Imagem: Freepik.com

RELATÓRIO TÉCNICO DA PESQUISA

saúde mental dos servidores

DO IFPA EM TEMPOS DE PANDEMIA

IFPA CONTRA O CORONAVÍRUS

INSTITUTO FEDERAL
Pará

REDES SOCIAIS IfpaOficial ifpaoficial IFPA Oficial

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ

Claudio Alex Jorge da Rocha

Reitor

Elinilze Guedes Teodoro

Pró- Reitora de Ensino

Pesquisa desenvolvida pelos membros do Programa de Educação Socioemocional do IFPA:

Marília Mota de Miranda – PROEN (DAAI)/Reitoria

Paula Affonso de Oliveira - DGP (CAQV) / Reitoria

Danielly da Silva Lopes - DPAD- Reitoria

Ana Carolina Farias Franco - Campus Ananindeua

Ana Carolina Leal Folha de Castro - Campus Tucuruí

Bruna de Almeida Cruz - Campus Belém

Dayra Sampaio Pereira--Campus Abaetetuba

Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho-Campus Santarém

Ingrid Ferreira Soares da Silva - Campus Marabá Rural

Jeanne Kelly Soares Liberato - Campus Conceição do Araguaia

João Estevam da Silva Costa Neto - Campus Itaituba

Márcia Helena Maués de Abreu - Campus Breves

Mônica Coeli Souza Soares - Campus Castanhal

Paula Danielle Souza Monteiro - Campus Marabá Rural

Ramon Lomba Dias Barbosa - Campus Breves

Belém/2020

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ.

“Relatório Técnico da pesquisa saúde mental dos estudantes do IFPA em tempos de pandemia”

Psicólogas responsáveis pela análise técnica dos dados

Danielly da Silva Lopes – DPAD/Reitoria

Dayra Pereira Sampaio – Campus Abaetetuba

Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho – Campus Santarém

Ingrid Ferreira Soares da Silva – Campus Marabá Rural

Márcia Helena Maués de Abreu – Campus Breves

Paula Affonso de Oliveira – CAQV/Reitoria

Expediente Técnico

Mário Vitor Brandão de Lima - Gabinete / PROEN - PI

Revisão de Texto

ASCOM/IFPA

Projeto Gráfico e Diagramação

INTRODUÇÃO

A disseminação do novo coronavírus, SARS-CoV-2, causador da doença COVID-19, pelo mundo trouxe consequências de ordem sanitária, econômica, política, educacional e reverberou intensamente no sistema de saúde público e na saúde mental. Descoberto em Wuhan, província de Hubei, na China, o vírus propagou-se rapidamente ao redor do mundo. A Organização Mundial da Saúde, em 30 de janeiro de 2020, situou uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional e em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada como uma pandemia.

O novo coronavírus, transmitido de pessoa a pessoa, apresentou ao mundo o distanciamento social como medida de contensão mais eficiente contra a dispersão da COVID-19. A partir de março de 2020, a população brasileira começou a encarar o distanciamento social, ou seja, ficar em casa, sem contato físico com outras pessoas, saindo somente para as atividades consideradas essenciais e devidamente protegida pelo uso adequado de máscaras, a higienização das mãos, e o uso de álcool gel 70% e o trabalho remoto ou teletrabalho na maioria das instituições públicas. Uma nova rotina se instaurou e o medo tomou conta dos lares brasileiros.

Mudanças nem sempre são administradas de forma benevolente, principalmente quando são tão drásticas. Sair da zona de conforto é um esforço enorme para a maioria das pessoas, portanto o cenário pandêmico foi, e continua sendo, algo que não só acentuou a atenção ao sistema de saúde público brasileiro precário, mas também ao zelo pela saúde mental como um aspecto de extrema relevância para a vivência dessa sofrida experiência.

Logo, viu-se necessário avaliar, dentro do âmbito do Instituto Federal do Pará, o quanto a pandemia da COVID-19 alterou ou não a saúde mental dos servidores que nele atuam, abrangendo todos os 18 Campi e Reitoria.

O instrumento foi elaborado por um grupo de trabalho composto por psicólogas (os) do IFPA com objetivo de investigar sobre a saúde mental dos servidores e colaboradores do instituto e os dados obtidos serão fundamentais para o planejamento de ações institucionais, que envolvam o tema Saúde Mental frente às mudanças causadas pela COVID-19, pelas (os) psicólogas (os) do IFPA. O questionário foi dividido nas seguintes seções: informações iniciais, informações gerais, saúde metal e o contexto do COVID-19, trabalho remoto e expectativas para o retorno presencial, contou com 36

perguntas objetivas de múltipla escolha e 2 perguntas abertas e foi precedido por um termo de consentimento que precisava ser aceito antes de ser respondido. As respostas obtidas possuíam caráter sigiloso e o instrumento obteve adesão de 877 participantes. Foi elaborado no *Google Forms* e o link compartilhado nas redes sociais do IFPA e por meio de aplicativo de mensagens entre os servidores e colaboradores. Os dados foram recebidos e organizados pelo setor ASCOM do IFPA e encaminhados à equipe de psicólogas (os) para análise e socialização com a comunidade acadêmica.

ANÁLISE DOS DADOS

INFORMAÇÕES INICIAIS

1. Você é TAE, Docente ou Colaborador?

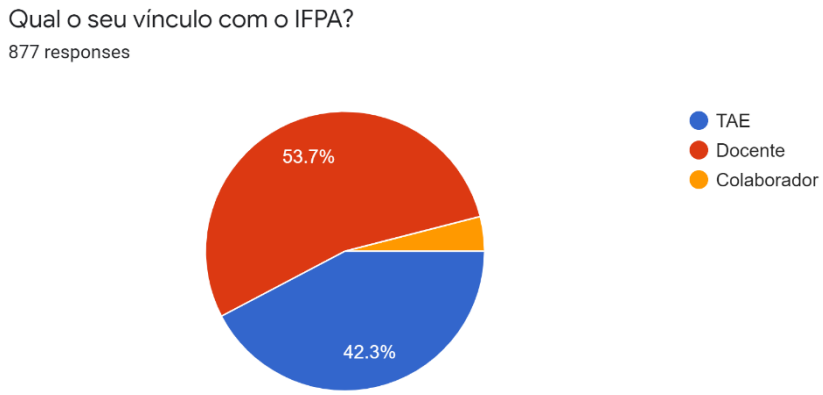


Gráfico 1. Qual seu vínculo com o IFPA?

2. Qual o seu Campus?

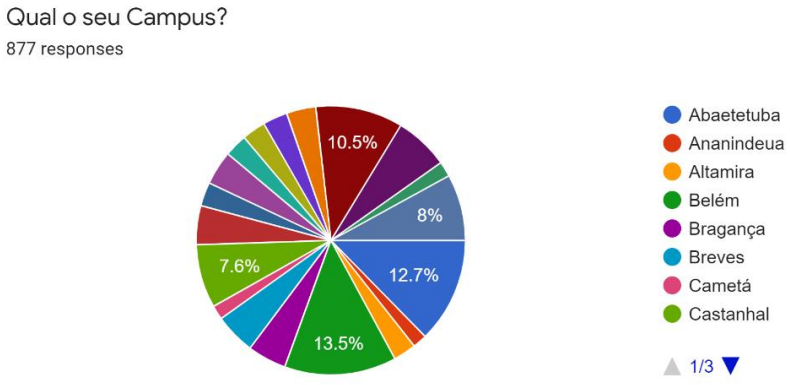


Gráfico 2. Qual o seu Campus?

3. Qual o seu gênero?

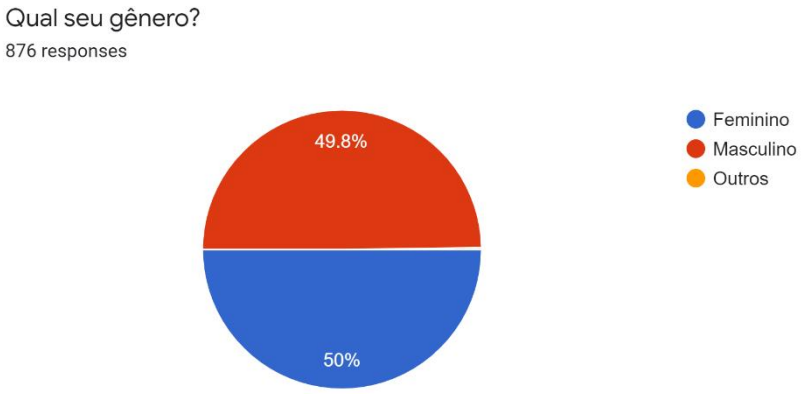


Gráfico 3. Qual o seu gênero?

A pesquisa realizada no período de 15 de julho a 20 de junho de 2020 teve a participação de 53,7% dos docentes, 42,3% dos técnicos administrativos e 4% dos colaboradores. Entre esses 50% eram do sexo feminino, 49.8% do sexo masculino e 0,2% outros.

Os campus com maior colaboração foram: Belém, Abaetetuba, Ananindeua e Castanhal com até 13,5% de participação.

INFORMAÇÕES GERAIS

4. Você faz parte do grupo de risco da COVID-19 e/ou possui doenças crônicas?

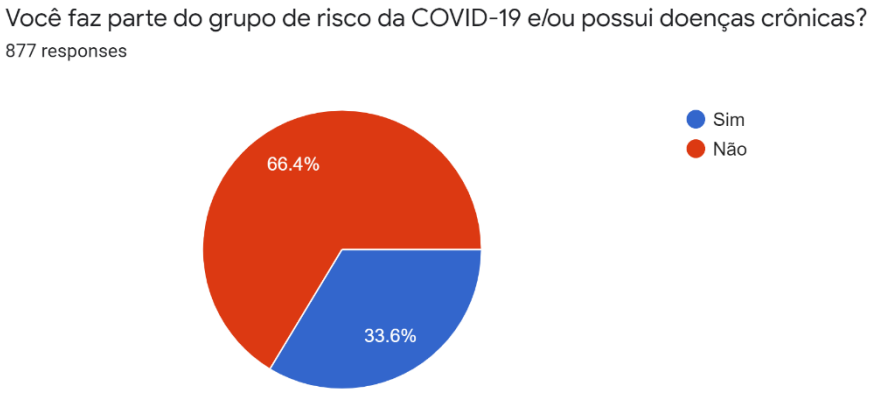


Gráfico 4. Você faz parte do grupo de risco da COVID-19 e/ou possui doenças crônicas?

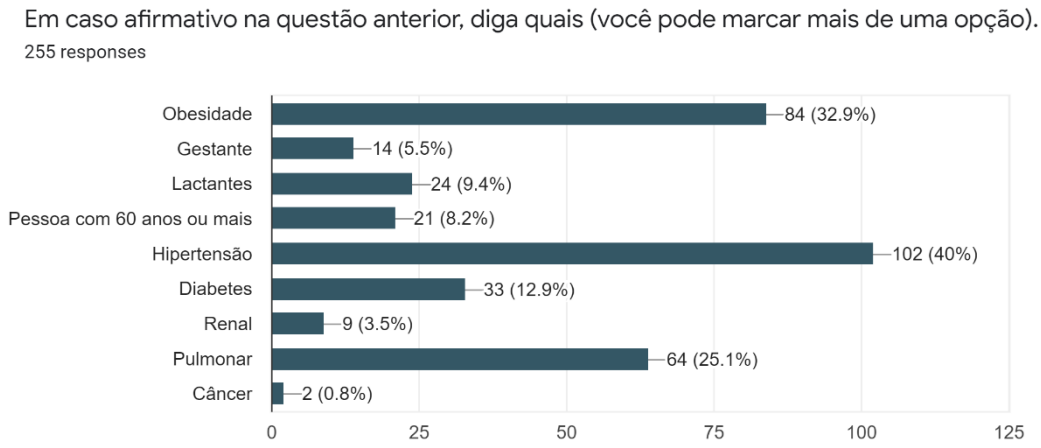


Gráfico 5. Em caso afirmativo na questão anterior, diga quais (você pode marcar mais de uma opção)

As informações gerais da pesquisa dão conta de que 66,4% do público respondente fazem parte do grupo de risco do COVID-19 e/ou possui doenças crônicas. A maioria sofre de obesidade, diabetes, problemas de hipertensão e pulmonares. Incluem-se no grupo de risco 5,5% de servidoras gestantes.

5. Você mora na mesma casa com pessoas do grupo de risco para o COVID-19 e/ou que possuem doenças crônicas?

Gráfico 6. Você mora na mesma casa com pessoas do grupo de risco para o COVID-19 e/ou que possuem doenças crônicas?

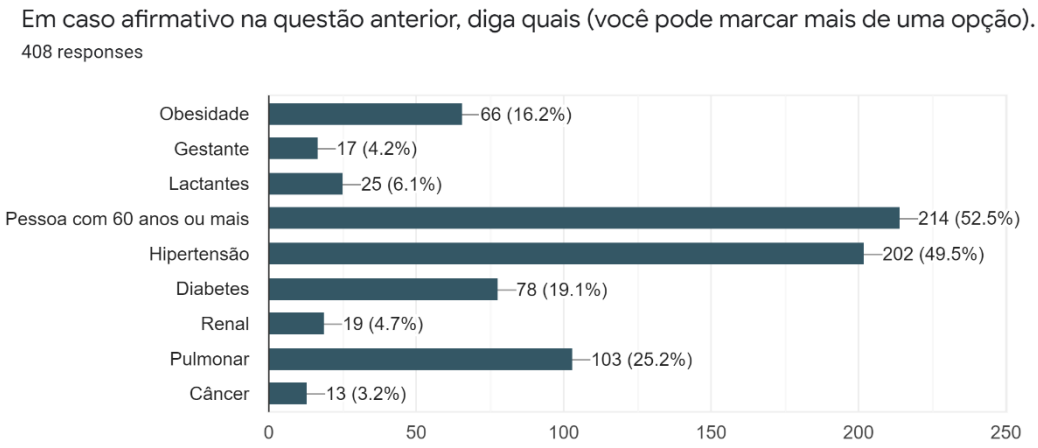


Gráfico 7. Em caso afirmativo na questão anterior, diga quais (você pode marcar mais de uma opção)

Quando o assunto é residir na mesma casa que pessoas do grupo de risco para o COVID – 19 e/ou pessoas que possuem doenças crônicas o percentual é de 49,3% dos servidores e colaboradores nessa condição. A maioria sofre de obesidade, hipertensão, diabetes, problemas pulmonares ou é pessoa com 60 anos ou mais.

