



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
REITORIA
DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAS
COORDENADORIA DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR

RELATÓRIO INSTITUCIONAL SOBRE OS DADOS LEVANTADOS POR MEIO DO QUESTIONÁRIO DE SAÚDE E BEM-ESTAR DOS SERVIDORES DURANTE A PANDEMIA

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 11 de março de 2020, declarou pandemia por COVID-19, causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). A partir de então, o Brasil iniciou a implementação de uma série de intervenções para reduzir a transmissão do vírus e frear a rápida evolução da pandemia com medidas de prevenção e segurança em diversos setores, inclusive no serviço público (AQUINO et. al, 2020). No âmbito dos Institutos Federais de Ensino, o IFES emitiu a Portaria nº 669 de 17 de março de 2020, suspendendo as atividades presenciais de ensino e autorizando a realização do trabalho remoto, a fim de preservar a saúde dos alunos e servidores, bem como contribuir com o sistema de saúde do Estado do Espírito Santo.

Conseqüentemente, houve mudanças emergenciais no desempenho das atividades laborais, transformando não apenas o modo de trabalhar, mas também a experiência de vida e a relação do servidor com sua moradia/lar. Citam-se mudanças que vão desde a transferência do local de trabalho, o uso de espaços físicos adaptados, novos recursos em tecnologias de informação e comunicação, carga horária, acúmulo de tarefas domésticas e escolares, até as mudanças nas relações interpessoais no trabalho e na família. Lidar com a dicotomia entre jornada de trabalho versus horário de descanso ou lazer, tornou-se um desafio para quem desenvolve o trabalho remoto em circunstâncias inapropriadas, somando-se a esta nova realidade o sofrimento e o estresse em ter que lidar com o maior estado de emergência em saúde pública da História (LOSEKANN e MOURÃO, 2020).

Assim, justifica-se a iniciativa da Coordenadoria de Atenção à Saúde do Servidor (CASS) em desenvolver um estudo sobre a saúde e bem-estar dos servidores do

IFES durante o estado de pandemia, de forma a aproximá-los do setor de saúde, desenvolver um trabalho mais acolhedor e direcionado às demandas deste público bem como discutirmos coletivamente temas relevantes e condizentes com o atual cenário de saúde pública.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Levantar informações sobre a saúde e bem-estar dos servidores do IFES durante a pandemia por COVID-19.

2.2. Objetivos Específicos

- Incentivar e proporcionar um momento de autorreflexão dos servidores sobre sua situação de saúde e bem-estar durante a pandemia;
- Aproximar os servidores do serviço de saúde do IFES;
- Nortear os trabalhos da CASS durante o período de pandemia;
- Identificar as principais demandas em saúde e bem-estar dos servidores nesse período;
- Propor atividades de promoção à saúde e bem-estar que atendam suas reais necessidades e expectativas;
- Receber sugestões de temas e ações de interesse dos servidores;
- Oferecer suporte, apoio e educação em saúde aos servidores, principalmente através de atividades coletivas virtuais;
- Informar a Gestão do Instituto sobre os impactos da pandemia e das mudanças na forma de trabalhar na saúde e bem-estar dos servidores.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um levantamento de informações para análise descritiva dos dados, o qual subsidiará os trabalhos da CASS e demais setores ligados a Gestão de Pessoas durante a pandemia por COVID-19.

O levantamento teve como público-alvo os servidores do IFES (técnicos administrativos em educação - TAE), docentes, professores substitutos, empregados públicos, colaboradores e contratados), ativos, afastados ou não do trabalho.

Os servidores responderam a um questionário online, de autopreenchimento, semi-estruturado, desenvolvido pela equipe técnica de saúde da CASS, disponibilizado na plataforma do Google Forms, denominado “*Questionário de Saúde e Bem-estar dos Servidores em Tempos de Pandemia por COVID-19*”. A elaboração do referido questionário se baseou em instrumentos já existentes e validados, utilizados em pesquisas sobre qualidade de vida, qualidade de vida no trabalho e saúde mental dos trabalhadores, tais como: SRQ-20 (Questionário de Identificação de Transtornos Mentais Comuns - Self-Reporting Questionnaire), WHOQOL-Bref (Organização Mundial da Saúde Avaliação da Qualidade de Vida, abreviado, versão Português), QWQL-78 (Questionário de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho), TQWL-42 (Questionário de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho). Ademais, foram incluídas questões específicas sobre saúde (alimentação, técnicas de relaxamento, atividade física, uso de medicamentos, uso de drogas lícitas e ilícitas, suporte familiar e institucional), conforme manifestação da equipe técnica de saúde da CASS. Ao final do questionário, também foram acrescentadas perguntas abertas sobre o interesse dos servidores em participar de atividades de promoção à saúde desenvolvidas pela CASS, bem como sugestões de temas para tais ações relacionados à saúde e bem-estar.

