



RH EM FOCO

A REVISTA DE RECURSOS HUMANOS DO RIOPREVIDÊNCIA

Nº 2 - ABRIL/2020

TRABALHO REMOTO: O FUTURO É HOJE

O Trabalho Remoto veio sem dar avisos e nos impôs uma série de mudanças. Conheça os principais desafios e as possibilidades dessa modalidade de trabalho



MARÇO DAS MULHERES

Mulheres: Liderança e Espaços
Profissionais. Veja o que rolou no evento.

IMPACTOS PSICOLÓGICOS DO ISOLAMENTO SOCIAL

Como cuidar da
saúde mental em
tempos de
quarentena

SUMÁRIO



3

Trabalho Remoto: o futuro é hoje

Conheça os principais desafios e as possibilidades dessa modalidade de trabalho.

6

Cursos Online: veja as opções disponibilizadas por algumas das principais instituições do país

7

Os Impactos Psicológicos do Isolamento Social: como cuidar da saúde mental em tempos de quarentena

9

Março das Mulheres: Diversas ações marcaram o mês das mulheres no Rioprevidência. Confira!

EDITORIAL

Estamos na segunda edição da nossa revista RH EM FOCO. A inesperada chegada do trabalho remoto nos trouxe muitas surpresas. O que era considerado uma possibilidade em um futuro distante veio sem avisar. Tivemos que nos adaptar e preparar tudo em um curtíssimo espaço de tempo.

Como era de se esperar, todo o corpo funcional do Rioprevidência empenhou esforços para a manutenção das atividades da Autarquia. Instituições públicas e privadas no mundo inteiro tiveram que mudar sua forma de operação. Adaptação é a palavra de ordem. O mundo do trabalho não será mais o mesmo.

EXPEDIENTE

Ano I - Nº 2 - ABRIL 2020

Revista RH EM FOCO: Recursos Humanos Rioprevidência.

Conselho Editorial: Landa Araújo, Lendro Oliveira e Vanessa Pereira.

Projeto Gráfico e Diagramação: Leandro Oliveira.

Revisão: Landa Araújo e Vanessa Pererira

Colaboração: Georgya Vieira e Ingrid Silva

TRABALHO REMOTO: O FUTURO É HOJE

Por Vanessa Pereira

MUDANÇA E ADAPTAÇÃO

Uma mudança traz consigo uma bagagem de sentimentos: medo, ansiedade, preocupações, expectativas. A mudança organizacional do trabalho presencial ao trabalho remoto, que em outras épocas se apresentava como opção e no atual cenário se tornou tempestivamente obrigatória, carrega ainda o peso da dúvida, do inesperado. Uma mudança cultural profunda que alcança o ambiente e transforma as dinâmicas sociais. Riscos e dificuldades são esperados e temidos, mas mudar pode resultar em crescimento, em aprendizagem. Mudar pode significar uma oportunidade de transformação.

COMPETÊNCIAS COMPORTAMENTAIS

Nosso trabalho bateu a nossas portas, invadiu nossas casas, foi apresentado a nossas famílias. O trabalho remoto, não mais que de repente, se tornou realidade ao redor do mundo. O ambiente corporativo se transformou. Nossa rotina se transformou. As interações sociais, com nossas equipes de trabalho e com nossas famílias, já não são mais as mesmas. Neste cenário, algumas competências comportamentais¹ se tornam essenciais. A resiliência, capacidade de o indivíduo adaptar-se às mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas, é necessária para mantermos nossa saúde física e mental.

¹ Vide o artigo **SOFT SKILLS: AS COMPETÊNCIAS DO PROFISSIONAL DO FUTURO** na Edição de Março 2020 da RH EM FOCO

BENEFÍCIOS DO TRABALHO REMOTO

Tentar identificar os benefícios e as oportunidades que a mudança pode ocasionar facilita o processo de adaptação. A Equipe Rioprevidência apontou como principais benefícios observados durante esse período de trabalho remoto o ganho de tempo devido a não necessidade de deslocamento e o aumento da produtividade relacionado ao aumento do bem-estar geral. Nas instituições em geral, a flexibilidade resultante da realização de *home office* é apontada como agregadora de valor, que torna o modelo de trabalho mais moderno e almejado pelos empregados.