6. Você recebeu diagnóstico positivo para o COVID-19 através de exame e/ou equipe médica?

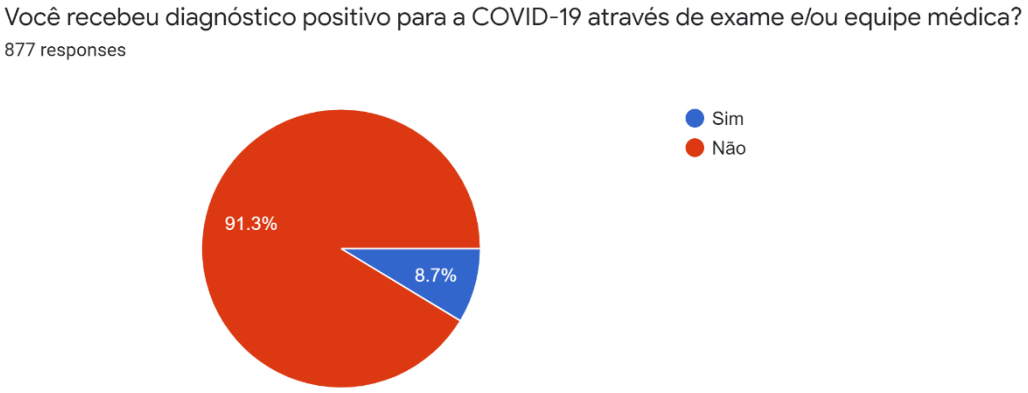


Gráfico 8. Você recebeu diagnóstico positivo para o COVID-19 através de exame e/ou equipe médica?

7. Você teve sintomas ou sinais suspeitos de COVID-19?

Gráfico 9. Você teve sintomas ou sinais suspeitos de COVID-19?

8. Algum familiar ou amigo recebeu diagnóstico positivo para o COVID-19 através de exame e/ou equipe médica?

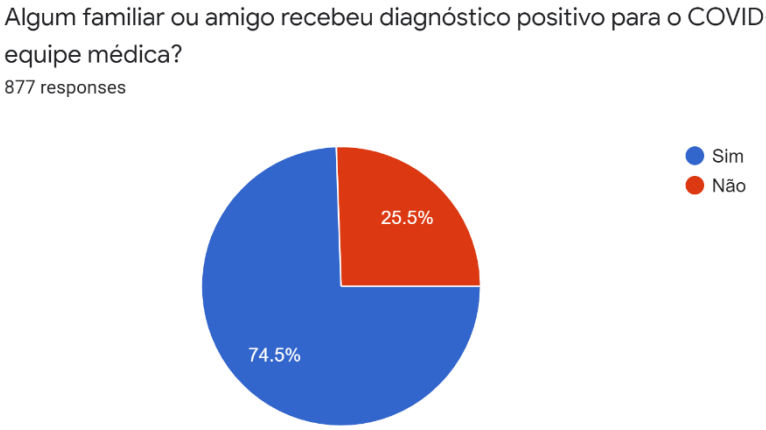


Gráfico 10. Algum familiar ou amigo recebeu diagnóstico positivo para o COVID-19 através de exame e/ou equipe médica?

9. Algum familiar ou amigo teve sintomas ou sinais suspeitos de COVID-19?

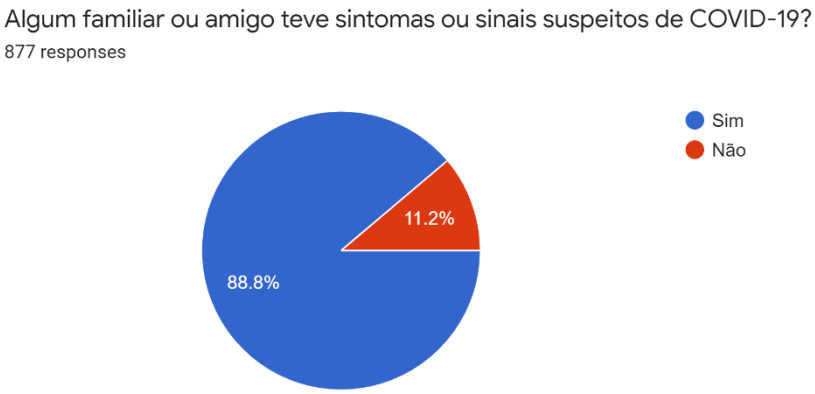


Gráfico 11. Algum familiar ou amigo teve sintomas ou sinais suspeitos de COVID-19?

10. Você perdeu alguma pessoa próxima em função do COVID-19?

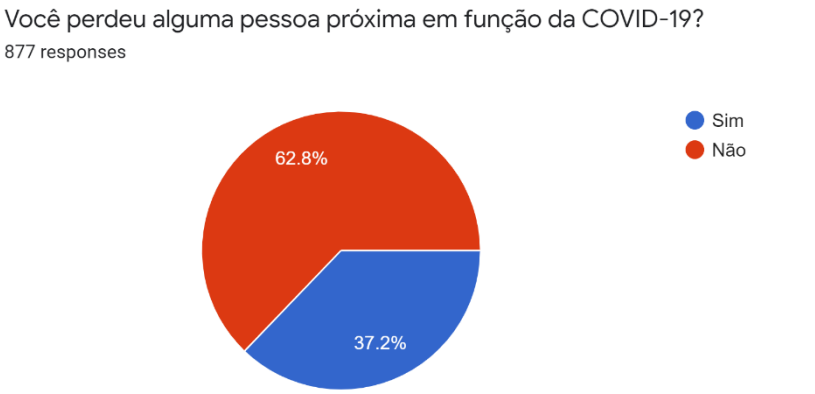


Gráfico 12. Você perdeu alguma pessoa próxima em função do COVID-19?

O levantamento revela que 91,3% dos que responderam à pesquisa não receberam diagnóstico positivo para Covid-19 através de exame e/ou equipe médica. 65,5% não teve sintomas ou sinais suspeitos para o vírus.

Dados que correspondem aos familiares ou amigos de servidores e colaboradores revelam que 74,5% receberam diagnóstico positivo para o COVID-19. Um percentual maior desses já teve sinais ou sintomas suspeitos (88,8%). 62,8% dos participantes da pesquisa perderam alguém próximo para a doença.

11. Neste momento, você está em isolamento por indicação médica?

Gráfico 13. Neste momento, você está em isolamento por indicação médica?

No momento da pesquisa, 14,7% das pessoas que responderam ao levantamento estavam em isolamento por indicação médica.

12. Quantas pessoas moram com você?

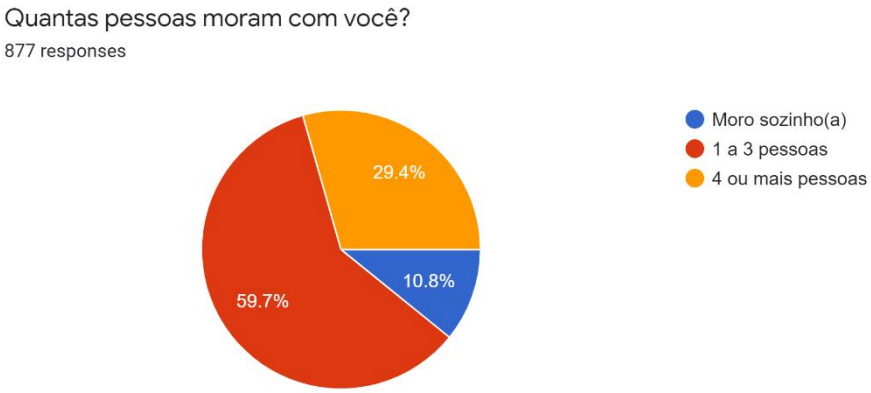


Gráfico 14. Quantas pessoas moram com você?

13. Você tem filho (s) de 0 a 10 anos que dependam expressamente de seus cuidados, por não possuir creche, parente ou funcionário que cuidem deles ou que estejam em isolamento?

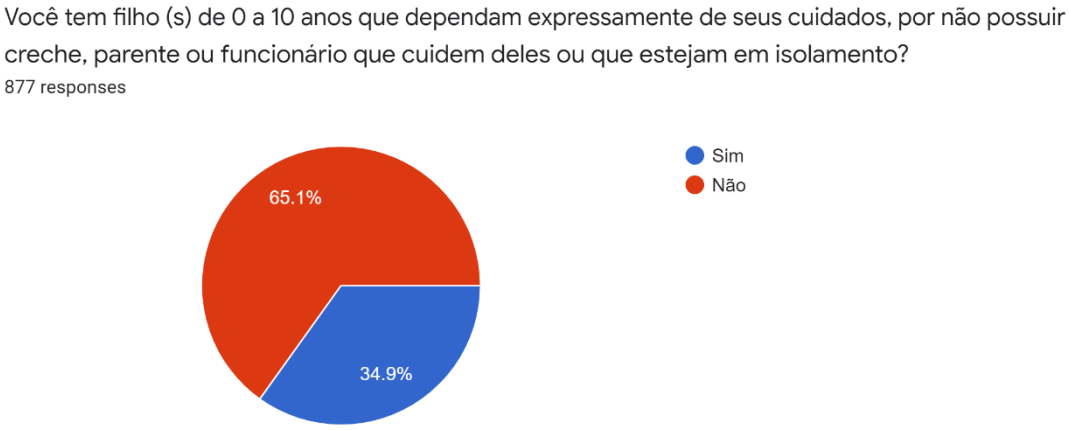


Gráfico 15. Você tem filho (s) de 0 a 10 anos que dependam expressamente de seus cuidados, por não possuir creche, parente ou funcionário que cuidem deles ou que estejam em isolamento?

Apenas 10,8% moram sozinhos. 34,9% tem filho(s) de 0 a 10 anos que dependem de cuidado direto dos servidores ou colaboradores, por não possuir creche, parente ou funcionário que cuide deles ou que estejam em isolamento.

SAÚDE MENTAL E O CONTEXTO ATUAL DA COVID-19

13. O quanto você tem acessado informações sobre a COVID-19 aproximadamente?

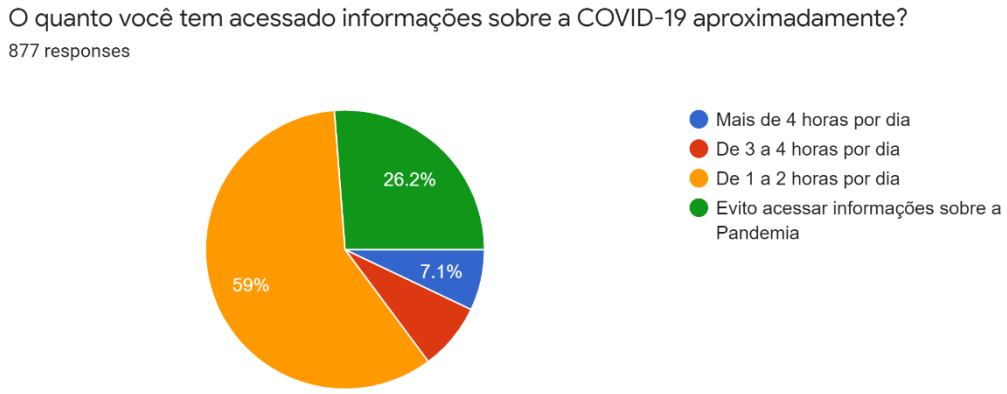


Gráfico 16. O quanto você tem acessado informações sobre a COVID-19 aproximadamente?

De acordo com o gráfico acima, 59% dos servidores responderam acessar informações sobre a COVID-19 de 1 a 2 horas por dia, 26,2% responderam que evitam

acessar informações sobre a pandemia, 7,7% responderam acessar de 3 a 4 horas por dia e 7,1% responderam que acessa mais de 4 horas por dia.

14. Caso acesse, quais informações você busca sobre o COVID-19?

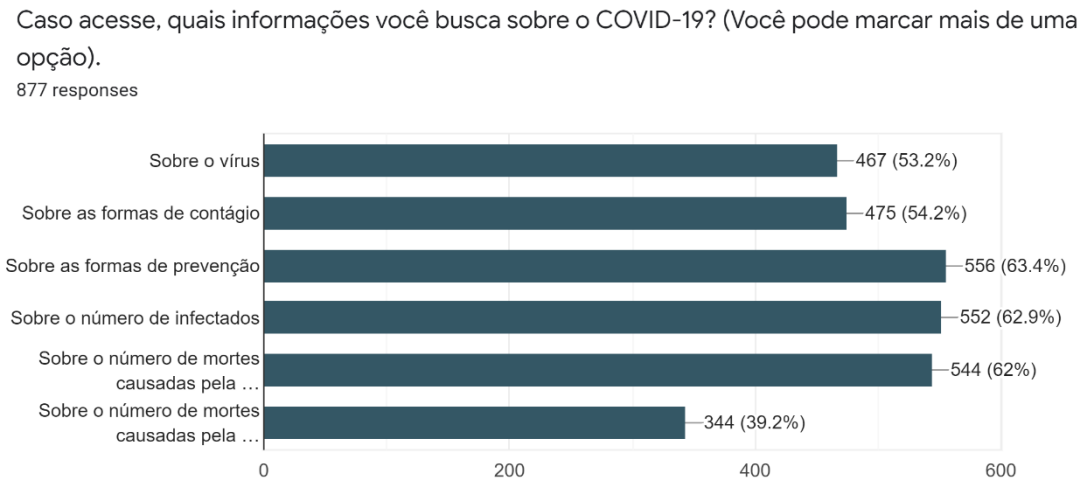


Gráfico 17. Caso acesse, quais informações você busca sobre o COVID-19?