Desta forma, a estrutura do questionário contemplou 6 aspectos da saúde e bem-estar dos servidores: i) Perfil sociodemográfico, ii) Trabalho, iii) Auto-percepção, iv) Rotina e saúde, v) Relações familiares e vi) Apoio institucional e do serviço de saúde do IFES.

O acesso dos servidores ao questionário ocorreu por meio de recursos virtuais (e-mail, site institucional e WhatsApp) disponibilizados pela Assessoria de Comunicação Social (ACS) do IFES.

Vale ressaltar que a participação dos servidores foi voluntária e anônima, sendo a maioria das perguntas de respostas facultativas. Além disso, os servidores também poderiam desistir a qualquer tempo de responder as perguntas, mesmo após iniciada sua colaboração nesse levantamento.

O período de resposta ocorreu entre os dias 8 a 19 de junho de 2020, totalizando 12 dias corridos. Findado o prazo, extraiu-se a planilha de dados do Google Forms para avaliação e análise estatística. Os dados foram codificados e analisados com os recursos disponíveis no Microsoft Excel 2013.

4. RESULTADOS

Perfil sociodemográfico

Participaram do questionário 586 servidores, correspondendo a 18,9% do total de servidores do Instituto, o qual atualmente conta com 3.099 servidores ativos, sendo 1.496 docentes, 1.355 técnicos administrativos em educação (TAE), 179 professores substitutos, 48 empregados públicos e 21 contratados/colaboradores.

O estudo contemplou todos os campi do IFES, porém houve uma participação mais expressiva dos servidores do Campus Vitória (14,3%), seguido da Reitoria (9,9%) e Campus Santa Teresa (6,3%). Além disso, verificou-se também que 57,5% dos participantes são TAE e 38,9% são docentes, sendo que 73,7% dos respondentes não exercem função de confiança.

Ainda, a maioria dos participantes é do sexo feminino (58,4%), com idade entre 30 e 39 anos (44,4%), etnia branca (64,5%), casados ou em união consensual (72,7%), tem entre 01 a 02 filhos (52,7%) e afirmaram ter alguma religião (79,5%).

Sobre o perfil socioeconômico, a maioria refere ter renda familiar superior a R\$ 8.000,00 (57%), não ter familiar em situação de desemprego (73,3%), não sofreu nenhum impacto na renda familiar (66,7%), sendo que apenas 14% afirmaram que algum familiar perdeu o emprego durante a pandemia.

Em relação à moradia e à configuração familiar, 72,4% dos participantes informaram morar com o esposo(a)/companheiro(a), 55,6% moram com mais 1 ou 2 pessoas no mesmo ambiente familiar e 10,8% residem sozinhos. Além disso, 84,8% responderam que não houve mudança na configuração familiar devido à pandemia por COVID-19.

Trabalho

A maioria dos servidores (85,1%) está realizando seu trabalho de forma remota, 11,4% estão trabalhando em revezamento ou parcialmente remoto, e a minoria trabalha presencialmente (1%) ou está afastada do trabalho (3,4%).

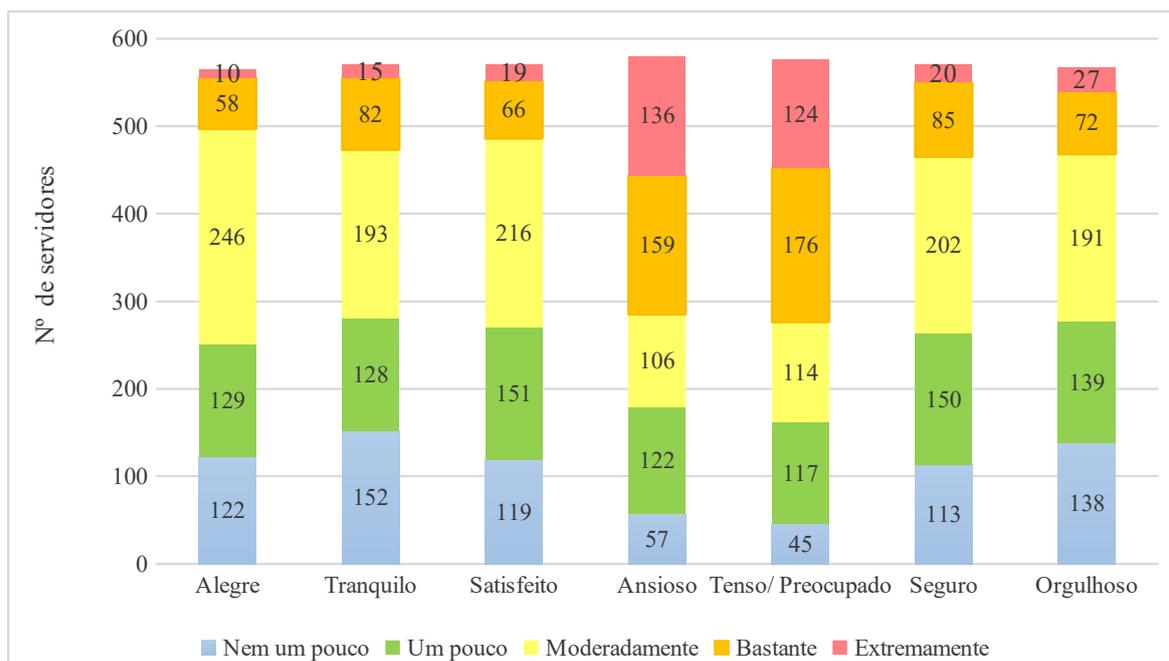
Ao avaliar os sentimentos dos servidores em relação ao trabalho durante a pandemia (Gráfico 01), verificou-se que 43,5% sentem-se moderadamente alegres e 44% relataram se sentir um pouco ou nem um pouco alegres, havendo, portanto, uma tendência ao sentimento de tristeza.

