saberes. Para Foucault, o território é espaço que não significa apenas uma área geográfica, mas também uma questão jurídico-política.³³

Os tribunais de Justiça são instituições seculares que trazem em sua trajetória de existência uma missão de garantir os direitos individuais, coletivos e sociais, resolver conflitos entre cidadãos, entidades e Estado. O espaço Jurídico é um ambiente fértil para o desenvolvimento e perpetuação do poder, por sua disposição de direcionar as ações dos cidadãos, e é neste espaço que estão inseridos os participantes desta pesquisa, com suas práticas e experiências de si.³⁴

O fenômeno jurídico é construído por emanções do poder e de discursos da verdade, portanto, o órgão Judiciário é um produtor de saberes jurídicos. Em uma construção do poder disciplinar fático em corpos dóceis, funcionando como uma rede e tendo como fundamento saber e poder, temos o Judiciário que detém o saber e a verdade, saber que gera poder na personificação dos órgãos, que os são juízes, dentro de uma construção jurídica da verdade, que são os processos.³⁵

Faremos uma breve historicidade do contexto jurídico-político destas Instituições, na qual atuaram e atuam em prol das mais diversas faces dos Direitos Humanos em nosso país: até os anos 1930, o Brasil está estritamente para o atendimento dos interesses das oligarquias primário-exportadoras. Com a crise de 1920, a quebra da bolsa de valores de Nova York e o grande endividamento dos “barões de café” transcorre-se a gestação de um novo Estado. No decorrer da década de 1930, o país passa de Estado agrícola ampliando seu espaço industrial e urbano, processo acelerado pelo início da Segunda Guerra Mundial.

Os Direitos Humanos ganharam força social e política no enfrentamento à ditadura militar, que teve seu início em 1964, e rompeu, brusca e violentamente, as alianças de classe e os consensos ideológicos vigentes. Nesse contexto, há violação dos direitos: os direitos políticos da população foram reprimidos sistematicamente e os direitos econômicos e sociais, expropriados. Dos anos 1970 para os anos 1980, o ciclo expansivo da economia perdeu força e o regime militar desgastou-se, o país entrou em um período que se caracterizou pela transição democrática, quando foi instalada a Assembleia Nacional Constituinte brasileira, para a elaboração da "Constituição Cidadã" de 1988, que define normas constitucionais e programas de ação futura para a melhoria das condições sociais e econômicas da população.³⁴

Portanto, a Instituição traz em seu bojo uma prática jurídica com ritos, procedimentos formais e solenes, procurando cercar o exercício da função jurisdicional das mais amplas garantias e franquear aos cidadãos caminhos de discussões e provas ao desfecho de uma decisão judicial, sempre amparada nas legislações e nos saberes pertinentes e vigentes do país.³⁵

A análise feita por Foucault (1999) das instituições trouxe a ideia do panóptico, sendo ela modelo do aparelho disciplinar, produz-se um controle que funciona como “*um microscópio do comportamento*”, formando um aparelho de observação, registros e treinamentos. Contudo, estes espaços não são uma ingênua crítica, eles trazem reflexões aos sistemas instituídos em seu interior, sua ordem disciplinar mostra formas de instituir ordem, alcançando eficiência e utilidade econômica através do controle das atividades, o cumprimento de horários rígidos e o controle sobre o tempo nos corpos, prevalecendo assim os efeitos de poder, a eficiência, rapidez e utilidade dadas pelos corpos disciplinados.³⁶

Em *Vigiar e Punir*, Foucault nos traz que, além da ordem disciplinar, existem os dispositivos que as fazem ganharem força, que são: a ordenação espacial, a partir do quadro de panóptico; as sanções normalizadoras, a partir da imposição da ordem; escalas hierárquicas, dispositivos de comando, a previsão de comportamentos aceitáveis e eficientes e o exame do que é o dispositivo, que qualifica, avalia e pune.³³

Nestas emanções do poder e de discursos da verdade, o poder provoca ações que ora se encontram no campo do direito, ora no campo da verdade, em uma relação flutuante que não se encontra numa instituição e nem em uma única pessoa, encontra-se numa relação de formas e conteúdo, desta combinação entre poder e saber se dará a constituição do sujeito.³³

Portanto, através da análise das narrativas dos participantes, o estudo estará entrelaçado em três eixos: Práticas de Governamentalidade, Os Efeitos do Poder Circunscrito e o Cuidado-de-si.

4.2 PRÁTICAS DE GOVERNAMENTALIDADE

Por meio da problematização das práticas de governamentalidade, os participantes buscam apropriar-se de seu espaço através de atitudes, procurando romper barreiras e pseudos limites sobre o poder exercido em sua instituição. À medida que discorrem suas narrativas, suas experiências, teciam significados em seus “modos de ser teletrabalhador”. Ou seja, a forma como cada um passou a se subjetivar frente às normas Institucionais e regras dentro de uma atuação laborativa que é o teletrabalho, bem como em um contexto pandêmico COVID-19.

Noeli (52 anos, Analista, 12 anos de serviço público) relata que quando esteve em teletrabalho no contexto pandêmico, foi demandada sem limites de horários, bem como de competências gerenciais que não lhe pertencia.

“...nós éramos demandados a todo tempo... eu tinha que dar conta de sete da manhã a sete da noite, muitas vezes até final de semana...eu comecei a ser demandada não só das competências da minha gerência, mas competência de outras, de outras gerências, de outras demandas...”

...relata que tais ações lhe trouxeram graves problemas orgânicos...

“... *Eu cheguei a ter problema de visão...*”

...e que precisou custear a compra de óculos especiais para poder estar em seu computador.

Noeli (52 anos, Analista, 12 anos de serviço público) em um determinado momento nos diz:

“... *Aí então, nesse contexto... eu disse: não adiantava me pedirem mais coisas que eu não ia conseguir, que não adiantava...*”.

Ao colocar seu limite, ao dizer-lhes não, ela passa a pôr demarcações espaço-temporais que delimitam e demarcam seu novo território. Pois estes espaços passam a pertencê-la e pertencer aos seus familiares, instituindo-se assim seus domínios, controles, poder disciplinar. Para Foucault, a disciplina vem substituir o princípio da “violência”, que coordenava e direcionava a economia do poder. O poder disciplinar é um poder descentralizado estratégico, o poder diz a todo instante como proceder, o que cada um deve fazer em determinado lugar no espaço e no tempo. O objeto da disciplina são a docilização e otimização dos corpos, de uma subjetividade docilizada.³⁶

Portanto, o biopoder em Foucault traz uma anátomo-política do corpo que se refere aos dispositivos disciplinares encarregados de extrair do corpo humano sua força produtiva, mediante o controle do tempo e do espaço, bem como a biopolítica da população voltada à regulação das massas, utilizando-se de saberes e práticas que

permitam gerir taxas de natalidade, fluxos de migração, epidemias, aumento da longevidade, etc.^{36,37}

A narrativa da participante Cassia (50 anos, Técnica judiciária, 20 anos de serviço público) nos remete a outra compreensão sobre o domínio de atuação territorial:

“Veio... pandemia... tudo fechado, os meninos em casa, trabalho em home office, sem estrutura... aquela demanda em casa, é, comida, roupa, aquela confusão.... E detalhe: eu fiquei com o telefone da instituição. E telefone de Juizado, você não... Imagina uma pandemia, todo mundo precisando de alvará, a gente sem saber direito as coisas. Sem saber como proceder, tudo sendo novo e aprendido, né...”

Cassia demonstra uma desorientação territorial, bem como uma desorganização em sua rotina pessoal nos territórios organização/ambiente familiar, demonstra também uma superposição sobre sua infraestrutura e a da instituição, não mais percebendo os limites territoriais ali expostos. Como dito anteriormente, estes dispositivos disciplinares anátomo-política do corpo, do biopoder, são capazes de controlar o tempo, o espaço e a força produtiva, aqui expostos por Cassia.

Com base em Foucault, mais uma vez, por meio da problematização das práticas e procedimentos administrativos, a instituição exerce o controle e domínio sob o território do teletrabalhador, poder exercido por sua instituição não só em seu espaço físico, mas nas estratégias de governo sobre suas vidas e condutas – capazes de monitorar, vigiar, gerir seus corpos, o tempo e os comportamentos.³⁷

Julia (53 anos, Analista Psicóloga, 20 anos de serviço público) nos traz uma extrema preocupação de ajudar as pessoas que estão em sofrimento, trazendo alívio para aqueles que a procuram, por este motivo abre uma linha direta de contato com seus pacientes, fornecendo seu número privado de celular como sendo da instituição.

“... eu forneci o meu celular porque era a única forma de começar a fazer os grupos.” Portanto, passou a não ter mais horários: “...isso de horário comercial não existe mais né, esse horário de trabalho não teve folga. Eu não larguei, hora nenhuma...”. Julia nos traz que faria tudo outra vez “... Eu não me arrependo não, porque eu ajudei muita gente...”.

A atitude de Julia sucumbe ao seu estado de governamentalidade, ela se permite ser governada pelas práticas administrativas em detrimento do cuidado de si mesma, tornando-se evidente que o cuidado de si necessita ser simultâneo ao cuidado com os outros.

O teletrabalho em um contexto pandêmico na narrativa de Flora (57 anos, Técnica, 21 anos de serviço público), nos traz reflexões sobre as estruturas e perspectivas de uma teletrabalhadora mulher em seu ambiente familiar.

“... Tinha tanto... aqueles atos administrativos, que a gente já se perdia,... o ruim é você ficar, assim, você fica misturando trabalho de casa com trabalho né? ... ao mesmo tempo tá com a panela no fogo, ... Aí ah, botei um arroz, o arroz vai queimar...”

Perguntei-lhe como ela lidou com esta estrutura, ela diz que começou a organizar as atividades priorizando suas atividades familiares, bem como as institucionais.

“... Aí como eu tava dentro de casa, eu digo não, vou fazer isso e outra coisa...”.

As atitudes de Flora em conseguir administrar a atividade por prioridades traz a reflexão sobre si e sua postura de governamentalidade ao dizer não ao poder e compreender a importância de fazê-lo. Foucault concebia a ideia de violência exercida pelas corporações sobre os trabalhadores na qual uma pessoa não precisa estar trancada em uma cela para ser submetida a esse tipo de poder disciplinador e vigilante.³⁶

Nadir (45 anos, Oficial de Justiça, 20 anos de serviço público) nos traz em seu discurso as dificuldades vividas em seu cargo por ter como principal atividade o contato

pessoal com a população que será notificada das decisões e intimações nos processos judiciais, parte das atribuições de seu cargo, que no contexto de pandemia tiveram que se adaptar às intimações através de aplicativos tecnológicos, sem haver os devidos treinamentos para tal intimações, bem como as dificuldades da população mais carente que não tem acesso a essa tecnologia. Nadir nos demonstra uma profunda indignação e preocupação com aqueles mais desfavorecidos que precisavam ter um certo domínio tecnológico para que pudessem reconhecer a intimação pelo oficial de justiça.

“... Intimação de pessoas físicas pelo WhatsApp... aquela dificuldade... porque você tinha que fazer um print de toda conversa que você teve com o oficial como se você tivesse conversando com ele, aí vc mandava cópia do mandado pelo WhatsApp e pedia pra pessoa se identificar colocando a foto da identidade próximo ao rosto é, pra poder você ter a certeza de que tá falando com a pessoa devida, que a pessoa foi realmente notificada da determinação judicial...”

Questiono Nadir se houve capacitações por parte da Instituição para este tipo de intimação, ela responde que se foi dado capacitações ela não teve conhecimento: *“... foi passado assim: um colega ensina a outro colega como é que se faz aquilo ali...”*

Ela fala de sua não adaptação a este modo de intimação e resolve permanecer com seu modo presencial de fazer intimações, tomando todas as precauções para si e para com o outro: *“... vi que alguns colegas se adaptaram com mais facilidade, mas eu mesma, não me adaptei não...”*

Diante de todas essas novas configurações de trabalho, transformações pelas quais os indivíduos necessitaram adaptar-se a tais formas e exigências, o poder se configura como um conjunto de práticas que possibilitam que alguns possam conduzir ou governar a conduta de outrem, exercendo influência e interferência em suas ações sobre seu campo de atuações expostos como disciplina, não violentos nem coercitivos, porém perpassados

sutilmente, através de normas em que acredita-se ser natural, fazendo crescer assim, a produtividade através de regras, normas em corpos dóceis, sutilmente domesticados para o culto ao trabalho.³⁸

José (56 anos, Analista, 31 anos de serviço público) nos relata as dificuldades de se adequar às ferramentas de trabalho, bem como a ausência das viagens e da falta de contato com pessoas internas e externas à instituição que faziam parte de suas atividades.

“... eu senti isso. O ambiente em si, do contato com as pessoas, com o pessoal do trabalho e da adequação às ferramentas que tinha...”

Ele traz também a dificuldade de adaptação às reuniões e conversas em grupos on-line, também passou a relatar as dificuldades de gerir os contratos terceirizados, trazendo reflexões sobre as decisões injustas a empresas terceirizadas que precisaram se adaptar às novas normas de contratos, contexto em que muitas empresas vieram a falência total. José, em uma atitude de governamentalidade, passou a enfrentar sua chefia imediata e não mais participar daquelas decisões com as quais não compactua, entregando assim sua chefia.

“... Então eu digo ó, tô enxugando gelo... aí teve um dia que eu fiz, chamei e disse: tô entregando, não tenho condições. Não tenho condições...”

Em uma constatação foucaultiana em seus estudos acerca da biopolítica, tais práticas de governo interferem na conduta dos indivíduos, podendo muitas vezes existir uma certa acomodação da violência na racionalidade, a violência das práticas de governo na lógica interna do biopoder. Foucault não deixa de considerar a violência nas relações de poder, na forma de intervir sobre as normas impostas pelas instituições.³⁶

Foucault nos traz a noção de biopolítica, que se coloca como um dispositivo da governamentalidade moderna, reconhecendo as atuações violentas de práticas de governo

que não são exclusivas de regimes totalitaristas ou ditatoriais, mas se encontram presentes em sociedades e organizações democráticas liberais e neoliberais de nossa atualidade.³⁸

Através das atuações de práticas de governo, Carla (54 anos, Analista, 29 anos de serviço público) discorre que:

“... O tribunal quer números, números e, é, e eu não conseguia dar esses números que o tribunal queria né, a princípio...”

Pergunto a Carla se houve algum apoio logístico para esta demanda, ela responde que “*nunca*”, porém se estruturou para tê-lo, não sendo muito a contento, mas que ela conseguiu tendo que se adaptar à nova realidade. Percebe-se na narrativa de Carla que os números e mais números que a Instituição exigia, uma produtividade sempre crescente, é uma tecnologia de poder centrada na vida e que seu comportamento e suas atitudes passam a girar em torno da necessidade de produzir mais e mais para sua instituição – o que dita o ritmo de produção e o quanto “corpo e alma” precisam se moldar para atingir o padrão normatizado.³⁹

Não existe sociedade sem relações de poder e não há poder que não seja exercido sobre outros, variam os personagens e as condições deste exercício. Porém, percebe-se, dentre as técnicas de controle e normalização de Instituições a que foram submetidos os participantes, com os mais diversos instrumentos utilizados, discursos, vigilância, perdas, etc., métodos e técnicas contemporâneas cada vez mais sofisticadas de controle sobre o trabalho e sobre os trabalhadores. Os participantes usaram de técnicas de governamentalidade, um domínio sob o seu território, bem como estratégias de governo sobre suas vidas e condutas. Cabe-nos agora analisar os efeitos deste poder produzidos nestes trabalhadores.⁴

4.3 OS EFEITOS DO PODER CIRCUNSCRITO

Para Michel Foucault, o poder está em toda parte como uma teia, exercendo uma relação de forças, e todos os indivíduos direta ou indiretamente estão envolvidos nela. O poder não age proibitivamente, ele opera produtivamente, e uma de suas principais forças é a promoção da subjetividade. Os indivíduos não estão apenas envolvidos neste poder, mas também exercem uma posição de poder, estão sempre em posição de exercê-lo, bem como de sofrer suas ações, perpassando, como um conduto de transmissão deste. Como sua racionalidade fundamental é governar por meio da liberdade e não da coerção, o poder atua visando constituir indivíduos com a responsabilidade e o interesse por conduzir suas vidas de maneira apropriada. Portanto, ele é um conjunto de técnicas e práticas pelas quais os governados são constituídos como sujeitos autônomos e encorajados a exercer sua liberdade de maneira adequada. Segundo Foucault, *“o indivíduo é um efeito do poder e é, ao mesmo tempo, na mesma medida em que é um efeito seu, seu intermediário: o poder transita pelo indivíduo que ele constitui”* (FOUCAULT, 2010, p. 26).⁴⁰

Toda relação social é uma relação de poder, as instituições, através de técnicas de controle, tornam os indivíduos flexíveis, emergindo uma subjetividade que não é individualizada, ela pertence a todos. Nesses “espaços circunscritos”, os indivíduos, mesmo estando fora de seu ambiente de trabalho, estão intensamente governados pela lógica disciplinar. Mesmo não estando submetidos aos dispositivos disciplinares – de poder e de saber, baseados na vigilância permanente, na normalização dos seus comportamentos –, continuam a ser fortemente conduzidos pela lógica disciplinar.⁴⁰

Foucault propõe uma descrição dos efeitos deste poder de forma mais abrangente, não devemos pensá-lo apenas como algo negativo, repressivo, aquele que castiga, pune ou impõe limites, mas que na realidade todos os efeitos produzem saber, a partir das relações de poder e “produz campos de objetos e rituais da verdade”.³³

Nestas relações dos participantes enquanto atores complementares em uma instituição e em um momento crucial na vida de toda humanidade que foi a pandemia COVID-19, trazemos à luz uma análise dos efeitos produzidos em cada um dos entrevistados nessa pesquisa, que passaremos a relatar a partir de suas narrativas.

Nadir (45 anos, Oficial de Justiça, 20 anos de serviço público) passa a discorrer sobre os efeitos provocados em sua saúde mental: ao intimar uma pessoa, começava a sentir-se mal, sudorese e tremores, não conseguia escutar a pessoa e sentia um sentimento de fuga.

“... eu tava falando como eu tô falando com você aqui agora e eu não conseguia escutar o que você tava me dizendo. Aliás, eu escutava, mas eu não processava... eu suava frio, gelado. E meu pensamento, meu único pensamento era sair dali, de fuga...”

Questionei como ela conseguiu lidar com tais efeitos e ela nos relata que procurou ajuda profissional de psiquiatra e psicólogo e decidiu não mais trabalhar nas ruas. Procurando uma readequação funcional em sua Instituição, Nadir chega a seu limite e decide não haver mais condições de trabalhar nas ruas.

“...foi quando eu realmente vi que eu não tinha mais condições de trabalhar na rua... comecei a perceber que aquilo ali tava sendo algo perigoso. Não só pra mim, como pra os outros, porque eu tava dirigindo numa condição totalmente fora de controle...”

Ela nos traz uma postura de cuidado de si, mudando suas funções e atividades sem que houvesse prejuízos a si própria, ao trabalho e a sociedade.

Em sua narrativa, José (56 anos, Analista, 31 anos de serviço público) nos relata estar sem o que mais lhe traz satisfação, que é estar envolto no contato com o público interno e externo de sua instituição, a ausência dessas relações de interação com as pessoas o deixou com um sentimento de isolamento, trazendo em sua fala a importância do trabalho como sua própria vida.

“... Senti e o isolamento em si como um todo,... o trabalho é grande parte de nossa vida... a gente tem mais contato com o pessoal do trabalho, ... do que o próprio familiar...”

Perguntei-lhe sobre esses contatos com o público, José nos conta que viajava muito para todas as regiões do interior do estado e que foi uma restrição de liberdade para ele.

“... como todo mundo sentiu um pouco da restrição da liberdade, né? A gente sentiu. Mas no trabalho foi... Ainda hoje tem reflexo...”

Pergunto a José quais reflexos ocasionaram em sua vida, e ele passa a relatar que se sentia muito mal, havia dias em que planejava sair de casa para o trabalho às 7 h da manhã e só conseguia sair às 10 h para o trabalho, pois sentia-se mal, com palpitação, sudorese e inquietação, e procurou por ajuda de psicólogo e psiquiatra, tendo sido medicado e passando a ter uma melhora significativa a partir daí.

Flora (57 anos, Técnica, 21 anos de serviço público) em sua narrativa também nos traz a solidão do isolamento, a solidão da anomia. E esta desorganização social traz em seu cerne uma desorganização emocional para aqueles que se sentem reclusos. Esta sensação de solidão vista pela inevitável perda dos laços sociais.

