

II JORNADA DO CONHECIMENTO DO TCE EM PARNAÍBA-PI

**Tema: Os impactos Pós –Pandemia nas relações com o
Trabalho dentro dos Órgãos Públicos.**

Antonio Filho - Diretor da Gestão de Pessoas do TCE.
antonio.medeiros@tce.pi.gov.br



Reflexos do Ambiente de Trabalho Pós- Pandemia

1. A evolução e adaptação entre o trabalho presencial e virtual:

- Dificuldade em adesão ao ritmo de trabalho e delegação de atividades, considerando as diferenças entre o home office e o ambiente corporativo.
- Novo NORMAL – Carreira Digital. (As Organizações preparam seus colaboradores para essa nova fase de automação dos processos)
- Vale lembrar que as pessoas estão saindo do esgotamento causado pela pandemia e que isso poderá refletir no desempenho.
- A aceitação do padrão home office foi quase unânime, já que, em casa, os funcionários passaram a ter sua produtividade no ápice.

Reflexos do Ambiente de Trabalho Pós- Pandemia

2. Home Office – Solução ou Problema:

- No Brasil, 63% dos trabalhadores ficaram em casa por pelo menos 15 meses. Em meados de junho, 28% ainda permaneciam assim.
- Globalmente, 48% das pessoas ficaram trabalhando de casa na pandemia, ou uma a cada duas.
- Quando este levantamento foi feito, apenas 13% permaneciam assim – ou uma em cada oito.
- Sim, fazer home office envolve uma série de desafios, e **dividir o tempo com o cuidado com os filhos e com as tarefas domésticas eram alguns deles.**

Reflexos do Ambiente de Trabalho Pós- Pandemia

2. Home Office – Solução ou Problema:

Os impactos do home office para os trabalhadores:

- a) melhora no bem-estar mental: 33% ;
- b) melhora no bem-estar físico: 35%;
- c) sentimento de solidão ou isolamento: 37%;
- d) melhora na produtividade: 52%;
- e) trabalho mais bem-feito: 53%;
- f) ambiente melhor do que no trabalho: 67%;
- g) sentimento de maior engajamento: 83%
- h) Passado o momento da novidade, as pessoas começaram a sentir um certo **esgotamento das telas e uma necessidade de maior divisão entre a vida pessoal e profissional.**

Reflexos do Ambiente de Trabalho Pós- Pandemia

2. Home Office – Solução ou Problema:



Reflexos do Ambiente de Trabalho Pós- Pandemia

2. Home Office – Solução ou Problema:

Principais desvantagens:

- i) Falta de interação social com os colegas 40%;
- j) Dificuldade de manter o foco 38%;
- l) Sentir-se menos conectado à companhia 32%;
- m) Sentir-se isolado ou solitário 29%;
- n) Dificuldade de trabalhar em time de forma colaborativa ou criativa 32%;
- o) Ausência de apoio institucional via remoto.

Reflexos do Ambiente de Trabalho Pós- Pandemia

3 . A Saúde Mental dos Servidores Pós-Pandemia.

- A busca incansável pela produtividade, de todos os lados, somente evidenciou a forma como as doenças emocionais rondam o mercado de trabalho pós-pandemia.
- A pandemia do coronavírus afetou direta e indiretamente a saúde mental dos colaboradores que, de uma hora para outra, se viram obrigados a se adaptarem ao novo contexto.

De acordo com o Guia de saúde mental pós-pandemia no Brasil, disponibilizado pelo Instituto de Ciências Integradas, existem diversas causas que afetam a saúde mental de pessoas de todas as idades durante e após a pandemia, tais como:

ação do vírus no sistema nervoso central; vivências traumáticas; estresse por causa da mudança na rotina de trabalho e nas relações afetivas, além do distanciamento social e consequências econômicas; dificuldades de acesso para o tratamento da covid-19.

Reflexos do Ambiente de Trabalho Pós- Pandemia

3 . A Saúde Mental dos Servidores Pós-Pandemia.

- Ainda conforme o guia, a pandemia aumentou o número de **distúrbios do sono, medo e transtornos mentais, como ansiedade e depressão,** mesmo em pessoas que não foram infectadas pelo vírus.
- Outra questão é o desenvolvimento da Síndrome de Burnout no contexto pandêmico. Essa doença está relacionada ao **esgotamento físico e mental** por causa do trabalho.
- Nesse sentido, a gestão de pessoas precisa combater a sobrecarga no trabalho e lidar com desafios emocionais e psicológicos dos trabalhadores, uma vez que sem profissionais, não existe uma organização forte e eficiente. Contudo, muitas empresas têm dificuldades na hora de implantar estratégias de atenção à saúde mental dos colaboradores após a pandemia.