Observou-se também uma propensão à insatisfação e a não tranquilidade dos servidores em relação ao trabalho, uma vez que 33,8% sentem-se moderadamente tranquilos e 49,1% um pouco ou nem um pouco tranquilos; e 37,8% dizem estar moderadamente satisfeitos e 47,2% um pouco ou nenhum pouco satisfeitos.

Ademais, um percentual importante dos servidores diz estar bastante ou extremamente ansioso (50,6%) e também bastante ou extremamente tenso e preocupado (52%) em relação ao trabalho. Ainda, observou-se que 35,4% sentem-se

moderadamente seguros e 46,1% pouco ou nem um pouco seguros, bem como 33,6% sentem-se moderadamente orgulhosos e 49% um pouco ou nem um pouco orgulhosos. Tais resultados evidenciam a presença de sentimentos que podem afetar a saúde mental dos servidores, considerando a prevalência de ansiedade, tensão, preocupação, insegurança e falta de orgulho para com o trabalho durante a pandemia.

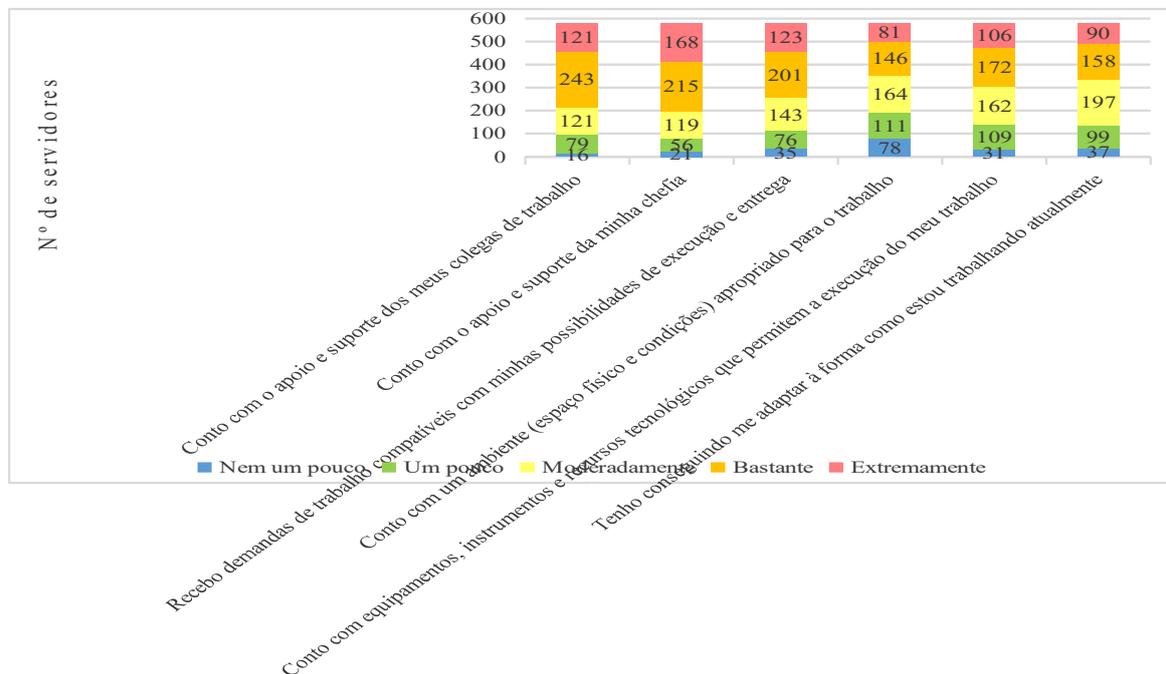
Gráfico 01. Avaliação de como os servidores têm se sentido em relação ao trabalho durante a pandemia.