Segundo os dados do gráfico acima, o tipo de informação mais acessada sobre a pandemia pelos servidores são as formas de prevenção (63,4%), seguida pelo número de infectados (62,9%), número de mortes causadas pelo COVID-19 no Brasil (62%), as formas de contágio (54,2%), o vírus (53,2%) e o número de mortes causadas pelo COVID-19 no mundo (39,2%).

Ficanha et al (2020) afirmam que informações corretas fornecidas sobre a pandemia, como, por exemplo, a divulgação real da situação, o número de infectados e questões sobre o tratamento, favorecem a diminuição dos sintomas de ansiedade, estresse, angústia, insônia, dentre outros. No entanto, para Ornell (2020), "atualmente, a facilidade de acesso às tecnologias de comunicação e a transmissão de informações sensacionalistas, imprecisas ou falsas podem aumentar as reações sociais prejudiciais, como raiva e comportamento agressivo" (p. 3). Seguindo essa linha de raciocínio, alguns fatores, como o tempo de exposição prolongado às notícias e à veiculação de notícias sem embasamento científico ou notícias alarmantes, tem sido identificados como estressores nesse momento de pandemia, de acordo com Barros et al (2020).

15. Avalie o quanto a sua saúde mental foi afetada pelo isolamento social.

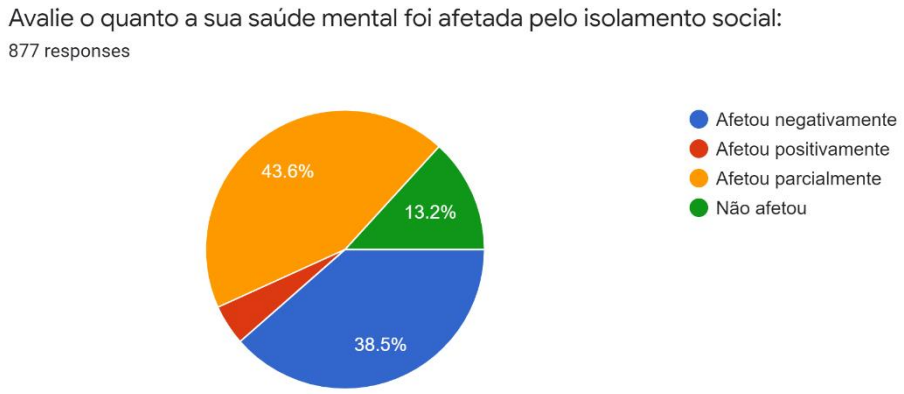


Gráfico 18. Avalie o quanto a sua saúde mental foi afetada pelo isolamento social

Segundo demonstrado no gráfico acima, para 38,5% dos participantes, o isolamento social afetou negativamente a sua saúde mental, para 4,7%, afetou positivamente, para 43,6% afetou parcialmente e para 13,2%, o isolamento social não afetou a saúde mental.

16. É esperado que haja maior ansiedade nas pessoas durante esse período. Avalie o seu nível de ansiedade.

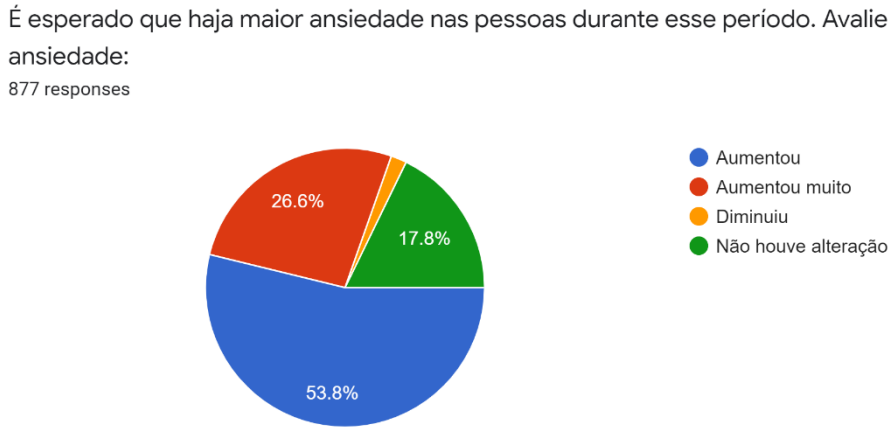


Gráfico 19. É esperado que haja maior ansiedade nas pessoas durante esse período. Avalie o seu nível de ansiedade.

Quanto às respostas sobre o nível de ansiedade durante o período de isolamento social, 53,8% dos participantes responderam que o nível de ansiedade aumentou, 26,6%

responderam que aumentou muito, 1,8% responderam que o nível de ansiedade nesse período diminuiu e para 17,8% não houve alteração.

Ficanha et al. (2020) utilizam o termo distanciamento físico ou distanciamento social e elencam prejuízos biopsicossociais que tal distanciamento pode trazer, como ansiedade, estresse, diminuição na qualidade do sono, angústia, raiva, dentre outros.

> Sabe-se que a interação social e o suporte social reduzem os níveis de emoções negativas. Desta forma deve-se estimular e promover a interação remota entre os indivíduos durante o isolamento social, a fim de reduzir os impactos mentais negativos. Através das mídias sociais é possível realizar salas de reunião, aulas online e home office. O entretenimento também pode ser proporcionado pelas mídias sociais, como no caso brasileiro em que há realização de *lives* com shows ao vivo, transmitido por plataformas como *youtube*, tendo uma contribuição importante para a preservação da saúde mental. (FICANHA ET AL, 2020, p.4)

Segundo Ornell et al (2020), as pandemias podem causar impactos na saúde mental da população com consequências duradouras. Em se tratando de pessoas que foram infectadas pelo coronavírus, principalmente quando estão em quarentena e, também, aquelas que não foram infectadas, mas tem receio de contrair a doença e transmiti-la a outras pessoas, tais impactos tendem a ser mais acentuados, podendo começar com reações emocionais e comportamentais, como medo, tédio, solidão, ansiedade, insônia ou raiva e até evoluir para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, como depressão, ansiedade, dentre outros, podendo levar a pessoa, inclusive, a cometer suicídio. Ainda para esses autores, as pandemias costumam elevar o nível de ansiedade em indivíduos saudáveis e intensificar os sintomas em indivíduos já com um transtorno psiquiátrico pré-existente. Além disso, dados de outras pesquisas indicam que, em uma pandemia, o número de pessoas que tem sua saúde mental afetada chega a ser maior do que o número de pessoas infectadas e tendem a ter efeitos mais duradouros.

Segundo Schmidt et al (2020), alguns estudos sugerem que fatores como o medo de ser infectado por um vírus potencialmente fatal, com características ainda pouco conhecidas pode afetar negativamente a saúde mental das pessoas, já tendo sido identificados sintomas de ansiedade, depressão e estresse durante o período de pandemia. Segundo os pesquisadores, fatores relacionados às medidas de contenção da pandemia, como a escassez de recursos financeiros, também tem levado à diminuição do bem estar psicológico de grande parte da população em geral.

Barros et al (2020) cita um estudo realizado na China que identifica a depressão e a ansiedade como sentimentos presentes principalmente entre os profissionais de saúde e entre as pessoas que precisaram respeitar o isolamento social durante a pandemia da COVID-19. No Brasil, foi realizado um estudo por Barros et al (2020), que verificou que mais de 50% dos participantes relataram experienciar sentimentos de nervosismo e ansiedade.

17. O sono pode ser afetado pelo distanciamento social. Avalie a qualidade do seu sono.

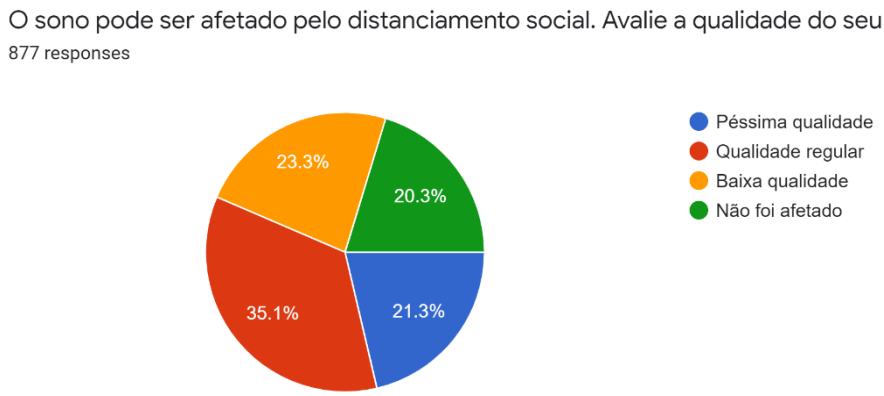


Gráfico 20. O sono pode ser afetado pelo distanciamento social. Avalie a qualidade do seu sono.

De acordo com o gráfico acima, 21,3% dos participantes descreveram a qualidade do sono como péssima, 35,1% descreveram como regular, 23,3% como de baixa qualidade e para 20,3%, a qualidade do sono não foi alterada. Segundo Barros et al (2020), uma situação de pandemia afeta a saúde das pessoas em âmbitos diversos, dentre eles o da saúde mental. Um dos fatores relacionados às consequências da pandemia é a alteração do sono que, por sua vez, traz efeitos negativos para a qualidade de vida do indivíduo. Em pesquisa realizada por estes autores no Brasil durante a pandemia do COVID-19, mais de 40% dos entrevistados relatou passar a ter problemas de sono e quase 50% dos que já tinham problema de sono tiveram essa condição agravada.

18. Podem ocorrer alterações quanto à alimentação. Avalie o seu apetite.

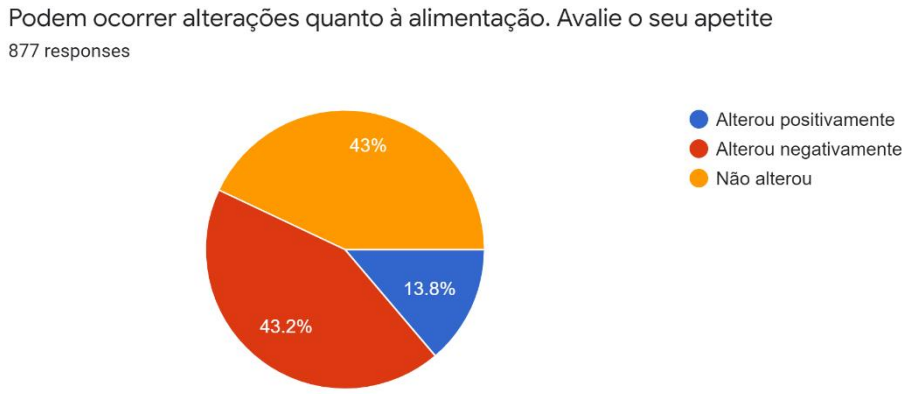


Gráfico 21. Podem ocorrer alterações quanto à alimentação. Avalie o seu apetite.

Conforme mostrado no gráfico acima, 13,8% dos participantes responderam que houve alteração positiva em sua alimentação, 43,2% responderam ter tido alteração negativa e para 43%, a alimentação não alterou. Diversos estudos afirmam que manter uma alimentação saudável durante a pandemia possui um papel importante na manutenção da saúde física e mental, como descrito pela FIOCRUZ (2020) na cartilha intitulada "A quarentena na COVID-19: orientações e estratégias de cuidado". Entretanto, sabe-se que frente a situações potencialmente estressoras e/ou ansiogênicas, existe uma maior probabilidade de alteração na rotina alimentar, levando a uma diminuição na qualidade e/ou a um aumento na quantidade e das refeições.

19. Durante o período de isolamento social, avalie o consumo das substâncias abaixo:

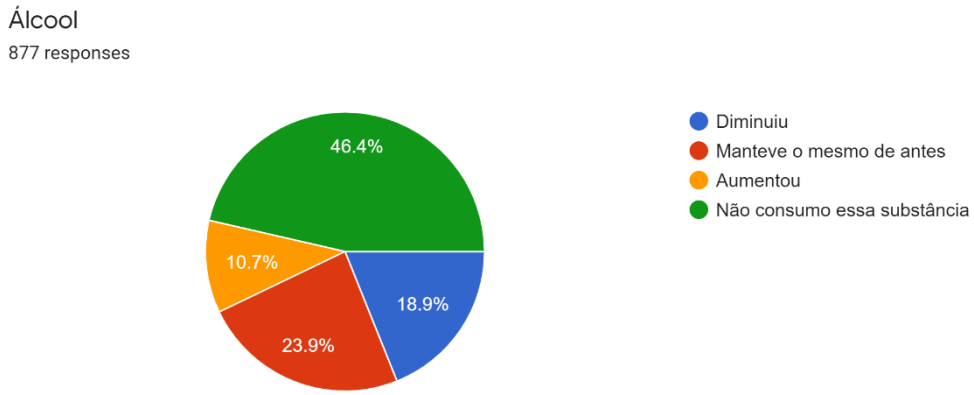


Gráfico 22. Álcool

IFPA CONTRA O CORONAVÍRUS
INSTITUTO FEDERAL Pará
REDES SOCIAIS IfpaOficial ifpaoficial IFPA Oficial

Observa-se, a partir do gráfico acima, que o maior percentual, 46,4% dos servidores não consumem a substância citada, ou seja, aparentemente o distanciamento social não afetou a ingestão de bebidas alcoólicas por parte da maioria dos servidores, dado positivo, que indica a manutenção da saúde física e emocional, pois conforme a Organização Pan-americana de Saúde (2019), o álcool é um substância psicoativa com capacidade de causar dependência ao usuário e seu uso abusivo gera consequências prejudiciais à saúde física e aos contextos sociais, econômicos, relacionais e laborais.

