

Os efeitos do teletrabalho sobre a saúde mental no contexto da pandemia de COVID-19

The effects of teleworking on mental health in the context of the COVID-19 pandemic

Los efectos del teletrabajo en la salud mental en el contexto de la pandemia de COVID-19

Recebido: 30/04/2023 | Revisado: 15/05/2023 | Aceitado: 16/05/2023 | Publicado: 20/05/2023

Suely Martins Leite

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5078-7124>

Faculdade Pernambucana de Saúde, Brasil

E-mail: smsuely@hotmail.com

Thárita Cavalcanti Menezes da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5093-3680>

Faculdade Pernambucana de Saúde, Brasil

E-mail: thalita.menezes@fps.edu.br

Resumo

Este artigo tem como objetivo analisar a luz dos conceitos elaborados por Michel Foucault os efeitos produzidos na saúde mental de servidores de um Tribunal de Justiça da Região do Nordeste do Brasil que atuaram na modalidade laboral de Teletrabalho no contexto da pandemia de COVID-19. Estudo qualitativo, com diretrizes cartográficas, conduzido através de entrevistas narrativas individuais e analisadas a partir do aporte teórico da arque-genealogia Foucaultiana. Os resultados mostraram que as narrativas dos participantes evidenciaram que o teletrabalho advindo da pandemia de COVID-19 revelaram marcas da biopolítica vigente ao estimular no indivíduo a gestão sobre sua vida e a responsabilização por sua saúde física e mental. As pressões vividas através de produtividade e vigília foram recorrentes, revelando os efeitos produzidos em uma desorientação emocional como o sentimento de solidão, esgotamento mental, pânico, ansiedade e depressão. Os efeitos não foram apenas sentidos de uma forma negativa, todos produziram saberes a partir destas relações de poder frente aos mecanismos de governamentalidade, com atitudes de resignificação e transformação em suas narrativas. Foram usadas atitudes positivas no cuidado-de-si, tais como: imposição de limites, administração do tempo pessoal, familiar e profissional, bem como o cuidado com a saúde física e mental.

Palavras-chave: Michel Foucault; Teletrabalho; Saúde mental; Pandemia COVID-19.

Abstract

This article aims to analyze in the light of the concepts developed by Michel Foucault the effects produced in the mental health of servers of a Court of Justice in the Northeast Region of Brazil that worked in the modality of Telework in the context of the pandemic of COVID-19. This is a qualitative study, with cartographic guidelines, conducted through individual narrative interviews and analyzed from the theoretical contribution of Foucauldian arch-genealogy. The results showed that the participants' narratives evidenced that telework arising from the COVID-19 pandemic revealed marks of the biopolitics in force by stimulating in the individual the management over his life and the responsibility for his physical and mental health. The pressures experienced through productivity and vigilance were recurrent, revealing the effects produced in an emotional disorientation such as the feeling of loneliness, mental exhaustion, panic, anxiety, and depression. The effects were not only felt in a negative way, all of them produced knowledge from these power relations facing the mechanisms of governmentality, with attitudes of resignification and transformation in their narratives. Positive attitudes in the care-of-self were used, such as: setting limits, managing personal, family, and professional time, as well as taking care of physical and mental health.

Keywords: Michel Foucault; Telework; Mental health; Pandemic COVID-19.

Resumen

Este artículo tiene como objetivo analizar a la luz de los conceptos desarrollados por Michel Foucault los efectos producidos en la salud mental de los servidores de un Tribunal de Justicia de la Región Nordeste de Brasil que trabajaron en la modalidad de Teletrabajo en el contexto de la pandemia de COVID-19. Estudio cualitativo, con orientaciones cartográficas, realizado a través de entrevistas narrativas individuales y analizado a partir de la contribución teórica de la archeogenealogía foucaultiana. Los resultados mostraron que las narrativas de los participantes evidenciaron que el teletrabajo derivado de la pandemia de COVID-19 reveló marcas de la biopolítica vigente al estimular en el individuo la gestión sobre su vida y la responsabilidad por su salud física y mental. Las presiones experimentadas a través de la productividad y la vigilancia fueron recurrentes, revelando los efectos

producidos en una desorientación emocional como el sentimiento de soledad, agotamiento mental, pánico, ansiedad y depresión. Los efectos no sólo fueron sentidos de forma negativa, todos produjeron conocimiento a partir de esas relaciones de poder frente a los mecanismos de gubernamentalidad, con actitudes de resignificación y transformación en sus narrativas. Actitudes positivas fueron utilizadas en el cuidado de sí, tales como: imposición de límites, gestión del tiempo personal, familiar y profesional, así como el cuidado de la salud física y mental.