Considerando o Gráfico 02, observou-se aspectos satisfatórios e positivos nas relações interpessoais de trabalho, uma vez que 62,75% e 66,15% dos servidores têm recebido apoio e suporte dos colegas de trabalho e de suas chefias imediatas, respectivamente. Além disso, a maioria dos servidores (56%) recebeu demandas de trabalho condizentes com suas possibilidades de execução e entrega.

Entretanto, alguns servidores apresentaram dificuldades moderadas em desenvolver seu trabalho durante o distanciamento social, seja pela falta de um espaço físico adequado em seu domicílio (28,27%), seja pela dificuldade em adaptar-se à nova configuração de trabalho remoto (33,9%). Vale ressaltar que, embora 48% dos servidores tenham equipamentos e recursos tecnológicos em seu domicílio para desenvolver seu trabalho, uma parcela importante não conta com este suporte de forma satisfatória (52%).

Gráfico 02. Experiência dos servidores no processo de mudança na forma de trabalhar em função da pandemia.



Auto-percepção

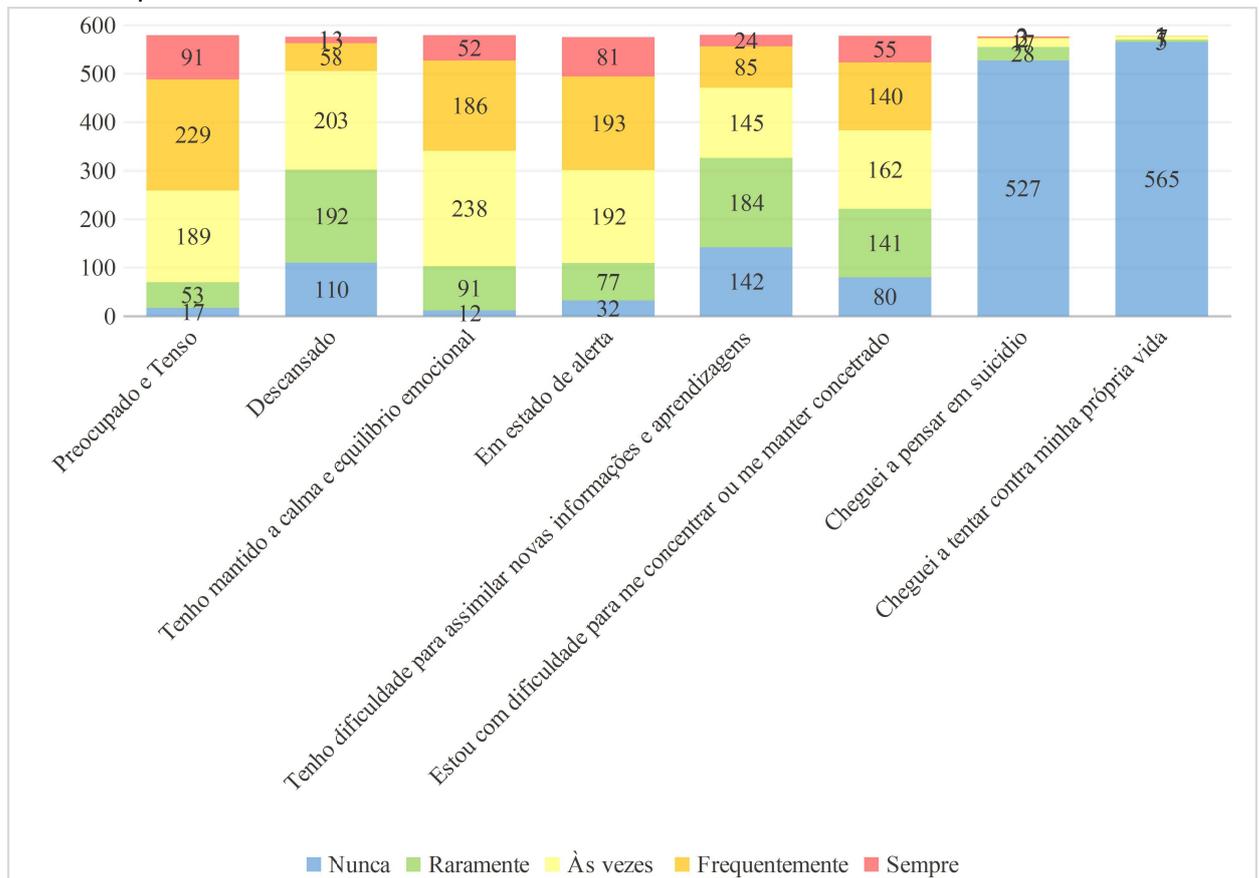
Considerando o sentimento dos servidores relacionado a pandemia vivenciada, o Gráfico 03 mostra alguns aspectos destes sentimentos. Verificou-se que a maioria dos servidores referem estar frequentemente ou sempre preocupados e tensos (55,2%), da mesma forma, também se observou que nunca ou raramente estão descansados (52,4%). Percebeu-se que 41,1% dos servidores frequentemente ou sempre têm mantido a calma e equilíbrio emocional, por outro lado, 47,6% frequentemente ou sempre estão em estado de alerta.

