

PROJETO

Transpor: Reconstruindo qualidade de vida e saúde em meio à pandemia

Viver é adaptar-se (Euclides da Cunha)

O Projeto “Transpor: Reconstruindo qualidade de vida e saúde em meio à pandemia” é uma proposta da Coordenação de Qualidade de Vida e Segurança no Trabalho vinculado a Diretoria de Gestão de Pessoas da Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas da Universidade Federal do Tocantins. O objetivo do projeto é ofertar ações de promovam qualidade de vida e melhoria da saúde do servidor no período de pandemia e pós-pandemia decorrente do Coronavírus, visando à qualidade de vida e bem estar dos servidores da UFT e desta maneira mitigar os efeitos da pandemia causada pelo novo coronavírus (COVID -19).

Com este projeto serão ofertados aos servidores da UFT a possibilidade de ter acesso a conteúdos, oficina(s), apoio psicológico, cartilha(s) e correlatos, com materiais estratégicos para o contexto atual da pandemia, com vistas a alcançar o objetivo principal do projeto. Serão trabalhados conteúdos como: cuidados com a saúde de forma integrada, incluindo dicas sobre saúde mental e física, dicas de nutrição/hábitos alimentares na pandemia; ergonomia no home office; prevenção ao uso abusivo de álcool e drogas; dicas para trabalho remoto; bem-estar em meio ao isolamento social; oficinas de música, poesia, literatura que irão explorar a ressignificação do trabalho e do cotidiano em tempos da Covid -19 oferecendo estes meios de expressão para transcendermos as fronteiras materiais ou simbólicas percebidas neste momento de recolhimento e pandemia.

Os conteúdos serão disponibilizados no formato de cards, flyer’s virtuais, vídeos, oficinas *on line* e cartilhas. A divulgação acontecerá no e-mail dos servidores e nas redes sociais da Universidade – quando couber.

O caráter excepcional do Projeto justifica-se pelo contexto em que estamos inseridos, no qual vivemos uma pandemia causada pelo novo coronavírus . A COVID-19 é uma doença que vem acometendo milhares de pessoas no mundo, dessa forma, o medo, a insegurança e diversos outros fatores tem impactado a saúde dos servidores de forma integrada, causando o adoecimento, desta maneira o grande desafio deste projeto é colaborar com a melhoria da saúde, qualidade de vida e bem estar do servidor neste período de crise.

A autorização excepcional de realização de trabalho remoto para os servidores da instituição também necessita de um olhar diferenciado. Este processo iniciou em meados de março de 2020, com a explosão dos casos de contaminação do COVID- 19 no Brasil. Diante de um novo formato de trabalho, do isolamento social, do processo de reelaboração do cotidiano,

das relações sociais e interpessoais e de adaptação ao novo modelo de trabalho urge um olhar diferenciado da área de Gestão de Pessoas da instituição em oferecer suporte e o apoio institucional a fim de amparar os servidores a passarem por esse processo de adaptação ao “novo normal” de uma forma mais “leve” e saudável.

Desta maneira, a proposta é que a instituição disponha de seus aparatos para auxiliar seus colaboradores a viver e reelaborar esse processo de adaptação. Como descreve o poeta Euclides da Cunha “viver é adaptar-se”; o ser humano é um ser adaptável desde o seus primórdios, dessa maneira, esta proposta refuga-se na ideia de que a adaptação aconteça de forma salutar, menos dolorosa e doentia possível partindo sempre do pressuposto da importância da qualidade de vida do servidor em todas as esferas de sua vida, em especial, no contexto do trabalho.

Ações a serem desenvolvidas:

1) Infográfico Semanal – Como manter a saúde mental no período de Pandemia

São textos visuais, explicativos e informativos associados com imagens que objetivam ofertar conteúdo semanal aos servidores com dicas para auxiliá-los a protegerem a saúde mental em tempos de coronavírus. Para esta ação foram elaborados uma série de 10 (dez) dicas, no qual são enviadas semanais, por 10 semanas. A metodologia de envio de pílulas semanais justifica-se para evitar bombardeio de informações e para que haja tempo para o processamento das dicas enviadas.