“...o trabalho em home office é como se você tivesse quebrado o vínculo com todo mundo lá, porque você fica só...”

Esta quebra dos vínculos sociais, de regras, esta desarmonia pode causar um sentimento de isolamento, “podemos estar só sem estarmos sós”, a solidão diz respeito a um estado de subjetividade. A não ser que o indivíduo se sinta bem estando só, existe uma relação direta da solidão com a sociabilidade.²⁴

O isolamento social tem sua história em tempos remotos como uma forma de manutenção da ordem social, como práticas de controle e prevenção de doenças, como a

“lepra” no século V na Europa, crises sanitárias nas quais se isolam os indivíduos no intuito da não proliferação de doenças, No decorrer da história, este foi ganhando novas roupagens, como os pacientes psiquiátricos: o isolamento destes indivíduos teria como respaldo às prescrições normativas da relação entre saber e poder médico, que fixavam limites entre a razão e a não-razão (FOUCAULT, 2006). Mais tarde, o isolamento tem seu caráter punitivo, para indivíduos que infringissem as leis sociais. Assim, o isolamento social apresenta-se em situações caracterizadas pelo emprego de estratégias para governabilidade da vida.⁴¹

Para Foucault, a biopolítica emerge neste contexto, onde o Estado passa a se voltar para a vida humana como utilidade produtiva, gerenciando a vida humana, os corpos sendo capturados.⁴¹

Neste isolamento social, advindo desta pandemia COVID-19, constituiu-se uma experiência de difícil gestão pessoal e social, uma disseminação rápida e extensiva do vírus, atingindo indistintamente pessoas em diferentes contextos geopolíticos, em um mundo globalizado, e mesmo assim a falta de conhecimento exigiu dos Estados rápidas tomadas de decisão, e isto vem como cascata nas instituições, que necessitam também adequar-se às normatizações impostas pela situação pandêmica, trazendo a experiência de isolamento social, produzindo assim diversos sentimentos lançados por ela.⁴¹

Normalmente, o sentimento da solidão é o fio condutor ao isolamento social, porém, nas narrativas dos participantes, o isolamento passa a ser o que influencia o surgimento do sentimento de solidão. Para Rodrigues (2018, p.336), a solidão em longo prazo traz grandes consequências orgânicas, principalmente as associadas a doenças psiquiátricas, como depressão e ansiedade.⁴²

Para Carla (54 anos, Analista, 29 anos de serviço público):

“... como a gente é ser humano e ser humano é sociável..., ele só consegue sobreviver em sociedade, eu comecei a ter declínio... sabe, de minha produtividade,... comecei a sentir falta de, de pessoas,... A partir de determinado momento foi uma tarefa bem difícil, pra dar continuidade a minha produtividade, inclusive com adoecimentos também...”

Em sua narrativa, a falta de sociabilidade reveste-se de um sentimento de solidão, trazendo-lhe perdas significativas de estímulos produtivos laborais, sendo também revestido em perda de sua qualidade de vida.

“... gera uma ansiedade muito grande... No início da pandemia eu tava estável, mas depois minha saúde mental deteriorou e desde então não voltou mais ao normal...”

Um artigo recente publicado pela revista *The New York Times* nos fala deste momento paradoxal de isolamento social e solidão imposto pelo coronavírus, sendo este isolamento necessário para sua contenção e propagação, porém traz em seu bojo consequências significativas à saúde, contribuindo para outros problemas de saúde a longo prazo. Solidão é um problema social no tocante a sua relevante associação a morbimortalidade, sendo fonte de sofrimento e de redução da qualidade de vida. A Health Resources and Services Administration (Administração de Recursos e Serviços de Saúde) fez um estudo a respeito deste isolamento social, indicando que a solidão pode ser tão prejudicial à saúde quanto fumar 15 cigarros por dia. Este sentimento tão intenso pode aumentar doenças cardiovasculares, afetar o sistema imunológico, bem como aumentar a probabilidade de depressão.⁴³

Em sua narrativa, Julia (53 anos, Analista Psicólogo, 20 anos de serviço público) nos fala que:

“ ... fiquei muito exausta. Muito exausta. Porque era tipo assim, atendia telefone de onze e meia da noite no domingo...”

Como relatado por Julia, ela forneceu seu número de celular aos seus pacientes. Em sua narrativa, ela não se arrepende de ter entregue, contudo, esta atitude lhe causou uma extrema exaustão emocional, acarretando um desequilíbrio emocional, uma “*depressão reativa*”, como dito por ela.

“... esse esgotamento mental... me trouxe uma, uma depressão reativa, eu acabei tendo depressão por conta de todo esse estresse e esse acúmulo de trabalho, e essa coisa de eu achar que podia dar conta de todo mundo e esqueci de mim...”

A depressão (depremere), em sua etimologia derivada do latim, na qual seu significado indica uma pressão para baixo, achatamento, queda, como consequência natural ou por uma força exercida. Tais expressões foram relatadas em muitos discursos dentre os participantes, de “estar no chão” e de enlouquecimento, como na narrativa de Nadir, que submeteu-se a um tratamento para depressão onde precisou retirar toda sua medicação e neste momento ela relata que sentiu-se no chão:

“... Mas assim, foi no chão mesmo. Sabe o que é no chão? De deitar no chão e sentindo dor, além da emocional, física...”

No discurso de Cassia, ela relata a sua dor:

“... Eu cheguei ao chão, a pensar em suicídio, e morrer...”

Julia nos relata que se sentiu como um vaso quebrado, sem a possibilidade de voltar ao seu estado natural:

“... eu tava me sentindo aquele vaso... aqueles vasos de vidro... se você pegar com mais força eles trincam...”

Desde a década de 1970, há um aumento substancial dos diagnósticos de depressão nos países do Ocidente. Isso poderia significar o empenho das indústrias farmacêuticas, que lançam a cada ano seus novos e super antidepressivos? Ou estaria o homem contemporâneo mais suscetível a deprimir-se? Em nossa atualidade, demonizou-

se a depressão, tornando os depressivos culpados em relação aos ideais de uma sociedade do prêt-à-porter, do exibicionismo e da velocidade. Analisar a depressão como um sintoma social contemporâneo significa dizer que os depressivos constituem, em seu silêncio e em seu ritmo, um grupo tão incômodo aos bem adaptados ao século da velocidade quanto foram as históricas no século XIX. *“Minha hipótese é de que as depressões, na contemporaneidade, ocupam o lugar de sinalizador do mal-estar na civilização que desde a Idade Média até o início da modernidade foi ocupado pela melancolia”*.²⁶

Segundo Dunker (2015), o sujeito, para ser tratado pela medicina moderna, é preciso sofrer de acordo com ela, a depressão estará sujeita à comprovação de classificação, de documentos que a atestem. Portanto, o diagnóstico de uma depressão que imobiliza o sujeito não estaria restrita apenas às concepções clínicas e médicas, mas sim teriam fatores econômicos e sociais, sendo transponíveis ao doente. A depressão abarca valores e significados de legitimidade moral na cultura do paciente e em seu meio. Dunker ainda nos diz que o significado do diagnóstico seria um discurso por alianças, efeitos e determinações do campo da autoridade, sendo este capaz de gerar efeitos e capaz de gerar coações, interdições, tratamentos, bem como o modelamento dos sujeitos. Esse “diagnóstico” traz também em seu bojo um empreendimento nas atuais formas de vida, quais são: *“Coachings, mentorings e head hunters são práticas que diagnosticaram potenciais, dispositivos e qualidades para o planejamento e a reorientação da vida do trabalho”*.⁴⁴

O biopoder formulado por Foucault reconhece as produções sociais como suspeitas, ao se debruçar sobre o entendimento das depressões deve-se observar quais discursos que nos mostram essas produções sociais⁴⁵. Para Dunker, seus estudos mostram que os sintomas contêm uma transversalidade histórica, necessitando observar e

considerar cada sofrimento como respostas e invenções de dada época. Para o autor, distinguir este sofrimento poderá ajudar a identificar intervenções sociais adequadas.⁴⁴

Nos anos 1950, a partir do desenvolvimento farmacológico, inicia-se a administração da clorpromazina, que possui ação de estabilização no sistema nervoso central e periférico, obtendo o controle dos mais variados tipos de excitação, traz para a psiquiatria uma legitimidade médica científica. A descoberta dos psicofármacos possibilita então a regulação do sofrimento psíquico, dando ao sujeito uma anestesia, um alívio para sua dor.⁴⁶

Vemos nas narrativas de alguns participantes a atuação da medicalização. Para José, que já fazia uso de medicações, necessitou ser reavaliado por médico psiquiatra, para poder suportar as mudanças advindas destes mecanismos de poder-saber de sua instituição e de seus pares.

“... tá aqui a competência... da unidade e do meu como gestor do contrato dentro desse assunto. ... Mas ele tinha o link, ou a porta aberta com as autoridades do judiciário. E ia sobrar pra mim,... isso foi, durante a pandemia teve muitos casos desse. Aí eu fui pra Rivotril, Zolpidem pra dormir, Escitalopram que eu já tomo há muito tempo, que é pra ansiedade...”

Carla (54 anos, Analista, 29 anos de serviço público) relata que há muitos anos surgiu a depressão em sua vida, que vinha num período de relativa estabilidade emocional, mas com o advento da pandemia se sentiu debilitada e percebeu um declínio em sua saúde mental. Ela relata que na época teve várias consultas on-line com seu psiquiatra, ajustando as medicações. Também nos fala das dificuldades nestas consultas, por serem em formato on-line:

“... Nem pra ela como médica, nem pra mim. Então ficava, deixava muito a desejar, ... Mas aí eu continuei tomando meus medicamentos e fazendo minha terapia,

mas continuei tendo problemas de saúde mental e com licenças também, licenças médicas...”

Para Nadir (45 anos, Oficial de Justiça, 20 anos de serviço público), a medicalização entrou em sua vida a quatorze anos atrás:

“... desde então. Desde então eu uso medicação, faço terapia. Interrompi algumas vezes, mas sempre com uso de medicamentos...”

Ela relata que passou por vários psiquiatras e traz a denominação de seu diagnóstico como “depressão refratária”:

“... eu tenho uma depressão que chama-se... refratária. É uma depressão crônica...”. Ela relata que: *“... Eu era uma criança triste, e eu achava que isso era... Não que tristeza se confunda com depressão, mas assim, na minha cabeça, ser triste era uma coisa natural...”*.

Nadir nos diz que precisou trocar de medicação diversas vezes e que, após determinado tempo, seu organismo se acostuma com as drogas, por este motivo tem que modificar a composição de suas medicações para atingir seus efeitos.

Aqui, passamos a refletir como estes sentimentos estão sendo alocados nos dias atuais, nossa sociedade habituou-se a “patologizar” a tristeza, administrando assim, medicamentos no intuito de produzir “felicidade” e não mais senti-la. Perdendo-se o tempo necessário para a superação de uma perda, de um luto, de uma incapacidade de superação, perde-se um importante saber sobre a dor e a eventual possibilidade de construção de novas referências ou novas normas de vida, impossibilitando assim o sujeito de se reestruturar de outras formas.²⁶

Foucault baliza a medicina social no contexto europeu dos séculos XVIII e XIX sendo o caminho de ampliação dos elementos da medicina, passando a incluir em seu contexto de ações o Estado, a cidade e a pobreza. A emergência de uma medicina social

atinge o Estado, as cidades e a força de trabalho, a qual antecede a explosão do fenômeno da medicalização, no início do século XX. Quando a medicina entra nesse espaço social, ela inicia o exercício biopolítico da medicalização sem fronteiras no século XX e se perpetua ao século XXI. Nesse sentido, a medicalização é um dispositivo central do exercício do que se chamaria de nascimento do biopoder.⁴⁷

A medicina na atualidade está dotada de um poder autoritário, com funções normalizadoras que se excedem à existência das doenças e das demandas do doente. Nesta existência normalizadora não apenas importa leis e códigos a cumprir, mas sim o manejo da distinção do que é “normal” e “anormal”. “Medicina é um saber-poder que incide ao mesmo tempo sobre o corpo e sobre a população, sobre o organismo e sobre os processos biológicos e que vai, portanto, ter efeitos disciplinares e efeitos regulamentadores”.⁴⁷

As narrativas produzidas nas práticas de controle e produtividade dentro de um ambiente laboral de teletrabalho, bem como em um contexto pandêmico, nos permitiu visualizar os efeitos destas sobre a vida de cada um dos participantes. Agora, passaremos a compreender as práticas de cuidado de si, levando-os a uma visão mais direcionada e à adoção de atitudes e comportamentos mais saudáveis.

4.4 O CUIDADO DE SI

“*Conhece-te a ti mesmo*”, aforismo inscrito no templo do deus Apolo em Delfos, na Grécia. Esta máxima é compreendida como uma mensagem a todas as pessoas, no intuito de demonstrar que a grande tarefa da humanidade seria a busca pelo conhecimento de si e, a partir daí, conhecer a verdade sobre o mundo, nos traz a reflexão de que estamos e sempre estaremos em busca deste conhecimento. Michel Foucault recupera esta noção, destacando a proeminência que o cuidado de si alcançou durante um período que percorre mais de mil anos de história, marcando, em seus estudos, questões éticas do cuidado de

si, das técnicas de subjetivação e o vínculo histórico entre subjetividade e verdade. No curso “A Hermenêutica do Sujeito”, ministrado em 1982 no Collège de France, o autor traz a clareza de que não há uma disjunção do cuidado de si e do conhece-te a ti mesmo, elas terão uma importância equivalente, que será modificada pelo modo de viver no sentido ético e político.⁴⁸

Foucault nos traz, de uma forma geral, como entender o conhece-te a ti mesmo (gnôthi seautón) ou cuidado de si (epiméleia heautoû), presente na filosofia platônica, especialmente no diálogo de Alcibíades. Ocupar-se consigo mesmo traz uma noção que podemos tomá-la como certa atitude de encarar as coisas, de estar no mundo, de praticar ações, de ter relações com o outro, é uma atitude para consigo, para com os outros e para com o mundo. Epiméleia Heautôu – cuidado de si – é também uma certa forma de atenção do olhar, no qual implica que se converta o olhar, que o conduza do exterior para si mesmo. Implica uma certa maneira de estar atento ao que se pensa e ao que se passa no pensamento, bem como designa certas ações que são exercidas de si para consigo, ações pelas quais nos assumimos, nos modificamos, nos purificamos, nos transformamos e nos transfiguramos.⁴⁸

Portanto, o cuidado de si passa a ser uma ferramenta que permite atravessar o campo da política, na qual existe uma estruturação nas condutas dos outros, bem como a problematização da ética da relação consigo. Através deste *movimento, agitação e inquietude*, ocupar-se consigo constituirá neste sujeito uma postura ativa, assumindo todos os riscos ao exigir respaldos éticos, pedagógicos e políticos em suas relações.⁴⁸

Na narrativa de Nadir (45 anos, Oficial de Justiça, 20 anos de serviço Público), vê-se uma inquietude, tanto por suas experiências pessoais – a perda de um irmão, que foi uma das primeiras vítimas no Estado –, bem como suas experiências em campo como Oficial de Justiça.

“... Aí isso te causa um impacto ainda maior né, um medo ainda maior de ir pra rua, de ter que lidar com pessoas estranhas, ter que manter todos os cuidados pessoais...”

Nadir nos traz a preocupação em:

“... Se cuidar por si e pelo outro...”

Essa preocupação no cuidado de si e do outro traz uma inquietude, um temor frente à uma situação de vulnerabilidade de si e do outro, diante de um adoecimento até então desconhecido. Ela traz uma postura de cuidado de si quando toma atitudes de cuidados ao se relacionar com o outro em sua atividade laboral:

“... naquela época a gente tentava manter o máximo de protocolo possível, usando álcool, máscara, trocando de máscara...”

Ela também traz um olhar para o outro, tendo o conhecimento de que o público que necessitava intimar eram pessoas carentes, e que, mesmo sem subsídios de infraestrutura de materiais fornecidos por sua instituição, ela traz a iniciativa de fazê-lo mesmo assim:

“... eu comprei algumas canetas e já deixava com a pessoa...”

Foucault aponta que esta forma de condução com o outro estabelece um cuidado de si, bem como encontra-se formas mais adequadas de se relacionar com o outro, de conduzir melhor suas relações.⁴⁹

Nesta mesma dinâmica, Cassia (50 anos, Técnica, 20 anos de serviço público) traz sua experiência de perdas na mesma época em que se inicia a pandemia, além de todas as adversidades causadas pela falta de infraestrutura, uma desorganização por parte de sua instituição, bem como uma desorientação emocional:

“... E isso uma separação, uma pandemia, um trabalho sem estrutura... Eu não... Assim, eu não sei como foi aquilo não. Deus, que naquele momento não me deixou...”

Neste contexto de total turbulência emocional vivida por Cassia, caiu seu rendimento laboral e as consequências desta queda de produtividade incorreria na perda de sua chefia, sem qualquer comunicado prévio por parte daquele que era seu gestor e que a conhecia há muitos anos. Ela nos fala de sua indignação, que vivenciou por este gestor não ter a menor compreensão de sua problemática pessoal:

“... quinze anos trabalhando com o mesmo homem. Não foi outro juiz, um juiz e outro juiz não, quinze anos com o mesmo juiz...”

Cassia (50 anos, Técnica, 20 anos de serviço público) tem em si um discernimento de seus pensamentos quanto ao fato de saber que estando em situações extremas com sua família e seu trabalho, e relata que entrou em um estado depressivo:

“... E aí entrei numa depressão muito profunda, que eu pensei que eu não fosse sair...”

Ela toma atitudes ativas na busca de elevar sua autoestima buscando procedimentos estéticos, nota-se então uma melhora da visão que ela tem de si mesma, melhorando sua qualidade de vida:

“... Eu me acho uma mulher bonita. Eu tenho cinquenta anos e acho que estou plena pra quem tem cinquenta anos... Eu nunca perdi minha vaidade. Obviamente que depois disso eu passei a me cuidar mais...”

Cassia também muda de local de trabalho e inicia novos treinamentos, mesmo com as dificuldades que traz, toda a medicação que toma:

“... Veja, eu com problema de memória terrível... Cheia de remédio na cabeça...”

Ela se reinventa em outras atividades e volta a estudar, posturas positivas da consciência e de práticas de si, que lhe trazem prazer e satisfação:

“... neste momento estou trabalhando, tô em home office. Hoje oficialmente. E é isso, pretendo seguir minha vida...”

Para Foucault, o autocuidado é um sinal de liberdade é uma atitude para responder nossos questionamentos e necessidades, sejam eles de ordem física, intelectual, emocional ou espiritual. A autoconsciência e a responsabilidade sobre nossa própria vida é um aprendizado, ou seja, esta visão converte a estética da existência em um modo de ver a ética, que tem como características a crítica e a experimentação, onde refletimos sobre nossas práticas e condutas e associamos tais reflexões às nossas atividades realizadas diariamente, buscando assim uma transformação de si mesmo.⁵⁰

José (56 anos, Analista, 31 anos de serviço público) nos fala de questões sobre os locatários que são gerenciados por ele, e foram atingidos pela pandemia COVID-19:

“... Aí o país tava em lockdown, crise financeira, né? Crise orçamentária do Estado, dos municípios e também das empresas, empresas demitidas... Locadores, tanto pessoa física como jurídica, também tinham seus encargos que foram prejudicados...”

Ele fala que neste período foi imposto por sua instituição a redução de 25% em todos os contratos de locação, sem que houvesse uma negociação prévia ou sequer uma análise de todas as situações contratuais. José refere-se ao zelo pela coisa pública, pelo bem-estar não apenas de sua instituição, bem como de todas as empresas que necessitam sobreviver:

“... eu costumo dizer que eu zelo, na vida a gente vai aprender o seguinte, que mesmo o poder público, no caso da relação contratual sendo mais forte, não se deve usar a supremacia do interesse público pra prejudicar o terceiro, o segundo da relação e o terceiro, que é o tomador do serviço, que é o cidadão...”

Por toda pressão que sentiu, ele nos diz:

“...o meu estresse, o meu debate... Os remédios que eu tomava pra dormir, pra ansiedade, minha noite de sono, minha intolerância com minha esposa e com meus filhos, por conta da pressão de trabalho...”