Com o distanciamento social estimava-se duas situações: aumento ou diminuição do consumo de substâncias, principalmente o aumento do consumo, uma vez que, segundo o Dr. André Malbergier, Professor Colaborador Médico do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP e coordenador do GREA (Grupo Interdisciplinar de Estudos de Álcool e Drogas) (EEPHCFMUSP, 2020), algumas pessoas reagem a situações estressantes e ansiogênicas através do uso drogas, o que se tem percebido durante a pandemia, porém o especialista destaca para questões de pré-disposição e situações de vulnerabilidade como um incitador do uso abusivo de substâncias que causam dependências química, isto é, quando o indivíduo já possui um uso prévio, deve estar mais atento ao aumento do consumo.

As duas estimativas emergiram nos relatos, sendo a primeira, e que requer maior atenção, com percentual de 10,7%, dado que pode sinalizar o uso do álcool como compensador diante da privação de liberdade e solidão ocasionadas pelo contexto pandêmico. Já a segunda estimativa, com 18,9%, a qual sinaliza a diminuição do consumo podem estar relacionadas às medidas de segurança, como o manuseio e higienização de objetos, além do fechamento de estabelecimentos, como bares e restaurantes, impedindo aglomerações em espaços públicos e consequentemente a diminuição do consumo de álcool, entendido por algumas culturas, como a brasileira, como entretenimento e aproximação social.

Com percentual de 23,9%, os participantes afirmaram que o consumo manteve-se o mesmo de antes, ou seja, antes da pandemia. Não há indícios na pesquisa se o consumo citado como “o mesmo de antes” era abusivo ou não.

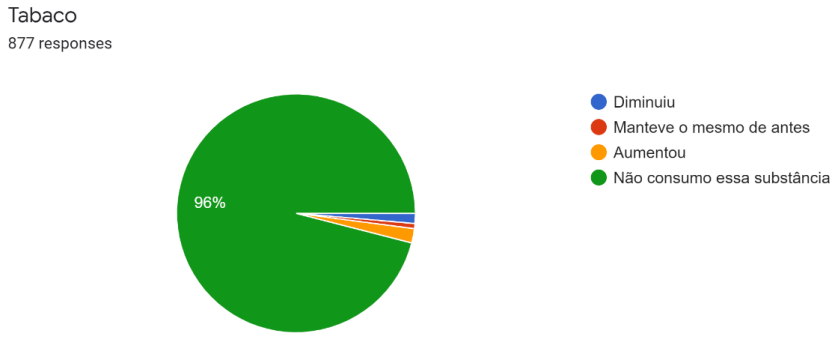


Gráfico 23. Tabaco

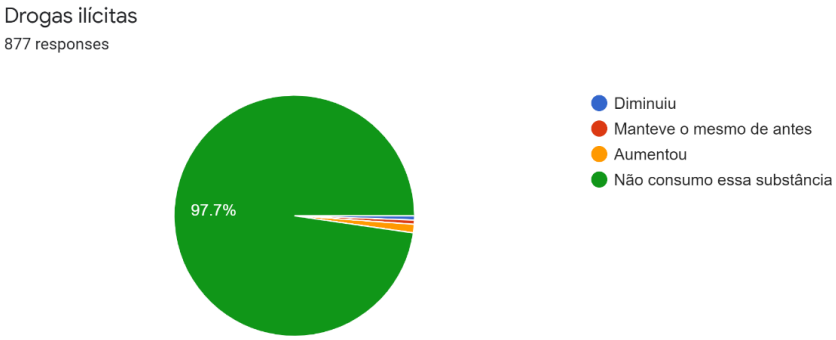


Gráfico 24. Drogas ilícitas

Em relação ao uso de tabaco e drogas ilícitas durante a pandemia um número expressivo de servidores relatou não fazer uso das substâncias, 96% e 97,7% respectivamente, o que demonstra um cuidado com a saúde física e, consequentemente, benefícios à saúde mental, pois indica que as substâncias citadas não são usadas como compensadores de sentimentos negativos ocasionados pelo contexto pandêmico.

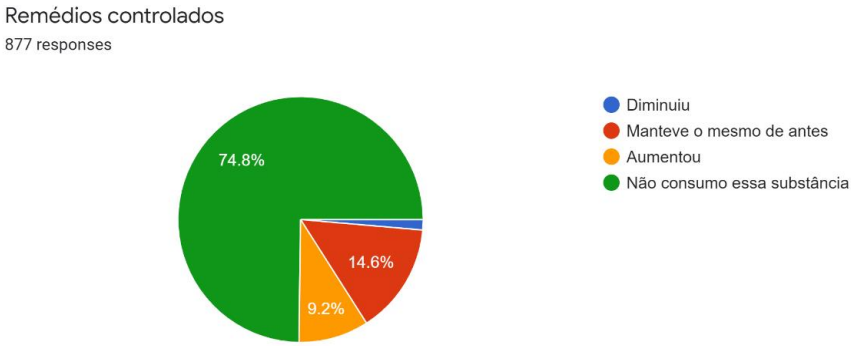


Gráfico 25. Remédios Controlados

IFPA CONTRA O CORONAVÍRUS
INSTITUTO FEDERAL Pará
REDES SOCIAIS IfpaOficial ifpaoficial IFPA Oficial

O não consumo de remédio controlados durante a situação pandêmica pelos servidores do IFPA foi de 74,8%, um número significativo, sugerindo para a direção de que esse percentual não apresenta sofrimento psíquico que necessite de tratamento medicamentoso. Em perspectiva contrária, 14,6% apresentou estabilidade no uso dos medicamentos e, assim como a análise dos gráficos anteriores, não foi aferido se o consumo era abusivo ou não e, nesse caso específico, se acompanhado adequadamente por médicos psiquiatras, com o auxílio da psicoterapia.

Embora em menor expressividade, 9,2% dos servidores apontaram para o aumento do uso desses medicamentos, o que é esperado durante a pandemia devido suas limitações, riscos e outras situações ansiogênicas e de medo excessivos para algumas pessoas com suposto adoecimento emocional. Como aludiu o médico supracitado, seria necessária uma avaliação criteriosa do histórico do uso e a vulnerabilidade dos servidores que relataram aumento no consumo de remédios controlados e se já existiam transtornos mentais associados.

20. Avalie as suas relações familiares durante a Pandemia do COVID-19:

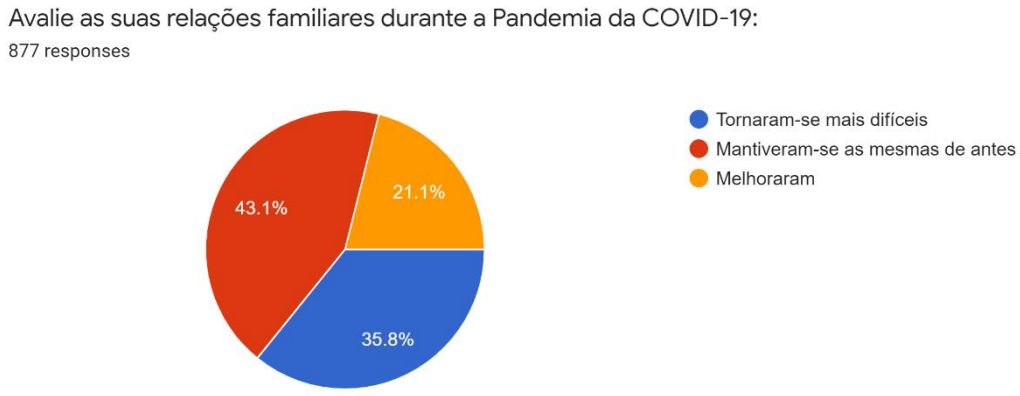


Gráfico 26. Avalie as suas relações familiares durante a Pandemia da COVID-19

De acordo com o gráfico, as relações familiares para a maioria dos servidores do IFPA, 43,1%, mantiveram-se as mesmas de antes da pandemia, não se sabe se eram relações funcionais ou disfuncionais. Para 35,8% dos participantes, tornaram-se mais difíceis. Enquanto que para a minoria, 21,1% melhoraram durante o contexto pandêmico.

Soares e Modesto (2020) discutem sobre os conflitos familiares que podem emergir durante a pandemia e explicam que esse contexto de adoecimento pela COVID-19 carrega consigo situações de emoções intensas tanto em adultos quanto em crianças e adolescentes. Famílias expostas a um estresse prolongado, pode apresentar sentimentos de inabilidades socioemocionais para lidar com as circunstâncias de restrição impostas pela pandemia e, inclusive afetar a tomada de decisões e o diálogo familiar, chegando aos conflitos mais leves, como discussões e desentendimentos ou aos conflitos mais graves, como a violência doméstica. Ainda segundo os autores, as alternativas para a resolução ou amenização de conflitos familiares depende da experiencia vivida e aprendida pelos membros e os resultados obtidos, que podem ser eficazes ou não. Ressaltam que a assertividade é essencial não somente na resolução de conflitos familiares, mas em qualquer relação interpessoal.

21. Avalie as suas relações com amigos durante a Pandemia do COVID-19:

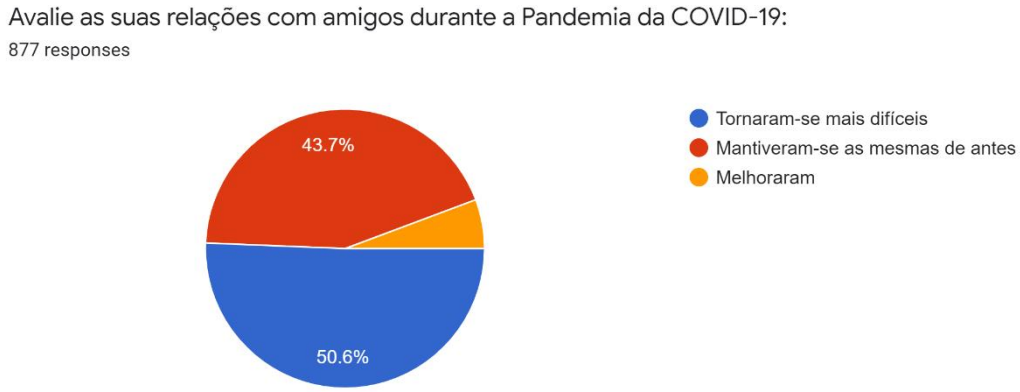


Gráfico 27. Avalie as suas relações com amigos durante a Pandemia da COVID-19

Com o distanciamento social, as visitas, festas e interações com os amigos se tornaram restritas aos meios de comunicação digitais, o que pode ter corroborado com o dado de que 50,6% dos servidores afirmaram que suas relações com os amigos tornaram-se mais difíceis. Além disso, a rotina doméstica, o trabalho remoto, as dificuldades tecnológicas e de conexão à internet prejudicam a interação digital, o qual é fundamental para a manutenção da saúde mental, pois a pandemia restringiu o distanciamento físico entre as pessoas, mas se deve manter a aproximação afetiva. Para 43,7% mantiveram-se as mesmas de antes, não se sabe se por quebra das medidas de proteção, como o

distanciamento social, ou se por conseguirem conciliar suas tarefas em casa com os contatos virtuais com sua rede de apoio de amigos.

22. Avalie as suas relações com seus colegas de trabalho durante a pandemia do COVID-19:

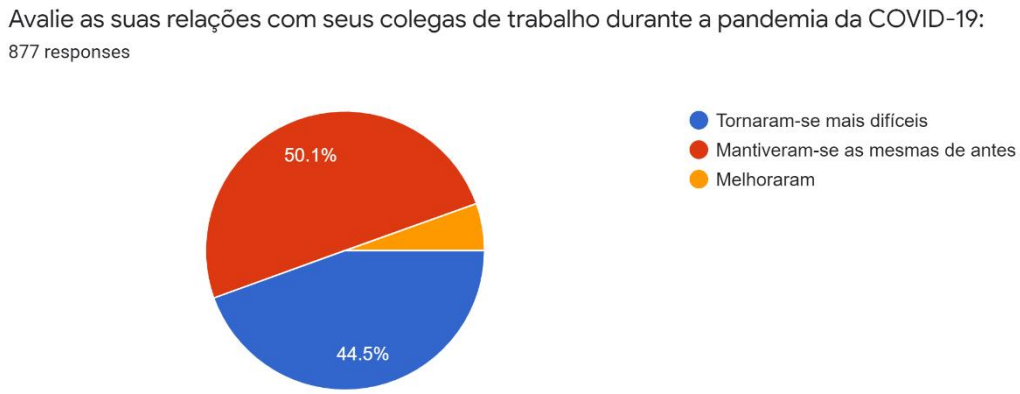


Gráfico 28. Avalie as suas relações com seus colegas de trabalho durante a pandemia da COVID-19

Ao avaliar as relações com os colegas de trabalho durante o contexto pandêmico, metade dos servidores do IFPA, 50,1%, relatou que mantiveram-se as mesmas de antes, como nos demais gráficos acima, não há como afirmar se essas relações eram funcionais ou disfuncionais do ponto de vista psicológico. A segunda maior incidência, 44,5%, foi de servidores que informaram que as relações com os colegas de trabalho tornaram-se mais difíceis durante a pandemia da COVID-19.