Pílulas elaboradas em parceria com a Superintendência de Comunicação-Sucom/UFT:



ORGANIZE SUA ROTINA

Organize seus horários, crie uma rotina de trabalho e autocuidado.



Coordenação de Qualidade de Vida e Segurança no Trabalho



Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas PROGEDEP



SEJA CRIATIVO

Tente fazer aquilo que lhe dá prazer. Procure descobrir tarefas prazerosas que possam deixar seu dia mais agradável



Coordenação de Qualidade de Vida e Segurança no Trabalho



Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas PROGEDEP



CUIDE DA SAÚDE

Faça exercícios físicos em casa (alguns aplicativos que podem lhe auxiliar nesses exercícios). Mantenha-se hidratado. Priorize alimentação saudável. Descanse – dormir bem é importante para melhorar a imunidade.



Coordenação de Qualidade de Vida e Segurança no Trabalho



Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas PROGEDEP



CRIE UM AMBIENTE FAMILIAR HARMÔNICO E ENVOLVA A FAMÍLIA NAS ATIVIDADES DOMÉSTICAS

Redescubra novas formas de se relacionar e conviver com a sua família. Estabeleça uma rotina para a família, em especial para os filhos, propondo acordos objetivando a unidade familiar. Divida as atividades, refeições, higiene e limpeza, para não sobrecarregar e ocasionar estresse.



Coordenação de Qualidade de Vida e Segurança no Trabalho



Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas PROGEDEP



AJUDE O PRÓXIMO

O momento é oportuno para olhar cuidadosamente para o próximo. Você é capaz de ajudar a si e ao próximo com apoio social, físico, financeiro e emocional.



Coordenação de Qualidade de Vida e Segurança no Trabalho



Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas PROGEDEP



COMPARTILHE EXPERIÊNCIAS POSITIVAS

Sempre que possível, encontre oportunidades para dar voz a histórias e imagens positivas no círculo de trabalho, amigos e familiares. Compartilhe notícias de pessoas que tenham sido afetadas pelo novo coronavírus e que se recuperaram, pesquisas de instituições que tem trabalhado para produzir vacina contra o Covid 19 ou outras histórias positivas durante a pandemia.



Coordenação de Qualidade de Vida e Segurança no Trabalho



Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas PROGEDEP





2) "Reelaborando o desamparo frente à pandemia"

Este é um projeto que está sendo desenvolvido pela equipe de psicologia da Unidade Siass/UFT a qual está vinculada à Coordenação de Qualidade de Vida e Segurança no Trabalho/DGP/PROGEDEP. Surgiu da necessidade de criarmos um ambiente de escuta e orientações aos servidores, tendo em vista o momento que estamos passando, qual seja, um momento delicado, rodeado de incertezas, inseguranças e até medo tanto da contaminação pelo vírus, quanto dos acometimentos emocionais nos quais somos suscetíveis enquanto sujeitos, humanos, sensíveis e empáticos.

Nesse sentido, a ação objetiva ouvir e acolher a demanda de servidores (as) públicos federais por meio de plataforma virtual, durante o período de distanciamento social. Este é um projeto temporário de acolhimento a servidores e possíveis angústias frente a esse momento delicado, será um espaço de escuta virtual com a garantia de total sigilo e ética dos profissionais envolvidos no projeto.

3) A Música e suas dimensões cotidianas: Entrecruzamentos do trabalho, família e a escuta de si.

A Oficina de Qualidade de Vida voltada para música surgiu da necessidade de utilizarmos deste recurso neste momento de crise onde se pode vislumbrar o uso desta ferramenta para promover o bem estar entre os servidores. O objetivo da oficina é a ampliação da consciência musical acerca dos elementos musicais presentes no cotidiano humano e seus diferentes usos como forma de refletir sobre os entrecruzamentos das funções sociais e as possibilidades pedagógicas da música no cotidiano em tempos da COVID-19.