José, para o seu bem-estar e de sua própria proteção, liberta-se e solicita sua destituição da função de gestor de contratos. Essa reação que se estabelece com a verdade e saber é o que nos habilita para definirmos ser adequada ou não, se as aceitamos ou não, e o que devemos mudar em nós mesmos. José se manteve em uma relação estável com seus colegas de trabalho e é isto que o retroalimenta, o desenvolvimento de si e a aprendizagem do ser social.⁵¹

Trabalhar remotamente traz a falta dos espaços físicos e infraestruturas, a qual se estava acostumado a ter, mas também traz o sentimento de isolamento. Para Flora (57 anos, Técnica, 21 anos de serviço público), a pandemia foi uma mudança brusca para si, o isolamento a falta de contato com as pessoas, a troca com sua equipe de trabalho:

“... o trabalho em home office é como se você tivesse quebrado o vínculo com todo mundo lá né, porque você fica só...”

Neste contexto, Flora relata o “estar só”, esta desconexão com o mundo a que estava acostumada, de convivência social, traz um grande desconforto e desorganização emocional, o que evidencia modos de subjetivação frente a esta experiência, cujo principal efeito é a solidão. Flora e sua equipe resolvem encontrar-se periodicamente, para que juntos experimentem o sentimento de pertencimento.

“... teve um dia, em plena pandemia, que a gente se reuniu. Se reuniu pra ter aquela sensação de pertencer né, o grupo, ...”

A pandemia trouxe para a humanidade um aprisionamento em escala planetária e sua reclusão no espaço, o real da solidão, em uma experiência sem precedentes que se expressa em efeitos como posto pela solidão. Na contemporaneidade, podemos ver a

solidão criada pelo poder na qual o sujeito sente-se “só” em meio a multidões, no seio familiar, a solidão do isolamento, a solidão da anomia. Por que a solidão é temida? Para Nietzsche, “*Ninguém aprende, ninguém aspira, ninguém ensina a suportar a solidão*”.⁴⁹ É preciso educar para a solidão, pois é um caminho de transformação de singularização do que é dominante, dos valores dominantes que necessitam ser transvalorados, é colocar valores no que criamos em uma vontade de ser mais, de viver melhor, mesmo diante da solidão que não procuramos, da solidão que nos é imposta.⁴⁹

A solidão está presente no discurso de Carla (54 anos, Analista, 29 anos de serviço público) como efeito produzido frente à subjetivação forjada diante do contexto de isolamento e da impossibilidade do convívio social:

“... como a gente é ser humano e ser humano é sociável né, ele só consegue sobreviver em sociedade, eu comecei a ter declínio sabe, de minha produtividade, cheguei a... comecei a sentir falta de, de pessoas...”

Carla sentiu a necessidade de retornar sua terapia, agendou consultas on-line, também com psiquiatra – mesmo que diante de um precário atendimento por ser consultas on-line, “teleconsultas”:

“... Faço terapia também. Eu aproveito o que eu posso, é uma demanda alta de, de remédios, né? A saúde mental é muito cara...”

Ela relata que a partir desta atitude conseguiu se estabilizar, mesmo com algumas dificuldades. Carla ainda discorre em sua fala, sobre a falta de estrutura não oferecida pela sua instituição:

“... a gente não recebeu mesmo nenhum, nenhum apoio logístico do tribunal...”

Ela precisou se adaptar e usou recursos próprios, tendo também problemas com chamados técnicos e na adaptação aos sistemas on-line. Carla não se intimidou, passando a ser seu próprio suporte:

“... Mas o próprio manual não me dizia como, o manual do serviço não me dizia como... Como acessar, então eu... Eu mesma criei meu suporte...”

Carla ultrapassou seus próprios limites e obstáculos que a instituição lhe impôs e conseguiu criar condições para o alcance das metas, com práticas de si que conseguiu executar nesse espaço público e privado e em atitudes para uma melhor qualidade de trabalho, repercutindo em uma melhor qualidade de vida para si, bem como também em resposta às práticas de poder e governamentalidade da instituição.

Noeli (52 anos, Analista, 12 anos de serviço público), em sua narrativa, traz uma pressão sofrida de seus gestores quanto ao uso de seu tempo, devendo estar sempre a disposição da instituição:

“... Aí meu chefe se virou pra mim e fez:- trabalhe fora do expediente...”

Ela relatou que já estava trabalhando de sete às sete, e neste momento traz o olhar para si mesma e decidiu dar o limite que lhe é caro para sua saúde física e mental:

“... Eu sou uma pessoa consciente dos abusos, sei quando eu sofro, sei dar nome ao abuso, e sei me posicionar...”

Noeli assumiu então as ações exercidas de si para consigo mesma e se purificou assumindo o controle de seu tempo.

O cuidado de si é um caminho, um conjunto de atitudes, comportamentos e técnicas que conduzem a um novo ser, trazendo-lhe uma nova verdade, o conhecer-se a si mesmo traz ao sujeito uma nova atitude diante da vida, o transforma e ressignifica, valorizando suas competências e habilidades diante da vida. “A paraskeué é a equipagem, a preparação do sujeito e da alma pela qual o sujeito e a alma estarão armados como convém, de maneira necessária e suficiente, para todas as circunstâncias possíveis da vida com que viermos a deparar”.⁵²

V RESULTADOS

Os resultados do presente estudo serão apresentados em dois formatos. O primeiro refere-se a um artigo científico intitulado: “Os efeitos do teletrabalho sobre a saúde

mental no contexto da pandemia COVID-19”, que será submetido à revista *Research, Society and Development* – seguindo as normas disponíveis. O segundo produto apresenta uma proposta de um *e-book* sobre Saúde Mental e teletrabalho, a partir dos achados da pesquisa.

PRODUTOS TÉCNICOS

Produto 1 – Artigo

OS EFEITOS DO TELETRABALHO SOBRE A SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19

THE EFFECTS OF TELEWORKING ON MENTAL HEALTH IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC

LOS EFECTOS DEL TELETRABAJO EN LA SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19

RESUMO

Este artigo tem como objetivo analisar a luz dos conceitos elaborados por Michel Foucault os efeitos produzidos na saúde mental de servidores de um Tribunal de Justiça da Região do Nordeste do Brasil, que atuaram na modalidade laboral de Teletrabalho no contexto da pandemia COVID-19. Estudo qualitativo, com diretrizes cartográficas, foi conduzido através de entrevistas narrativas individuais, analisadas a partir do aporte teórico da arque-genealogia foucaultiana. Os resultados mostraram que as narrativas dos participantes evidenciaram que o teletrabalho advindo da pandemia COVID-19, revelaram marcas da biopolítica vigente, ao estimular no indivíduo a gestão sobre sua vida e a responsabilização por sua saúde física e mental. As pressões vividas através de produtividade e vigília foram recorrentes, revelando os efeitos produzidos em uma desorientação emocional como o sentimento de solidão, esgotamento mental, pânico, ansiedade e depressão. Os efeitos não foram apenas sentidos de uma forma negativa, todos produziram saberes a partir destas relações de poder, frente aos mecanismos de governamentalidade, com atitudes de ressignificação e transformação em suas narrativas, foram usadas atitudes positivas no cuidado-de-si, tais como: imposição de limites, administração do tempo pessoal, familiar e profissional, bem como o cuidado com a saúde física e mental.

Palavras-chave: Michel Foucault; Teletrabalho; saúde mental, Pandemia COVID-19.

ABSTRACT

This article aims to analyze, in the light of the concepts elaborated by Michel Foucault, the effects produced on mental health in servers of a Court of Justice in the Northeast Region of Brazil, who worked in the work modality of Telework in the context of the COVID-19 pandemic. Qualitative study, with cartographic guidelines, conducted through individual narrative interviews and analyzed from the theoretical contribution of Foucaultian arche-genealogy. The results showed that the participants' narratives showed that telecommuting resulting from COVID-19 pandemic revealed marks of the current biopolitics: by encouraging individuals to manage their lives and take responsibility for their physical and mental health. The pressures experienced through productivity and wakefulness were recurrent, revealing the effects produced in an emotional disorientation such as the feeling of loneliness, mental exhaustion, panic, anxiety and depression. The effects were not only felt in a negative way, everyone produced knowledge from these power relations, in the face of government mechanisms, with attitudes of ressignification and transformation in their narratives, positive attitudes were used in self-care, such as: imposition of limits, management of personal, family and professional time, as well as physical and mental health care.

Keywords: Michel Foucault; Telework; mental health, pandemic COVID-19.

RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo analizar a la luz de los conceptos elaborados por Michel Foucault los efectos producidos en la salud mental de los servidores de un Tribunal de la Región Nordeste de Brasil, que trabajaron en la modalidad de Teletrabajo en el contexto de la pandemia COVID-19. Estudio cualitativo con pautas cartográficas, realizado a través de entrevistas narrativas individuales y analizadas a partir de la contribución teórica de la arque-genealogía foucaultiana. Los resultados mostraron que las narrativas de los participantes evidenciaron que el teletrabajo derivado de una pandemia COVID-19,

reveló marcas de la biopolítica vigente: estimular en el individuo la gestión sobre su vida y la responsabilidad por su salud física y mental. Las presiones experimentadas a través de la productividad y la vigilancia fueron recurrentes, revelando los efectos producidos en una desorientación emocional como el sentimiento de soledad, agotamiento mental, pánico, ansiedad y depresión. Los efectos no sólo fueron sentidos de forma negativa, todos produjeron conocimiento a partir de esas relaciones de poder, enfrentando los mecanismos de gubernamentalidad, con actitudes de resignificación y transformación en sus narrativas fueron utilizadas actitudes positivas en el cuidado de sí, tales como: imposición de límites, gestión del tiempo personal, familiar y profesional, así como el cuidado de la salud física y mental.

Palabras clave: Michel Foucault; Teletrabajo; salud mental; Pandemia COVID-19.

1 INTRODUÇÃO

“Viver em sociedade é, de qualquer maneira, viver de modo que seja possível a alguns agirem sobre a ação dos outros. Uma sociedade “sem relações de poder” só pode ser uma abstração” (FOUCAULT, 1995, p. 245-246).¹

O trabalho figura como um caminho fundamental para os sujeitos na busca de uma realização pessoal como sinônimo de satisfação, prazer e subsistência, ao qual se atribui um fator vital ao ser humano, mas ao mesmo tempo podendo ser uma fonte de sofrimento e tortura. Nesta ambivalência, as modernas transformações tecnológicas, bem como a imperiosa imposição dos momentos que a humanidade vivenciou através da pandemia COVID-19, nos trazem grandes desafios e incertezas no que pulsa o adoecimento mental em nossa sociedade. Um estudo divulgado pela OMS em março de 2022, revelou um aumento de 25% nos casos de ansiedade e depressão no primeiro ano da pandemia COVID-19. O estudo evidencia também uma prevalência entre jovens e mulheres, de múltiplos fatores como estresse causado pelo isolamento social, solidão, medo, luto e preocupações financeiras.²

Não obstante, as instituições corporativas permeadas por normas e políticas cada vez mais impositivas, necessitam estar atentas e alertas para a saúde mental de seus servidores, em seu ambiente corporativo. Estas políticas cada vez mais impositivas e cada vez mais aplicáveis aos sujeitos, engendra lógicas de governo sobre a vida e o cotidiano desse grupo social, no qual o sujeito por vezes não se submete adequadamente e, em consequência, inicia-se um processo de desequilíbrio emocional aos seus trabalhadores. Neste contexto, está posto o adoecimento mental.²

Os processos de subjetivação do sujeito contemporâneo a partir do modelo capitalista neoliberal, modelo em que passamos a pensar e agir muito mais pelo imperativo do mercado, tendo como proeminência suas regras em detrimento às da organização social. Esta subjetividade moderna traz um indivíduo que Foucault enfatiza em *O nascimento da biopolítica*, no qual o indivíduo passa a se transformar no empresário de si próprio. O sujeito transforma sua vida em uma empresa; este modelo passa a ser o sujeito contemporâneo, prático e imediatista.³

Portanto, faz-se necessário analisar o contexto pandêmico COVID-19 e sua relação com o teletrabalho e compreender os efeitos – palavra derivada do latim “*effectus*”, tendo uma diversidade de significados e concepções, mas para a filosofia trata-se do estudo filosófico dos fenômenos da mente, sua consciência e como conhece a si mesma, uma terminologia de causação que envolve os processos psíquicos – mentais nestes trabalhadores e como foram capazes de produzir lógicas de governabilidade e cuidado-de-si sobre sua vida pessoal, familiar e social.

2 MÉTODO

Pesquisa de natureza qualitativa, trazendo uma análise das narrativas dos participantes, os efeitos produzidos através das posturas de governamentalidade e cuidado-de-si, partindo do método de experimentação amparado na perspectiva foucaultiana, na qual o caminhar é que produz o saber. As produções narrativas são consideradas um processo de coautoria entre pesquisador e entrevistado, capazes de diferentes saberes e afetações em ambos conforme suas vivências.⁴

Foi utilizado um questionário sociodemográfico para a coleta das informações gerais dos participantes, com o objetivo de alcançar uma visão mais profunda do grupo social pesquisado. Foram coletadas informações relativas a idade, sexo, escolaridade, estado civil, número de filhos, tempo de serviço no Tribunal de Justiça e tempo no teletrabalho. A pesquisa ocorreu entre os meses de outubro e novembro de 2021, com a participação de 7 (sete) servidores de ambos os sexos e cargos diversos de um Tribunal de Justiça do Nordeste, que exerceram suas atividades laborais na modalidade de teletrabalho no contexto da pandemia COVID-19.

As entrevistas foram marcadas em locais de melhor conveniência para os participantes, com a seguinte pergunta disparadora: “Fale-me sobre sua prática enquanto servidor do judiciário que atuou na modalidade de teletrabalho no contexto da pandemia COVID-19”. Inicialmente, foi esclarecido aos participantes sobre o objetivo da pesquisa e qual seria sua participação; em seguida, foi solicitado que o participante lesse e assinasse um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. As entrevistas foram gravadas com consentimento de cada participante e transcritas literalmente para fins da análise, na qual passaremos a descrever.

Foram entrevistados sete servidores, com idades entre 45 (quarenta e cinco) e 57 (cinquenta e sete) anos, sendo seis servidoras e um servidor, todos possuem pós-graduação. Em relação aos cargos ocupados dentro da Instituição: 1 (um) Analista Psicólogo; 1 (um) Oficial de Justiça; 2 (dois) Técnicos Judiciário e 3 (três) Analistas Judiciários. Em relação às constituições familiares, três são casados, dois divorciados, um solteiro e um viúvo, um não tem filhos e um reside sozinho. Em relação ao tempo como Servidores Públicos, todos possuem mais de doze anos de trabalho na instituição, sendo o mais antigo com 30 anos. Todos os participantes receberam nomes fictícios e lhes foi assegurado o uso restrito do conteúdo produzido, para fins de transcrição e análise dos dados, sendo-lhes garantido a utilização exclusiva para fins específicos da pesquisa.

3 RESULTADOS, ANÁLISE E DISCUSSÃO DAS NARRATIVAS

As análises das narrativas foram postas e entendidas como produções discursivas, sendo compreendidas como um efeito das relações de poder, não sendo assim uma verdade, mas sim verdades em relação às coisas. “O discurso não é simplesmente aquilo que traduz as lutas ou os sistemas de dominação, mas aquilo por que, pelo que se luta, o poder do qual nós queremos apoderar”.⁴

Passaremos a discorrer as narrativas dos participantes numa perspectiva analítica dos discursos enquanto objeto de análise. Nesta perspectiva, caracterizam-se como um elo entre o discurso (enunciação) e práticas discursivas e não-discursivas (práticas sociais dos sujeitos). Para Foucault, os discursos devem ser percebidos enquanto práticas descontínuas que por ora se cruzam, e por outras se ignoram ou se excluem.⁴ Neste entrelaçamento de discursos revolverá algumas linhas de análise de nossa pesquisa, onde

identificamos os principais efeitos nos servidores provocados pelo teletrabalho no contexto da pandemia COVID-19, bem como analisamos a correlação entre o modo de conduzir-se, atitudes e comportamentos no cuidado-de-si em uma instituição, bem como em um contexto adverso ao habitual na qual toda a humanidade teve que suplantar, como a pandemia COVID-19.

Para realização da análise, foi construída uma planilha com a tabulação das narrativas, composta pelo nome fictício dos entrevistados e três itens de análise: práticas de governamentalidade, os efeitos do poder e o cuidado de si. Possibilitando assim, uma melhor visualização e detectar as tecnologias de governo presentes nas práticas discursivas e não-discursivas.

3.1 TRIBUNAIS DE JUSTIÇA – ESPAÇO E SUBJETIVAÇÃO

Para compreender as narrativas dos participantes, faz-se necessário uma breve análise do espaço ressaltado por Foucault em *Vigiar e Punir* (1975). O autor foi além das metáforas espaciais em relação ao discurso, na medida em que tratou também de instituições em termos de arquitetura, de figuras espaciais, bem como a institucionalização de escolas, prisões e hospitais, todas interligadas em torno do aparelho do Estado, exercendo assim uma rede de micropoderes descentralizados, numa coordenação transversal de instituições e tecnologias. Nesta territorialidade, se dará a subjetivação de seus integrantes através da rede de poderes e saberes. Para Foucault, o território é espaço que não significa apenas uma área geográfica, mas também uma questão jurídico-política.⁵

Os Tribunais de Justiça são instituições seculares que trazem em sua trajetória de existência uma missão de garantir os direitos individuais, coletivos e sociais, assim como resolver conflitos entre cidadãos, entidades e Estado. O espaço Jurídico é um ambiente fértil para o desenvolvimento e perpetuação do poder, por sua disposição de direcionar todas as ações dos cidadãos, e é neste espaço que estão inseridos os participantes desta pesquisa, com suas práticas e experiências de si.⁵

O fenômeno jurídico é construído por emanações do poder e de discursos da verdade, portanto o órgão Judiciário é um produtor de saberes jurídicos. Em uma construção do poder disciplinar fático em corpos dóceis, que funciona como uma rede e tem como fundamentos saber e poder, temos o Judiciário, que detém o saber e a verdade, o saber que gera poder na personificação dos órgãos, que são os juízes, dentro de uma construção jurídica da verdade, que são os processos.⁶

Faremos uma breve historicidade do contexto jurídico-político destas Instituições, na qual atuaram e atuam em prol das mais diversas faces dos Direitos Humanos em nosso país: até os anos 1930, o Brasil está estritamente moldado para o atendimento dos interesses das oligarquias primário-exportadoras. Com a crise de 1920, a quebra da bolsa de valores de Nova York e o grande endividamento dos “barões de café”, transcorre-se a gestação de um novo Estado, e no decorrer da década de 1930, o país passa de Estado agrícola, ampliando seu espaço industrial e urbano, processo este acelerado pelo início da Segunda Guerra Mundial. Os Direitos Humanos ganharam força social e política no enfrentamento à ditadura militar, que teve seu início em 1964, e rompeu, brusca e violentamente, as alianças de classe e os consensos ideológicos vigentes. Nesse contexto, há violação dos direitos: os direitos políticos da população foram reprimidos sistematicamente e os direitos econômicos e sociais, expropriados. Dos anos 1970 para os anos 1980, o ciclo expansivo da economia perdeu força e o regime militar desgastou-se, o país entrou em um período que se caracterizou pela transição democrática, sendo instalada a Assembleia Nacional Constituinte

brasileira para a criação da "Constituição Cidadã" de 1988, que define normas constitucionais e programas de ação futura para a melhoria das condições sociais e econômicas da população.⁵

Portanto, a Instituição traz em seu bojo uma prática jurídica com ritos, procedimentos formais e solenes, procurando cercar o exercício da função jurisdicional das mais amplas garantias e franquear aos cidadãos caminhos de discussões e provas ao desfecho de uma decisão judicial, sempre amparada nas legislações e nos saberes pertinentes e vigentes do país.⁶

A análise das instituições feita por Foucault (1999) trouxe a ideia do panóptico, sendo este um modelo do aparelho disciplinar, onde produz-se um controle que funciona como “*um microscópio do comportamento*”, formando um aparelho de observação, registros e treinamentos. Contudo, estes espaços não são uma ingênua crítica, eles trazem reflexões aos sistemas instituídos em seu interior, sua ordem disciplinar mostra formas de instituir ordem alcançando assim eficiência e utilidade econômica, através do controle das atividades, do cumprimento de horários rígidos, do controle sobre o tempo nos corpos, prevalecendo assim os efeitos de poder, a eficiência, rapidez e utilidade dadas pelos corpos disciplinados.⁷

Em *Vigiar e Punir*, Foucault nos traz que, além da ordem disciplinar, existem os dispositivos que as fazem ganharem força: a ordenação espacial, a partir do quadro de panóptico; as sanções normalizadoras, a partir da imposição da ordem; escalas hierárquicas, dispositivos de comando, a previsão de comportamentos aceitáveis e eficientes e o exame do que é o dispositivo, que qualifica, avalia e pune.⁷

Nestas emanções do poder e de discursos da verdade, o poder provoca ações que ora se encontram no campo do direito, ora no campo da verdade, numa relação fluante que não se encontra numa instituição e nem em uma única pessoa, encontra-se numa relação de formas e conteúdo, desta combinação entre poder e saber se dará a constituição do sujeito.⁷

Portanto, através da análise das narrativas dos participantes nosso estudo estará entrelaçado em três eixos: Práticas de Governamentalidade; Os Efeitos do Poder circunscrito e o Cuidado-de-si.