Reflexos do Ambiente de Trabalho Pós- Pandemia

3 . Retorno ao trabalho presencial:

O Retorno ao ambiente presencial trouxe incertezas e insegurança:



Reflexos do Ambiente de Trabalho Pós- Pandemia

3 . Retorno ao trabalho presencial:

O Retorno ao ambiente presencial trouxe incertezas e insegurança:



Reflexos do Ambiente de Trabalho Pós- Pandemia

3 . Retorno ao trabalho presencial:

O Retorno ao ambiente presencial trouxe incertezas e insegurança:

Entusiasmo 23%

Alívio 36%

Nervoso 9%

Mais ou menos 29%

Medo 3%

Reflexos do Ambiente de Trabalho Pós- Pandemia

3 . Retorno ao trabalho presencial:

Os sentimentos em relação ao retorno ao trabalho oscilam.

Ao mesmo tempo em que os colaboradores das empresas sentem um certo receio por causa dos riscos à saúde, eles também estão ansiosos para sentir um pouco aquele antigo sabor da normalidade.

O que deixa feliz?

Voltar a ter uma vida “normal” 57%

Ver os colegas novamente, trabalhar fisicamente no mesmo local 48%

Voltar ao escritório e trabalhar com ferramentas e equipamentos de antes 32%

Ver a recuperação dos negócios da sua empresa 30%

Ser gerido como acontecia antes da pandemia 14%

Nada 5%

Principais desafios da gestão de pessoas pós-pandemia

Treinar as lideranças

Somente com uma liderança forte e empática é que os envolvidos estarão à vontade após a pandemia e poderão, com isso, trabalhar com mais produtividade e tranquilidade.

Incentivar hábitos saudáveis

O RH deve incentivar o cuidado individual dos colaboradores, como uma alimentação nutritiva, um sono tranquilo e a prática de atividades físicas.

Isso promove a liberação de hormônios fundamentais para o bem-estar, diminui o estresse e minimiza o risco de doenças cardiovasculares, obesidade e outros problemas.

No ambiente corporativo é possível disponibilizar um espaço para alongamentos, meditação e outros exercícios que aliviam a tensão, bem como oferecer água fresca, frutas, sucos, chás e alimentos saudáveis para os colaboradores.

Principais desafios da gestão de pessoas pós-pandemia

Motivar os colaboradores

Quem não gosta de se sentir respeitado e valorizado, não é mesmo? Pequenas ações na empresa, como benefícios, confraternizações, presentes e reconhecimento público, ajudam a melhorar o ânimo dos trabalhadores e a motivá-los. Além disso, o espaço de trabalho também deve ser motivador e acolhedor.

Oferecer apoio psicológico

Por fim, o apoio psicológico oferecido por profissionais, como psicólogos e psiquiatras, é importante para cuidar da saúde mental dos colaboradores.

O plano de saúde é um dos benefícios oferecidos, mas também é possível ter parcerias com clínicas terapêuticas presenciais ou online que disponibilizem terapia individual ou em grupo e outras atividades.

A Sua Saúde Mental está em dia ?

- A saúde mental e física do trabalhador .
- **A atividade física** fortalece músculos e ossos, melhora a saúde cardiovascular e reduz o risco de pelo menos 20 doenças, como gripe, diabetes, hipertensão, depressão e até câncer, entre outras.
- Os benefícios da prática esportiva para a saúde mental são tão importantes quanto para a saúde física.
- Ela melhora nossa capacidade cognitiva, reduz níveis de ansiedade e estresse, dá mais disposição, aumenta autoestima, melhora nossa memória e nosso sono.
- Não é só: o exercício regular libera endorfina e serotonina, substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar, conforto, bom humor e felicidade.

A Sua Saúde Mental está em dia ?

- Na pandemia você fez aumento do consumo de bebidas alcoólicas ?
- Na pandemia você mudou seus hábitos alimentares para uma vida mais saudável ou fast food?
- Na pandemia você alterou seu relógio biológico de sono, dormindo pela manhã e acordado pela noite?
- Na pandemia seus hábitos de atividades físicas se intensificaram ou tendenciaram para o sedentarismo?
- Na pandemia suas relações com a família se fortaleceram ou criaram situações ainda não resolvidas atualmente?
- Na pandemia você algum livro de auto- ajuda ou somente se concentrou em séries de TV?

E no TCE o que estamos fazendo ?