Um dos fatores que pode estar ligado a dificuldade da sustentação das relações entre os colegas de trabalho é que, devido a suspensão do calendário acadêmico e a instauração do trabalho remoto, situações como conversas informais pelos corredores, aquele momento em que pequenos grupos se formavam para tomar o "cafezinho" e conversavam sobre diversos assuntos não ocorrem mais. Outro fator é que, devido ao trabalho remoto, a comunicação intersetorial tornou-se menos efetiva, pois cada um tem sua agenda de reuniões e de trabalho que se cruzam e impedem essa comunicação, a qual antes era feita com uma rápida "visita" presencial ao colega em seu espaço de trabalho. A pressão e sensação de incapacidade laboral também é algo presente no período pandêmico, o que causa níveis de estresse e ansiedade, prejudiciais à saúde mental dos servidores.

23. As medidas de contenção do COVID-19, restringiram as atividades de lazer. Você está conseguindo realizar atividades que tragam prazer e bem-estar?

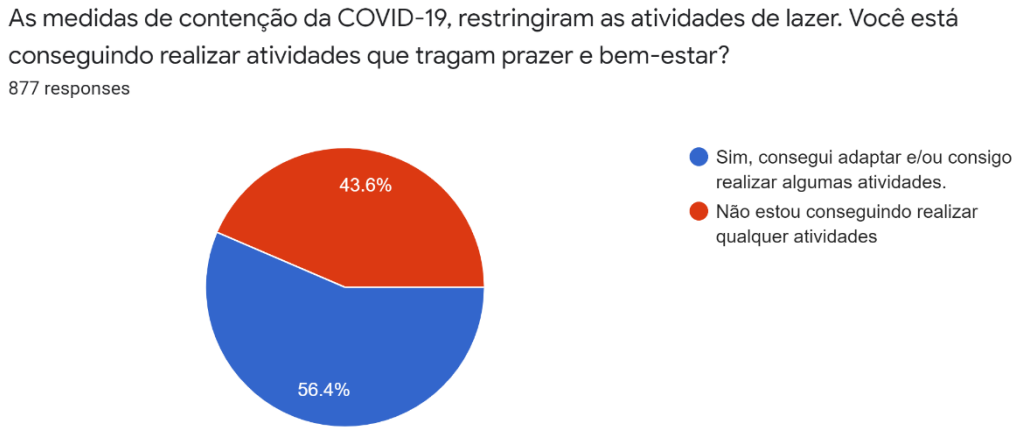


Gráfico 29. As medidas de contenção do COVID-19, restringiram as atividades de lazer. Você está conseguindo realizar atividades que tragam prazer e bem-estar?

Consoante os dados apresentados constatou-se que 56,4% dos servidores do IFPA estão conseguindo desenvolver atividades de lazer mesmo durante a pandemia, entendendo-as como sendo realizadas com a atenção às devidas medidas de proteção contra a COVID-19, como o distanciamento social e uso adequado de máscaras. Em contrapartida, 43,6% dos servidores não estão conseguindo realizar atividades de lazer. Atividades de lazer, durante o tempo de pandemia e fora dele, é indispensável para a manutenção ou a busca pelo equilíbrio da saúde mental, além de ser uma forma de autocuidado.

O folheto informativo desenvolvido pela Organização Pan-americana de Saúde (2020) enfatiza a necessidade do autocuidado de profissionais da área da saúde durante a pandemia da COVID-19. Embora os servidores do IFPA relacionados especificamente à área da saúde sejam diminutos, as orientações cabem a quaisquer profissionais que estejam lidando direta ou indiretamente com as consequências da pandemia. O material propõe que os profissionais estejam atentos às suas necessidades básicas: alimentação, hidratação e sono regulares; ao descanso: atenção à atividades de recreação e relaxantes, as pausas durante o trabalho remoto e a evitação do consumo de álcool, tabaco e outras drogas; a manutenção da comunicação com colegas de trabalho, apoiando-os e permitindo ser apoiado por eles; o contato com a família e amigos; zelo aos sentimentos e emoções

que surgem nesse período; limitação de informações e exposição aos meios de comunicação para que estes não atrapalhem sua qualidade de vida, usando somente o necessário; e a criação de grupos de ajuda mútua, onde a troca de experiências e emoções pode ser válida para a promoção de saúde mental.

O Ministério da Saúde (2020) pontua hábitos prazerosos durante a pandemia, tais como a realização de alongamentos para quem realiza trabalho remoto, fazendo pausas de 30 minutos para minimizar o sedentarismo provocado por essa modalidade laboral e as atividades físicas e a dança como atividades de lazer primordiais para a manutenção da saúde física e mental.

TRABALHO REMOTO

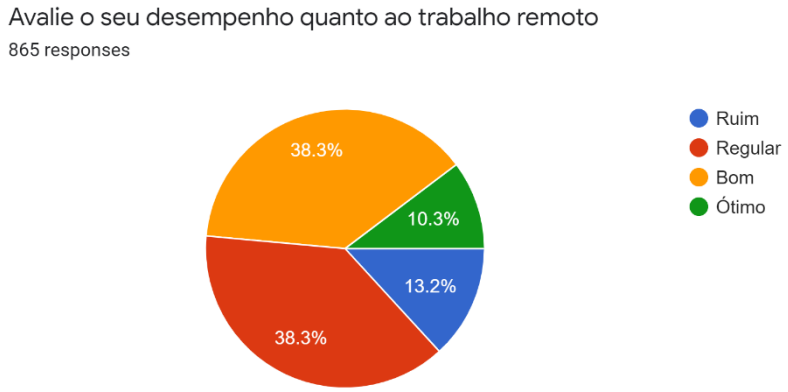


Gráfico 30. Avalie o seu desempenho quanto ao trabalho remoto

No que tange ao desempenho dos servidores no trabalho remoto a pesquisa mostrou que, houve um empate nos resultados apresentados conforme mostra o gráfico acima no qual, 38.3% consideraram seu desempenho BOM e 38.3 consideraram regular, 13.3% responderam que o seu desempenho foi RUIM e 10.3% analisaram que foi ÓTIMO.

De acordo com o Sindicato dos servidores TAES da Universidade do RGSDS, UFCGS, UFCSPA e IFRS, essa modalidade de trabalho necessita de acesso à internet a máquina de qualidade, o que não é uma realidade para todos os servidores públicos [...].

Muitos funcionários públicos não tem uma estrutura de escritório adequada como em suas repartições, tendo que trabalhar no sofá, na mesa de jantar ou mesmo na cama, o que também impacta a produtividade.

Percebeu-se que a necessidade de novas adaptações e formato de trabalho interferiu diretamente no desempenho do trabalho dos servidores do IFPA, trazendo dificuldade a essas adaptações para a maioria dos servidores que tiveram que mudar suas estratégias de atividades laborais de forma súbita com as implicações do isolamento social necessário na pandemia do COVID 19.

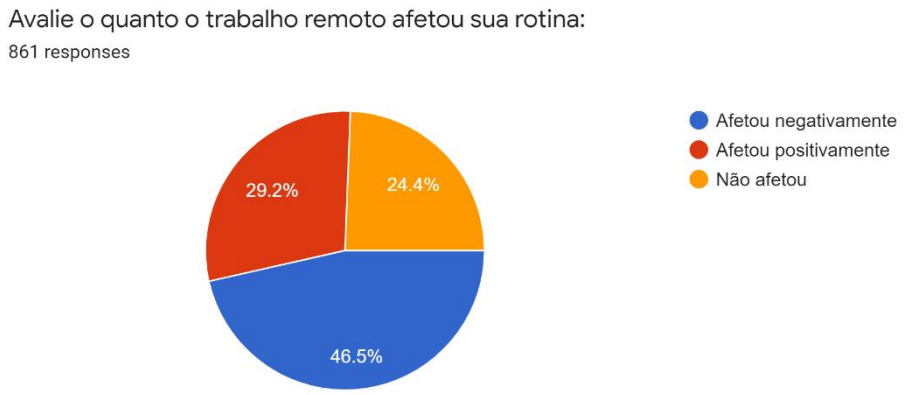


Gráfico 31. Avalie o quanto o trabalho remoto afetou sua rotina

Com relação ao impacto do trabalho remoto à rotina dos servidores a pesquisa apontou que, 46.5% avaliou que o trabalho remoto afetou sua rotina de forma negativa, 29.2% avaliou que o trabalho remoto afetou positivamente sua rotina e 24.4% considerou que o trabalho remoto afetou positivamente sua rotina.

Considera-se, portanto que que o gráfico acima mostra que, um número expressivo de servidores foi afetado de forma negativa pelo trabalho remoto o que pode ter sido em consequência da perda da rotina do trabalho presencial e das novas exigências de adaptação e criação de novas rotinas de trabalho tendo em vista as diversas situações vividas pelo isolamento social e pela própria pandemia como já descrito anteriormente e que podem estar relacionado ao adoecimento do próprio servidor e ou de familiares, a perda de entes queridos e amigos, a possibilidade iminente da morte entre outros fatores

como a adequação de atividades laborais somadas às rotinas domésticas contribuindo para que o trabalho remoto afetasse de forma negativa esses servidores.

Rafalski, J. C., De Andrade, A. L. afirmam que com o avanço da tecnologia da informação e da comunicação e as mudanças da sociedade, novas formas de flexibilização das relações de trabalho têm se disseminado [...], em que o indivíduo executa as tarefas de casa.

No entanto deve-se considerar que, se somarmos o número de respostas "afetou positivamente e não afetou" pode-se suscitar que o trabalho remoto foi facilmente adaptado à rotina desses servidores. O que pode estar relacionado a adaptação da mudança de rotina como um processo adequado a novos formatos de trabalho no serviço público. E, considerando que todo processo de mudança significativa causa impacto de grande relevância nas relações sociais e de trabalho pode-se sugerir que o trabalho remoto chega para ficar e deverá ser considerado como uma forma efetiva de trabalho.

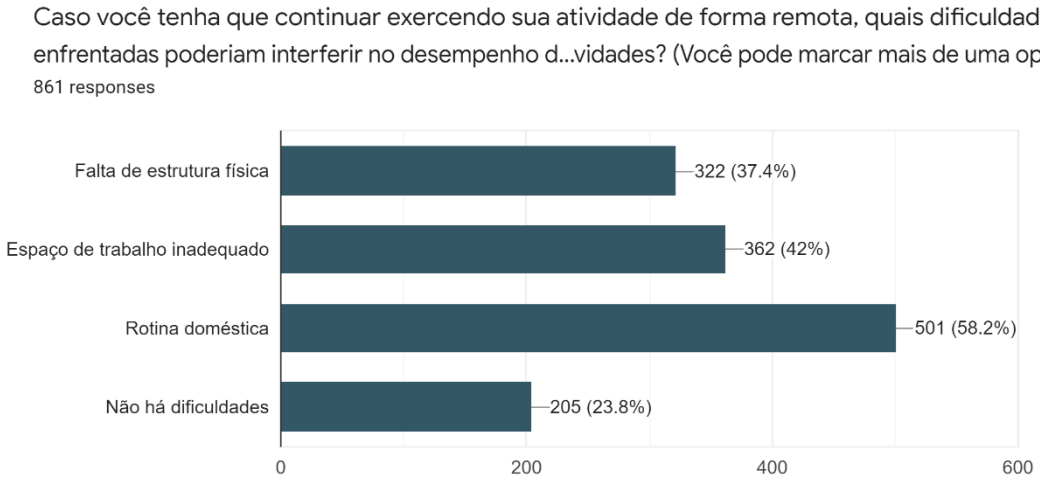


Gráfico 32. Caso você tenha que continuar exercendo sua atividade de forma remota, quais dificuldades enfrentadas poderiam interferir no desempenho

De acordo com o gráfico acima, o qual se refere as dificuldades que o servidor possa enfrentar e que poderá interferir no seu desempenho laboral caso seja necessária a continuidade das atividades de trabalho de forma remota, 58.2% marcaram as dificuldades na rotina doméstica como maior probabilidade à interferência no desempenho das atividades de trabalho, 42% apontaram o espaço de trabalho inadequado, 37.4% percebem a falta de estrutura física como dificuldades de interferência, enquanto

23.8% responderam que não haverá dificuldades no desempenho de suas atividades de trabalho.

Para contribuir com essa temática a Fundação Getúlio Vargas, que faz parte da Escola de Administração de empresas de São Paulo (FGV EAS+ESP) considera em sua pesquisa que 56% dos profissionais do pais encontram muita ou moderada dificuldade em equilibrar atividades profissionais com as pessoais e familiares e afirma que, o trabalho remoto virou uma realidade durante a pandemia do Novo Corona Vírus. Profissionais do mundo inteiro trocaram o escritório da empresa pelo de casa ou por algum cantinho doméstico com mesa, cadeira e computador com acesso à internet. Isso acontece porque o isolamento social é a medida adotada para evitar o contágio pela Covid – 19.

O estudo aqui realizado mostrou que a necessidade de estabelecer uma nova rotina de trabalho e conciliar com o trabalho doméstico foi apontado como maior dificuldade e que pode interferir nas atividades do trabalho remoto pelos servidores entrevistados. Soma-se a isso as responsabilidades com a educação dos filhos que eram repassadas às escolas e tiveram que ser assumida por pais e ou responsáveis, por outro lado muitas famílias tiveram que dispensar diaristas e empregadas domésticas o que acarreta ainda mais tarefas a serem conciliadas.