Palabras clave: Michel Foucault; Teletrabajo; Salud mental; Pandemia COVID-19.

1. Introdução

“Viver em sociedade é, de qualquer maneira, viver de modo que seja possível a alguns agirem sobre a ação dos outros. Uma sociedade sem relações de poder só pode ser uma abstração” (Foucault, 1995, p. 245-246). O trabalho figura como um caminho fundamental para os sujeitos na busca de uma realização pessoal sinônimo de satisfação, prazer e subsistência ao qual se atribui um fator vital ao ser humano, mas, ao mesmo tempo podendo ser uma fonte de sofrimento e tortura. Nesta ambivalência as modernas transformações tecnológicas, bem como a imperiosa imposição dos momentos que a humanidade vivenciou através da pandemia de COVID-19, nos trazem grandes desafios e incertezas no que pulsa o adoecimento mental em nossa sociedade. Estudo divulgado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em março de 2022, revelou um aumento de 25% nos casos de ansiedade e depressão, no primeiro ano da pandemia de COVID-19, o estudo evidencia também uma prevalência entre jovens e mulheres, de múltiplos fatores como estresse causado pelo isolamento social, solidão, medo, luto e preocupações financeiras (OPAS, 2017).

Não obstante as instituições corporativas permeadas por normas e políticas cada vez mais impositivas, necessitam estar atentas e alertas para a saúde mental de seus servidores, em seu ambiente corporativo. Estas políticas cada vez mais impositivas e cada vez mais aplicáveis aos sujeitos, engendrando lógicas de governo sobre a vida e o cotidiano desse grupo social, no qual, o sujeito por vezes não se submete adequadamente, e em consequência inicia-se um processo de desequilíbrio emocional aos seus trabalhadores, e neste contexto, está posto o adoecimento mental (OPAS, 2017).

Os processos de subjetivação do sujeito contemporâneo a partir deste modelo capitalista neoliberal, modelo este em que passamos a pensar e agir muito mais pelo imperativo do mercado, tendo como proeminência suas regras em detrimento à da organização social. Esta subjetividade moderna traz um indivíduo que Foucault enfatiza em *O nascimento da biopolítica*, no qual o indivíduo passa a se transformar no empresário de si próprio. O sujeito transforma sua vida em uma empresa; este modelo passa a ser o sujeito contemporâneo, prático e imediatista (Foucault, 2012).

Portanto faz-se necessário analisar este contexto pandêmico COVID-19 e a sua relação com o teletrabalho e compreender os efeitos - palavra derivada do latim “*effectus*” tendo uma diversidade de significados e concepções, mas que para a filosofia trata-se do estudo filosófico dos fenômenos da mente, sua consciência e como conhece a si mesma, uma terminologia de causação que envolve os processos psíquicos – efeitos mentais nestes trabalhadores e como foram capazes de produzir lógicas de governabilidade e cuidado-de-si sobre sua vida pessoal, familiar e social.

2. Metodologia

Pesquisa de natureza qualitativa trazendo uma análise das narrativas dos participantes, os efeitos produzidos através das posturas de governamentalidade e cuidados-de-si, partindo do método de experimentação amparado na perspectiva foucaultiana, na qual o caminhar é que produz o saber. As produções narrativas são consideradas um processo de coautoria entre pesquisador e entrevistado, capazes de diferentes saberes e afetações em ambos conforme suas vivências (Muylaert et al., 2014; Rhoden & Zancan, 2020).

Foi utilizado um questionário sociodemográfico, para a coleta das informações gerais dos participantes com o objetivo de se obter uma visão mais profunda do grupo social ao qual foi pesquisado. Foram coletadas informações relativas a

idade, sexo, escolaridade, estado civil, número de filhos, tempo de trabalho no Tribunal de Justiça, tempo no teletrabalho. A pesquisa ocorreu entre os meses de outubro e novembro de 2022, com a participação de servidores em cargos diversos de um Tribunal de Justiça do Nordeste, que exerceram suas atividades laborais na modalidade de teletrabalho no contexto da pandemia de COVID-19.