A maioria dos servidores nunca ou raramente tem apresentado dificuldade para assimilar novas informações (56,2%), porém quanto à dificuldade em se concentrar, verificou-se que 33,7% frequentemente ou sempre apresentam dificuldade e 28% informou que às vezes tem dificuldade.

Quanto à temática relacionada ao suicídio, uma importante questão de saúde pública, verificou-se que a ideação suicida esteve presente em 8,5% dos participantes (n=50) durante a pandemia, com uma frequência de pensamento suicida variando

entre raramente a sempre. Já a tentativa de suicídio durante a pandemia esteve presente em 2,2% dos participantes (n=13), com uma frequência de tentativa que varia de raramente a frequentemente.

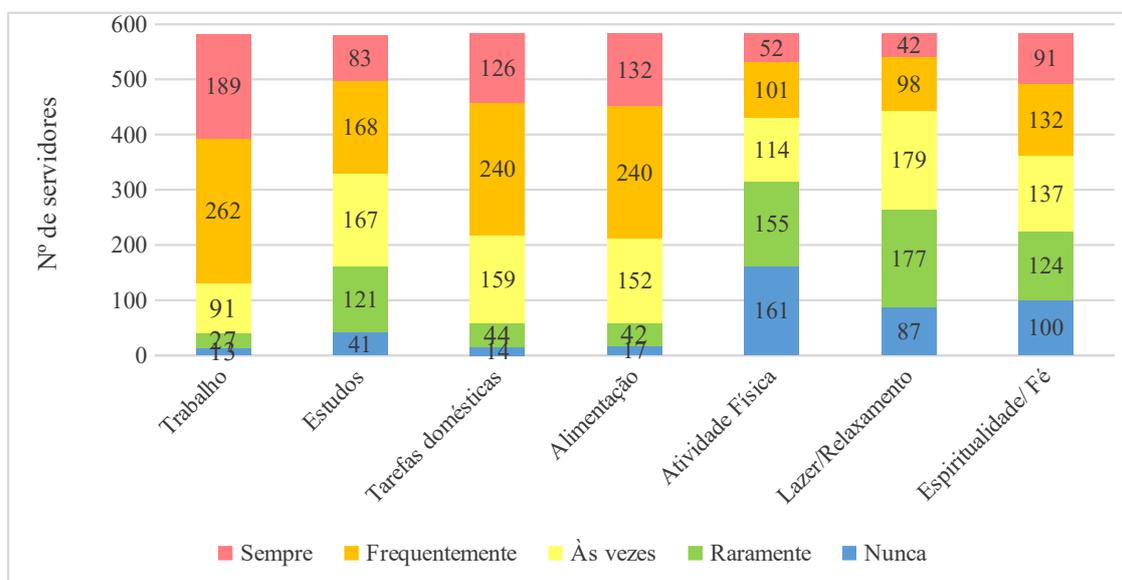
Gráfico 03. Como os servidores têm se sentindo em relação à atual situação de pandemia que estamos vivenciando.



Rotina e Saúde

Conforme o Gráfico 04, verificou-se que a maioria dos servidores conseguiu ter uma boa organização da sua rotina para desenvolver seu trabalho (77,5%), as tarefas domésticas (62,77%) e cuidar da sua alimentação (63,80%). Porém, houve dificuldade em aderir ou manter uma rotina de atividade física e lazer/relaxamento por 73,75% e 75,98% dos servidores, respectivamente.

Gráfico 04. Organização da rotina e atividades diárias durante a pandemia.



Vale ressaltar que 75,5% dos servidores têm feito alguma atividade relaxante, mesmo que não seja numa frequência regular. A Tabela 01 informa as 9 principais atividades relaxantes realizadas pelos servidores durante o distanciamento social, sendo a prática de assistir filmes, séries e desenhos, o uso das redes sociais e ouvir música as mais citadas. Lembrando que ao responder o questionário, os servidores podiam escolher mais de uma opção de resposta para esse item.

Tabela 01. Atividades relaxantes mais praticadas pelos servidores durante o distanciamento social.

| Tipos de atividades relaxantes | Prevalência |
|--|-------------|
| Assistir filmes, séries, desenhos, etc. | 79,4% |
| Uso de rede social/ internet | 63,9% |
| Ouvir música | 57,6% |
| Cozinhar | 48,2% |
| Dormir | 47,3% |
| Deitar no sofá/cama e não fazer nada | 42,4% |
| Ler um livro | 42,2% |
| Atividade Física | 39,8% |
| Brincar (jogos, baralho, vídeo game, etc.) | 27,7% |

Alimentação

Foi constatado que 72,4% dos servidores apresentaram mudanças nos hábitos alimentares durante o distanciamento social. Nesse contexto, é importante salientar

que as mudanças comportamentais identificadas podem prejudicar a saúde dos servidores, uma vez que 48,5% dos mesmos relataram sentir mais fome e apetite, 58,99% perceberam aumento no hábito de “beliscar” alimentos, 57,87% consumiram maior quantidade de alimentos e 53,09% apresentaram maior consumo de doces e sobremesas. Ademais, muitos servidores afirmaram ter consumido mais alimentos industrializados (33,82%) e ingerido mais café (40,80%) nesse período.