3.2 PRÁTICAS DE GOVERNAMENTALIDADE

Por meio da problematização das práticas de governamentalidade, os participantes buscaram apropriar-se de seu espaço através de atitudes, procurando romper barreiras e pseudos limites sobre o poder exercido em sua instituição. À medida que discorrem suas narrativas, suas experiências, teciam significados em seus “modos de ser teletrabalhador”. Ou seja, a forma como cada um passou a se subjetivar frente às normas Institucionais e regras dentro de uma atuação laborativa que é o teletrabalho, bem como em um contexto pandêmico COVID-19.

Noeli (52 anos, Analista, 12 anos de serviço público) relata que quando esteve em teletrabalho no contexto pandêmico, foi demandada sem limites de horários bem como de competências gerenciais que não as pertencia:

“... nós éramos demandados a todo tempo... eu tinha que dar conta de sete da manhã a sete da noite, muitas vezes até final de semana... eu comecei a ser demandada não só das competências da minha gerência, mas competência de outras, de outras gerências, de outras demandas...”

Ela relata que, tais ações trouxe-lhe graves problemas orgânicos:

“... Eu cheguei a ter problema de visão...”

Noeli ainda nos conta que precisou custear a compra de óculos especiais para poder trabalhar em seu computador. Em um determinado momento, ela nos diz:

*“... Aí então, nesse contexto... eu disse **não adiantava me pedirem mais coisas que eu não ia conseguir, que não adiantava...**”*

Ao colocar seu limite, ao dizer-lhes não, ela passa a pôr demarcações espaço-temporais que delimitam e demarcam seu novo território, pois estes espaços passam a pertencê-la e pertencer aos seus familiares, instituindo-se assim seus domínios, controles e poder disciplinar. Para Foucault, a disciplina vem substituir o princípio da “violência” que coordenava e direcionava a economia do poder. O poder disciplinar é um poder descentralizado estratégico, o poder diz a todo instante como proceder, o que cada um deve fazer em determinado lugar no espaço e no tempo. O objeto da disciplina são a docilização e otimização dos corpos, de uma subjetividade docilizada.⁷

Portanto, o biopoder em Foucault traz uma anátomo-política do corpo que se refere aos dispositivos disciplinares, encarregados de extrair do corpo humano sua força produtiva, mediante o controle do tempo e do espaço, bem como a biopolítica da população voltada à regulação das massas, utilizando-se de saberes e práticas que permitam gerir taxas de natalidade, fluxos de migração, epidemias, aumento da longevidade, etc.^{7,8}

A narrativa da participante Cassia (50 anos, técnica judiciária, 20 anos de serviço público) nos remete a outra compreensão sobre o domínio de atuação territorial:

“... Veio... pandemia... tudo fechado, os meninos em casa, trabalho em home office, sem estrutura... aquela demanda em casa, é, comida, roupa, aquela confusão... E detalhe: eu fiquei com o telefone da instituição. E telefone de Juizado, você não... imagina uma pandemia, todo mundo precisando de alvará, a gente sem saber direito as coisas. Sem saber, é, como proceder, tudo sendo novo e aprendido, né...”

Cassia demonstrou uma desorientação territorial, bem como uma desorganização em sua rotina pessoal nos territórios de organização/ambiente familiar, demonstrou também uma superposição sobre sua infraestrutura e a da instituição, não mais percebendo os limites territoriais ali expostos. Como dito anteriormente, estes dispositivos disciplinares anátomo-política do corpo, do biopoder, são capazes de controlar o tempo, o espaço e a força produtiva, aqui expostos por Cassia.

Com base em Foucault, mais uma vez, por meio da problematização das práticas e procedimentos administrativos, a instituição exerce o controle e domínio sob o território do teletrabalhador. Este poder é exercido pela instituição não só em seu espaço físico, mas nas estratégias de governo sobre suas vidas e condutas – capazes de monitorar, vigiar, gerir seus corpos, o tempo e os comportamentos.³

Julia (53 anos, Analista Psicóloga, 20 anos de serviço público) nos trouxe uma grande preocupação de ajudar as pessoas que estão em sofrimento, trazendo alívio para aqueles que a procuraram. Por este motivo, ela abriu uma linha direta de contato com seus pacientes, fornecendo seu número privado de celular como sendo da instituição:

“... eu forneci o meu celular porque era a única forma de começar a fazer os grupos.” Com isso, passou a não ter mais horários: *“... isso de horário comercial não existe mais né, esse horário de trabalho não tive folga. Eu não larguei, hora nenhuma...”*

Julia diz que faria tudo outra vez:

“... Eu não me arrependo não, porque eu ajudei muita gente...”

A atitude de Julia sucumbiu ao seu estado de governamentalidade, visto que ela permitiu ser governada pelas práticas administrativas em detrimento do cuidado de si mesma, tornando evidente que o cuidado de si necessita ser simultâneo ao cuidado com os outros.

Na narrativa de Flora, o teletrabalho em um contexto pandêmico, nos trouxe reflexões sobre as estruturas e perspectivas de uma teletrabalhadora mulher em seu ambiente familiar:

“... Tinha tanto... aqueles atos administrativos, que a gente já se perdia,... o ruim é você ficar, assim, você fica misturando trabalho de casa com trabalho né ... ao mesmo tempo tá com a panela no fogo, ... Aí ah, botei um arroz, o arroz vai queimar...”

Perguntei-lhe como lidou com esta estrutura, e ela me disse que começou a organizar as atividades priorizando suas atividades familiares, bem como as institucionais:

“... Aí como eu tava dentro de casa, eu digo não, vou fazer isso e outra coisa...”

As atitudes de Flora em conseguir administrar a atividade por prioridades trouxe a reflexão sobre si e sua postura de governamentalidade ao dizer não ao poder e compreender a importância de fazê-lo. Foucault concebia a ideia de violência exercida pelas corporações sobre os trabalhadores na qual uma pessoa não precisa estar trancada em uma cela para ser submetida a esse tipo de poder disciplinador e vigilante.⁸

Nadir (45 anos, Oficial de Justiça, 20 anos de serviço público) nos trouxe em seu discurso as dificuldades vividas em seu cargo, por ter como principal atividade o contato pessoal com a população notificada das decisões e intimações nos processos judiciais como parte das atribuições de seu cargo, que neste contexto de pandemia tiveram que se adaptar às intimações através de aplicativos tecnológicos, sem haver os devidos treinamentos para tal intimações, bem como as dificuldades da população mais carente, que não tem acesso a essa tecnologia. Nadir demonstrou uma profunda indignação e preocupação com aqueles mais desfavorecidos que precisavam ter certo domínio tecnológico para que pudessem reconhecer a intimação pelo oficial de justiça:

“... intimação de pessoas físicas pelo WhatsApp... aquela dificuldade... porque você tinha que fazer um print de toda conversa que você teve com o oficial como se você tivesse conversando com ele, aí você mandava cópia do mandado pelo WhatsApp e pedia pra pessoa se identificar colocando a foto da identidade próximo ao rosto, é, pra poder você ter a certeza de que tá falando com a pessoa devida, que a pessoa foi realmente notificada da determinação judicial...”

Questionei Nadir se houve capacitações por parte da Instituição para este tipo de intimação, ela respondeu que se foi dado capacitações, não teve conhecimento:

“... foi passado assim um colega ensina a outro colega como é que se faz aquilo ali...”

Ela falou de sua não adaptação a este modo de intimação e que resolveu permanecer com seu modo presencial de fazer intimações, tomando todas as precauções para si e para com o outro: *“... vi que alguns colegas se adaptaram com mais facilidade, mas eu mesma, não me adaptei não...”*.

Diante dessas novas configurações de trabalho, transformações pelas quais os indivíduos necessitaram adaptar-se a tais formas e exigências, o poder se configura como um conjunto de práticas que possibilitam que alguns possam conduzir ou governar a conduta de outrem, exercendo influência e interferência em suas ações sobre seu campo de atuações exposto como disciplina, não violentos nem

coercitivos, mas perpassados sutilmente, através de normas em que acredita-se ser natural, fazendo crescer assim a produtividade através de regras, normas em corpos dóceis, sutilmente domesticados para o culto ao trabalho.⁸

José (56 anos, Analista, 31 anos de serviço público) nos relatou as dificuldades de adequar às ferramentas de trabalho, bem como a ausência das viagens e da falta de contato com pessoas internas e externas à instituição que faziam parte de suas atividades:

“... eu senti isso. O ambiente em si, do contato com as pessoas, com o pessoal do trabalho e da adequação às ferramentas que tinha...”

Ele trouxe também a dificuldade de adaptação às reuniões e conversas em grupos *on-line*, assim como relatou dificuldades de gerir os contratos terceirizados, trazendo reflexões sobre as decisões injustas a empresas terceirizadas que precisaram se adaptar às novas normas de contratos, contexto em que muitas empresas vieram a falência total. José, em uma atitude de governamentalidade, passou a enfrentar sua chefia imediata e não mais participar daquelas decisões com as quais não compactuava, entregando assim sua chefia:

“... então eu digo ó, tô enxugando gelo... aí teve um dia que eu fiz, chamei e disse tô entregando, não tenho condições. Não tenho condições...”

Em uma constatação foucaultiana em seus estudos acerca da biopolítica, tais práticas de governo interferem na conduta dos indivíduos, podendo muitas vezes existir uma certa acomodação da violência na racionalidade, a violência das práticas de governo na lógica interna do biopoder, na qual a governamentalidade biopolítica assegura a possibilidade de matar, tendo como justificativa a preservação e prolongamento da vida. Foucault não deixa de considerar a violência nas relações de poder, na forma de intervir sobre as normas impostas pelas instituições.⁹

Foucault nos traz a noção de biopolítica, que se coloca como um dispositivo da governamentalidade moderna, reconhecendo as atuações violentas de práticas de governo que não são exclusivas de regimes totalitaristas ou ditatoriais, mas estão presentes em sociedades e organizações democráticas liberais e neoliberais de nossa atualidade.⁹

Através das atuações de práticas de governo, Carla (54 anos, Analista, 29 anos de serviço público) nos falou:

“...O tribunal quer números, números e, é, e eu não conseguia dar esses números que o tribunal queria né, a princípio...”

Perguntei a Carla se houve algum apoio logístico para esta demanda, ela respondeu que “nunca”, porém se estruturou para tê-lo, não sendo muito a contento, mas conseguiu tendo que se adaptar à nova realidade. Percebe-se na narrativa de Carla que os números e mais números que a Instituição exigia a uma produtividade sempre crescente é uma tecnologia de poder centrada na vida e que seu comportamento e suas atitudes passam a girar em torno da necessidade de produzir mais e mais para sua instituição – o que dita o ritmo de produção e o quanto “corpo e alma” precisam se moldar para atingir o padrão normatizado.

10

Não existe sociedade sem relações de poder e não há poder que não seja exercido sobre outros, variam os personagens e as condições deste exercício. Porém, percebe-se dentre as técnicas de controle e normalização de Instituições a que foram submetidos os participantes, com os mais diversos instrumentos

utilizados, discursos, vigilância, perdas, etc., métodos e técnicas contemporâneas cada vez mais sofisticadas de controle sobre o trabalho e sobre os trabalhadores. Os participantes usaram de técnicas de governamentalidade, um domínio sob o seu território, bem como estratégias de governo sobre suas vidas e condutas. Cabe-nos agora analisar os efeitos deste poder produzidos nestes trabalhadores.⁸

3.3 OS EFEITOS DO PODER CIRCUNSCRITO

Para Foucault, o poder está em toda parte como uma teia, exercendo uma relação de forças, e todos os indivíduos direta ou indiretamente estão envolvidos nela. O poder não age proibitivamente, ele opera produtivamente, e uma de suas principais forças é a promoção da subjetividade. Os indivíduos não estão apenas envolvidos neste poder, mas também exercem uma posição de poder, estão sempre em posição de exercê-lo, bem como de sofrer suas ações, perpassando, como um conduto de transmissão deste. Como a racionalidade fundamental do poder é governar por meio da liberdade e não da coerção, o poder atua visando constituir indivíduos com a responsabilidade e o interesse por conduzir suas vidas de maneira apropriada. Portanto, ele é um conjunto de técnicas e práticas pelas quais os governados são constituídos como sujeitos autônomos e encorajados a exercer sua liberdade de maneira adequada. *“O indivíduo é um efeito do poder e é, ao mesmo tempo, na mesma medida em que é um efeito seu, seu intermediário: o poder transita pelo indivíduo que ele constitui”* (FOUCAULT, 2010, p. 26).¹¹

Toda relação social é uma relação de poder, as instituições, através de técnicas de controle, tornam os indivíduos flexíveis, fazendo emergir uma subjetividade que não é individualizada, pertence a todos. Nesses “espaços circunscritos”, os indivíduos, mesmo estando fora de seu ambiente de trabalho, estão intensamente governados pela lógica disciplinar. Ainda que não estejam submetidos aos dispositivos disciplinares – de poder e de saber, baseados na vigilância permanente, na normalização dos seus comportamentos – continuam a ser fortemente conduzidos pela lógica disciplinar.¹¹

Foucault propõe uma descrição dos efeitos deste poder de uma forma mais abrangente, isto é, não devemos pensá-lo apenas como algo negativo, repressivo, aquele que castiga, pune ou impõe limites, mas que na realidade todos os efeitos produzem saber a partir das relações de poder e “produz campos de objetos e rituais da verdade”.⁹

Nestas relações dos participantes enquanto atores complementares em uma instituição e em um momento crucial na vida de toda humanidade, como foi a pandemia COVID-19, trazemos à luz uma análise dos efeitos produzidos em cada um dos entrevistados nessa pesquisa, os quais passaremos a relatar através de suas narrativas. Nadir (45 anos, Oficial de Justiça, 20 anos de serviço público) passou a discorrer sobre os efeitos provocados em sua saúde mental: ao intimar uma pessoa, ela começava a se sentir mal, com sudorese e tremores, não conseguia escutar a pessoa e era tomada por um sentimento de fuga:

“... eu tava falando como eu tô falando com você aqui agora e eu não conseguia escutar o que você tava me dizendo. Aliás, eu escutava, mas eu não processava... eu suava frio, gelado. E meu pensamento, meu único pensamento era sair dali, de fuga...”

Questionei como ela conseguiu lidar com tais efeitos e ela relatou que procurou ajuda profissional, de psiquiatra e psicólogo, e decidiu não mais trabalhar nas ruas. Procurando uma readequação funcional em sua Instituição, Nadir chega a seu limite e decide não haver mais condições de trabalhar nas ruas:

“... foi quando eu realmente vi que eu não tinha mais condições de trabalhar na rua... comecei a perceber que aquilo ali tava sendo algo perigoso. Não só pra mim, como pra os outros, porque eu tava dirigindo numa condição totalmente fora de controle...”

Ela nos trouxe uma postura de cuidado de si, mudando suas funções e atividades sem que houvesse prejuízos a si própria, ao trabalho e a sociedade.

José (56 anos, Analista, 31 anos de serviço público) em sua narrativa nos relatou que estava sem o que mais lhe trazia satisfação, que é estar envolto no contato com o público interno e externo de sua instituição. A ausência dessas relações de interação com as pessoas o deixou com um sentimento de isolamento, trazendo em sua fala a importância do trabalho como sua própria vida:

“... Senti e o isolamento em si como um todo,... o trabalho é grande parte de nossa vida... a gente tem mais contato com o pessoal do trabalho, ... do que com o próprio familiar...”

Perguntei-lhe sobre esses contatos com o público, e José nos contou que viajava muito para todas as regiões do interior do Estado, e que para ele foi uma restrição de liberdade:

“... como todo mundo sentiu um pouco da restrição da liberdade, né? A gente sentiu. Mas no trabalho foi... Ainda hoje tem reflexo...”

Perguntei a José quais reflexos ocasionaram em sua vida, e ele relatou que se sentia muito mal, que havia dias em que planejava sair de casa para o trabalho às 7 h da manhã e só conseguia sair às 10 h para o trabalho, sentia-se mal com palpitação, sudorese e inquietação. Ele procurou ajuda de psicólogo e psiquiatra, foi medicado e passou a melhorar a partir daí.

Flora (57 anos, Técnica, 21 anos de serviço público) também nos trouxe a solidão do isolamento, a solidão da anomia. Esta desorganização social trouxe em seu cerne uma desorganização emocional para aqueles que se sentem reclusos. Esta sensação de solidão vista pela inevitável perda dos laços sociais: *“... o trabalho em home office é como se você tivesse quebrado o vínculo com todo mundo lá, porque você fica só...”*

A quebra dos vínculos sociais, de regras estabelecidas, esta desarmonia pode causar um sentimento de isolamento, “podemos estar só sem estarmos sós”, ou seja, a solidão diz respeito a um estado de subjetividade. A não ser que o indivíduo se sinta bem estando só, existe uma relação direta da solidão com a sociabilidade.¹²

O isolamento social tem sua história em tempos remotos, como uma forma de manutenção da ordem social, como práticas de controle e prevenção de doenças, como a “lepra” no século V na Europa, e crises sanitárias, nas quais se isolam os indivíduos no intuito da não proliferação de doenças. No decorrer da história, foi ganhando novas roupagens, como os pacientes psiquiátricos. O isolamento destes indivíduos teria como respaldo às prescrições normativas da relação entre saber e poder médico, que fixavam limites entre a razão e a não-razão (FOUCAULT, 2006). Mais tarde, o isolamento tem seu caráter punitivo para indivíduos que infringissem as leis sociais. Assim, o isolamento social se apresenta em situações caracterizadas pelo emprego de estratégias para governabilidade da vida.¹³

Para Foucault, a biopolítica emerge neste contexto, onde o Estado passa a se voltar para a vida humana como utilidade produtiva, gerenciando a vida humana, os corpos sendo capturados.¹³

Neste isolamento social, advindo da pandemia COVID-19, constituiu-se uma experiência de difícil gestão pessoal e social, numa disseminação rápida e extensiva do vírus, atingindo indistintamente pessoas

em diferentes contextos geopolíticos, em um mundo globalizado. Mesmo assim, a falta de conhecimento exigiu dos Estados rápidas tomadas de decisão, e isto veio como cascata nas instituições, que necessitaram também se adequar às normalizações impostas pela situação pandêmica, trazendo experiência de isolamento social, produzindo assim diversos sentimentos lançados por ela.¹³

Normalmente, o sentimento da solidão é o fio condutor ao isolamento social, porém, nas narrativas dos participantes, o isolamento passa a ser o que influencia o surgimento do sentimento de solidão. Para Rodrigues (2018, p.336): “A solidão em longo prazo traz grandes consequências orgânicas, principalmente as associadas a doenças psiquiátricas, como depressão e ansiedade”.¹⁴

Para Carla (54 anos, Analista, 29 anos de serviço público):

“... como a gente é ser humano e ser humano é sociável..., ele só consegue sobreviver em sociedade, eu comecei a ter declínio... sabe, de minha produtividade,... comecei a sentir falta de, de pessoas,... A partir de determinado momento foi uma tarefa bem difícil, pra dar continuidade a minha produtividade, inclusive com adoecimentos também...”

Em sua narrativa, a falta de sociabilidade reveste-se de um sentimento de solidão, trazendo-lhe perdas significativas de estímulos produtivos laborais, sendo também revestido em perda de sua qualidade de vida:

“... gera uma ansiedade muito grande... No início da pandemia eu tava estável, mas depois minha saúde mental deteriorou e desde então não voltou mais ao normal...”