As entrevistas foram marcadas em locais de melhor conveniência para os participantes, com a seguinte pergunta disparadora: “Fale-me sobre sua prática enquanto servidor do judiciário que atuou na modalidade de teletrabalho no contexto da pandemia de COVID-19?”. Inicialmente foi esclarecido aos participantes sobre o objetivo da pesquisa e qual seria sua participação; em seguida, foi solicitado que o participante lesse e assinasse um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. As entrevistas foram gravadas com consentimento de cada participante e transcritas literalmente para fins da análise, na qual passaremos a descrever. O estudo foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Pernambucana de Saúde (CAAE: 67590422.0.0000.5569).

3. Resultados e Discussão

Foram entrevistados sete servidores com idades entre 45 (quarenta e cinco) e 57 (cinquenta e sete) anos, sendo seis do sexo feminino e um do sexo masculino. Todos apresentavam nível de escolaridade de pós-graduação. Com relação aos cargos ocupados dentro da Instituição: 1 (um) Analista Psicólogo; 1(um) Oficial de Justiça; 2 (dois) Técnicos Judiciário e 3 (três) Analistas Judiciário. Em relação as constituições familiares, três são casados, dois divorciados, um solteiro e um viúvo, um não possuía filhos, e um reside sozinho. Todos possuem mais de doze anos de trabalho na instituição, sendo o mais antigo com 30 anos. Os participantes receberam nomes fictícios, e lhes foi assegurado o uso restrito do conteúdo produzido, para fins de transcrição e análise dos dados, sendo-lhes garantido a utilização exclusiva, para fins específicos da pesquisa

As análises das narrativas foram postas e entendidas como produções discursivas, sendo compreendidas como um efeito das relações de poder, não sendo assim uma verdade, mas sim verdades em relação às coisas. “O discurso não é simplesmente aquilo que traduz as lutas ou os sistemas de dominação, mas aquilo por que, pelo que se luta, o poder do qual nós queremos apoderar” (Foucault, 1996).

Passaremos a discorrer as narrativas dos participantes numa perspectiva analítica dos discursos enquanto objeto de análise, nesta perspectiva caracterizam-se como um elo entre o discurso (enunciação) e práticas discursivas e não discursivas (práticas sociais dos sujeitos). Para Foucault os discursos devem ser percebidos enquanto práticas descontínuas que por ora se cruzam, e por outras se ignoram ou se excluem (Foucault, 1996). Neste entrelaçamento de discursos revolverá algumas linhas de análise de nossa pesquisa, no qual identificamos os principais efeitos nos servidores provocados pelo teletrabalho no contexto da pandemia de COVID-19, bem como analisaremos a correlação entre o modo de conduzir-se, atitudes e comportamentos no cuidado-de-si em uma instituição, bem como em um contexto adverso ao habitual na qual toda a humanidade teve que suplantar, qual fora a pandemia de COVID-19.

Para realização da análise, foi construída uma planilha com a tabulação das narrativas, na qual foi composta pelo nome fictício dos entrevistados e de três itens de análise, quais foram: práticas de governamentalidade, os efeitos do poder e o cuidado de si. Possibilitando assim, uma melhor visualização e possibilitando detectar as tecnologias de governo presentes nas práticas discursivas e não discursivas.

3.1 Tribunais de Justiça – espaço e subjetivação

Compreender as narrativas dos participantes, faz-se necessário uma breve análise do espaço ressaltado por Foucault em *Vigiar e Punir* (1975). Ele foi além das metáforas espaciais em relação ao discurso, na medida em que tratou também de instituições em termos de arquitetura, de figuras espaciais, bem como a institucionalização de escolas, hospital todas

interligadas em torno do aparelho do Estado exercendo assim uma rede de micropoderes descentralizados, coordenação transversal de instituições e tecnologias. Nesta territorialidade se dará a subjetivação de seus integrantes através da rede de poderes e saberes. Para Foucault o território é espaço que não significa apenas uma área geográfica, mas, também uma questão jurídico-política (Braga, 2003).

Os tribunais de Justiça são instituições seculares que trazem em sua trajetória de existência uma missão de garantir os direitos individuais, coletivos e sociais, resolver conflitos entre cidadãos, entidades e Estado. O espaço Jurídico é um ambiente fértil para o desenvolvimento e perpetuação do poder por sua disposição de direcionar todas as ações dos cidadãos e neste espaço que estão inseridos os participantes desta pesquisa com suas práticas e experiências de si (Braga, 2003).