Contudo, também houve mudanças benéficas para a saúde, pois a maioria dos servidores (57,5%) passou a preparar suas próprias refeições, e 36,44% deles reduziram o hábito de comprar refeições em restaurantes ou serviço delivery.

Uso de medicação e substâncias lícitas ou ilícitas

A maioria dos servidores que participaram desse levantamento ingere bebidas alcoólicas (62,26%), não fuma (93,41%), não usa substâncias psicoativas (86,91%) e não pratica a automedicação (61%). Entretanto, durante o período de distanciamento social, alguns servidores relataram aumento no uso de substâncias psicoativas (4,36%), aumento no uso de medicação prescrita (9,5%) e não prescrita (14,43%).

Embora os relatos dessas mudanças comportamentais tenham sido feitos por uma minoria, é importante ficarmos atentos às demandas psicossociais desses servidores, uma vez que o uso excessivo das substâncias citadas pode trazer grandes prejuízos à saúde e à vida.

Relações familiares

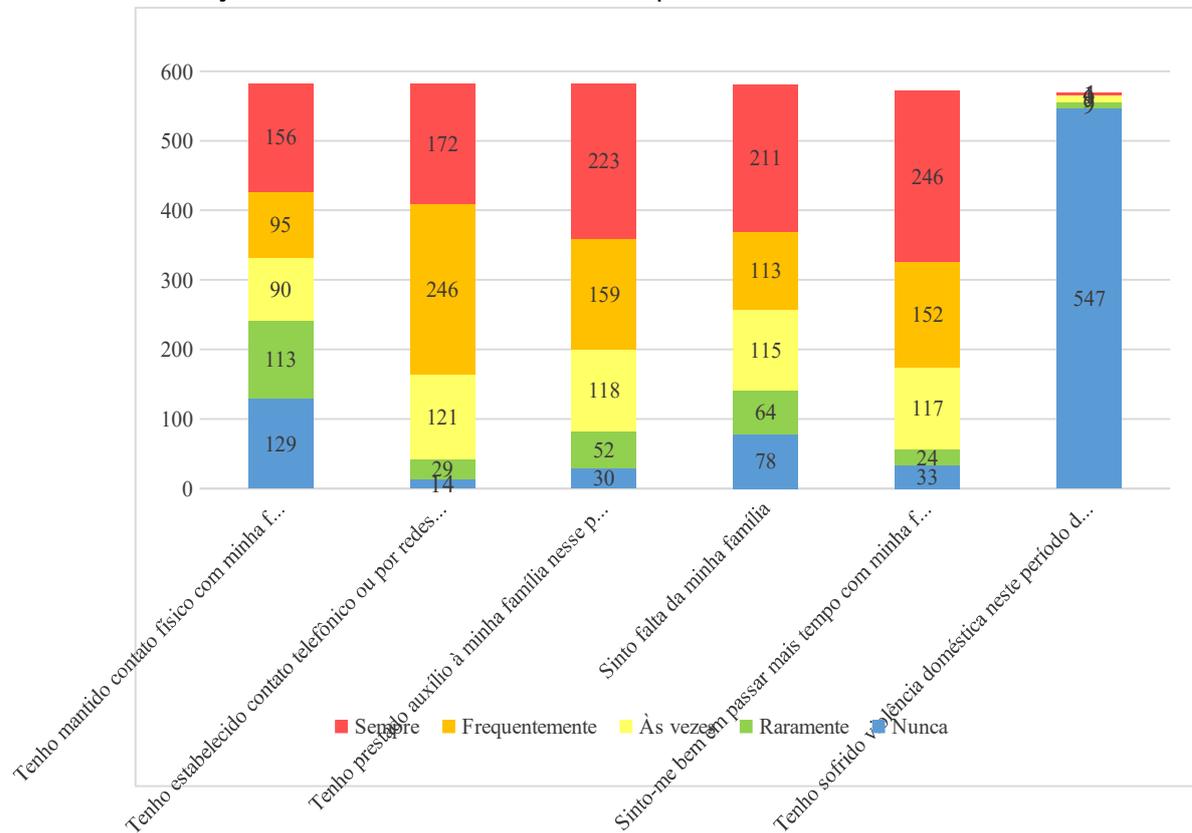
Considerando as relações familiares dos servidores neste período de distanciamento social em função da pandemia (Gráfico 05), observou-se que a maioria dos servidores (71,8%) frequentemente ou sempre tem estabelecido contato telefônico ou por redes sociais com a família. Entretanto, o contato físico com familiares esteve bastante dividido, sendo que 43% frequentemente ou sempre têm mantido contato físico com a família e 41,5% nunca ou raramente tem mantido este tipo de contato.