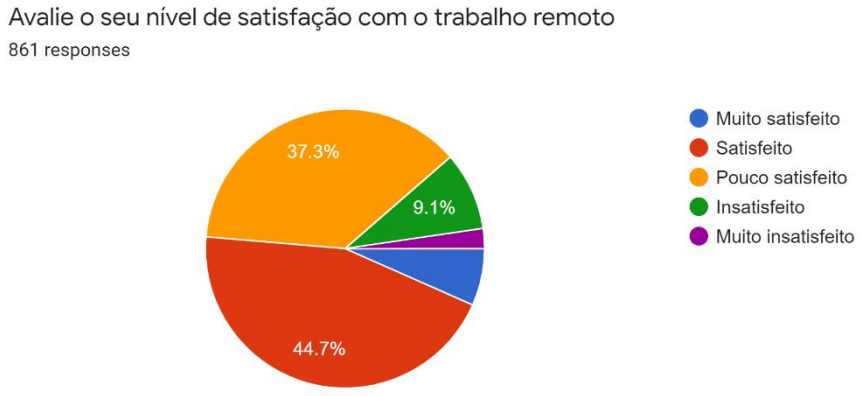


Gráfico 33. Avalie o seu nível de satisfação com o trabalho remoto

Em relação ao nível de satisfação com o trabalho remoto e de acordo com o gráfico acima pôde-se entender que 44.7% dos servidores entrevistados disseram sentir-se

satisfeitos, 37.3% responderam que se sentiam pouco satisfeito, 9.1% apontaram se sentir insatisfeito. Já 8.9% mostraram se sentir muito satisfeito ou muito insatisfeito.

Partindo da análise do gráfico em questão pode-se dizer que a maioria dos servidores estão satisfeito com o trabalho remoto, embora as dificuldades de adaptação por vários fatores, como já apontada em outro momento da pesquisa possam, também, interferir no nível de satisfação com o trabalho remoto é mister considerar a possibilidade de que o trabalho remoto seja uma nova modalidade de trabalho a ser considerada como permanente no serviço público e não somente temporária por conta da necessidade de distanciamento social em tempo de pandemia.

Gráfico 34. Processo decisório

O gráfico acima diz respeito ao processo de tomada de decisão ter sido ou afetada pelo isolamento social no qual 47.1% apontaram que tal processo não foi afetado pelo isolamento social, 43% responderam que afetou negativamente enquanto que apenas 9.9% dos servidores entrevistados contestaram que não se sentiram afetados em seu processo de tomada de decisão.

Em alusão ao questionamento representado nesse momento da pesquisa e dentro do tópico “trabalho remoto” entende-se até aqui que o comportamento dos entrevistados é representado por muitos fatores pelos quais todos, de alguma maneira, foram afetados pela necessidade de isolamento social por conta da pandemia do Corona Vírus. Para contribuir, RIBEIRO, ÍTALO A.; ... sugerem que “em tempos de COVID-19, várias atividades que antes faziam parte da rotina da população, principalmente as relacionadas às relações humanas, foram interrompidas, forçando a necessidade de novas adaptações,

para as quais muitas pessoas não estavam preparadas". Apesar desse cenário imposto pela pandemia pode-se perceber que uma parcela significativa de servidores aponta que conseguiram se adaptar as novas rotinas que podem ter contribuído para que seu processo de tomada de decisão não fosse afetado de forma negativa pelo isolamento social.

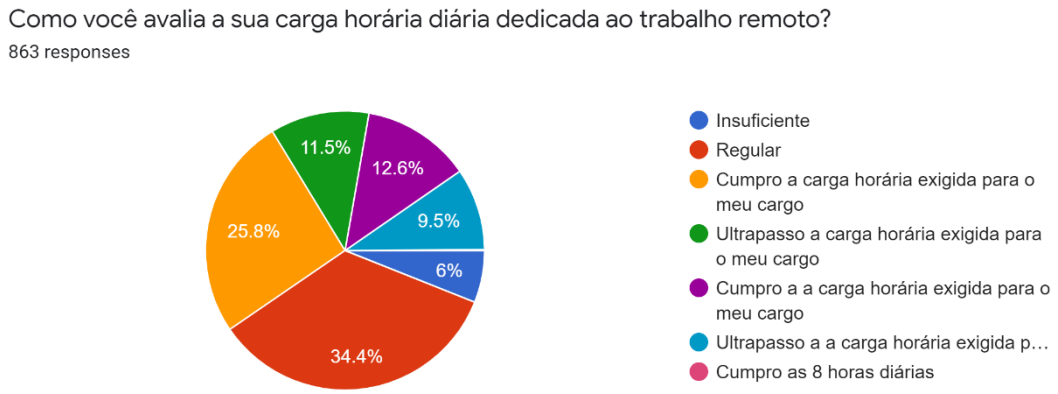


Gráfico 35. Como você avalia a sua carga horária diária dedicada ao trabalho remoto?

Na leitura do gráfico referente a avaliação da carga horária de trabalho diária dedicada ao trabalho remoto entende-se que, 61.4% sinalizaram um aumento na carga horária quando comparada a 8h diárias de trabalho exigida presencialmente, enquanto que os que dizem cumprir a carga horária de 8h ficou na porcentagem de 38.4%.

Portanto entende-se que de acordo com os dados apresentados acima a maioria dos servidores extrapolam a carga horária de 8h no trabalho remoto. Essa realidade pode estar relacionada a vários fatores como a conciliação com o trabalho domésticos entre outros fatores que o trabalho em casa pode interferir no trabalho remoto.

Gráfico 36. Ao final da jornada de trabalho, o quanto você se sente cansado?

Na relação final de jornada de trabalho e cansaço tivemos o seguinte cenário: 50.4% apontaram que se sentem cansados, 22.4% muito cansado e 10.7% muito cansado O que significa dizer que um total de 83.5% dos servidores está sendo afetado negativamente pelo trabalho remoto quando se trata do fator cansaço ao final do dia de trabalho, enquanto apenas 16.5% não sentem cansaço.

O Sindicato dos servidores TAES da Universidade do RGSDS, UFCGS, UFCSPA e IFRS, traz como exemplo o fato de que com a pandemia, muitos servidores se encarregam de cuidar de idosos da família, tomando para si as diversas tarefas diárias que eram realizadas nas ruas pelos idosos, como compras, pagamentos de conta, etc. Além disso, com o fechamento de escolas e creches, muitos pais e mães tem de ficar com os filhos em casa mesmo durante o período designado para o home- office fazendo com que a concentração no trabalho e a participação em reuniões seja prejudica.

Somando-se a referência acima os servidores precisam se adaptar às mudanças e a uma nova de uma nova rotina e modalidade de trabalho somada a fatores que interferem no desempenho das atividades remotas o que pode estar diretamente relacionado ao estado de cansaço apontado pela grande maioria dos servidores entrevistados.

Gráfico 37. Como você avalia a cooperação dos gestores no trabalho remoto?

O último questionamento referente ao trabalho remoto, a pesquisa quis saber dos entrevistados como percebiam a cooperação dos gestores sobre trabalho remoto. 44.1% responderam que consideram boa a cooperação dos gestores, 16.9 ótima, 29.7% regular e 9.3% ruim.

Pode-se compreender então que a maioria dos servidores entrevistados se sente de certa forma satisfeito com a cooperação dos gestores no trabalho remoto e isso pode ser em decorrência das dificuldades enfrentadas pela pandemia ser coletiva. O cenário apresentado pegou a todos de surpresa no qual ninguém tinha experiência anterior com situação de pandemia e quase nenhum conhecimento das consequências dessa nas atividades de trabalho e nos impactos sociais e pessoais que poderiam surgir. Porém a pesquisa traz forte indicio de que o trabalho remoto possa permanecer como modalidade de trabalho no serviço público.

EXPECTATIVAS QUANTO AO RETORNO PRESENCIAL

Gráfico 38. Expectativas quanto ao retorno às atividades presenciais.

O gráfico acima expressa as expectativas dos servidores a respeito do retorno às atividades presenciais, onde observa-se que 32,2% têm expectativas positivas sobre as atividades presenciais; 25,7% preferem não retornar ao trabalho presencial; 31,4% têm expectativas negativas e 10,7% preferem não retornar ao trabalho. Estes números demonstram que 67,8% dos servidores que responderam à pesquisa, não têm expectativas positivas para o retorno às atividades presenciais, evidenciando o desconforto ou insegurança perante esta possibilidade. Dados epidemiológicos sobre as implicações da COVID-19 na saúde mental da população ainda são recentes e estão em construção, mas estudos realizados na China, no período entre janeiro e fevereiro de 2020, sobre o impacto da pandemia no psicológico das pessoas, indicam ser considerados moderados à grave (ZWIELEWSKI *et al*, 2020).

A percepção é fortalecida na questão posterior, em que solicitou-se que fossem expressas outras expectativas que não estavam contempladas na questão anterior, onde

os servidores responderam citando situações diversas, tais como: medo; insegurança; incertezas; falta de vacina; crises de ansiedade e pânico; a alta taxa de contágio; o fato da escola ser um local de alta circulação e propagação de vírus; a vontade de retornar às atividades presenciais porém com receio sobre se as normas de segurança serão seguidas por todos. Tais sentimentos refletem a necessidade de autopreservação da vida, o temor pela contaminação e estresse psicológico, fatores que não podem ser ignorados enquanto perdurar a pandemia e seus efeitos.

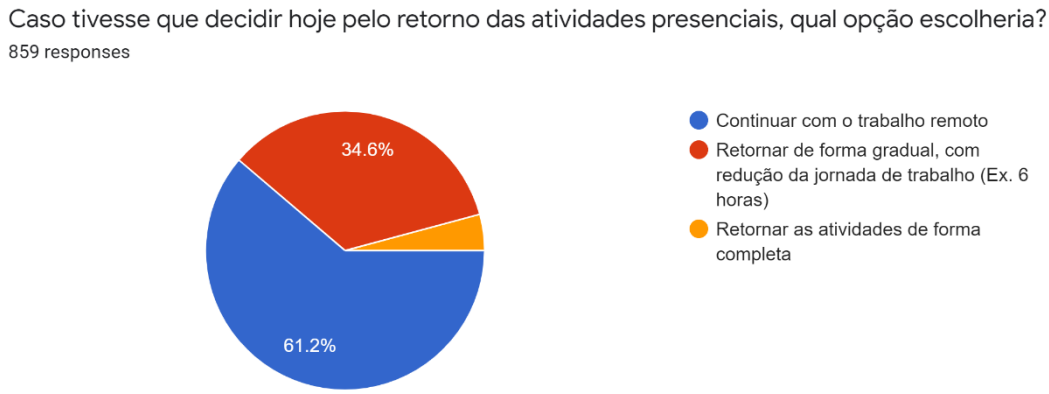


Gráfico 39. Caso tivesse que decidir pelo retorno das atividades presenciais.

No gráfico acima os servidores foram questionados sobre se pudessem decidir sobre o retorno das atividades presenciais. Observa-se que 61,2% optam por continuar exercendo suas atividades de maneira remota, 34,6% aceitam voltar ao trabalho presencial de forma gradual, com redução de jornada de trabalho e apenas 4,2% querem voltar de maneira completa ao trabalho. Os números indicam que os servidores/terceirizados se sentem mais seguros mantendo o distanciamento social e realizando o seu trabalho de maneira remota. Segundo Zwielewski *et al.*, a população apresenta reações de quem está sendo invadido por sentimento de impotência, insegurança, desamparo e pelo medo do futuro, já que a vida das pessoas está em risco e a economia dos países está incerta.

Ao serem perguntados sobre sugestões para o retorno das atividades presenciais, a adoção de estratégias de redução de risco de contágio parecem trazer maior segurança e confiança para esta retomada, tendo em vista as soluções apresentadas como: o retorno de forma a alternar o trabalho remoto e presencial; redução de carga horária e dias alternados de trabalho; retornar apenas com as turmas concluintes; retornar inicialmente

com as atividades essenciais e aos poucos retornar com as demais atividades dos campi/reitoria; retornar apenas após a vacina.

As soluções propostas sugerem que os servidores/terceirizados precisam se sentir seguros para o retorno das atividades presenciais e que para a ocorrência desta, é necessário que primeiro dê-se tempo de adaptação para as rotinas de trabalho para então, gradativamente, retomar as atividades normalmente. Receber informações precisas sobre a situação local da doença, formas de prevenção e de tratamento, consistem em fatores significativamente associados a menores níveis de ansiedade, depressão e estresse (WANG et al., 2020)

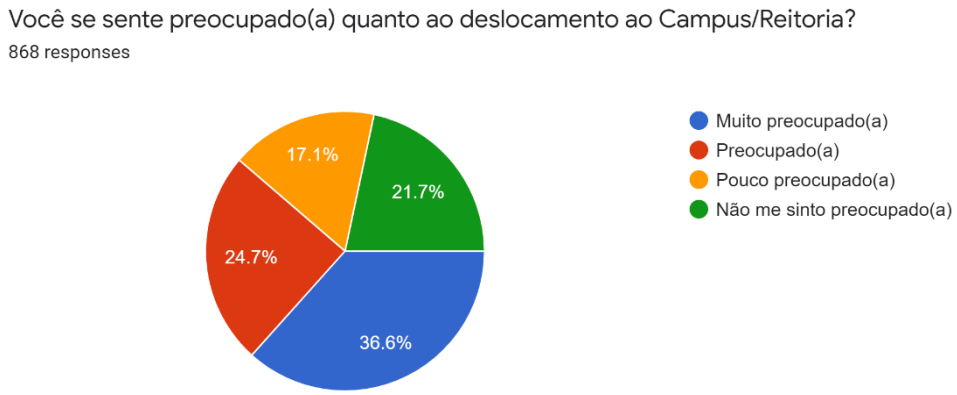


Gráfico 40. Preocupação quanto ao deslocamento até o Campus/Reitoria

Quanto ao deslocamento até o Campus/Reitoria, 36,6% dos servidores/terceirizados declararam sentirem-se muito preocupados, 24,7% dizem-se preocupados, 17,1% pouco preocupados e 21,7% não se sentem preocupados. O deslocamento parece ser um fator de grande preocupação ao se pensar na retomada das atividades presenciais, pois somente 21,7% declararam não se sentirem preocupados.