O fenômeno jurídico é construído por emanções do poder e de discursos da verdade, portanto o órgão Judiciário é um produtor de saberes jurídicos. Em uma construção do poder disciplinar fático em corpos dóceis, funcionando como uma rede e tendo como fundamento saber e poder, temos o judiciário que detém o saber e a verdade, o saber que gera poder na personificação dos órgãos que são juízes, dentro de uma construção jurídica da verdade que são os processos (Foucault, 1980).

Faremos uma breve historicidade do contexto jurídico-político destas Instituições, na qual atuaram e atuam em prol das mais diversas faces dos direitos humanos em nosso país: até os anos 1930 o país está estritamente para o atendimento dos interesses das oligarquias primário-exportadoras; Com a crise de 1920, quebra da bolsa de valores de Nova York o grande endividamento dos “barões de café” transcorre-se a gestação de um novo Estado; No decorrer da década de 1930 o País passa de estado agrícola ampliando seu espaço industrial e urbano, processo esse acelerado pelo início da segunda guerra mundial; Os direitos humanos ganhou força social e política no enfrentamento à ditadura militar, que teve seu início em 1964, rompeu, brusca e violentamente, as alianças de classe e os consensos ideológicos vigentes, Nesse contexto à violação dos direitos: os direitos políticos da população foram reprimidos sistematicamente e os direitos econômicos e sociais, expropriados; anos 1970 para os anos 1980, o ciclo expansivo da economia perdeu força e o regime militar desgastou-se, o país entrou em um período que se caracterizou pela transição democrática, instalada a Assembleia Nacional Constituinte brasileira de 1988 a “Constituição Cidadã” que define normas constitucionais, programas de ação futura para a melhoria das condições sociais e econômicas da população (Braga, 2003).

Portanto, a Instituição traz em seu bojo uma prática jurídica com ritos, procedimentos formais e solenes, procurando cercar o exercício da função jurisdicional das mais amplas garantias e franquear aos cidadãos caminhos de discussões e provas ao desfecho de uma decisão judicial sempre amparada nas legislações nos saberes pertinentes e vigentes do país (Foucault, 1980).

A análise feita por Foucault, (1999), das instituições trouxe a ideia do panóptico, sendo elas modelo do aparelho disciplinar, produz-se um controle que funciona como “*um microscópio do comportamento*” formando um aparelho de observação, registros e treinamentos, contudo estes espaços não são uma ingênua crítica eles trazem reflexões aos sistemas instituídos em seu interior, sua ordem disciplinar mostra formas de instituir ordem alcançando assim, eficiência e utilidade econômica, através do controle das atividades o cumprimento de horários rígidos o controle sobre o tempo nos corpos prevalecendo assim os efeitos de poder, a eficiência, rapidez e utilidade dadas pelos corpos disciplinados (Carvalho et al., 2021).

Em vigiar e punir Foucault nos traz que além da ordem disciplinar, existem os dispositivos que as fazem ganhar força que são: a ordenação espacial a partir do quadro de panóptico; as sanções normalizadoras a partir da imposição da ordem, escalas hierárquicas, dispositivos de comando e a previsão de comportamentos aceitáveis e eficientes e o exame do que é o dispositivo que qualifica, avalia e puni (Carvalho et al., 2021).

Nestas emanções do poder e de discursos da verdade o poder provoca ações que ora se encontram no campo do direito, ora no campo da verdade, uma relação fluante que não se encontra numa instituição e nem em uma única pessoa,

encontra-se numa relação de formas e conteúdo, desta combinação entre poder e saber se dará a constituição do sujeito (Carvalho et al., 2021).

Portanto, através da análise das narrativas dos participantes nosso estudo estará entrelaçado em três eixos, a saber: Práticas de Governamentalidade; Os Efeitos do Poder circunscrito e o Cuidado-de-si.

3.2 Práticas de Governamentalidade

Por meio da problematização das práticas de governamentalidade, os participantes buscam apropriar-se de seu espaço através de atitudes procurando romper barreiras e pseudos limites sobre o poder exercido em sua instituição. À medida que discorrem suas narrativas suas experiências, teciam significados em seus “modos de ser teletrabalhador”. Ou seja, a forma como cada um passou a se subjetivar frente às normas Institucionais e regras dentro de uma atuação laborativa que é o teletrabalho, bem como em um contexto pandêmico COVID-19. Noeli (52 anos, Analista, 12 anos de serviço público) relata que quando esteve em teletrabalho no contexto pandêmico, foi demandada sem limites de horários bem como de competências gerenciais que não as pertencia...