Verificou-se que a maior parte dos servidores (65,6%) frequentemente ou sempre tem prestado algum auxílio à família durante o período de pandemia, como ajuda financeira, apoio emocional, ajuda em trabalhos domésticos entre outros.

Identificou-se também que a maioria dos servidores frequentemente ou sempre sente falta da família (55,7%) e frequentemente ou sempre se sente bem em

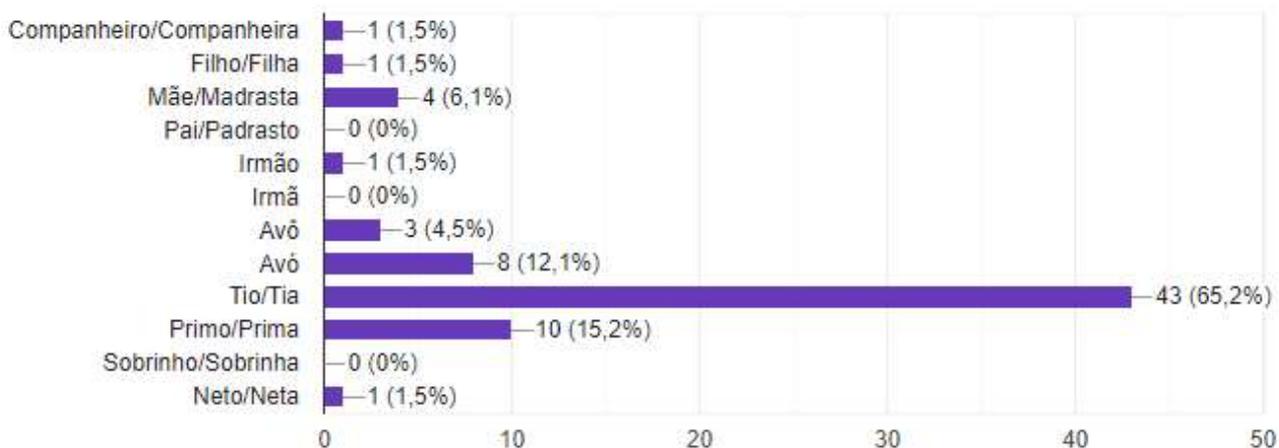
passar mais tempo com a família dentro de casa (69,5%). Por outro lado, o maior convívio com familiares durante o distanciamento social mostrou que 3,9% dos servidores (n=23) sofreram algum episódio de violência doméstica durante a pandemia, numa frequência que varia de raramente a sempre.

Gráfico 05. Relações familiares dos servidores no período de distanciamento social.



Em relação a óbitos ocorridos em familiares de servidores durante a pandemia, verificou-se que 11,9% sofreram a perda de algum familiar nesse período, sendo que a maioria desses óbitos ocorreu com tio(a) (65,2%), primo(a) (15,2%), avó (12,1%) e mãe/madrasta (6,1%), conforme Gráfico 06.

Gráfico 06 – Grau de parentesco dos óbitos ocorrido com familiares de servidores neste período de pandemia.



Promoção da saúde e bem-estar

Observou-se que 63,7% dos servidores têm interesse em participar de atividades virtuais/online promovidas pela CASS durante o período de distanciamento social. Nesse sentido, os servidores também apresentaram sugestões de temas (Quadro 01) e formatos de ações (Quadro 02) que poderiam ser realizadas pela Instituição visando à promoção da saúde e bem-estar dos mesmos.

Quadro 01. Sugestão de temas de promoção da saúde e bem-estar durante a pandemia.

| | |
|----------|---|
| 1 | Como reduzir/lidar com a ansiedade, angústia e estresse durante a pandemia? Saúde mental. |
| 2 | Organização do tempo e Rotina saudável. |
| 3 | Alimentação saudável / Dicas de receitas práticas e saudáveis / Controle do peso. |
| 4 | Atividade física, alongamento e ginástica laboral. |
| 5 | Ergonomia, postura, adaptação de mobiliário no ambiente domiciliar para trabalho remoto. |
| 6 | Técnicas de meditação, relaxamento, respiração. |
| 7 | Tripla jornada de trabalho (trabalho remoto, cuidado com os filhos e tarefas domésticas). Sobrecarga de trabalho para a mulher. |
| 8 | Demandas de trabalho: sobrecarga e/ou monotonia. Adoecimento dos servidores. Chefias incompreensivas. |
| 9 | Motivação e concentração durante o trabalho remoto. Adaptação à nova realidade. |

| | |
|-----------|--|
| 10 | Autoestima e autocuidado. |
| 11 | Sobre a COVID-19 (sintomas, testes, tratamento em domicílio para servidores e familiares). |