JANEIRO



JANEIRO BRANCO

DICAS PARA EQUILIBRAR A VIDA

- 1 – Construa relacionamentos saudáveis, invista neles e diga “não!” à violência
- 2 – Cuide da sua saúde física e da sua saúde financeira, também
- 3 – Fique menos tempo nas redes sociais, leia mais livros e aprenda sempre
- 4 – Aprenda a lidar com a necessidade de rotinas cotidianas e com o fato de que a vida possui imprevistos e pede pausas
- 5 – Conecte-se com a natureza



O PROGRAMA SER-TCE TEM O PRAZER DE DIVULGAR: CONVÊNIO CASA PRANA/TCE-PI

SERVIÇOS OFERECIDOS

- 1 - **Psicoterapia;**
- 2 - **Terapia Transpessoal;**
- 3 - **Terapias Integrativas:** Reiki, Barras de Access, EFT, Ho'oponopono, Mesa Quântica Estelar, Thetahealing, Constelação Familiar Sistêmica, Acupuntura e Aromaterapia.



CasaPrana

Rua Motorista Chicão, nº 2571, Bairro Planalto, Teresina-Piauí,
CEP: 64.050-080 Whats(86) 9 9849-1550 | @somoscasaprana




FEVEREIRO



**FEVEREIRO
ROXO
LARANJA**

A DOR É INVISÍVEL,
A INDIFERENÇA **NÃO!**

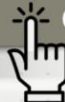
Mês de
conscientização
sobre **Lúpus,**
Alzheimer,
Fibromialgia
e Leucemia.






**QUALIDADE DE VIDA
NO TRABALHO**

Compreendendo que o ambiente e as condições de trabalho têm grande influência na saúde geral e na qualidade de vida de todos os indivíduos, e com o intuito de aprimorar as nossas ações, solicitamos sua colaboração respondendo o questionário abaixo, sem precisar se identificar.

O **Prazo** de envio é até do dia **17 de fevereiro!**

 **QUESTIONÁRIO**

Contamos com a sua importante contribuição!



MARÇO



PROJETO SAÚDE E DA NOSSA CONTA



SAÚDE É DA NOSSA CONTA



Dra. Eliana Cavalcante
Psicóloga - Unimed

ATIVAMENTE

TERAPIAS ALTERNATIVAS

QUINTA | 30 JUNHO | 8H ÀS 12H
(AGENDAMENTO)

LOCAL: SSIS

20 VAGAS



Dra. Kelly Martins
Psicóloga
Psicoclinica Sentido da Vida



MOVIMENTAÇÃO

OFICINA DANÇA DE SALÃO - FORRÓ E QUADRILHA -

SEXTA | 01 JULHO | 8H ÀS 9H | EGC

JULIO CÉSAR
PROFESSOR DE DANÇA EDUCADOR FÍSICO - UNIMED

ENCERRAMENTO DA 1ª EDIÇÃO DO PROJETO SAÚDE É DA NOSSA CONTA!

Informações: Naira (86) 99922-0284 | Local: EGC/TCE-PI



SAÚDE É DA NOSSA CONTA

MOVIMENTAÇÃO



YOGA

SEXTA 24 JUNHO
8h às 09:00h | EGC

ALESSANDRO COELHO
PROFESSOR DE YOGA E VENDANTA HÁ 18 ANOS

Informações: Naira (86) 99922-0284
Local: EGC/TCE-PI



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

PROJETO  SAUDÁVEL

TCE-PI



(LIVE)
Estratégias para uma alimentação saudável e sustentável

04 JUNHO

10:00h

MEDIADOR
Bruno Cavalcanti
Auditor de Controle Externo e gerente do Plano de Logística Sustentável (PLS) do TCE-PI

PALESTRANTE
Dra. Carmen Ramos
Nutricionista e Doutora em saúde da criança e da mulher

 [YOUTUBE/TCEPIAUI](https://www.youtube.com/TCEPIAUI)

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS (AIA)







LANÇAMENTO

DA POLÍTICA DE
PREVENÇÃO E
ENFRENTAMENTO
DO ASSÉDIO MORAL,
DO ASSÉDIO SEXUAL
E DA DISCRIMINAÇÃO



29 OUT | 8H30 | PLENÁRIO



DOE FRASCOS, ALIMENTE VIDAS!

EDUCAÇÃO • RESPONSABILIDADE SOCIAL

PROJETO **SER** SOLIDÁRIO

TCE-PI

CAMPANHA DE DOAÇÃO DE FRASCOS

Doe frascos, alimente vidas!

TUPO: Frascos de café solúvel, com tampa plástica redonda.
TAMANHO: Pequeno e médio

Os frascos arrecadados serão utilizados no banco de leite humano para o acondicionamento e pasteurização do leite que será ofertado aos bebês prematuros.