“...Nós éramos demandados a todo tempo.... eu tinha que dar conta de sete da manhã a sete da noite, muitas vezes até final de semana...eu comecei a ser demandada não só das competências da minha gerência, mas competência de outras, de outras gerências, de outras demandas...”

...relata que, tais ações trouxeram-lhe graves problemas orgânicos...

“... Eu cheguei a ter problema de visão...”

...e que precisou custear a compra de óculos especiais para poder está em seu computador.

Noeli (52 anos, Analista, 12 anos de serviço público) em um determinado momento nos diz:

“...Aí então, nesse contexto...eu disse não adiantava me pedirem mais coisas que eu não ia conseguir, que não adiantava...”

Ao colocar seu limite ao dizer-lhes não, ela passa a pôr demarcações espaço-temporais que delimitam e demarcam seu novo território. Pois estes espaços passam a pertencê-la e pertencer aos seus familiares, instituindo-se assim seus domínios, controles, poder disciplinar. Para Foucault a disciplina vem substituir o princípio da “violência” que coordenava e direcionava a economia do poder. O poder disciplinar é um poder descentralizado estratégico, o poder diz a todo instante como proceder, o que cada um deve fazer em determinado lugar no espaço e no tempo. O objeto da disciplina são a docilização e otimização dos corpos, de uma subjetividade docilizada (Carvalho et al., 2021).

Portanto o biopoder em Foucault traz uma anátomo-política do corpo que se refere aos dispositivos disciplinares encarregados de extrair do corpo humano sua força produtiva, mediante o controle do tempo e do espaço, bem como, a biopolítica da população voltada à regulação das massas, utilizando-se de saberes e práticas que permitam gerir taxas de natalidade, fluxos de migração, epidemias, aumento da longevidade etc (Foucault, 2013; Carvalho et al., 2021).

A narrativa da participante Cassia (50 anos, técnica judiciária, 20 anos de serviço público) nos remete a outra compreensão sobre o domínio de atuação territorial:

“Veio... pandemia...tudo fechado, os meninos em casa, trabalho em home office, sem estrutura...aquela demanda em casa, é, comida, roupa, aquela confusão.... E detalhe: eu fiquei com o telefone da instituição. E telefone de Juizado, você não... imagina uma pandemia, todo mundo precisando de alvará, a gente sem saber direito as coisas. Sem saber, é, como proceder, tudo sendo novo e aprendido, né...”

Cassia demonstra uma desorientação territorial, bem como uma desorganização em sua rotina pessoal nos territórios organização/ambiente familiar, demonstra também uma superposição sobre sua infraestrutura e a da instituição não mais percebendo os limites territoriais ali expostos. Como explícito anteriormente, estes dispositivos disciplinares anátomo-política do corpo, do biopoder, capazes de controlar o tempo, o espaço e a força produtiva aqui expostos por Cassia.

Com base em Foucault mais uma vez por meio da problematização das práticas e procedimentos administrativos, a instituição exerce o controle e domínio sob o território do teletrabalhador. Poder exercido por sua instituição, não só em seu espaço físico, mas nas estratégias de governo sobre suas vidas e condutas – capazes de monitorar, vigiar, gerir seus corpos, o tempo e os comportamentos (Foucault, 2012).

Julia (53 anos, Analista Psicóloga, 20 anos de serviço público) nos traz uma extrema preocupação de ajudar as pessoas que estão em sofrimento trazendo alívio para aqueles que a procuram por este motivo abre uma linha direta de contato com seus pacientes, fornecendo seu número privado de celular como sendo da instituição...

“eu forneci o meu celular porque era a única forma de começar a fazer os grupos.” Portanto passou a não ter mais horários “...isso de horário comercial não existe mais né, esse horário de trabalho não tive folga. Eu não larguei, hora nenhuma...”

Julia nos traz que faria tudo outra vez...

“...Eu não me arrependo não, porque eu ajudei muita gente...”

A atitude de Julia sucumbe ao seu estado de governamentalidade, ela se permite ser governada pelas práticas administrativas em detrimento do cuidado de si mesma, tornando-se evidente que o cuidado de si necessita ser simultâneo ao cuidado com os outros.

O teletrabalho em um contexto Pandêmico na narrativa de Flora, nos traz reflexões sobre as estruturas e perspectivas de uma teletrabalhadora mulher em seu ambiente familiar...