Um artigo recente publicado pela revista *The New York Times* nos fala deste momento paradoxal de isolamento social e solidão imposto pelo coronavírus, sendo este isolamento necessário para sua contenção e propagação, porém traz em seu bojo consequências significativas à saúde, contribuindo para outros problemas de saúde a longo prazo. Solidão é um problema social no tocante a sua relevante associação a morbimortalidade, sendo fonte de sofrimento e redução de qualidade de vida. A Health Resources and Services Administration (Administração de Recursos e Serviços de Saúde) fez um estudo a respeito do isolamento social, indicando que a solidão pode ser tão prejudicial à saúde quanto fumar 15 cigarros por dia. Este sentimento tão intenso pode aumentar doenças cardiovasculares, afetar o sistema imunológico, bem como aumentar a probabilidade de depressão.¹⁵

Em sua narrativa, Julia (53 anos, Analista Psicólogo, 20 anos de serviço público) nos falou que: *“... fiquei muito exausta. Muito exausta. Porque era tipo assim, atendia telefone de onze e meia da noite no domingo...”*

Como Julia relatou, ela forneceu seu número de celular aos seus pacientes. Em sua narrativa, ela diz que não se arrepende de ter entregue, contudo, tal atitude lhe causou uma extrema exaustão emocional, acarretando um desequilíbrio emocional, uma “*depressão reativa*”, como dito por ela:

“... esse esgotamento mental... me trouxe uma, uma depressão reativa, eu acabei tendo depressão por conta de todo esse estresse e esse acúmulo de trabalho, e essa coisa de eu achar que podia dar conta de todo mundo e esqueci de mim...”

A depressão (depemere), em sua etimologia derivada do latim, em seu significado indica uma pressão para baixo, achatamento, queda, como consequência natural ou por uma força exercida. Tais expressões foram relatadas em muitos discursos dos participantes, de “estar no chão” e de enlouquecimento. Como na narrativa de Nadir, que submeteu-se a um tratamento para a depressão no qual precisou retirar

toda sua medicação. Ela relatou que se sentiu no chão nesse momento: “... *Mas assim, foi no chão mesmo. Sabe o que é no chão? De deitar no chão e sentindo dor, além da emocional, física...*”. No discurso de Cassia, ela narrou sua dor: “... *Eu cheguei ao chão, a pensar em suicídio, e morrer*”. Julia nos contou que se sentiu como um vaso quebrado, sem a possibilidade de voltar ao seu estado natural: “... *eu tava me sentindo aquele vaso... aqueles vasos de vidro... se você pegar com mais força eles trincam...*”.

Desde a década de 1970 há um aumento consubstancial dos diagnósticos de depressão nos países do Ocidente. Isso poderia significar o empenho das indústrias farmacêuticas, que lançam a cada ano seus novos e super antidepressivos? Ou estaria o homem contemporâneo mais suscetível a deprimir-se? Em nossa atualidade demonizou-se a depressão, tornando os depressivos culpados em relação aos ideais de uma sociedade do prêt-à-porter, do exibicionismo e da velocidade. Analisar a depressão como um sintoma social contemporâneo significa dizer que os depressivos constituem, em seu silêncio e em seu ritmo, um grupo tão incômodo aos bem adaptados ao século da velocidade quanto foram as históricas no século XIX. “*Minha hipótese é de que as depressões, na contemporaneidade, ocupam o lugar de sinalizador do mal-estar na civilização que desde a Idade Média até o início da modernidade foi ocupado pela melancolia*”.¹⁶

Segundo Dunker (2015), o sujeito para ser tratado pela medicina moderna, é preciso sofrer de acordo com ela, ou seja, a depressão estará sujeita a comprovação e classificação, com documentos que a atestem. Portanto, o diagnóstico de uma depressão que imobiliza o sujeito não estaria restrita apenas às concepções clínicas e médicas, e sim teriam fatores econômicos e sociais, sendo transponíveis ao doente. A depressão abarca valores e significados de legitimidade moral na cultura do paciente e em seu meio. Dunker nos diz ainda que o significado do diagnóstico seria um discurso por alianças, efeitos e determinações do campo da autoridade, sendo este capaz de gerar efeitos e capaz de gerar coações, interdições, tratamentos, bem como o modelamento dos sujeitos. Esse “diagnóstico” traz também em seu bojo um empreendimento nas atuais formas de vida, quais são: “*Coachings, mentorings e headhunters são práticas que diagnosticaram potenciais, dispositivos e qualidades para o planejamento e a reorientação da vida do trabalho*”.¹⁷

O biopoder formulado por Foucault reconhece as produções sociais como suspeitas, ao se debruçar sobre o entendimento das depressões deve-se observar quais os discursos que nos mostram essas produções sociais.¹⁶ Para Dunker, seus estudos mostram que os sintomas contêm uma transversalidade histórica, necessitando observar e considerar cada sofrimento como resposta e invenção de dada época. Distinguir este sofrimento poderá ajudar a identificar intervenções sociais adequadas.¹⁷

Nos anos 1950, a partir do desenvolvimento farmacológico, no qual se inicia a administração da clorpromazina, que possui ação de estabilização no sistema nervoso central e periférico, com um controle dos mais variados tipos de excitação, trouxe para a psiquiatria uma legitimidade médica científica. A descoberta dos psicofármacos possibilita então a regulação do sofrimento psíquico, dando ao sujeito uma anestesia, um alívio para sua dor.¹⁸

Nas narrativas de alguns participantes, vemos a atuação da medicalização. Para José, que já fazia uso de medicações, foi necessário reavaliar sua medicação, através de médico psiquiatra, para poder suportar as mudanças advindas destes mecanismos de poder-saber de sua instituição e de seus pares:

“... *tá aqui a competência... da unidade e do meu como gestor do contrato dentro desse assunto,... Mas ele tinha o link, ou a porta aberta com as autoridades do judiciário. E ia sobrar pra mim,... isso foi,*

durante a pandemia teve muitos casos desse. Aí eu fui pra Rivotril, Zolpidem pra dormir, Escitalopram que eu já tomo há muito tempo, que é pra ansiedade...”

Carla (54 anos, Analista, 29 anos de serviço público) nos contou que convive há muitos anos com a depressão, e que vinha num período de relativa estabilidade emocional. Com o advento da pandemia, ela se sentiu debilitada e percebeu um declínio em sua saúde mental, e relatou que na época teve várias consultas on-line com psiquiatra, para ajustar suas medicações. Ela também nos falou das dificuldades nestas consultas, por serem em formato *on-line*:

“... Nem pra ela como médica, nem pra mim. Então ficava, deixava muito a desejar,... Mas aí eu continuei tomando meus medicamentos e fazendo minha terapia, mas continuei tendo problemas de saúde mental e com licenças também, licenças médicas...”

Para Nadir (45 anos, Oficial de Justiça, 20 anos de serviço público), a medicalização entrou em sua vida quatorze anos atrás: *“... desde então. Desde então eu uso medicação, faço terapia. Interrompi algumas vezes, mas sempre com uso de medicamentos...”*. Ela nos contou que passou por vários psiquiatras e traz a denominação de seu diagnóstico como “depressão refratária”: *“... eu tenho uma depressão que chama-se... refratária. É uma depressão crônica...”*. A participante relatou que *“... Eu era uma criança triste, e eu achava que isso era... Não que tristeza se confunda com depressão, mas assim, na minha cabeça, ser triste era uma coisa natural...”*

Nadir disse que precisou trocar de medicação diversas vezes e que após determinado tempo seu organismo se acostuma com as drogas, por isso tem que modificar a composição de suas medicações para atingir seus efeitos.

Aqui, passamos a refletir como estes sentimentos estão sendo alocados nos dias atuais. Nossa sociedade habitou-se a “patologizar” a tristeza, administrando medicamentos no intuito de produzir “felicidade” e não mais senti-la. Perdendo-se o tempo necessário para a superação de uma perda, de um luto, de uma incapacidade de superação, perde-se um importante saber sobre a dor e a eventual possibilidade de construção de novas referências ou novas normas de vida, impossibilitando assim o sujeito de se reestruturar de outras formas.¹⁶

Foucault baliza a medicina social no contexto europeu dos séculos XVIII e XIX sendo o caminho de ampliação dos elementos da medicina, passando a incluir em seu contexto de ações o Estado, a cidade e a pobreza. A emergência de uma medicina social, que atinge o Estado, as cidades e a força de trabalho, antecede a explosão do fenômeno da medicalização, no início do século XX. Quando a medicina entra nesse espaço social, ela inicia o exercício biopolítico da medicalização sem fronteiras no século XX e se perpetua ao século XXI. Nesse sentido, a medicalização é um dispositivo central do exercício do que se chamaria de nascimento do biopoder.¹⁹

A medicina na atualidade está dotada de um poder autoritário, com funções normalizadoras que se excedem a existência das doenças e das demandas do doente. Nesta existência normalizadora não apenas importa leis e códigos a cumprir, mas sim o manejo da distinção do que é “normal” e “anormal”. “Medicina é um saber-poder que incide ao mesmo tempo sobre o corpo e sobre a população, sobre o organismo e sobre os processos biológicos e que vai, portanto, ter efeitos disciplinares e efeitos regulamentadores”.¹⁹

As narrativas produzidas nas práticas de controle e produtividade dentro de um ambiente laboral de teletrabalho, bem como em um contexto pandêmico, nos permitiu visualizar seus efeitos sobre a vida de

cada um dos participantes. Agora, passaremos a analisar as práticas de cuidado de si, que levou os participantes a uma visão mais direcionada e à adoção de atitudes e comportamentos mais saudáveis.

3.4 O CUIDADO DE SI

“*Conhece-te a ti mesmo*”, aforismo inscrito no templo do deus Apolo em Delfos, na Grécia, esta máxima é compreendida como uma mensagem a todas as pessoas, no intuito de demonstrar que a grande tarefa da humanidade seria a busca pelo conhecimento de si e, a partir daí, conhecer a verdade sobre o mundo, nos traz a reflexão de que estamos e sempre estaremos em busca deste conhecimento. Foucault recupera esta noção, destacando a proeminência que o cuidado de si alcançou durante um período que percorre mais de mil anos de história, marcando em seus estudos questões éticas do cuidado de si, das técnicas de subjetivação e o vínculo histórico entre subjetividade e verdade. No curso “A Hermenêutica do Sujeito”, ministrado em 1982 no Collège de France, o autor aponta que não há uma disjunção do cuidado de si e do conhece-te a ti mesmo, elas terão uma importância equivalente, o que será modificado pelo modo de viver, no sentido ético e político.²⁰

Foucault nos traz, de uma forma geral, como entender o conhece-te a ti mesmo (gnôthiseautón) ou cuidado de si (epiméleia heautoû) presente na filosofia platônica, especialmente no diálogo de Alcibíades. Ocupar-se consigo mesmo traz uma noção que podemos tomá-la como certa atitude de encarar as coisas, de estar no mundo, de praticar ações, de ter relações com o outro, é uma atitude para consigo, para com os outros e para com o mundo. Epiméleia Heautoû – cuidado de si – é também certa forma de atenção do olhar, que implica que se converta o olhar, que o conduza do exterior para si mesmo, implica certa maneira de estar atento ao que se pensa e ao que se passa no pensamento, bem como designa certas ações que são exercidas de si para consigo, ações pelas quais nos assumimos, nos modificamos, nos purificamos, nos transformamos e nos transfiguramos.²⁰

Portanto, o cuidado de si passa a ser uma ferramenta que permite atravessar o campo da política, na qual existe uma estruturação nas condutas dos outros, bem como a problematização da ética da relação consigo. Através deste *movimento, agitação e inquietude*, ocupar-se consigo constituirá neste sujeito uma postura ativa, assumindo todos os riscos ao exigir respaldos éticos, pedagógicos e políticos em suas relações.²⁰

Na narrativa de Nadir (45 anos, oficial de Justiça, 20 anos de serviço Público), vê-se uma inquietude tanto por suas experiências pessoais – a perda de um irmão, que foi uma das primeiras vítimas de COVID-19 no Estado –, bem como suas experiências em campo como Oficial de Justiça:

“... *Aí isso te causa um impacto ainda maior né, um medo ainda maior de ir pra rua, de ter que lidar com pessoas estranhas, ter que manter todos os cuidados pessoais...*”.

Ela nos trouxe a preocupação em: “... *Se cuidar por si e pelo outro...*”. Tal preocupação, no cuidado de si e do outro, traz uma inquietude, um temor frente à uma situação de vulnerabilidade de si e do outro, diante de um adoecimento até então desconhecido. Nadir trouxe uma postura de cuidado de si quando toma atitudes de cuidados ao se relacionar com o outro em sua atividade laboral: “... *naquela época a gente tentava manter o máximo de protocolo possível, usando álcool, máscara, trocando de máscara...*”. Ela trouxe também um olhar para o outro, tendo o conhecimento de que o público que necessitava intimar eram

peessoas carentes e que, mesmo sem subsídio de infraestrutura de materiais fornecidos por sua instituição, ela teve a iniciativa de fazê-lo mesmo assim: “... *eu comprei algumas canetas e já deixava com a pessoa...*”.

Foucault indica que esta forma de condução com o outro estabelece um cuidado de si, bem como se encontra formas mais adequadas de se relacionar com o outro, de conduzir melhor suas relações.¹²

Nesta mesma dinâmica, Cassia (50 anos, Técnica, 20 anos de serviço público) compartilhou conosco sua experiência de perdas na mesma época em que iniciou a pandemia e todas as adversidades de falta de infraestrutura, uma desorganização por parte de sua instituição, bem como uma desorientação emocional: “... *E isso uma separação, uma pandemia, um trabalho sem estrutura... Eu não... Assim, eu não sei como foi aquilo não. Deus, que naquele momento não me deixou...*”.

Neste contexto de total turbulência emocional vivida por Cassia, seu rendimento laboral caiu e as consequências da queda de sua produtividade incorreu na perda de sua chefia, sem qualquer comunicado prévio por parte de seu gestor, que a conhecia há muitos anos. Ela nos falou de sua indignação, que vivenciou por este gestor não ter a menor compreensão de sua problemática pessoal: “... *quinze anos trabalhando com o mesmo homem. Não foi outro juiz, um juiz e outro juiz não, quinze anos com o mesmo juiz...*”.

Cassia (50 anos, Técnica, 20 anos de serviço público) tem em si um discernimento de seus pensamentos quanto ao fato de saber que estando em situações extremas com sua família e seu trabalho, ela entrou em um estado depressivo: “... *E aí entrei numa depressão muito profunda, que eu pensei que eu não fosse sair...*”. Ela tomou atitudes ativas na busca de elevar sua autoestima, buscando procedimentos estéticos, notou-se então uma melhora da visão que ela tem de si mesma, melhorando sua qualidade de vida:

“... *Eu me acho uma mulher bonita. Eu tenho cinquenta anos e acho que estou plena pra quem tem cinquenta anos... Eu nunca perdi minha vaidade. Obviamente que depois disso eu passei a me cuidar mais...*”

Ela também mudou de local de trabalho e iniciou novos treinamentos, mesmo com as dificuldades que traz, por causa da medicação que toma: “... *Veja, eu com problema de memória terrível... Cheia de remédio na cabeça...*”, se reinventou em outras atividades e voltou a estudar, posturas positivas da consciência e de práticas de si que lhe trouxeram prazer e satisfação: “... *neste momento estou trabalhando, tô em home office. Hoje oficialmente. E é isso, pretendo seguir minha vida...*”.

Para Foucault, o autocuidado é um sinal de liberdade, é uma atitude para responder nossos questionamentos e necessidades, sejam eles de ordem física, intelectual, emocional ou espiritual. A autoconsciência e a responsabilidade sobre nossa própria vida é um aprendizado, ou seja, esta visão converte a estética da existência em um modo de ver a ética, que tem como características a crítica e a experimentação, refletimos sobre nossas práticas e condutas e associamos essas reflexões às nossas atividades realizadas diariamente, buscando assim uma transformação de si mesmo.²¹

José (56 anos, Analista, 31 anos de serviço público) em sua narrativa nos falou de questões com os locatários que, gerenciados por ele, foram atingidos pela pandemia COVID-19:

“... *Aí o país tava em lockdown, crise financeira, né? Crise orçamentária do Estado, dos municípios e também das empresas, empresas demitidas... Locadores, tanto pessoa física como jurídica, também tinham seus encargos que foram prejudicados...*”.

De acordo com ele, neste período foi imposto por sua instituição a redução de 25% em todos os contratos de locação, sem negociação prévia e ou análise de todas as situações contratuais. José fez referência ao zelo pela coisa pública, pelo bem-estar não apenas de sua instituição, mas de todas as empresas que necessitam sobreviver:

“... eu costumo dizer que eu zelo, na vida a gente vai aprender o seguinte, que mesmo o poder público, no caso da relação contratual sendo mais forte, não se deve usar a supremacia do interesse público pra prejudicar o terceiro, o segundo da relação e o terceiro, que é o tomador do serviço, que é o cidadão...” .

José, por toda pressão que sentiu, nos disse: *“... o meu estresse, o meu debate... Os remédios que eu tomava pra dormir, pra ansiedade, minha noite de sono, minha intolerância com minha esposa e com meus filhos, por conta da pressão de trabalho...”* .

Para o seu bem-estar e sua própria proteção, José libertou-se e solicitou sua destituição da função de gestor de contratos. Essa reação que se estabelece com a verdade e saber é o que nos habilita para definirmos ser adequada ou não, se as aceitamos ou não, e o que devemos mudar em nós mesmos. José se manteve em uma relação estável com seus colegas de trabalho e isto o retroalimentou, no desenvolvimento de si e na aprendizagem do ser social.²¹

Trabalhar remotamente trouxe a falta dos espaços físicos e infraestruturas, a qual estava-se acostumado a ter, e também trouxe o sentimento de isolamento. Para Flora, a pandemia foi uma mudança brusca para si, o isolamento a falta de contato com as pessoas, assim como a impossibilidade das trocas com suas equipes de trabalho:

“... o trabalho em home office é como se você tivesse quebrado o vínculo com todo mundo lá né, porque você fica só...” .

Neste contexto, Flora abordou o estar “só”, nesta desconexão com o mundo que estava acostumada, de convivência social, trouxe um grande desconforto e desorganização emocional, como evidenciou-se em sua narrativa modos de subjetivação frente à experiência, cujos efeitos são a solidão. Flora e sua equipe resolveram encontrar-se periodicamente, para que juntos experimentassem o sentimento de pertencimento: *“... teve um dia, em plena pandemia, que a gente se reuniu. Se reuniu pra ter aquela sensação de pertencer né, o grupo, ...”* .

A pandemia trouxe para a humanidade um aprisionamento em escala planetária e sua reclusão no espaço, o real da solidão, numa experiência sem precedentes que se expressa em efeitos, como posto pela solidão. Na contemporaneidade, podemos ver a solidão criada pelo poder na qual o sujeito sente-se “só” em meio a multidões, no seio familiar, a solidão do isolamento, a solidão da anomia. Por que a solidão é temida? Para Nietzsche, *“Ninguém aprende, ninguém aspira, ninguém ensina a suportar a solidão”*. É preciso educar para a solidão, pois é um caminho de transformação de singularização do que é dominante, dos valores dominantes que necessitam ser transvalorados, é colocar valores no que criamos em uma vontade de ser mais, de viver melhor, mesmo diante da solidão que não procuramos, da solidão que nos é imposta.^{12, 22}

A solidão está presente no discurso de Carla (54 anos, Analista, 29 anos de serviço público) como efeito produzido frente a subjetivação forjada diante neste contexto de isolamento e impossibilidade do convívio social:

“... como a gente é ser humano e ser humano é sociável né, ele só consegue sobreviver em sociedade, eu comecei a ter declínio sabe, de minha produtividade, cheguei a... comecei a sentir falta de, de pessoas...”.

Ela sentiu a necessidade de retornar sua terapia, agendou consultas on-line, também com psiquiatra – mesmo diante de um precário atendimento por ser consultas on-line, “teleconsultas”: “... *Faço terapia também. Eu aproveito o que eu posso, é uma demanda alta de remédios, né? A saúde mental é muito cara...*”. Carla nos contou que a partir desta atitude conseguiu se estabilizar mesmo que com algumas dificuldades.

Ela ainda discorreu sobre a falta de estrutura não oferecida pela sua instituição: “... *a gente não recebeu mesmo nenhum, nenhum apoio logístico do tribunal...*”, e precisou adaptar-se e usou seus próprios recursos, tendo também problemas com chamados técnicos e com a adaptação aos sistemas *on-line*. Carla não se intimidou, passando a ser seu próprio suporte: “... *Mas o próprio manual não me dizia como, o manual do serviço não me dizia como... Como acessar, então eu... Eu mesma criei meu suporte...*”.