SUPERANDO AS DIFICULDADES

O processo de gestão de mudanças requer um período de transição e quando este não é possível, ou seja, quando a mudança ocorre de forma emergencial, sem planejamento, os riscos resultantes tendem a ser maiores e mais frequentes e as dificuldades mais evidentes. Conseguir identificá-los e trabalhar para controlá-los é recomendado. Em relação a realização do trabalho remoto, proponho um exercício: analise a quais riscos suas atividades estão expostas durante a realização do *home office* e como podemos controlá-los? As dificuldades¹ são bem variadas: necessidade tecnológica, distrações, necessidade de conciliação de atividades profissionais e domésticas, dificuldades de comunicações com a chefia e com os pares e a organização física e metodológica da nova forma de trabalho. E como qualquer dificuldade, podemos superá-las.

AS OPORTUNIDADES NO TRABALHO REMOTO

O trabalho remoto é um desafio contemporâneo que está sendo enfrentado pelas mais diversas organizações. Como transformá-lo em oportunidade? Alguns pontos são essenciais nesta luta. Flexibilidade, confiança e foco em resultado são o tripé desta nova forma de gestão do trabalho, enquanto a comunicação e a colaboração indicam uma necessidade de otimização da forma de interação profissional.

**“Flexibilidade, confiança
e foco em resultado
são o tripé desta nova
forma de gestão
do trabalho”**

A realização do trabalho em regime de *home office* só é possível se o relacionamento entre a equipe for baseado na confiança. A flexibilidade proporcionada pelo regime aliada à necessidade inevitável da mudança do foco do controle das atividades para o foco nos resultados apresenta a possibilidade da autogestão do trabalho. A relação de confiança, com transparência e a maturidade da equipe indicarão que as atividades serão realizadas e que não há a necessidade do controle focal antes demandado. A organização e o planejamento, tanto dos gestores como das equipes operacionais, são essenciais para que essa nova receita dê certo. Se organize, planeje, deixe claro o resultado esperado, dê *feedback* sobre as dificuldades encontradas e sobre os resultados alcançados.

² Acesse https://intranet.rioprevidencia.rj.gov.br/trabalho_remoto_rh/trabalho-remoto/ e acompanhe algumas dicas que poderão auxiliá-lo na condução do trabalho remoto.

Estamos acostumados não somente com o ambiente corporativo formalmente constituído, mas também com as interações profissionais desenvolvidas. Conversas, discussões, piadas, um almoço, um café, aquela ideia que surge de um bate papo no corredor. Tudo isso faz parte do nosso dia a dia laboral e colabora com nossas entregas profissionais. A dinâmica social de isolamento resultante da realização do trabalho remoto pode interferir em nossa saúde e em nosso resultado. Manter uma boa comunicação em um cenário de distanciamento físico pode ser um desafio, mas é importante. Uma boa comunicação com o gestor mantém claras as orientações e os direcionamentos, assim como uma comunicação efetiva com os pares contribui para uma melhor condução das atividades.

O trabalho em equipe deve ser encorajado mesmo em regime de *home office*. Uma construção colaborativa no cenário de trabalho remoto traz benefícios além dos observados no regime presencial, sua contribuição é social, é de afeto, de união. Caminharemos um pouco mais distantes, mas continuaremos chegando juntos. O futuro do trabalho é hoje. Um excelente trabalho, remoto, a todos.

Sobre a Autora:

Graduada em Nutrição (UFPR 2011); Pós-Graduada em Ciência Política (Estácio 2019); MBA em Gestão Estratégica de Pessoas (Estácio - cursando)



CURSOS ONLINE: VEJA AS OPÇÕES DISPONIBILIZADAS POR ALGUMAS DAS PRINCIPAIS INSTITUIÇÕES DO PAÍS

A **Escola Virtual da Fundação Bradesco** é uma plataforma que possui cursos gratuitos e online, com emissão de certificados de conclusão, nas mais de 80 opções em diversas áreas do conhecimento, como os cursos de Microsoft Excel 2016 (do Básico ao Avançado), Microsoft Office 365 - Conhecendo o Planner, Microsoft Office 365 - Conhecendo o Teams e muito mais!