A ação se justifica pela necessidade premente de um investimento em “si”, por meio da ressignificação trabalho e do cotidiano em tempos da COVID-19. Não por meio da

ampliação do arcabouço teórico, mas pelo mergulho em novas experiências, sinestésicas, por meio de diálogos aprofundados e partilha dos “diferentes” ser e estar diante da música.

A ideia é trabalhar a música como ressignificação; a música permite um diálogo aproximado com as outras linguagens, construindo assim o enlace das cenas cotidianas pela arte. Na oficina serão exploradas competências primordiais para o momento de pandemia, tais como: autodesenvolvimento, adaptabilidade, motivação, equilíbrio emocional, pensamento crítico e criatividade.

4) Oficina “Instantes com o Poético”

“A literatura não tem a pretensão de curar as dores do mundo; mas certamente ilumina caminhos. Não nos consola, porém, por meio das histórias, nos deparamos com dramas e tragédias que também são os nossos e, assim, nesse exercício de empatia, nos tornamos mais humanos”. Partindo desse pressuposto é que propomos trabalhar a poética e a reescrita da pandemia em tempos de Covid-19. A propositura desta é buscar na literatura, poesia e na escrita individual narrativas que forneçam elementos para refletir e seguir em frente ressignificando o momento imposto pela pandemia.

Esforços coletivos serão necessários para construir o mundo pós-pandemia e imaginação e poesia serão tão cruciais quanto Ciência e Educação, em especial como ferramenta de promoção de qualidade de vida e saúde. Propõe-se trabalhar competências fundamentais para enfrentamento da pandemia, tais como: autodesenvolvimento, escrita, leitura e interpretação de texto, adaptabilidade, motivação, pensamento crítico e criatividade

A pandemia do Covid-19 trouxe transformações forçadas para a sociedade. O livre trânsito resume-se a locomoção dentro do ambiente doméstico. Isolamento social por longo período se impôs como uma necessidade da qual não se pode alienar. Contudo, como atravessar esse momento mantendo a saúde mental em perfeito estado? Descobrir-se a partir de suas potencialidades é o que pode nos conectar com o mundo, rompendo as barreiras do isolamento sem dele sair. Partindo desse pressuposto a oficina objetiva propiciar aos participantes exercícios de criação a partir das habilidades inatas; exercitar o potencial criativo através da palavra escrita e outras formas de manifestação artística; despertar as potencialidades artísticas dos participantes através da palavra poética e estimular a livre produção de textos poéticos.

5) Outros:

Serão disponibilizados, paulatinamente, conteúdo infográficos (flyer, card, banners etc) com dicas de nutrição/hábitos alimentares na pandemia; ergonomia no trabalho remoto; prevenção ao uso abusivo de álcool e drogas; dicas para trabalho remoto; bem-estar em meio ao isolamento social; dentre outras temáticas que forem surgindo e pertinentes. Ainda, serão pensadas a oferta de outras oficinas que se proponham trabalhar a ressignificação da vida, cotidiano e trabalho na pandemia.

Identidade visual do Projeto – Elaborada pela Superintendência de Comunicação/UFT:

Concepção do nome do Projeto e arte:

Transpor (verbo transitivo direto): *passar além de, deixar para trás; ultrapassar.*

A imagem representa o tempo presente, no qual precisamos vivê-lo e superá-lo. A imagem apresenta a ideia de transposição, mudança, adaptação, reconstrução e ressignificação. Tal qual o processo que a borboleta passa em seu ciclo de vida (ovo, lagarta, crisálida e borboleta) é o processo que estamos passando para ressignificar o “novo tempo”.



Palmas, junho de 2020

Elaboração:
Ariadne Feitosa Rodrigues Muniz
Coordenadora de qualidade de Vida e Segurança no Trabalho/CQVT/DGP/PROGEDEP