Carla ultrapassou os limites e obstáculos que sua instituição lhe impôs e conseguiu criar condições para o alcance das metas. Práticas de si que conseguiu executar nesse espaço público e privado, que se refletiu em atitudes para uma melhor qualidade de trabalho, repercutindo em uma melhor qualidade de vida para si, bem como também em resposta às práticas de poder e governamentalidade da instituição.

Noeli (52 anos, Analista, 12 anos de serviço público) indicou uma pressão sofrida de seus gestores quanto ao uso de seu tempo, devendo estar sempre a disposição da instituição: “... *Aí meu chefe se virou pra mim e fez ..., trabalhe fora do expediente*”. Ela contou que já estava trabalhando das sete às sete, neste momento ela trouxe o olhar para si mesma e decidiu dar o limite que lhe é caro para sua saúde física e mental: “... *Eu sou uma pessoa consciente dos abusos, sei quando eu sofro, sei dar nome ao abuso, e sei me posicionar...*”. Com isso, ela assumiu então as ações exercidas de si para consigo mesma e se purificou, assumindo o controle de seu tempo.

O cuidado de si é um caminho, um conjunto de atitudes, comportamentos e técnicas que conduzem a um novo ser, trazendo-lhe uma nova verdade, o conhecer-se a si mesmo traz ao sujeito uma nova atitude diante da vida, o transforma e o ressignifica, valorizando suas competências e habilidades diante da vida.

12, 22

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

“[...] trabalhei como um doente toda a minha vida. Não me preocupo minimamente com o status universitário do que faço, porque meu problema é a minha própria transformação. É a razão pela qual, quando as pessoas me dizem: Você pensava isso, há alguns anos, e agora você diz outra coisa, eu respondo: Você acredita que trabalhei tanto, durante todos esses anos, para dizer a mesma coisa e não ser transformado? Essa transformação de si por seu próprio saber é, penso, algo bastante próximo da experiência estética. Por que um pintor trabalharia, se ele não é transformado por sua pintura?” (FOUCAULT, 2016 a, p. 204).

Nesta pesquisa, fizemos uma análise à luz dos conceitos elaborados por Michel Foucault, sobre quais são os efeitos produzidos em servidores de um Tribunal de Justiça da Região do Nordeste do Brasil

que atuaram na modalidade Teletrabalho no contexto da pandemia COVID-19, bem como suas produções lógicas de governamentalidade e a ética do cuidado-de-si como prática da liberdade, sobre suas vidas, social, pessoal e familiar, tornando-se assim visíveis atitudes individuais de subjetivação frente às normas institucionais.

Os dados foram coletados através de uma metodologia de pesquisa de natureza qualitativa, na qual as narrativas dos participantes trazem à luz suas posturas de governamentalidade e cuidado-de-si, em que expressaram em todo seu caminhar uma produção de verdade e saberes. Estas produções narrativas trouxeram para a pesquisadora e para os entrevistados diferentes reações emocionais em ambos, conforme suas vivências. Como não ser transformada em toda essa maravilhosa vivência, ao analisar as experiências narradas? Por muitas vezes me coloquei em várias histórias de vida pessoal e profissional, e esta minha relação com a verdade me fez ver o tanto e o quanto será necessário ultrapassar barreiras e limites em meu desenvolvimento profissional e pessoal.

Através desta pesquisa e a partir da análise dos dados coletados, os resultados identificados nas experiências narradas revelaram os efeitos como cada trabalhador passou a se subjetivar, transformando e ressignificando diversos contextos de vida, diante dos conjuntos de técnicas e mecanismos de poder das práticas de governamentalidade de sua instituição. Como efeitos, as narrativas revelaram uma desorientação emocional como sentimento de solidão, esgotamento mental, pânico, ansiedade e depressão, contudo, trouxe-lhes também perdas de capacidade laborativa, funções gerenciais, lotações e conflitos familiares.

Contudo, estes efeitos não foram apenas sentidos de uma forma negativa, eles operaram também produtivamente, todos produziram saberes a partir destas relações de poder. Foucault pontua um sujeito ético-político de postura ativa, cujas práticas evidenciam também efeitos positivos diante de todas essas construções subjetivas no cuidado-de-si. Nas narrativas, foram usadas estratégias para sair do isolamento e não se sentir “só”; aprendeu-se a impor limites diante de determinadas decisões institucionais; bem como houve atitudes de administração do tempo pessoal, familiar e profissional. Com tais assinalações dos participantes diante das respostas que trouxeram no cuidado-de-si frente aos mecanismos de governamentalidade, vê-se claramente as ressignificações e transformações pela qual passaram, atitudes de encarar as coisas, de estar no mundo, de praticar ações e de criar relações com o outro, afastando-se de experiências que os aprisionavam e que os levaram a litigar consigo mesmo e com os outros, gerando assim muito sofrimento.

As Instituições, como organismo de produção de poderes disciplinares, devem repensar sobre uma postura de ressignificação de atitudes; criar mecanismos na obtenção de minimizar os efeitos negativos em seus servidores; pensar em implementação de práticas voltadas para um olhar mais holístico, fomentando projetos no intuito da criação de ferramentas de desenvolvimento de líderes nestas novas formas laborais, capacitando-os em habilidades e competências, utilizando plataformas de *soft skills* (habilidades interpessoais) e *hard skills* (habilidades técnicas), necessárias para as novas configurações de trabalho, como são os teletrabalhadores “trabalhadores sem fronteiras”, no alcance de uma maior integração, reconhecimento e pertencimento com a instituição, criando assim, vínculos, um ambiente laboral saudável e resolutivo.

Ainda neste viés institucional, podemos pensar em um melhor acompanhamento dos servidores através de projetos, visando acompanhar aqueles que estão em licenças médicas psiquiátricas, dentro de

uma visão sistêmica e interdisciplinar, buscando uma análise biopsicossocial, bem como uma integração entre família e Instituição, num contexto voltado a sua reintegração e pertencimento social e profissional. Esse projeto traria a importância da visão sistêmica, não só para dar ao servidor um atendimento diferenciado, que não se restringe à concessão de licença médica, mas que busca avaliar o desenvolvimento de seu tratamento, o efeito e evolução da medicação, encaminhamento a outras formas terapêuticas, participação da família, colaboração dos colegas de trabalho e adequação de suas atividades laborais. Aliado a isso, projetos em ações de prevenção ao adoecimento mental, fomentando o autocuidado necessário a uma vida ativa com hábitos e comportamentos no cuidado-de-si.

Por fim, o presente estudo oportuniza novas visões, novas formas de problematizações das práticas de governamentalidade institucionais e de trabalhadores, frente às adversidades vividas em momentos como uma pandemia ou em quaisquer momentos de transformações, mutações laborativas, contribuindo no alcance de ações preventivas necessárias na importante missão que é a diminuição do adoecimento mental.

REFERÊNCIAS

1. dos Santos Nogueira, S. (2020). GENEALOGIA DAS INSTITUIÇÕES NA OBRA DE FOUCAULT: a escola.
2. OPAS Brasil, (Organização Pan-Americana da Saúde – Organização Mundial da Saúde) Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5321:depressao-e-tema-de-campanha-da-oms-para-o-dia-mundial-da-saude-de-2017&Itemid=839
3. Foucault, M., Hocquenghem, G., & Danet, J. (2006). A vida dos homens infames. Ditos & Escritos IV: Estratégia, poder-saber
4. Foucault, M. (1970). A Ordem Do Discurso aula inaugural no college d'e france,pr<i>.nunciada em 2 de dezembro de 1970 tradução: laura fraga de almeida Sampaio.
5. Braga, R. (2003). Globalização e transformações territoriais no Brasil: comentários sobre a ação do estado e a distribuição da renda na década de 1990. *Geografia*, 28(3), 345-362.
6. Foucault, M. (1996). Michel. A verdade e as formas jurídicas.
7. Carvalho, M. P. P. (2021). A disciplina em Michel Foucault: o panóptico enquanto mecanismo disciplinar.
8. Foucault, M. (1987). Vigiar e Punir (20ª ed.). Rio de Janeiro: Vozes.
9. SILVA HELRISON COSTA – *Poder E Violência No Pensamento De Michel Foucault Pouvoir Et Violence Dans La Pensée De Michel Foucault* - Sapere aude – Belo Horizonte, v. 9 – n. 17, p. 153-170, Jan./Jun. 2018 – ISSN: 2177-6342.
10. Rodrigues, A. P. K. (2018, July). BIOPOLÍTICA E A DOMESTICAÇÃO DOS CORPOS A PARTIR DE FOUCAULT. In *I Congresso Nacional de Biopolítica e Direitos Humanos*.
11. Araujo, D. C. D. (2017). Disciplina, biopolítica e “cidadanização”: considerações a partir do aplicativo A Hora é Agora–Testar nos deixa mais fortes. *Revista Direito e Práxis*, 8, 1833-1862.
12. Foucault, M. (2004). *Sexualidade e solidão*. In M. B. Motta (Org.), Ditos e escritos V: ética, sexualidade, política (E.Monteiro, I. A. D. Barbosa, I. A. D., trad., pp. 92-103). Rio de Janeiro, RJ: Forense Universitária. (Trabalhooriginal publicado em 1981).

13. Ramos, R. A. R. S. (2022). O isolamento social na pandemia do covid-19. *Revista Filoteológica-ISSN: 2763-7549*, 2(2), 94-107.
14. Rodrigues, R. M. (2018). Solidão, um fator de risco. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 34(5), 334-338.
15. The New York Times - Coronavirus and the Isolation Paradox “Social distancing” is required to prevent infection. But loneliness can make us sick. Disponível em: Opinion | Coronavirus and the Isolation Paradox - The New York Times (nytimes.com).
16. Kehl, M. R. (2009). *O tempo e o cão*. BOD GmbH DE.
17. Dunker, C. I. L. (2015). *Mal-estar, sofrimento e sintoma: uma psicopatologia do Brasil entre muros*. Boitempo editorial.
18. Birman, J. (2016). *Mal-estar na atualidade*. Editora José Olympio.
19. Zorzaneli, R. T., & Cruz, M. G. A. (2018). O conceito de medicalização em Michel Foucault na década de 1970. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 22, 721-731.
20. Gomes, M. M., Ferreri, M., & Lemos, F. (2018). O cuidado de si em Michel Foucault: um dispositivo de problematização do político no contemporâneo. *Fractal: Revista de Psicologia*, 30, 189-195.
21. Foucault, M. (2004). A ética do cuidado de si como prática da liberdade [Entrevista a H. Becker, R Former-Betancourt, & A. Gomez-Müller em 20 de janeiro de 1984]. *Ditos e escritos V (E. Monteiro & IAD Barbosa, Trads.)*. Rio de Janeiro: Forense Universitária.
22. Foucault – Conhecimento e cuidado de si. Disponível em: Foucault - Conhecimento e cuidado de si. Razão Inadequada (razaoinadequada.com).

Produto 2 – E-BOOK

OS EFEITOS DO TELETRABALHO SOBRE A SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19

SUMÁRIO

I - Apresentação

II - Introdução

III – Saúde mental

IV – Líderes sem fronteiras: relações de pertencimento

V – Instituições comprometidas com a saúde mental de seus servidores

1 Apresentação

Este guia foi elaborado a partir dos resultados da dissertação do Mestrado Profissional em Psicologia da Saúde, que teve como objetivo problematizar os efeitos do teletrabalho na saúde mental em servidores de um Tribunal de Justiça da Região do Nordeste do Brasil que atuaram na modalidade de Teletrabalho no contexto da pandemia COVID-19. Os resultados do estudo apontaram para a necessidade de se desenvolver ações Institucionais voltadas à promoção da saúde mental de seus servidores.

Esperamos que esta leitura possa oportunizar novas formas de problematizações das práticas de governamentalidade institucional e de teletrabalhadores, frente às adversidades vividas em momentos como uma pandemia ou em quaisquer momentos de transformações e mutações laborativas.

2 Introdução

O trabalho figura como um caminho fundamental para os sujeitos na busca de uma realização pessoal sinônimo de satisfação, prazer e subsistência ao qual se atribui um fator vital ao ser humano, ao mesmo tempo podendo ser uma fonte de sofrimento e tortura. Nesta ambivalência, as modernas transformações tecnológicas, bem como a imperiosa imposição dos momentos que a humanidade vivenciou durante a pandemia COVID-19, nos trazem grandes desafios e incertezas no que pulsa o adoecimento mental em nossa sociedade.

As instituições corporativas precisam estar atentas e alertas para a saúde mental de seus servidores em seu ambiente laboral. Estas políticas cada vez mais impositivas e cada vez mais aplicáveis aos sujeitos, engendrando lógicas de governo sobre a vida e o

cotidiano desse grupo social, no qual o sujeito por vezes não se submete adequadamente e, em consequência, inicia-se um processo de desequilíbrio emocional.

Os processos de subjetivação do sujeito contemporâneo a partir do modelo capitalista neoliberal, modelo em que passamos a pensar e agir muito mais pelo imperativo do mercado, tendo como proeminência suas regras em detrimento às da organização social. Esta subjetividade moderna traz um indivíduo que Foucault enfatiza em “O nascimento da biopolítica”, no qual o indivíduo passa a se transformar no empresário de si próprio. O sujeito transforma sua vida em uma empresa; este modelo passa a ser o sujeito contemporâneo, prático e imediatista.

O trabalho remoto ou “Teletrabalho”, modalidade laborativa na qual o indivíduo está inserido na contemporaneidade – acelerada na pandemia COVID-19 – em que trabalhadores realizam suas atividades em qualquer lugar do mundo, sem que tenham a necessidade de deslocamentos e utilizando as mais avançadas ferramentas tecnológicas.

O presente e-book surge como um espaço de conhecimento frente aos efeitos produzidos pelas posturas de governamentalidade na saúde mental de servidores evidenciados nos resultados da pesquisa de mestrado “OS EFEITOS DO TELETRABALHO SOBRE A SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19”. Tem como objetivo oportunizar reflexões sobre a importância de criação de projetos visando estimular posturas éticas nas instituições, bem como de seus servidores, quanto ao cuidado-de-si e do outro.

3 Saúde mental

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como “um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com os momentos estressantes da vida, desenvolver todas as suas habilidades, aprender e trabalhar bem e contribuir para a

melhoria de sua comunidade”. Contudo, ela é parte do que sustenta as capacidades individuais e coletivas nas tomadas de decisões, de estabelecer relações e mudar a forma do mundo, portanto, é um direito humano e fundamental no desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico.

4 Líderes sem fronteiras: relações de pertencimento

Servidores/Líderes que fazem a ponte entre as instituições e teletrabalhadores sem fronteiras que devem ser capacitados em habilidade “soft skills” (interpessoais) e habilidades “hard skill” (técnicas), para lidar com estas novas configurações laborativas no alcance de uma maior integração, reconhecimento e pertencimento com a instituição, criando assim, vínculos entre servidores e instituições, um ambiente laboral saudável e resolutivo.

5 Instituições comprometidas com a saúde mental de seus servidores

As Instituições, como organismo de produção de poderes disciplinares, devem repensar em uma postura de resignificação de atitudes, criar mecanismos a fim de minimizar os efeitos negativos em seus servidores, pensar em implementação de práticas voltadas para um olhar mais holístico, fomentando projetos, tais como:

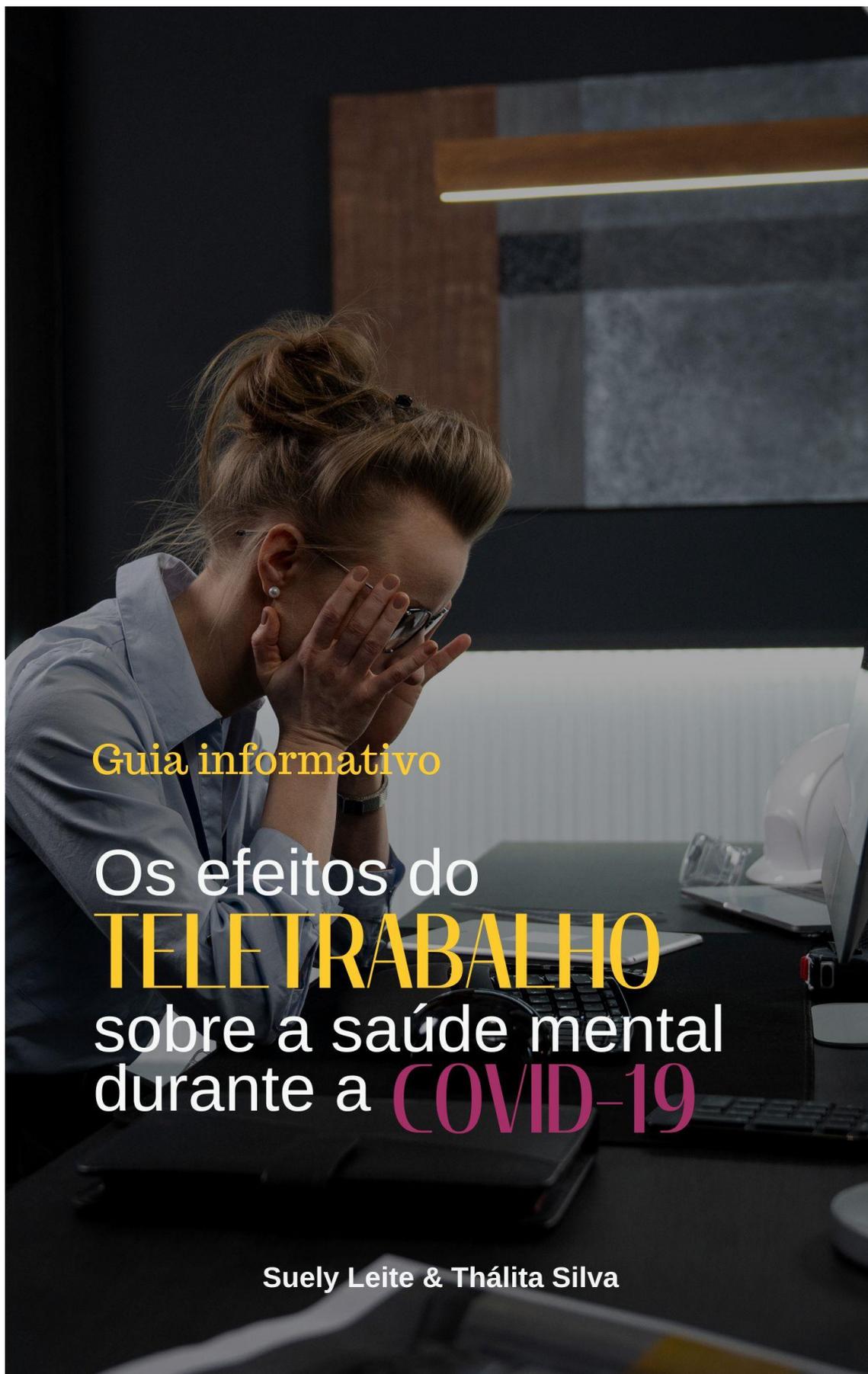
1. Acompanhamento dos servidores que estão em licenças médicas psiquiátricas, dentro de uma visão sistêmica e interdisciplinar, buscando uma análise biopsicossocial, bem como uma integração entre família (rede de apoio) e Instituição, num contexto voltado a sua reintegração e pertencimento à Instituição;
2. Projetos com o intuito de criação de ferramentas de desenvolvimento de “líderes sem fronteiras” nestas novas formas laborais, capacitando-os em habilidades e

competências, utilizando plataformas de “*soft skills*” (habilidades interpessoais) e “*hard skill*” (habilidades técnicas);

3. Projetos de prevenção em saúde mental, fomentando o desenvolvimento de hábitos saudáveis em seus servidores;
4. Psicopedagogia voltada aos gestores institucionais, no intuito de entender dificuldades e melhorar os processos de assimilação de conhecimento das novas práticas e tecnologias implementadas na contemporaneidade.

Referências

1. Foucault, M. (2006). Ditos e escritos V. Rio de Janeiro: Forense Universitária;
2. Thiry-Cherques, H. R. (2017). Foucault e a gestão do trabalho. Estudos de Administração e Sociedade, 2(1), 08-21;
3. da Silva, J. P. C., dos Santos Ferreira, L., & de Almeida, B. D. L. F. (2019). Os impactos das atuais condições de trabalho na saúde do trabalhador: o trabalho sob a nova organização e o adoecimento dos trabalhadores e das trabalhadoras atendidos no Cerest/JP/The impacts of current working conditions on the health of the worker: work under the new organization and the illness of workers treated at Cerest/JP. Brazilian Journal of Development, 5(11), 23206-23220;
4. Joel Biemam – subjetividade contemporânea: crise da identidade Moderna - <http://www.narciso21.com>;
5. Gomes, M. M., Ferreri, M., & Lemos, F. (2018). O cuidado de si em Michel Foucault: um dispositivo de problematização do político no contemporâneo. Fractal: Revista de Psicologia, 30, 189-195. Redação NationalGeographic Brasil - Publicado 7 de nov. de 2022, 12:12 BRT.