Quadro 02. Sugestão de ações de promoção da saúde e bem-estar durante a pandemia.

| | |
|----------|--|
| 1 | Mensagens motivacionais |
| 2 | Cartas abertas |
| 3 | Vídeos: documentários, filmes, entrevistas, etc. |
| 4 | Materiais educativos: cartilhas, manuais, folders virtuais. |
| 5 | Lives ou webconferências: palestras, roda de conversa, café virtual. |
| 6 | Atendimentos e acolhimentos virtuais pela equipe de saúde. |
| 7 | Contato direto com os servidores: ligações telefônicas, chat em salas virtuais. |
| 8 | Criação de grupos, específicos ou não, para incentivar trocas de experiências, diálogos, apoio mútuo, interatividade, leitura, jogos, etc. |

5. CONCLUSÃO

Conclui-se que os participantes desse levantamento têm sofrido os efeitos da maior sobrecarga de estresse durante a pandemia por COVID-19, seja por mudanças na forma de trabalhar, na rotina, nos hábitos alimentares, na prática menos frequente de atividade física e relaxamento/lazer, mudanças no convívio familiar e social, incertezas, luto ou medo do contágio. Tanto a pandemia quanto o distanciamento social e o trabalho remoto, estabelecidos por circunstâncias emergenciais de prevenção e segurança, podem acelerar processos adoecedores e trazer prejuízos à saúde física e mental deste grupo, que já vem apresentando uma prevalência considerável de ansiedade, tensão, preocupação, insatisfação no trabalho, cansaço e dificuldade de concentração.

Observa-se, contudo, o interesse deste público em minimizar possíveis impactos negativos em suas vidas, uma vez que a maioria dos participantes demonstrou interesse em participar de atividades institucionais de promoção da saúde e bem-estar que podem ser realizadas no contexto da pandemia pelas equipes de saúde, gestão de pessoas e demais setores da Instituição.

Por fim, ressalta-se a importância em se traçar novas diretrizes de trabalho, bem como promover ações de saúde, bem-estar e qualidade de vida durante o período da pandemia e no retorno às atividades presenciais.

6. ENCAMINHAMENTOS

Diante dos apontamentos realizados pelos servidores, a CASS estabeleceu algumas atividades de promoção e educação em saúde para os próximos meses, a saber:

- Disponibilização de materiais educativos virtuais: cartilhas, folders, manuais e textos com temas diversos em saúde;
- Disponibilização de informações/orientações sobre ergonomia para ACS produzir cartilha a ser divulgada aos servidores – *conteúdo entregue em 03 de julho de 2020;*

- Atividades virtuais coletivas:

- ✓ Palestra sobre COVID-19, *a ser realizada dia 20 de agosto de 2020.*
- ✓ Palestra sobre Saúde Mental, *a ser realizada dia 02 de setembro de 2020.*
- ✓ Dicas sobre Alimentação Saudável, *prevista para 16 de outubro de 2020.*
- ✓ Orientações e esclarecimentos sobre o “Protocolo de Retorno às Atividades Presenciais”, *data a ser definida.*

Ressaltamos que a CASS já vem executando algumas atividades propostas pelos servidores, tais como: acolhimento em saúde, atendimentos individualizados, contato direto com servidores para orientações específicas e visitas domiciliares. Além disso, a Coordenadoria continua realizando as perícias médicas presenciais durante a pandemia.

Por fim, identificamos que muitas sugestões de atividades apontadas pelos servidores se enquadram no rol de competência de outros setores da Instituição, por exemplo:

- Mensagens motivacionais: reativar as mensagens motivacionais organizadas pela ACS, porém de forma virtual.

- Organização do tempo e Rotina: DGP/CGGP’s promover capacitações para os servidores sobre esse tema, tendo em vista a nova modalidade de trabalho que estamos realizando.

- Avaliação sobre a APNP’s: sugerir à PROEN/Diretorias de Ensino que acompanhem e apoiem os docentes nessa modalidade de ensino.

- Demandas de trabalho (sobrecarga e/ou monotonia), relações interpessoais (servidores x chefias), motivação e concentração durante o trabalho remoto: DGP/CGGP promover capacitações para os servidores sobre esses temas.

7. REFERÊNCIAS

- AQUINO, E. M. L. et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência e saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v.25, supl.1, p.2423-2446. Junho,2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020006702423&lng=en&nrm=iso

- LOSEKANN, R. G. C. B.; MOURÃO, H. C. Desafios do teletrabalho na pandemia COVID-19: Quando o home vira office. **Caderno de Administração**, Maringá, v.28, Edição Especial. Junho, 2020. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CadAdm/article/view/53637/751375150139>