A **Escola Virtual.GOV** oferece um vasto catálogo de cursos e programas das principais escolas do governo, ampliando a capacitação da Administração Pública. Todos os cursos são gratuitos e oferecem certificados de conclusão. Uma ótima opção para se aprimorar durante a quarentena!



A **FGV Educação Executiva** é uma plataforma com diversos cursos online gratuitos, uma parceria da Fundação Getúlio Vargas com OEG – Open Education Global. Nela é possível ter acesso a conteúdo nas áreas de administração pública, economia, estratégia, marketing, dentre outros, com materiais didáticos e certificado inclusos, sem custo.



A **Escola de Contas e Gestão do TCE-RJ** disponibiliza diversas atividades de capacitação a distância. Possui um catálogo amplo de cursos voltados para o setor público, como Curso Básico de Planejamento e Orçamento Públicos, Redação na administração pública: elaboração de textos e muito mais, todos com certificado gratuito!



IMPACTOS PSICOLÓGICOS DO ISOLAMENTO SOCIAL

Por Leandro Oliveira, Georgya Vieira e Ingrid Silva

A PANDEMIA ALÉM DO VÍRUS

Em casos de grandes desastres é muito comum que forças-tarefas sejam enviadas para dar suporte psicológico para as vítimas e seus familiares. Contudo, em situações de pandemia os esforços se voltam para a doença em si, com o objetivo de conter os danos o mais rápido possível. Nessas situações os comprometimentos psicológicos, originados pelo evento acabam ficando em segundo plano e são, muitas vezes, negligenciados, trazendo danos posteriores à doença.

O isolamento social, por se tratar de algo novo, com o qual a maioria de nós nunca se deparou, gera uma série de dúvidas e incertezas. Porém, vale lembrar que a situação que vivemos atualmente é nova pela sua dimensão e impacto, mas não pela sua dinâmica, visto que já ocorreu outras vezes em escala menor e de forma localizada. Logo, podemos encontrar no passado respostas para perguntas do presente.

Em 2003, pesquisadores canadenses realizaram um estudo na cidade de Toronto, visando identificar os efeitos psicológicos gerados pela quarentena que aconteceu naquele país em função do surto da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS, na sigla em inglês). O estudo foi realizado com uma população de 15 mil pessoas, que foram orientadas a permanecer em quarentena por terem sido expostas ao vírus.

Foi utilizado como instrumento de pesquisa um questionário composto por diversas perguntas, que deveriam ser preenchidas após o período de quarentena. Dos participantes da pesquisa, 129 concluíram o preenchimento dos formulários. Os resultados estatísticos, medidos por escalas validadas, mostraram dados substanciais de prevalência de sintomas de TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático) e depressão. Os pesquisadores concluíram que muita atenção foi dada a mecanismos que favorecessem a adesão ao isolamento, com o objetivo de conter o vírus, mas pouco foi feito a respeito da qualidade de vida das pessoas em quarentena.

MUDANÇAS NA ROTINA

Além do medo do contágio pelo vírus, o isolamento devido à COVID-19 traz outras implicações, como a mudança de rotina causada pelo fechamento de escolas, comércio e outras instituições. Todas essas mudanças provocam profunda alteração na organização familiar e na nossa organização cognitiva. Segundo estudo publicado pela Associação Brasileira de Psiquiatria - ABP, sentimentos de medo, tédio, solidão, ansiedade ou raiva são algumas das reações emocionais que as pessoas em quarentena podem apresentar.