Guia informativo

Os efeitos do
TELETRABALHO
sobre a saúde mental
durante a **COVID-19**

Suely Leite & Thálita Silva

Autoras

Suely Martins Leite

Profa. Dra. Thálita Cavalcanti

Menezes da Silva

Linha de pesquisa: Processos clínicos e ciclos da vida.

Mestrado em Psicologia da Saúde.

Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) -
2023.

APRESENTAÇÃO

Este guia foi elaborado a partir dos resultados compilados da dissertação do Mestrado em Psicologia da Saúde que teve como objetivo problematizar os efeitos do Teletrabalho na saúde mental em servidores de um Tribunal de Justiça da Região Nordeste do Brasil que atuaram na modalidade laboral de Teletrabalho durante o período da pandemia da COVID-19.

Os resultados do estudo apontaram para a necessidade de se desenvolver ações institucionais voltadas à promoção da saúde mental para seus servidores.

Esperamos que essa leitura possa oportunizar novas formas de problematização das práticas de governamentalidade institucional e de trabalhadores, frente as adversidades vividas em momentos como uma pandemia ou em quaisquer momentos de transformações e mutações laborativas.

SUMÁRIO

I - Apresentação

II - TRABALHO: o que é?

III - Trabalho e COVID-19

IV - E-book: uma fonte de informação

V - Saúde Mental

VI - Líderes sem fronteiras: o que são?

VII - As empresas e a saúde mental dos seus servidores

Referências

TRABALHO

O que é?

O trabalho figura como um **caminho fundamental para os sujeitos na busca de uma realização pessoal, sinônimo de satisfação, prazer e subsistência** ao qual se atribui um fator vital ao ser humano, mas, ao mesmo tempo **podendo ser uma fonte de sofrimento e tortura**.

Nesta ambivalência as modernas transformações tecnológicas, bem como a imperiosa imposição dos momentos que a humanidade vivenciou através da Pandemia COVID-19, nos trazem grandes desafios e incertezas no que pulsa o adoecimento mental em nossa sociedade.

As instituições corporativas permeadas por normas e políticas cada vez mais impositivas, necessitam estar atentas e alertas para a **saúde mental** de seus servidores, em seu ambiente corporativo.

Estas políticas cada vez mais impositivas e cada vez mais aplicáveis aos sujeitos, engendrando lógicas de governo sobre a vida e o cotidiano desse grupo social, no qual, o sujeito por vezes não se submete adequadamente, e em consequência inicia-se um processo de desequilíbrio emocional



TELETRABALHO & COVID-19

Os processos de subjetivação do sujeito contemporâneo a partir deste modelo capitalista neoliberal, modelo este em que passamos a pensar e agir muito mais pelo imperativo do mercado, tendo como proeminência suas regras em detrimento às da organização social. Esta subjetividade moderna traz um indivíduo que Foucault enfatiza em ***O nascimento da biopolítica***, no qual o indivíduo passa a se transformar no empresário de si próprio. O sujeito transforma sua vida em uma empresa; este modelo passa a ser o sujeito contemporâneo, prático e imediatista.

O trabalho remoto ou **“Teletrabalho”** modalidade laborativa na qual o indivíduo está inserido na contemporaneidade - acelerada através da pandemia COVID-19 - em que trabalhadores realizam suas atividades em qualquer lugar do mundo, sem que tenham a necessidade de deslocamentos e fazendo uso das mais avançadas ferramentas tecnológicas.

E-BOOK

Uma fonte de informação

O presente e-book surge como um espaço de conhecimento frente aos efeitos produzidos pelas posturas de governamentalidade na saúde mental de servidores evidenciados nos resultados da pesquisa de mestrado **"OS EFEITOS DO TELETRABALHO SOBRE A SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19"**. Tem como objetivo oportunizar reflexões sobre a importância de criação de projetos visando minimizar posturas éticas nas instituições, bem como de seus servidores quanto ao cuidado-de-si e do outro.

SAÚDE MENTAL

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como “um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com os momentos estressantes da vida, desenvolver todas as suas habilidades, aprender e trabalhar bem e contribuir para a melhoria de sua comunidade”. Contudo ela é parte do que sustenta as capacidades individuais e coletivas nas tomadas de decisões, estabelecer relações e mudar a forma do mundo, portanto é um direito humano e fundamental no desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico.



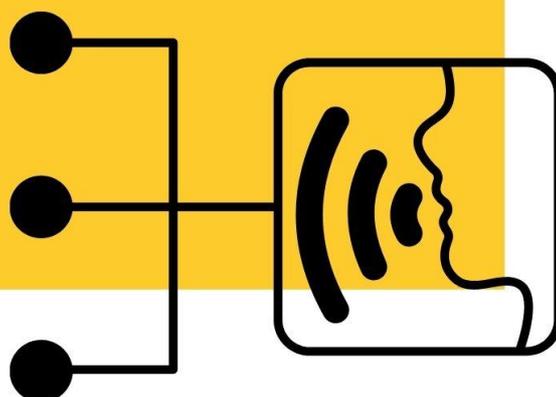
LÍDERES

Sem fronteiras

O que são?

Os líderes sem fronteiras são assim chamados devido a função que passaram a exercerem nas empresas.

Nestas novas formas laborais, os líderes devem ser capacitado em habilidades e competências, utilizando plataformas de **“soft skills”** habilidades Interpessoais e **“hard skill”** habilidades técnicas, necessárias para as novas configurações de trabalho que são os teletrabalhadores “trabalhadores sem fronteiras”, no alcance de uma maior integração, reconhecimento e pertencimento com a instituição, criando assim, vínculos, um ambiente laboral saudável e resolutivo.



As empresas e a saúde mental dos Servidores

As Instituições como organismos de produção de poderes disciplinares, de repensar sobre uma postura de ressignificação de atitudes, criar mecanismo na obtenção de minimizar os efeitos negativos em seus servidores. Implementação de práticas mais holísticas, formação de líderes de teletrabalhadores “Líderes sem fronteiras” e implementação de projetos de acompanhamento de servidores que se encontram em licenças médicas psiquiátricas, dentro de uma visão sistêmica e interdisciplinar.



As empresas e a saúde mental dos Servidores

Práticas e projetos a serem fomentados:

- 1** Acompanhamento dos servidores afastados por licença médica psiquiátrica, dentro de uma visão sistêmica e interdisciplinar, buscando uma análise biopsicossocial, bem como uma integração entre família (rede de apoio) e Instituição, em um contexto voltado a sua reintegração e pertencimento à instituição;
- 2** Criação de ferramentas de desenvolvimento e capacitação de "líderes sem fronteiras" nestas novas formas laborais. Desenvolver competências com ferramentas de Soft skills (habilidades interpessoais) e Soft hard (habilidades técnicas);
- 3** Projetos de prevenção em saúde mental, estimulando hábitos saudáveis em seus servidores;
- 4** Psicopedagogia voltada aos gestores institucionais, com o objetivo de conhecer e compreender as dificuldades e melhorar os processos de assimilação de conhecimento das novas práticas e tecnologias implementadas na contemporaneidade.

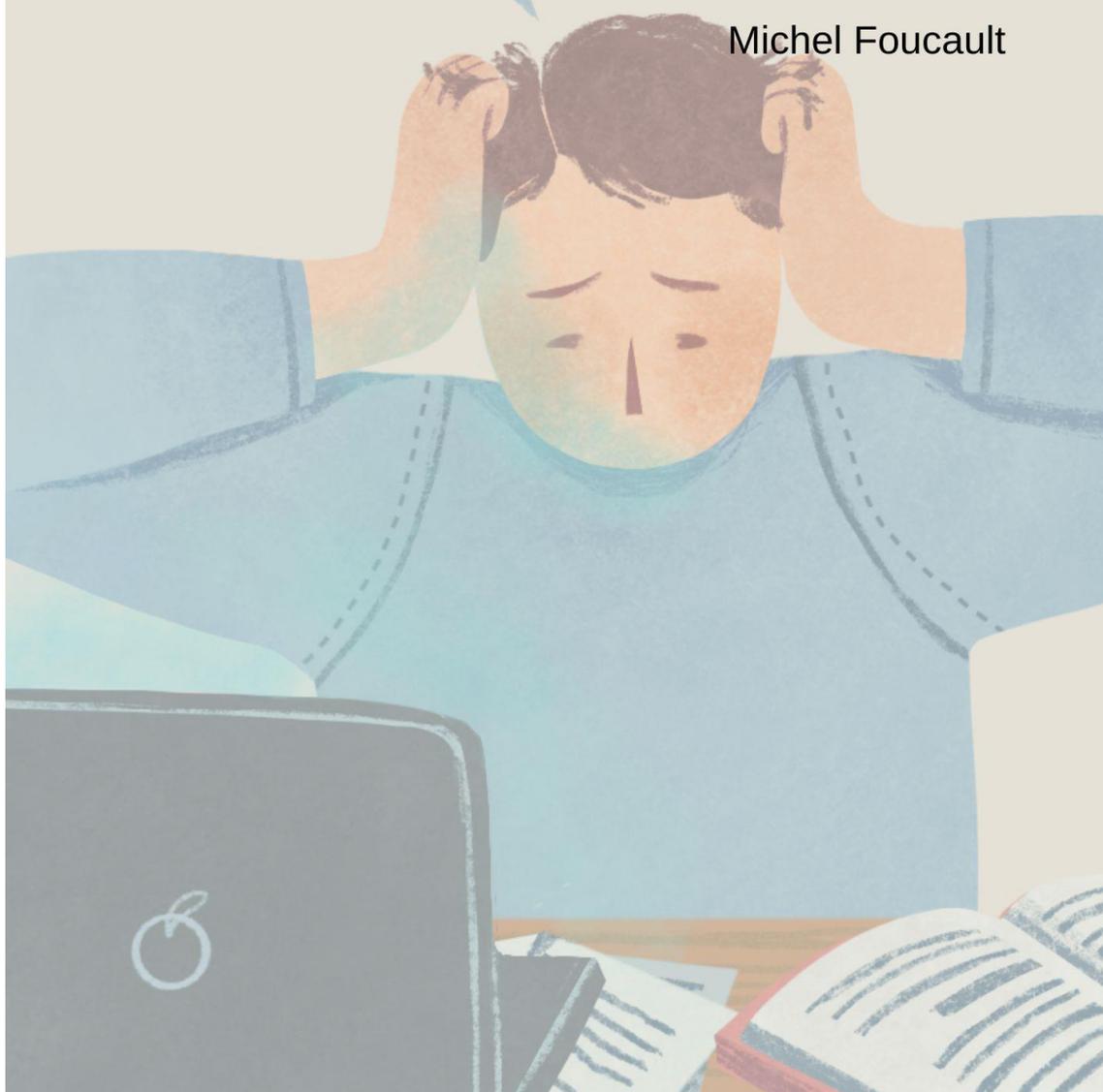
REFERÊNCIAS

1. Foucault, M. (2006). Ditos e escritos V. Rio de Janeiro: Forense Universitária;
2. Thiry-Cherques, H. R. (2017). Foucault e a gestão do trabalho. Estudos de Administração e Sociedade, 2(1), 08-21;
3. da Silva, J. P. C., dos Santos Ferreira, L., & de Almeida, B. D. L. F. (2019). Os impactos das atuais condições de trabalho na saúde do trabalhador: o trabalho sob a nova organização e o adoecimento dos trabalhadores e das trabalhadoras atendidos no Cerest/JP/The impacts of current working conditions on the health of the worker: work under the new organization and the illness of workers treated at Cerest/JP. Brazilian Journal of Development, 5(11), 23206-23220;
4. Joel Biemam – subjetividade contemporânea: crise da identidade Moderna - <http://www.narciso21.com>;
5. Gomes, M. M., Ferreri, M., & Lemos, F. (2018). O cuidado de si em Michel Foucault: um dispositivo de problematização do político no contemporâneo. Fractal: Revista de Psicologia, 30, 189-195. Redação National Geographic Brasil - Publicado 7 de nov. de 2022, 12:12 BRT.



“Precisamos resolver nossos monstros secretos, nossas feridas clandestinas, nossa insanidade oculta. Não podemos nunca esquecer que os sonhos, a motivação, o desejo de ser livre nos ajudam a superar esses monstros, vencê-los e utilizá-los como servos da nossa inteligência. Não tenha medo da dor, tenha medo de não enfrentá-la, criticá-la, usá-la.”

Michel Foucault



Copyright

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução ou transmissão deste material sem a autorização da autora.

E-mail: smsuely@gmail.com

VI CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das experiências narradas por servidores que trabalharam em *home-office* no período da pandemia da COVID-19, coletados através de uma metodologia de pesquisa de natureza qualitativa, na qual as narrativas dos participantes trouxeram à luz suas posturas de governamentalidade e cuidado-de-si, em que expressaram em seu caminhar uma produção de verdade e saberes, discorreremos a seguir a análise das narrativas aqui apresentadas.

Os resultados identificados desta pesquisa, obtidos a partir de uma análise à luz dos conceitos elaborados por Michel Foucault, revelaram como cada um dos participantes passou a se subjetivar, transformando e ressignificando diversos contextos de vida, diante dos conjuntos de técnicas e mecanismos de poder das práticas de governamentalidade. Como efeitos, as narrativas revelaram uma desorientação emocional como o sentimento de solidão, esgotamento mental, pânico, ansiedade e depressão, contudo, trouxe-lhes também perdas de capacidade laborativa, funções gerenciais, lotações e conflitos familiares.

Contudo, estes efeitos não foram apenas sentidos de uma forma negativa, eles operaram também produtivamente, todos produziram saberes a partir destas relações de poder. Foucault pontua um sujeito ético-político de postura ativa, cujas práticas evidenciam também efeitos positivos diante de todas essas construções subjetivas no cuidado-de-si. Nas narrativas, foram usadas estratégias para sair do isolamento e não se sentir “só”; aprendeu-se a impor limites diante de determinadas decisões institucionais; bem como houve atitudes de administração do tempo pessoal, familiar e profissional. Com tais assinalações dos participantes diante das respostas que trouxeram no cuidado-de-si frente aos mecanismos de governamentalidade, vê-se claramente as ressignificações e transformações pelas quais passaram, atitudes de encarar as coisas, de estar no mundo,

de praticar ações e de criar relações com o outro, afastando-se de experiências que os aprisionavam e que os levaram a litigar consigo mesmo e com os outros, gerando assim muito sofrimento.

Diante de todo o exposto, o presente estudo abre espaço para pesquisas que oportunizem a problematização das práticas de governamentalidade do teletrabalho e seus efeitos na saúde mental dos trabalhadores. As instituições, como organismo de produção de poderes disciplinares, devem repensar uma postura ativa diante dos efeitos negativos produzidos em seus teletrabalhadores, criando assim, mecanismos para o desenvolvimento de habilidades comportamentais e técnicas necessárias para as novas configurações de trabalho, como são os teletrabalhadores “trabalhadores sem fronteiras”, no alcance de maior integração, reconhecimento e pertencimento com a instituição, criando assim vínculos, um ambiente laboral saudável e resolutivo, integrando-as como metas institucionais no alcance de sua missão.

REFERÊNCIAS

1. Beatriz SCHMIDT, Aparecida M.C., Dill S.A.B., NEIVA L.S., Miranda L. D. - Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19) - stud. psicol. I Campinas I 37 I e200063 2020.
2. Dias, É. (2021). A Educação, a pandemia e a sociedade do cansaço. *Ensaio: avaliação e políticas públicas em Educação*, 29, 565-573.
3. Schmidt, B. et al. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19) - stud. psicol. I Campinas I 37 I e200063 2020.
4. Foucault, M., Hocquenghem, G., & Danet, J. (2006). A vida dos homens infames. Ditos & Escritos IV: Estratégia, poder-saber.
5. Ferrari AJ, Charlson FJ, Norman RE, Patten SB, Freedman G, et al. (2013) Burden of Depressive Disorders by Country, Sex, Age, and Year: Findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *PLOS Medicine* 10(11): e1001547. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001547>
6. Marques, A.C.B.R.C., da Rosa Lopes, G. F., & de Carvalho Yamamoto, P. (2015). Terceirização e luta de classes. *Para a Crítica do Direito*, 361.
7. OPAS Brasil, (Organização Pan-Americana da Saúde – Organização Mundial da Saúde). Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5321:depressao-e-tema-de-campanha-da-oms-para-o-dia-mundial-da-saude-de-2017&Itemid=839.
8. Thiry-Cherques, H.R. (2017). Foucault e a gestão do trabalho. *Estudos de Administração e Sociedade*, 2(1), 08-21. <https://doi.org/10.22409/eas.v2i1.28>
9. Soler, R.D.D.V.Y. (2019). Dos direitos dos governados em Michel Foucault: crítica à governamentalidade e genealogia das práticas de insurreição.
10. Silva, J.P.C., Santos F., L., Almeida, B. D. L. F. (2019). Os impactos das atuais condições de trabalho na saúde do trabalhador: o trabalho sob a nova organização e o adoecimento dos trabalhadores e das trabalhadoras atendidos no Cerest/JP/The impacts of current working conditions on the health of the worker: work under the new organization and the illness of workers treated at Cerest/JP. *Brazilian Journal of Development*, 5(11), 23206-23220.
11. Ribeiro, B.M.D.S.S. (2021). Saúde mental e teletrabalhadores: revisão integrativa. *Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA-UFMS-Três Lagoas*, v. 12, n. 02, p.127-147, janeiro/julho. 2021, Edição Especial. ISSN: 2447-8822.
12. Depolli, G. T., Perobelli, J.N.B.A.O., Alves, B. L., Barreira-Nielsen, C. (2021). Ansiedade e depressão em atendimento presencial e telessaúde durante a pandemia

- de Covid-19: um estudo comparativo. *Trabalho, Educação e Saúde*, 19. e00317159. DOI: 10.1590/1981-7746-sol00317.
13. Prevention-Dépression - 2021 Service Information et Prévention de la Ligue. Disponível em: <https://www.prevention-depression.lu/pt-pt/sobre-a-depressao/os-subtipos-da-depressao/>.
 14. Figueiredo, E., Ribeiro, C. P., & Passos, C. (2021). Teletrabalho: Contributos e Desafios para as Organizações. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 21(2), 1427-1438. <https://doi.org/10.5935/rpot/2021.2.21642>.
 15. Sandri, B. T., Souza, F. V., & Pylro, I. D. F. C. V. (2020). COVID 19: reflexos do cenário pandêmico nos teletrabalhadores do Tribunal de Contas do Estado do Espírito Santo (TCE-ES). *Revista do TCU*, (146), 133-155.
 16. Amazarray, M. R., Oliveira, G. F., & Feijó, F. R. (2019). Contexto de Trabajo y Trastornos Mentales Comunes en Trabajadores del Poder Judicial Federal en Rio Grande del Sur, Brasil. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 19(3), 687-694.
 17. Portal Isso - A História do Home Office. Disponível em: <https://homeoffice.portaliso.com/historia-do-home-office/>.
 18. Santos, P. C. D. F. F. M. D. (2018). Teletrabalho nos tribunais judiciais, administrativos e fiscais em Portugal: realidade ou ficção? (Doctoral dissertation).
 19. Resolução CNJ n. 207/2015 - Saúde de Magistrados e servidores: / Conselho Nacional de Justiça – Brasília: CNJ, 2019 – Relatório TJPE _SGP- Junta médica Oficial.
 20. Gil, A. C. (2010). Como elaborar projetos de pesquisa/–12. Reimpressão.–São Paulo: Atlas, 2009. _ . Como elabora projetos de pesquisa./5. Ed.–São Paulo: Atlas.
 21. Rigue A. - CNN Brasil - Brasil lidera casos de depressão na quarentena, aponta pesquisa da USP. Disponível em: Brasil lidera casos de depressão na quarentena, aponta pesquisa da USP (cnnbrasil.com.br).
 22. Conselho Nacional de Justiça - Resolução nº 240, de 09 de setembro de 2016 do, Resolução N. 227, de junho 2016. D. Eletrônico do Cons. Nac. Justiça. 2016. https://atos.cnj.jus.br/files/resolucao_227_15062016_17062016161058.pdf disponível em 17_06_2020, Instrução Normativa TJPE No 06, DE 1o DE fevereiro/2016.pdf. Dje - Diário Justiça eletrônico - TJPE. 2016; 29–35, Ato Conjunto N. 06. D. Justiça Eletrônico. 2020; 53: 5–9..
 23. Cetron, M., & Simone P. (2004). Battling 21st-century scourges with a 14th-century toolbox. *Emerging infectious diseases*, 10(11), 2053.
 24. Heloani, J. R., & Capitão, C. G. (2003). Saúde mental e psicologia do trabalho. *São Paulo em perspectiva*, 17, 102-108.