PERÍODO: 31 DE MAIO a 02 DE JULHO
LOCAL DE ENTREGA: RECEÇÃO DO TCE-PI
CONTATO PARA INFORMAÇÕES: Naira Moura (86) 99922-0284

MÉDIO PEQUENO

CURSO DE NUTRIÇÃO

UNINOVAFAPÍ | Afva

TCE-PI

DISCIPLINA: ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM NUTRIÇÃO SOCIAL | PROFESSORA: DRA. CARMEN VIANA
PRECEPTORA: YASMINA FERNANDA | ACADÊMICAS: BYANCA FORTES E TACIELY PIRES



PROGRAMA MAIS VIVER

1ª EDIÇÃO/2018



2ª EDIÇÃO/2020

PROGRAMA Maisviver
VIDA PLENA NO PÓS-CARREIRA

**ANSIEDADE E ESTRESSE:
DA NORMALIDADE AO TRANSTORNO**


PAULO SÉRGIO CASTELO BRANCO
TCE-PI - Mediador


JEAN KENNEDY LUSTOSA
Psicólogo

09 de outubro
Transmissão ao vivo às 10h
 [YouTube.com/TCEPiaui](https://www.youtube.com/TCEPiaui)

INSCRIÇÕES EM: TCE.PI.GOV.BR/EGC

3ª EDIÇÃO/2021

Palestra
DOMINE SUAS FINANÇAS

26 AGO | 10h

 PELA PLATAFORMA Microsoft Teams

INSCRIÇÕES AQUI
até dia 25.08


PAULO SÉRGIO CASTELO BRANCO


DANILO PARENTE LIRA


ANTÔNIO HENRIQUE LIMA DO VALE

CONHEÇA O PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO FINANCEIRO
Promovido pelo PROGRAMA MAIS VIVER a fim de auxiliar os servidores a construir um plano individual de ação para manter uma boa saúde financeira, livrar-se das dívidas e investir de forma inteligente.

INFORMAÇÕES
Naira Moura
(86) 99922-0284

AGOSTO LILÁS

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO PELO
FIM DA VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Agosto Lilás

#Você
não está
sozinha



SETEMBRO



EDUCAÇÃO • RESPONSABILIDADE

PROJETO **SER** SOLIDÁRIO

TCE-PI

DOE ÓRGÃOS

SALVE VIDAS

REALIZAÇÃO

TCE-PI

PARCERIA

APRETI

OPO
Organização de Procura de Órgãos e Tecidos

Você sabia que mais de **30 mil brasileiros** aguardam por um **TRANSPLANTE**?

DECLARE PARA SUA FAMÍLIA QUE VOCÊ É **DOADOR DE ÓRGÃOS!**



Toda vida importa.

#SetembroAmarelo

TCE-PI

SETEMBRO



#SETEMBROVERDE

BAZAR BENEFICENTE

Roupa boa a gente doa!

PROTEJA O MEIO AMBIENTE E AJUDE A MANTER A APREPI

FAÇA SUA DOAÇÃO DE ROUPAS, SAPATOS
E ACESSÓRIOS EM BOM ESTADO DE CONSERVAÇÃO
(ITENS MASCULINOS, FEMININOS E INFANTIS).

LOCAL ENTREGA SEÇÃO DE SERVIÇOS INTEGRADOS DE SAÚDE PERÍODO ATÉ 27 SETEMBRO



BAZAR BENEFICENTE

Roupa boa a gente COMPRA!

DIA 25 OUTUBRO

09H AS 12H30 | NA EGC



PROTEJA O MEIO AMBIENTE
E AJUDE A MANTER A APREPI





Roda de Conversa

“ UM MÊS PARA
LEMBRAR,
O ANO TODO
PARA PREVENIR ”



Adriana Napoleão

Voluntária da Fundação
Maria Carvalho Santos

Dinâmicas

• aferição de Pressão
Arterial (PA)

• Índice de Massa
Corpórea (IMC)



Lynara Oliveira

Enfermeira de Saúde
Corporativa - Unimed

DATA: **18 OUTUBRO**
HORÁRIO: **09H**
LOCAL **EGC - SALA 01/02**



OUTUBRO ROSA





SER

 SAÚDE • EDUCAÇÃO • RESPONSABILIDADE SOCIAL

TCE-PI

Homem

que se cuida não perde o melhor da vida.



NOVEMBRO AZUL

REALIZAÇÃO 



TCE-PI

PARCERIA 




Campanha de Prevenção e Conscientização da Saúde do Homem



CAMPANHA VOCÊ É O TIPO CERTO DE ALGUÉM



Eu abraço essa
causa!