De fato, a mudança não é o nosso forte. O cérebro humano é um grande poupador de energia. Por isso, somos apegados aos nossos hábitos e rotinas. Uma vez que estabelecemos uma rotina, nosso cérebro já sabe de antemão tudo o que acontecerá e não gasta energia traçando planos e revendo possibilidades o tempo todo. Uma mudança gera toda uma nova gama de possibilidades e de caminhos e nosso cérebro não gosta disso. Estabelecer uma rotina para seguir nesse período de quarentena é uma boa opção. Ter um horário para acordar, trabalhar, ter um momento de lazer e se exercitar, por exemplo, manda uma mensagem para o nosso cérebro de que as coisas se estabilizaram novamente, pelo menos em relação às atividades diárias.

NOTÍCIAS E MAIS NOTÍCIAS

A internet democratizou, como nunca antes, o acesso à informação, o que é bom. Do mesmo modo, ampliou muito o número de pessoas e instituições que podem transmiti-las. Essa facilidade de acesso também facilita a disseminação de notícias falsas, imprecisas ou sensacionalistas, o que contribui negativamente para os fatores apresentados acima. Por isso, é necessário filtrar aquilo que lemos, vemos e ouvimos. A disseminação de notícias falsas é um dos principais fatores causadores de medo na população. O medo é um dispositivo de defesa animal que é fundamental para a sobrevivência. É um dos mecanismos mais primitivos do nosso cérebro. Em situações específicas ele salva nossas vidas.

Porém, saber interpretar corretamente as situações do ambiente é o que define se o medo será benéfico ou se será causador de estresse e ansiedade. Para saber interpretar corretamente as situações do ambiente, você precisa de informação fidedigna e na medida certa. Notícias sensacionalistas aumentam nosso estado de alerta desnecessariamente. Do mesmo modo, informações repetidas à exaustão nos levam a uma interpretação falsa da realidade. Por esse motivo é importante limitar a exposição a esse tipo de material. Manter-se atualizado é necessário, mas é bom estabelecer um horário e fazer uma seleção rigorosa das suas fontes.

ISOLAMENTO SOCIAL X ISOLAMENTO FÍSICO

A restrição do contato físico tem sido a principal forma de combater a disseminação do vírus causador da COVID 19. Contudo, temos que ter em mente uma coisa: o isolamento é físico, não social. Isso significa que você não deve sair de casa para aquele encontro com os amigos, mas não quer dizer que vocês não possam se encontrar digitalmente. A tecnologia é uma grande aliada para promover a socialização, da qual precisamos tanto. Você pode se reunir com sua família e amigos através de diversos aplicativos de fácil acesso. O contato visual nos permite transmitir mensagens carregadas de emoção e afeto. Olhar nos olhos, mesmo que através de uma tela de computador ou de smartphone, nunca foi tão importante.

MARÇO DAS MULHERES

Sororidade em Destaque

Por Landa Araújo

SORORIDADE¹. substantivo feminino - *Relação de irmandade, união, afeto ou amizade entre mulheres, assemelhando-se àquela estabelecida entre irmãs.* E muita dessa sororidade aflorou no “Mulheres: lideranças e espaços profissionais”, com a reunião de servidoras e colaboradoras do Rioprevidência, em 9 de março, na Escola de Educação Previdenciária.

A presença de Ana Míria dos Santos Carvalho Carinhonha, mediadora, artista e advogada; Elaine Costa da Assunção de Mello, diretora de Administração e Finanças do Rioprevidência; Gabriela Davino Araújo, psicóloga Clínica; Luana Abreu dos Santos Lourenço, subsecretária de Estado de Captação de Recursos e Articulação de Projetos (SUBCAPP), na Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação (SECTI), todas líderes em seus espaços profissionais

"Mulheres: Liderança e Espaços Profissionais"

com suas verdades, vivências e ideais, fez do evento um local tomado por empatia.

As expectativas foram mais que ultrapassadas, com direito a muito abraço, choro, aprendizado e relatos particulares que emocionaram e instigaram outras mulheres a contribuírem com outros testemunhos de vida.

Organizado pela Gerência de Recursos Humanos, com o apoio da Assessoria Jurídica e da Gerência de Governança Corporativa, 42 mulheres compareceram ao evento que teve como mote o Dia Internacional da Mulher, comemorado em 8 de março.



1 De acordo com o dicionário online Dicio: <https://www.dicio.com.br/sororidade/>