25. Ministério da Saúde Secretaria de Vigilância em Saúde - *Departamento de Vigilância das Doenças Transmissíveis - Informe Técnico-MERS-CoV (NovoCoronavírus)*. Disponível em:
<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2015/junho/10/Informe-Tecnico-para-Profissionais-da-Saude-sobre-MERS-CoV-09-06-2015.pdf>.
26. Kehl, M.R. (2009). *O tempo e o cão: a atualidade das depressões*. São Paulo, SP: Boitempo, BOD GmbH DE
27. Gomes, M.M., Ferreri, M., & Lemos, F. (2018). O cuidado de si em Michel Foucault: um dispositivo de problematização do político no contemporâneo. *Fractal: Revista de Psicologia*, 30, 189-195.
28. Freitas, F.S. - Biopolítica em Michel Foucault: da individualização do sujeito à governamentalidade da população.(2019) -
<https://ppgfil.propesp.ufpa.br/ARQUIVOS/Disserta%C3%A7%C3%B5es/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Felipe%20Freitas.pdf>.
29. Melo Júnior, G.J. (2020). Teletrabalho: Problematizações Foucaultianas Sobre a Governamentalidade e o Cuidado-De-Si em Servidores Estaduais do Judiciário de Pernambuco. <http://repositorio.fps.edu.br/handle/4861/398>
30. Stefhane R.S., Maria R. L. L.N. - Qualidade de Vida no Trabalho – Uni-evangélica – Centro Universitário - 26-Dez-2019.
31. Tribunal Regional Eleitoral-PE(TRE) – Fórum de Práticas de Governança e Gestão de Pessoas - 19/08/2019 09:34 - Atualizado em 23/08/2022 12:45 -
<https://www.tre-pe.jus.br/comunicacao/noticias/2019/Agosto/segundo-dia-do-forum-de-praticas-de-governanca-e-gestao-de-pessoas>.
32. Silva, T.C. da. 'Chama a psicologia!' : problematizações foucaultianas sobre as práticas de governo e cuidado-de-si, no hospital, e seus efeitos . 2019. 170 f. Tese (Doutorado) - Universidade Católica de Pernambuco. Pró-reitoria Acadêmica. Coordenação Geral de Pós-graduação. Doutorado em Psicologia clínica, 2019.
<http://tede2.unicap.br:8080/handle/tede/1218>
33. Foucault, M. (1987). *Vigiar e Punir* (20ª ed.). Rio de Janeiro: Vozes.
34. Braga, R. - Globalização e Transformações Territoriais no Brasil: comentários sobre a ação do estado e a distribuição da renda na década de 1990. *Geografia*, Rio Claro, v. 28, n. 3, p. 345-362. set./dez. 2003.
35. Foucault, M. - *A verdade e as Formas Jurídicas*. 3 ed. Rio de Janeiro: Nau, 2002.
36. Carvalho, M.P. - *A Disciplina em Michel Foucault: o Panóptico Enquanto Mecanismo Disciplinar-2021* <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

37. Hermano R.- Thiry-Cherques - Foucault e a gestão do trabalho - Estudos de Administração e Sociedade - v. 2, N.1 (2017) 9– 20
38. Foucault, M.- A Governamentalidade. In: Ditos e escritos IV, 2.ed. Rio de Janeiro: Forense. 2006;: 281-305.
39. Rodrigues, A.P.K. (2018). Biopolítica e domesticação dos corpos a partir de Foucault. I Congresso Nacional de Biopolítica e Direitos Humanos. Ijuí, Brasil. Retrieved from <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conabipodihu/article/view/93> 19
40. Araújo, D.C. - Disciplina, biopolítica e “cidadanização”: considerações a partir do aplicativo A Hora é Agora – Testar nos deixa mais fortes - Artigos • Rev. Direito e Práx. 8 (3) • Jul 2017 • <https://doi.org/10.1590/2179-8966/2017/22533>
41. Ramos, R.A.S.R. - O isolamento social na pandemia do covid-19: Entre a preservação e o controle da vida - Filoteológica, Feira de Santana, v. 02, n. 2, p. 94-107, jul.-dez. 2022.
42. Rodrigues, R.M. - Solidão: um fator de risco. Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, 34: 334-8; Lisboa, 2018.
43. The New York Times - Coronavirus and the Isolation Paradox “Social distancing” is required to prevent infection. But loneliness can make us sick.March 13, 2020.
44. Dunker, C.I.L. - Mal-estar, sofrimento e sintoma: uma psicopatologia do Brasil entre muros. São Paulo: Boitempo, 2015.
45. Foucault, M. - La naissance de la biopolitique. Paris: Gallimard/ Seuil, 2004.
46. Birman, J. - Mal-estar na atualidade: a psicanálise e novas formas de subjetivação. 9. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2012.
47. Zorzanelli Rt, Cruz Mga. The concept of medicalization in Michel Foucault in the 1970s. Interface (Botucatu). 2018; 22(66):721.
48. Maia M.G, Ferreri M., L. F. – O cuidado de si em Michel Foucault: um dispositivo de problematização do político no contemporâneo -Fractal: Revista de Psicologia, v. 30, n. 2, p. 189-195, maio-ago. 2018. Doi: <https://doi.org/10.22409/1984-0292/v30i2/5540>.
49. Foucault, M. (2004). Sexualidade e solidão. In M. B. Motta (Org.), Ditos e escritos V: ética, sexualidade, política (E.Monteiro, I. A. D. Barbosa, I. A. D., trad., pp. 92-103).Rio de Janeiro, RJ: Forense Universitária.

50. Foucault, M. (2004). A ética do cuidado de si como prática da liberdade [Entrevista a H. Becker, R Former-Betancourt, & A. Gomez-Müller em 20 de janeiro de 1984]. *Ditos e escritos V (E. Monteiro & IAD Barbosa, Trads.)*. Rio de Janeiro: Forense Universitária.
51. Foucault, M. (1970) A Ordem Do Discurso aula inaugural no college d'e france, pronunciada em 2 de dezembro de 1970 tradução: laura fraga de almeida Sampaio.
52. Foucault, M.(2016) Conhecimento e Cuidado de si – Razão Inadequada - <https://razaoinadequada.com/2016/11/27/foucault-conhecimento-e-cuidado-de-si/>.
53. Gonçalves R. C. B. L., Cardoso H. M. - Desafios do teletrabalho na pandemia covid-19: quando o home vira office - Caderno de Administração, Maringá, v.28, Ed.Esp., jun./2020.

APÊNDICES

Apêndice 1 – Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE)

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE – FPS

TCLE - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título:

Pesquisadora Responsável: Thálita Cavalcanti Menezes da Silva. Endereço: Rua Bento Loyola, n.70, Casa Amarela. Recife. Telefone: (81) 98852.1510

Equipe de Pesquisadores: Suely Martins Leite. Endereço: Rua Vinte e quatro de Junho, 279, apto 205 – Encruzilhada – Recife-PE. Telefone (81) 987871962

OBJETIVOS, JUSTIFICATIVA E PROCEDIMENTOS:

Este Projeto de pesquisa tem como objetivo problematizar os efeitos do teletrabalho na saúde mental dos servidores do Tribunal de Justiça de Pernambuco, no contexto da Pandemia COVID-19.

A pesquisa é factível, pois dispõe de sujeitos, domínio técnico, pode ser executada no tempo planejado e obedece ao orçamento calculado. Apresenta também um caráter inovador, por analisar os efeitos do teletrabalho na saúde mental dos servidores públicos, numa leitura foucaultiana, possibilitando uma ampliação de questionamentos importantes ao modelo biomédico de atenção à saúde, utilizados pela Psicologia da Saúde.

É interessante por problematizar concepções de saúde, em uma modalidade de trabalho que se torna cada vez mais crescente na contemporaneidade. É relevante, uma vez que, os seus resultados serão substanciais para o conhecimento científico e para as reflexões acerca da consolidação da Psicologia da Saúde, em uma Instituição que tem como missão “*fazer Justiça, de forma célere, acessível e efetiva no âmbito estadual,*

contribuindo para a pacificação social”. É ética por seguir a Resolução nº510/16. Finalmente, posto que se propõe à problematização e não ao esgotamento do assunto, ela é publicável.

Os procedimentos de coleta de dados ocorrerão da seguinte forma: Será realizado através de uma entrevista narrativa com você participante. A entrevista será gravada, resguardando o sigilo e a privacidade da mesma. O tempo da entrevista pode variar entre 30min a uma hora. As informações gravadas serão guardadas em computador pessoal durante um período de cinco anos, sem nenhuma identificação relacionada a sua pessoa enquanto participante. Será fornecido também a você, um breve questionário para coleta de dados referentes a: sexo, idade, estado civil, número de filhos, escolaridade, tempo no TJPE e tempo na modalidade de teletrabalho.

DESCONFORTOS E RISCOS E BENEFÍCIOS:

Existe um risco mínimo, de a entrevista desempenhar algum desconforto, caso seja constatado qualquer sinal de desconforto ou mal-estar, podemos mediar com a Secretaria de Gestão de Pessoas - SGP do TJPE, caso você deseje, o seu encaminhamento para Diretoria de Saúde do Tribunal de Justiça, Centro de Saúde Des. Ângelo Jordão, Filho, sito a Av. Abdias de Carvalho, 1111, Prado, Recife-PE, CEP: 50830-220, fones: 3181.9167 / 9168 / 9169, para que lhe seja ofertado apoio e acompanhamento psicológico. Os possíveis benefícios da pesquisa em relação a você enquanto participante, são a possibilidade de trazer à tona informações e reflexões inovadoras, no que diz respeito às suas atitudes e condutas, em relação ao cuidado-de-si; aos cuidados com sua saúde física, mental e espiritual; a sua qualidade vida e na sua interação familiar, social e profissional.

GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA

DE SIGILO:

Você será esclarecido(a) antes e durante a pesquisa sobre qualquer aspecto que desejar.

Você é livre para recusar-se a participar da pesquisa, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa

em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios. Os pesquisadores irão tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Seu nome ou material que identifique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar desse estudo. Uma via desse consentimento informado será arquivada junto com o pesquisador e outra será fornecida a você.

CUSTOS DA PARTICIPAÇÃO, RESSARCIMENTO E INDENIZAÇÃO POR EVENTUAIS DANOS: A participação no estudo não acarretará custos para você nem você receberá retorno financeiro pela participação.

DECLARAÇÃO DO PARTICIPANTE

Eu, _____ fui informado(a) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e recebi todas as respostas para minhas dúvidas. Sei que, em qualquer momento, poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão se assim o desejar. Os pesquisadores Thálita Cavalcanti Menezes da Silva, telefone: 988521510 e Suely Martins Leite, telefone: (81) 987871962, certificaram-me que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais. Também sei que caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa e não terei nenhuma participação.

Em caso de dúvidas poderei ser esclarecido pelo pesquisador responsável: Thálita Menezes Cavalcanti, através do telefone 988521510 (endereço: Rua Bento Loyola, n.70, apt. 202, Casa Amarela, Recife) ou pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Pernambucana de Saúde, sito à Av. Mascarenhas de Moraes, N. 4861, Imbiribeira, Recife. CEP.: 51.150-000. Telefone: (81) 3312.7755, que funciona de segunda a sexta feira no horário de 8:30 às 11:30 e de 15:00 às 16:30 no prédio do Bloco Administrativo e pelo e-mail: comite.etica@fps.edu.br. O CEP-FPS objetiva defender os interesses dos participantes, respeitando seus direitos de contribuir para o desenvolvimento da pesquisa desde que atenda às condutas éticas.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma via deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Recife, ____ de _____ de 2022



Digital do participante

Assinatura do(a) participante

Apêndice 3 - Entrevista

Thálita Cavalcanti Menezes da Silva
Pesquisadora

Suely Martins Leite
Pesquisadora

Testemunha 1

Testemunha 2

ENTREVISTA

- Questão disparadora: “Fale-me sobre sua prática enquanto servidor do judiciário que atua na modalidade de trabalho home office no contexto da pandemia COVID-19?”

Apêndice 4 – Questionário sociodemográfico**QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO**

- Sexo: Masculino ____ Feminino ____
- Idade: _____ anos
- Estado Civil: _____
- Número de Filhos: _____
- Escolaridade: _____
- Tempo no TJPE: _____
- Cargo que ocupa: _____
- Tempo no teletrabalho ou Home office? _____

Apêndice 5 – Termo de confidencialidade

Termo de Confidencialidade

(Elaboração de acordo com a Resolução 510/2016-CNS/CONEP)

Em referência a pesquisa intitulada “**Os efeitos do teletrabalho sobre a saúde mental em trabalhadores do tribunal de justiça no contexto da pandemia covid-19**”, eu Thálita Menezes Cavalcanti e minha equipe, composta por Suely Martins Leite, comprometemo-nos a manter em anonimato, sob sigilo absoluto, durante e após o término do estudo, todos os dados que identifiquem o sujeito da pesquisa, usando apenas para divulgação dos dados inerentes ao desenvolvimento do estudo. Comprometemo-nos também com a destruição, fotos, gravações, questionários, formulários e outros.

Recife, data: ____/____/____

Thálita Menezes Cavalcanti

Suely Martins Leite

ANEXOS

Anexo 1- Carta de anuência

CARTA DE ANUÊNCIA

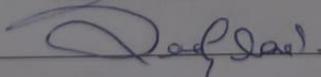
Ilm.º Dr. Marcos Antonio Araújo Almeida
Médico Perito - Presidente da Junta Médica Oficial
Tribunal de Justiça de Pernambuco - TJPE

Vimos por meio desta solicitar autorização institucional para realização do projeto de pesquisa intitulado **“Os efeitos do teletrabalho sobre a saúde mental no contexto da pandemia covid-19”**, coordenado pela pesquisadora Thálita Menezes Cavalcanti. Os objetivos da pesquisa são problematizar a atuação de Servidores Estaduais do Judiciário de Pernambuco na modalidade de Teletrabalho, analisando os efeitos produzidos pelas práticas de governamentalidade e cuidado-de-si sobre a saúde mental. Ressaltamos que os dados serão mantidos em absoluto sigilo de acordo com a Resolução 510/16 do Conselho Nacional de Saúde e serão utilizadas exclusivamente para os objetivos deste estudo.

Informamos também que o projeto só será iniciado após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Pernambucana de Saúde CEP/FPS.

Recife, ____ de _____ de 2022.

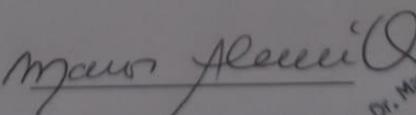
Thálita Menezes Cavalcanti



Suely Martins Leite

Concordo com a solicitação

Não concordo com a solicitação


 Carimbo e assinatura do responsável pelo setor

Dr. Marcos Antonio A. Almeida
 Médico Perito
 Mat. 177.261-3
 CRM: 9502

**Anexo 2 –
 Normas**

da revista para submissão do artigo

REVISTA RESEARCH, SOCIETY AND DEVELOPMENT

Condições para submissão

Submission Preparation Checklist

As part of the submission process, authors are required to check off their submission's compliance with all of the following items, and submissions may be returned to authors that do not adhere to these guidelines.

- The file in Microsoft Word submitted to the Journal **does not have** the names of the authors; The contribution is original and unpublished, and is not being evaluated for publication by another journal; The text follows the style standards and bibliographic requirements described in Author Guidelines.
- Publication cost (APC) | For Brazilian authors, the publication fee is R \$ 300,00 BRL (three hundred reais). For other authors, the publication fee is US\$ 100,00 (one hundred American dollars). The publication fee is charged only for accepted papers. **There is no submission fee.**

Author Guidelines

1) Text structure:

- Title in this sequence: English, Portuguese and Spanish.
- The authors of the article (must be placed in this sequence: name, ORCID, institution, e-mail). (NOTE: The ORCID number is individual for each author, and it is necessary for registration at the DOI, and in case of error, it is not possible to register at the DOI).
- Abstract and Keywords in this sequence: Portuguese, English and Spanish (the abstract must contain the objective of the article, methodology, results and conclusion of the study. It must have between 150 and 250 words);
- Body of the text (must contain the sections: 1. Introduction, in which there is context, problem studied and objective of the article; 2. Methodology used in the study, as well as authors supporting the methodology; 3. Results (or alternatively, 3. Results and Discussion, renumbering the other subitems), 4. Discussion and, 5. Final considerations or Conclusion);
- References: (Authors, the article must have at least 20 references as current as possible. Both the citation in the text and the item of References, use the

formatting style of the APA - American Psychological Association. References must be complete and updated Placed in ascending alphabetical order, by the surname of the first author of the reference, they must not be numbered, they must be placed in size 8 and 1.0 spacing, separated from each other by a blank space).

2) Layout:

- Word format (.doc);
- Written in 1.5 cm space, using Times New Roman font 10, in A4 format and the margins of the text must be lower, upper, right and left of 1.5 cm .;
- Indents are made in the text editor ruler (not by the TAB key);
- Scientific articles must be longer than 5 pages.

3) Figures:

The use of images, tables and illustrations must follow common sense and, preferably, the ethics and axiology of the scientific community that discusses the themes of the manuscript. Note: the maximum file size to be submitted is 10 MB (10 mega).

Figures, tables, charts etc. (they must have their call in the text before they are inserted. After their insertion, the source (where the figure or table comes from ...) and a comment paragraph in which to say what the reader must observe is important in this resource The figures, tables and charts ... must be numbered in ascending order, the titles of the tables, figures or charts must be placed at the top and the sources at the bottom.

4) Authorship:

The word file sent at the time of submission must NOT have the names of the authors.

All authors need to be included only in the journal's system and in the final version of the article (after analysis by the journal's reviewers). Authors should be registered only in the metadata and in the final version of the article in order of importance and contribution to the construction of the text. NOTE: Authors write the authors' names in

the correct spelling and without abbreviations at the beginning and end of the article and also in the journal's system.

The article must have a maximum of 7 authors. For exceptional cases, prior consultation with the Journal Team is required.

5) Ethics and Research Committee:

Research involving human beings must be approved by the Research Ethics Committee.

6) Tutorial videos:

- New user registration: <https://youtu.be/udVFytOmZ3M>
- Step by step of submitting the article in the journal system: <https://youtu.be/OKGdHs7b2Tc>
-

7) Example of APA references:

- Journal article:

Gohn, M. G. & Hom, C. S. (2008). Theoretical Approaches to the Study of Social Movements in Latin America. *CRH Notebook*, 21 (54), 439-455.

- Book:

Ganga, G. M. D. ; Soma, T. S. & Hoh, G. D. (2012). *Course conclusion work (TCC) in production engineering*. Atlas.

- Web page:

Amoroso, D. (2016). *What is Web 2.0?* <http://www.tecmundo.com.br/web/183-o-que-e-web-2-0->

8) The journal publishes original and unpublished articles that are not postulated simultaneously in other journals or editorial bodies.

9) Doubts: Any doubts send an email to rsd.articles@gmail.com or dorlivete.rsd@gmail.com or WhatsApp (55-11-98679-6000)

Copyright Notice

Authors who publish with this journal agree to the following terms:

- 1) Authors retain copyright and grant the journal right of first publication with the work simultaneously licensed under a Creative Commons Attribution License that allows others to share the work with an acknowledgement of the work's authorship and initial publication in this journal.
- 2) Authors are able to enter into separate, additional contractual arrangements for the non-exclusive distribution of the journal's published version of the work (e.g., post it to an institutional repository or publish it in a book), with an acknowledgement of its initial publication in this journal.
- 3) Authors are permitted and encouraged to post their work online (e.g., in institutional repositories or on their website) prior to and during the submission process, as it can lead to productive exchanges, as well as earlier and greater citation of published work.

Privacy Statement

The names and addresses reported to this journal are for its exclusive use and will not be forwarded to any third party whatsoever.