“...Tinha tanto aqueles atos administrativos, que a gente já se perdia...o ruim é você ficar, assim, você fica misturando trabalho de casa com trabalho né? ...ao mesmo tempo tá com a panela no fogo, ... Aí ah, botei um arroz, o arroz vai queimar...”

...perguntei-lhe como ela lidou com esta estrutura ela me diz que começou a organizar as atividades priorizando suas atividades familiares bem como as institucionais.

“...Aí como eu tava dentro de casa, eu digo não, vou fazer isso e outra coisa...”

As atitudes de Flora em conseguir administrar a atividade por prioridades traz a reflexão sobre si e sua postura de governamentalidade ao dizer não ao poder e compreender a importância de fazê-lo. Foucault concebia a ideia de violência exercida pelas corporações sobre os trabalhadores no qual, uma pessoa não precisa estar trancada em uma cela para ser submetida a esse tipo de poder disciplinador e vigilante (Foucault, 2013).

Nadir (45 anos, Oficial de Justiça, 20 anos de serviço público) nos traz em seu discurso as dificuldades vividas em seu cargo por ter como principal atividade o contato pessoal com a população que será notificada das decisões e intimações nos processos judiciais, parte das atribuições de seu cargo, que neste contexto de pandemia tiveram que se adaptar as intimações através de aplicativos tecnológicos, sem haver os devidos treinamentos para tal intimações, bem como as dificuldades da população mais carente que não tem acesso a essa tecnologia, Nadir nos demonstra uma profunda indignação e preocupação

com aqueles mais desfavorecidos que precisavam ter um certo domínio tecnológico para que pudessem reconhecer a intimação pelo oficial de justiça...

“...intimação de pessoas físicas pelo WhatsApp... aquela dificuldade...porque vc tinha que fazer um print de toda conversa que você teve com o oficial como se você tivesse conversando com ele, aí vc mandava cópia do mandado pelo WhatsApp e pedia pra pessoa se identificar colocando a foto da identidade próximo ao rosto é, pra poder vc ter a certeza de que tá falando com a pessoa devida, que a pessoa foi realmente notificada da determinação judicial...”

Questiono para Nadir se houve capacitações por parte da Instituição para este tipo de intimação, ela responde que se foi dado capacitações ela não teve conhecimento...

“...foi passado assim um colega ensina a outro colega como é que se faz aquilo ali...”

...fala de sua não adaptação a este modo de intimação e resolve permanecer com seu modo presencial de fazer intimações tomando todas as precauções para si e para com o outro...

“...vi que alguns colegas se adaptaram com mais facilidade, mas eu mesma, não me adaptei não...”

Diante de todas essas novas configurações de trabalho transformações pelas quais os indivíduos necessitaram adaptar-se, tais formas e exigências, o poder se configura como um conjunto de práticas que possibilitam que alguns possam conduzir ou governar a conduta de outrem exercendo influência e interferência em suas ações sobre seu campo de atuação exposto como disciplina não violentos nem coercitivos, porém perpassados sutilmente através de normas em que acredita-se ser natural, fazendo crescer assim, a produtividade através de regras, normas em corpos dóceis, sutilmente domesticados para o culto ao trabalho (Foucault, 2013).

José (56 anos, Analista, 31 anos de serviço público) nos relata as dificuldades de adequar às ferramentas de trabalho, bem como, a ausência das viagens e da falta de contato com pessoas internas e externas à instituição que faziam parte de suas atividades...

“...eu senti isso. O ambiente em si, do contato com as pessoas, com o pessoal do trabalho e da adequação às ferramentas que tinha...”

...traz também a dificuldade de adaptação às reuniões e conversas em grupos *on-line*, também passou a relatar as dificuldades de gerir os contratos terceirizados, trazendo reflexões sobre as decisões injustas a empresas terceirizadas que precisaram se adaptar às novas normas de contratos, contexto em que muitas empresas vieram a falência total. José em uma atitude de governamentalidade passou a enfrentar sua chefia imediata a não mais participar daquelas decisões com as quais não compactua entregando assim sua chefia...

“...então eu digo ó, tô enxugando gelo ... aí teve um dia que eu fiz, chamei e disse tô entregando, não tenho condições. Não tenho condições...”