O medo é um mecanismo de defesa animal adaptável que é fundamental para a sobrevivência e envolve vários processos biológicos de preparação para uma resposta a eventos potencialmente ameaçadores (ORNELL et al., 2020), porém a velocidade de disseminação do COVID-19 no mundo, potencializa tal sintoma psicológico, tornando-se um fator de risco à saúde mental, pois quando se torna crônico e desproporcional, pode desencadear vários transtornos psiquiátricos (IDEM, 2020).

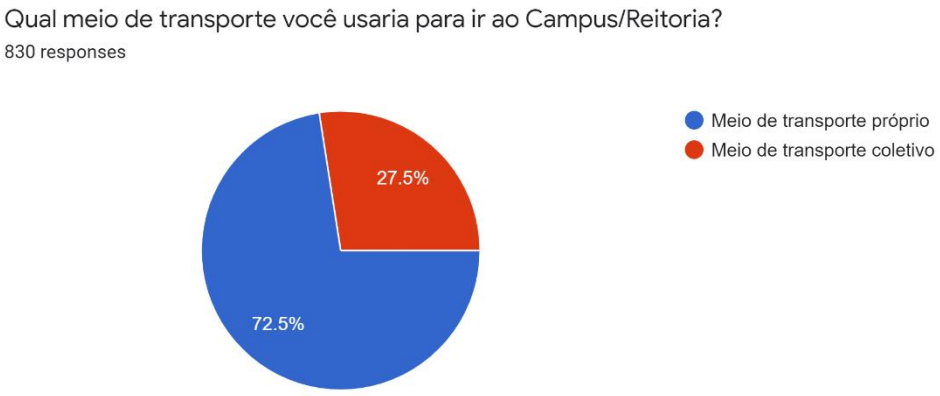


Gráfico 41. Qual o meio de transporte utilizado para deslocamento até o campus/reitoria

Quando questionados quanto ao meio de transporte que utilizam para se deslocarem até o Campus/Reitoria, 72,5% declararam utilizar transporte próprio e 27,5% fazerem uso de transporte coletivo. Aqui conseguimos observar que a maioria dos servidores/terceirizados têm transporte próprio, o que pode ser um facilitador para restringir o contato com terceiros, até a chegada ao campus/reitoria, trazendo mais tranquilidade durante esta etapa.

No entanto ao ser feita a correlação entre as informações contidas no gráfico sobre preocupação sobre deslocamento e meio de transporte dos servidores/terceirizados, percebe-se que a preocupação não parece estar relacionada exclusivamente ao risco de contato físico, mas sim à redução do distanciamento social e, ainda, receio do trajeto como um todo, considerando alguns servidores moram em prédios residenciais e precisarão fazer uso de elevadores diariamente e/ou acessar áreas coletivas, pois apenas 27,5% dos participantes da pesquisa fazem uso de transporte coletivo, no entanto 79,3% relatam preocupação com o deslocamento até o campus/reitoria. Uma outra hipótese é a de que, pelo receio de contágio por meio do transporte normalmente utilizado em seu deslocamento para o *campus*, o servidor, durante o período de pandemia, opte por utilizar o seu veículo próprio.

Longos períodos de isolamento social, somados ao medo de infecção por um vírus potencialmente infeccioso e ainda pouco compreendido, pode afetar o bem-estar psicológico de muitas pessoas, acionando o gatilho de uma série de sintomas psicopatológicos a curto prazo.

A compreensão de que estes são sintomas normais a serem esperados em situações anormais, ajuda a traçar estratégias de enfrentamento e retomada das rotinas sem que sejam causados mais danos psicológicos à população envolvida.

Quando perguntados se utilizavam outro tipo de transporte para o deslocamento até o Campus/Reitoria, que não os citados na questão anterior, 87 servidores/terceirizados relataram outros meios de transporte como: de bicicleta, de carona, a pé, de barco, o uso de carros de aplicativo e mototáxi.

Gráfico 42. Quanto à sensação de segurança para o exercício das atividades presenciais.

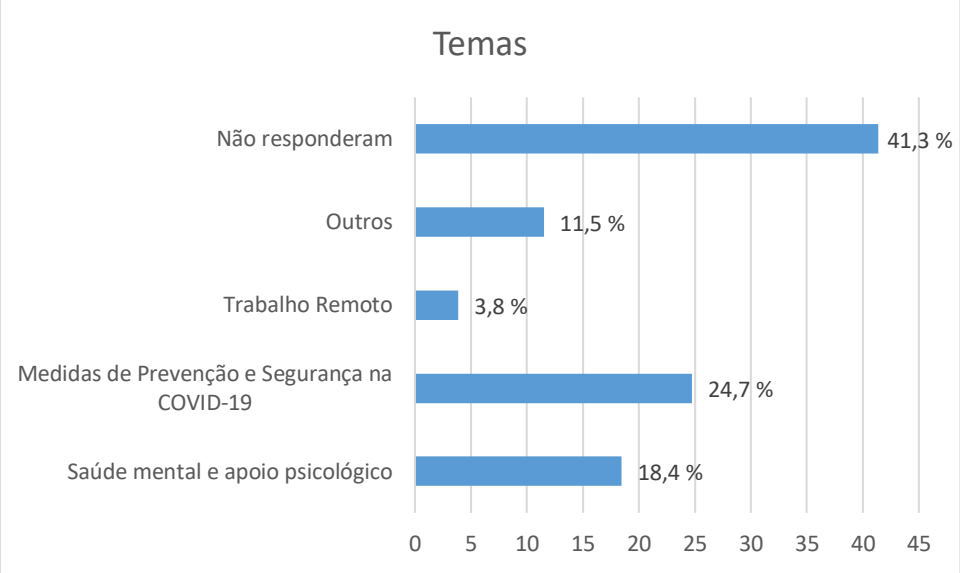
O gráfico acima demonstra que 82,2% dos servidores que responderam ao questionário não se sentem seguros para o retorno das atividades presenciais e que apenas 17,8% destes afirmam sentirem-se seguros.

Pesquisas realizadas na China têm reportado prevalências elevadas de depressão e ansiedade no conjunto da população estudada, além de outros processos emocionais durante epidemias levando autores a identificar, junto à ocorrência de COVID-19, uma "pandemia do medo" ou a "coronafobia" (BARROS, LIMA, et al.,2020).

A pandemia provocada pela COVID-19 tem produzido aumento de sintomas de ansiedade e pressões psicológicas de uma maneira geral na população. O estresse psicológico associado às situações de emergências e crises não pode ser ignorado (ZWIELEWSKI *et al*, 2020), assim, criar metodologias de trabalho que sejam ágeis, simples e claras, além da difusão de informações sobre a doença e o treinamento sobre o uso adequado do EPIs, são fundamentais para que os servidores confiem em seus gestores, e tenham mais estabilidade emocional (FIOCRUZ, 2020) e sintam-se mais confiantes para o retorno às atividades presenciais.

QUAIS TEMAS VOCÊ GOSTARIA QUE A EQUIPE DO IFPA ABORDASSE NO RETORNO ÀS ATIVIDADES PRESENCIAIS?

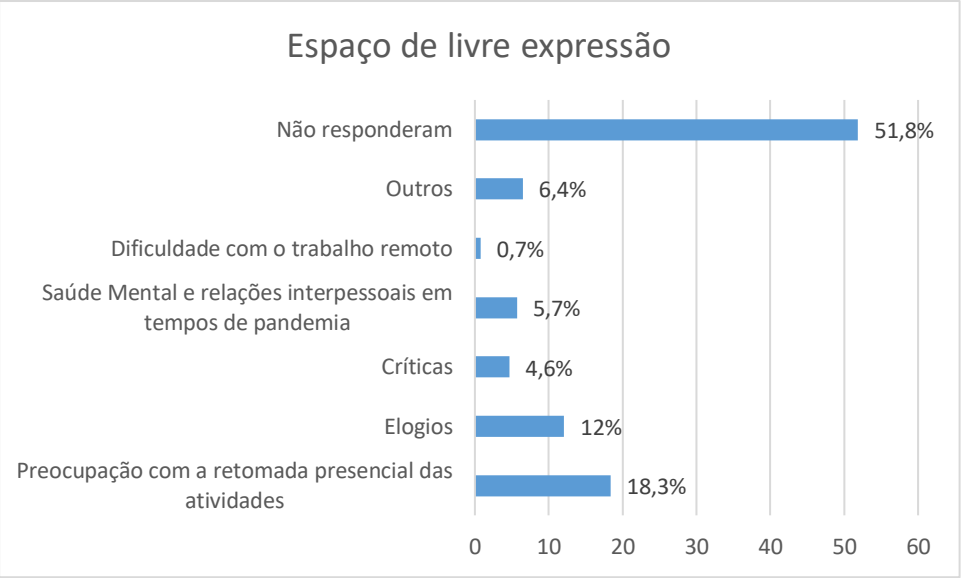
Os temas mais solicitados pelos participantes da pesquisa encontraram-se apresentados no gráfico e outros especificados logo abaixo, com percentuais menores, porém não menos importantes.



*Outros: Métodos pedagógicos e metodologias de ensino ativas para o período pandêmico; Gestão participativa e democrática; Formação do uso de TIC; Novas formas de retomada das atividades; Cuidados com a espiritualidade; Relações interpessoais; Mudanças no papel do professor; Relação escola e família.

USE ESSE ESPAÇO PARA EXPRESSAR LIVREMENTE SEUS SENTIMENTOS E PENSAMENTOS A RESPEITO DO QUE FOI MENCIONADO NESSE QUESTIONÁRIO.

Neste espaço de expressão livre, assim como no gráfico anterior, surgiram elementos comuns, com percentuais maiores, descritos no gráfico e elementos com percentuais menores esclarecidos abaixo do gráfico para adequada compreensão das informações obtidas.



*Outros: exaustão e sobrecarga relacionados ao trabalho remoto; Ansiedade e contexto mundial; Formas de manter a saúde mental; Preocupações com o risco de contaminação; Relações interpessoais; Gestão participativa e com comunicação eficiente; Comunicação com a comunidade; Maior atenção à pesquisa e extensão; Reflexões sobre o novo normal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a pandemia do coronavírus, foi-nos imposta uma situação de distanciamento social como medida principal para evitar o contágio da COVID-19. Assim, surgiram novas configurações de trabalho, relacionamento interpessoal, lazer, dentre outras, obrigando-nos a readaptar nossas rotinas e modos de vida. Como pôde ser observado ao longo do relatório, vários foram os impactos causados na vida de todos, sejam eles de ordem financeira, relacional ou emocional. Observando os dados descritos e analisados, é inegável que a saúde mental de diversos servidores e colaboradores fora afetada.

Alterações na rotina e no estilo de vida, aliados ao distanciamento social, trabalho remoto, tarefas domésticas, diminuição das fontes de lazer e, ainda, o receio de contrair a doença e transmiti-la a outras pessoas, pode acarretar autocobranças, frustrações e sensação de esgotamento físico e emocional. Sentimento de tristeza, ansiedade e estresse também são esperados em situações de pandemia e merecem um olhar sensível.

A equipe de psicologia do IFPA, desde o início da suspensão das atividades presenciais, tem se preocupado com a qualidade de vida dos servidores e colaboradores da instituição e vem desenvolvendo diversas ações voltadas a esse público por meio do Projeto de Educação Socioemocional. Uma dessas ações trata do Acolhimento Psicológico Virtual disponível a toda a comunidade acadêmica. A elaboração de materiais educativos e a realização de rodas de conversas com alguns setores também tem sido atividades muito importantes nesse momento.

Assim, em face da possibilidade da retomada das atividades presenciais, a equipe elaborou o questionário que subsidiou o presente relatório que levantou questões acerca da saúde mental dos servidores e colaboradores durante a quarentena. Com base nas análises aqui apresentadas, percebe-se a necessidade de continuar o desenvolvimento de ações como rodas de conversa e escuta dos servidores e colaboradores, bem como o acolhimento também a eles, elaboração de materiais educativos de acordo com os temas sugeridos, de maneira a estreitar o contato com os servidores e colaboradores de toda a instituição para que possamos fortalecer os vínculos e diminuir a adversidade que a situação de pandemia carrega consigo.

Referências Bibliográficas:

BARROS, MBA, LIMA MG, Malta DC, SZWARCWALD CL, AZEVEDO RCS, ROMERO D, et al. **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19**. EpidemolServ Saúde [preprint]. 2020 [citado 2020 jul. 27]: [23 p.].

ESCOLA DE EDUCAÇÃO PERMANENTE (EEP); HOSPITAL DAS CLÍNICAS DA FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO (HCFMUSP): **Aumento de álcool e drogas na pandemia da Covid-19 é ameaça à saúde**. Disponível em: < https://eephcfmusp.org.br/portal/online/aumento-alcool-drogas-pandemia-da-covid-19-e-ameaca-a-saude/ > Acessado em 02 de agosto de 2020.

FICANHA et al. **Aspectos biopsicossociais relacionados ao isolamento social durante a pandemia de COVID-19**: uma revisão integrativa. 2020. Disponível em: < https://www.researchgate.net/profile/edcarlos_vasconcelos/publication/342177986_aspectos_biopsicossociais_relacionados_ao_isolamento_social_durante_a_pandemia_de_covid - 19_uma_revisao_integrativa_biopsychosocial_aspects_related_to_social_isolation_during_the_covid-19_pandemic_an_i/links/5ee76b9892851ce9e7e3d09a/aspectos-biopsicossociais-relacionados-ao-isolamento-social-durante-a-pandemia-de-covid-19-uma-revisao-integrativa-biopsychosocial-aspects-related-to-social-isolation-during-the-covid-19-pandemic-an-i.pdf. > Acessado em: 03 de agosto 2020.

FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS. **56% dos brasileiros têm dificuldade de equilibrar atividades profissionais e pessoais no isolamento social**. Disponível em: < https://portal.fgv.br/noticias/56-brasileiros-tem-dificuldade-equilibrar-atividades-profissionais-e-pessoais-isolamento > Acessado em 06 de agosto de 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ – FIOCRUZ. **Cartilha A quarentena na COVID-19:** orientações e estratégias de cuidado, 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ – FIOCRUZ. **Cartilha Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID 19**: recomendações para gestores. Disponível em: < https://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%c3%bade-

Mental-e-Aten%c3%a7%c3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%c3%a7%c3%b5es-para-gestores.pdf >

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Hábitos que podem ajudar a sua saúde mental em tempos de Coronavírus**. Disponível em < https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/habitos-que-podem-ajudar-a-sua-saude-mental-em-tempos-de-coronavirus > Acessado em 02 de agosto de 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OPAS/OMS. Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo Coronavírus). Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875> Acessado em 01 de agosto de 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OPAS/OMS. **Folheto: Cuidados com a saúde mental do pessoal de saúde durante a pandemia de COVID-19**. Disponível em: < https://www.paho.org/pt/documentos/cuidando-salud-mental-personal-sanitario-durante-pandemia-covid-19 > Acessado em 02 de agosto de 2020.

ORNELL Felipe et al. **Pandemia de medo e covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias**. Revista debates in psychiatry. 2020. In press. Disponível em: < http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/arquivos/pandemia-de-medo-e-covid-19-impacto-na-saude-mental-e-possiveis-estrategias > Acessado em: 02 de agosto de 2020.

RAFALSKI, J. C., DE ANDRADE, A. L. **Home-Office: Aspectos Exploratórios do Trabalho a partir de Casa**. Trends in Psychology - Temas em Psicologia, vol. 23, nº 2, 431-441, 2015.

RIBEIRO, ÍTALO A.; DA ROCHA, M.; CUNHA, D. C.; ARAÚJO, A.; AMARAL, I.; MARQUES, L.; CUNHA, M. **Isolamento social em tempos de pandemia por COVID-19: impactos na saúde mental da população**. Revista Enfermagem Atual In Derme, v. 92, n. 30, 29 jun. 2020.

SCHMIDT, Beatriz et al. **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (covid-19).** Estudos de Psicologia. 37, e200063. Campinas, 2020. Disponível em: < http://dx.doi.org/10.1590/1982-0 275202037e200063 > Acessado em 01 de agosto de 2020.

SINDICATO DOS TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS DA EDUCAÇÃO DA UFRGS, UFCGS, UFCSPA, IFRS. **Trabalho remoto em tempos de pandemia**. Disponível em: < http://www.assufrgs.org.br/2020/05/13/trabalho-remoto-em-tempos-de-pandemia/ > Acessado em 06 de agosto de 2020.

SOARES, Maria Rita Zoéga; MODESTO, João Gabriel. **Manejo de conflitos na família**. Sociedade Brasileira de Psicologia (SBP). Enfrentamento COVID-19. Disponível em: < https://www.sbponline.org.br/enfrentamento-covid19 > Acessado em 02 de agosto de 2020.

ZWIELEWSKI G, OLTRAMARIA G, SANTOS AR, NICOLAZZI EMS, MOURA JA, SANT'ANA VIP, SCHLINDWEIN-ZANINI R, CRUZ RM. **Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas na COVID-19.** Revista debates in psychiatry. 2020. In press. Disponível em: < http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/arquivos/pandemia-de-medo-e-covid-19-impacto-na-saude-mental-e-possiveis-estrategias > Acessado em 01 de agosto de 2020.

ANEXO

QUESTIONÁRIO DOS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DO PARÁ

O presente questionário tem como objetivo compreender como você está se sentindo frente às mudanças provocadas pela Pandemia do COVID-19 e quais as suas expectativas quanto ao retorno às atividades presenciais. Sua participação é essencial para o planejamento de ações institucionais, que envolvam o tema *Saúde Mental*,

pelos Psicólogos(as) do IFPA e pelo Setor de Saúde e Qualidade do Vida do Campus ao qual você pertence. Ressalta-se o caráter sigilo de suas respostas.

TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro ciência sobre a pesquisa e que aceito participar, como voluntário(a), não recebendo pagamento por essa participação. Entendo que meus dados serão usados de maneira anônima e que em momento algum minha identidade será conhecida pelos pesquisadores. Sei que a qualquer momento posso interromper minha participação, sem qualquer tipo de punição ou prejuízo por isso.

( ) Sim, aceito participar.
( ) Não desejo participar.

INFORMAÇÕES INICIAIS

2. Você é TAE, Docente ou Colaborador?

( ) TAE. ( ) Docente. ( ) Colaborador.

3. Qual o seu Campus?

( ) Abaetetuba ( ) Ananindeua ( ) Altamira ( ) Belém
( ) Bragança ( ) Breves ( ) Cametá ( ) Castanhal
( ) Itaituba ( ) Conceição do Araguaia
( ) Rural Marabá ( ) Óbidos ( ) Marabá Industrial
( ) Paragominas ( ) Parauapebas ( ) Santarém
( ) Tucuruí ( ) Vigia ( ) Reitoria

4. Qual o seu gênero?

( ) Feminino ( ) Masculino ( ) Outros

INFORMAÇÕES GERAIS

5. Você faz parte do grupo de risco da COVID-19 e/ou possui doenças crônicas?

Sim ( ) Não ( )

Se sim, quais? (Você pode marcar mais de uma opção).

Obesidade ( )

Gestante ( )

Lactantes ( )

Pessoa com 60 anos ou mais ( )

Hipertensão ( )

Diabetes ( )

Renal ( )

Pulmonar ( )

Câncer ( )

Outras:

6. Você mora na mesma casa com pessoas do grupo de risco para o COVID-19 e/ou que possuem doenças crônicas?

Sim ( ) Não ( )

Se sim, quais? (Você pode marcar mais de uma opção).

Obesidade ( )

Gestante ( )

Lactantes ( )

Pessoa com 60 anos ou mais ( )

Hipertensão ( )

Diabetes ( )

Renal ( )

Pulmonar ( )

Câncer ( )

Outras:

7. Você recebeu diagnóstico positivo para o COVID-19 através de exame e/ou equipe médica?

( ) Sim ( ) Não

Que exame você realizou?

8. Você teve sintomas ou sinais suspeitos de COVID-19?
   ( ) Sim ( ) Não

9. Algum familiar ou amigo recebeu diagnóstico positivo para o COVID-19 através de exame e/ou equipe médica?
   ( ) Sim ( ) Não
   Que exame ele (a) realizou?

10. Algum familiar ou amigo teve sintomas ou sinais suspeitos de COVID-19?
    ( ) Sim ( ) Não

11. Você perdeu alguma pessoa próxima em função do COVID-19?
    ( ) Sim ( ) Não
    Quem:

12. Neste momento, você está em isolamento por indicação médica?
    ( ) Sim ( ) Não

13. Quantas pessoas moram com você?
    ( ) Moro sozinho (a) ( ) 1 a 3 pessoas ( ) 4 ou mais pessoas.

14. Você tem filho (s) de 0 a 10 anos que dependam expressamente de seus cuidados, por não possuir creche, parente ou funcionário que cuidem deles ou que estejam em isolamento?
    ( ) Sim ( ) Não

SAÚDE MENTAL E O CONTEXTO ATUAL DO COVID-19

15. O quanto você tem acessado informações sobre o COVID-19 aproximadamente?
    ( ) Mais de 4 horas por dia.
    ( ) De 3 a 4 horas por dia.

( ) De 1 a 2 horas por dia.

( ) Evito acessar informações sobre a Pandemia.

16. Caso acesse, quais informações você busca sobre o COVID-19? (Você pode marcar mais de uma opção).

( ) Sobre o vírus.

( ) Sobre as formas de contágio.

( ) Sobre as formas de prevenção.

( ) Sobre o número de infectados.

( ) Sobre o número de mortes causadas pelo COVID-19 no Brasil.

( ) Sobre o número de mortes causadas pelo COVID-19 no Mundo.

17. Avalie o quanto a sua saúde mental foi afetada pelo isolamento social:

( ) Afetou negativamente.

( ) Afetou positivamente.

( ) Afetou parcialmente.

( ) Não afetou.

18. É esperado que haja maior ansiedade nas pessoas durante esse período. Avalie o seu nível de ansiedade:

( ) Aumentou.

( ) Aumentou muito.

( ) Diminuiu.

( ) Não houve alteração.

19. O sono pode ser afetado pelo distanciamento social. Avalie a qualidade do seu sono:

( ) Péssima qualidade.

( ) Qualidade regular.

( ) Baixa qualidade.

( ) Não foi afetado.

20. Podem ocorrer alterações quanto à alimentação. Avalie o seu apetite:

( ) Alterou positivamente.

( ) Alterou negativamente.

( ) Não alterou.

21. Durante o período do isolamento social, avalie o seu consumo das substâncias abaixo

Álcool:

( ) Diminuiu.

( ) Manteve o mesmo de antes.

( ) Aumentou.

( ) Não consumo essa substância.

Tabaco:

( ) Diminuiu.

( ) Manteve o mesmo de antes.

( ) Aumentou.

( ) Não consumo essa substância.

Remédios controlados:

( ) Diminuiu

( ) Manteve o mesmo de antes

( ) Aumentou

( ) Não consumo essa substância

Drogas ilícitas:

( ) Diminuiu.

( ) Manteve o mesmo de antes.

( ) Aumentou.

( ) Não consumo essa substância.

22. Avalie as suas relações familiares durante a Pandemia do COVID-19:

( ) Tornaram-se mais difíceis;

( ) Mantiveram-se as mesmas de antes;

( ) Melhoraram.

23. Avalie as suas relações com amigos durante a Pandemia do COVID-19:

( ) Tornaram-se mais difíceis;

( ) Mantiveram-se as mesmas de antes;

( ) Melhoraram.

24. Avalie as suas relações com seus colegas de trabalho durante a pandemia do COVID-19:

( ) Tornaram-se mais difíceis;

( ) Mantiveram-se as mesmas de antes;

( ) Melhoraram.

25. As medidas de contenção do COVID-19, restringiram as atividades de lazer. Você está conseguindo realizar atividades que tragam prazer e bem-estar?

( ) Sim, consegui adaptar e/ou consigo realizar algumas atividades.

( ) Não estou conseguindo realizar qualquer atividades.

TRABALHO REMOTO

26. Avalie o seu desempenho quanto ao trabalho remoto:

( ) Ruim.

( ) Regular.

( ) Bom.

( ) Ótimo.

27. Avalie o quanto o trabalho remoto afetou sua rotina:

( ) Afetou negativamente.

( ) Afetou positivamente.

( ) Não afetou.

28. Caso você tenha que continuar exercendo sua atividade de forma remota, quais dificuldades enfrentadas poderiam interferir no desempenho das atividades? (Você pode marcar mais de uma opção).

( ) Falta de estrutura física.

( ) Espaço de trabalho inadequado.

( ) Rotina doméstica.

( ) Não há dificuldades.

Outras:

29. Avalie o seu nível de satisfação com o trabalho remoto:

( ) Muito insatisfeito.

( ) Satisfeito.

( ) Pouco satisfeito.

( ) Insatisfeito.

30. O seu processo de tomada de decisões foi afetado pela pandemia (ou isolamento social)?

( ) Afetou negativamente.

( ) Afetou positivamente.

( ) Não afetou.

31. Como você avalia a sua carga horária diária dedicada ao trabalho remoto?

( ) Insuficiente.

( ) Regular.

( ) Cumpro as 8 horas diárias.

( ) Ultrapasso as 8 horas diárias.

32. Ao final da jornada de trabalho, o quanto você se sente cansado?

( ) Nada.

( ) Cansado.

( ) Muito cansado.

( ) Exausto.

33. Como você avalia a cooperação dos gestores no trabalho remoto?

( ) Ruim.

( ) Regular.

( ) Boa .

( ) Ótima.

EXPECTATIVAS PARA O RETORNO PRESENCIAL

34. Quais as suas expectativas quanto ao retorno às atividades presenciais?

( ) Expectativas negativas.

( ) Expectativas positivas.

( ) Prefiro não retornar ao trabalho.

Outro:

35. Caso tivesse que decidir hoje pelo retorno das atividades presenciais, qual opção escolheria?

( ) Continuar com o trabalho remoto.

( ) Retornar de forma gradual, com redução da jornada de trabalho (Ex. 6 horas).

( ) Retornar as atividades de forma completa.

Outro:

36. Você se sente preocupado (a) quanto ao deslocamento ao Campus/Reitoria?

( ) Muito preocupado (a).

( ) Preocupado (a).

( ) Pouco preocupado (a).

( ) Não me sinto preocupado (a).

37. Qual meio de transporte você usaria para ir ao Campus/Reitoria?

( ) Meio de transporte próprio.

( ) Meio de transporte coletivo.

Outro:

38. Atualmente, você se sente seguro para exercer suas atividades de forma presencial?

( ) Sim ( ) Não

39. Quais temas você gostaria que a Equipe do IFPA abordasse no retorno às atividades presenciais?

A Equipe do Instituto Federal do Pará agradece sua participação.