Em uma constatação foucaultiana em seus estudos acerca da biopolítica, tais práticas de governo interferem na conduta dos indivíduos, podendo muitas vezes existir uma certa acomodação da violência na racionalidade, a violência das práticas de governo na lógica interna do biopoder na qual a governamentalidade biopolítica assegura a possibilidade de matar tendo como justificativa a preservação e prolongamento da vida. Foucault não deixa de considerar a violência, as relações de poder, na forma de intervir sobre as normas impostas pelas instituições (Costa, 2018).

Foucault nos traz a noção de biopolítica que se coloca como um dispositivo da governamentalidade moderna, reconhecendo as atuações violentas de práticas de governo que não são exclusivas de regimes totalitaristas ou ditatoriais, mas se encontra presente sim, em sociedades e organizações democráticas liberais e neoliberais de nossa atualidade (Costa, 2018).

Através das atuações de práticas de governo Carla (54 anos, Analista, 29 anos de serviço público) nos discorre que:

“...O tribunal quer números, números e, é, e eu não conseguia dar esses números que o tribunal queria né, a princípio...”

...pergunto a Carla se houve algum apoio logístico para esta demanda, ela responde que “nunca”, porém se estruturou para tê-lo, não sendo muito a contento, mas ela consegue tendo que se adaptar à nova realidade. Percebe-se na narrativa de Carla que os números e mais números que a Instituição exigia a uma produtividade sempre crescente é uma tecnologia de poder centrada na vida e que seu comportamento e suas atitudes passam a girar em torno da necessidade de produzir mais e mais para sua instituição – o que dita o ritmo de produção e o quanto "corpo e alma" precisam se moldar para atingir o padrão normatizado (Rodrigues, 2018).

Não existe sociedade sem relações de poder e não há poder que não seja exercido sobre outros, variam os personagens e as condições deste exercício. Porém, percebe-se dentre as técnicas de controle e normalização de Instituições a que foram submetidos os participantes, com os mais diversos instrumentos utilizados, discursos, vigilância, perdas, etc., métodos e técnicas contemporâneas cada vez mais sofisticadas de controle sobre o trabalho e sobre os trabalhadores. Os participantes usarão de técnicas de governamentalidade, um domínio sob o seu território, bem como estratégias de governo sobre suas vidas e condutas. Cabe-nos agora analisar os efeitos deste poder produzidos nestes trabalhadores (Foucault, 2013).

3.3 Os efeitos do poder circunscrito

Para Michel Foucault, o poder está em toda parte como uma teia exercendo uma relação de forças, e todos os indivíduos direta ou indiretamente estão envolvidos nela, ele não age proibitivamente, o poder opera produtivamente, e uma de suas principais forças é a promoção da subjetividade. Os indivíduos não estão apenas envolvidos neste poder, mas também exercem uma posição de poder, estão sempre em posição de exercê-lo, bem como de sofrer suas ações, perpassando, como um conduto de transmissão deste. Como a racionalidade fundamental do poder é governar por meio da liberdade e não da coerção, o poder atua visando constituir indivíduos com a responsabilidade e o interesse por conduzir suas vidas de maneira apropriada. Portanto ele é um conjunto de técnicas e práticas pelas quais os governados são constituídos como sujeitos autônomos e encorajados a exercer sua liberdade de maneira adequada. *“o indivíduo é um efeito do poder e é, ao mesmo tempo, na mesma medida em que é um efeito seu, seu intermediário: o poder transita pelo indivíduo que ele constitui”*(Foucault, 2010, p. 26; Araújo, 2017).

Toda relação social é uma relação de poder, as instituições através de técnicas de controle tornam os indivíduos flexíveis, emergindo uma subjetividade que não é individualizada ela pertence a todos. Nesses “espaços circunscritos” os indivíduos mesmo estando fora de seu ambiente de trabalho estão intensamente governados pela lógica disciplinar, mesmo não

estando submetidos aos dispositivos disciplinares – de poder e de saber, baseados na vigilância permanente, na normalização dos seus comportamentos – continuam a ser fortemente conduzidos pela lógica disciplinar.¹¹

Foucault propõe uma descrição dos efeitos deste poder de uma forma mais abrangente, não devemos pensá-lo apenas como algo negativo, repressivo, aquele que castiga, pune ou impõe limites, mas que na realidade todos os efeitos produzem saber a partir das relações de poder e “produz campos de objetos e rituais da verdade” (Costa, 2018).

E nestas relações dos participantes enquanto atores complementares em uma instituição e em um momento crucial na vida de toda humanidade, que foi a pandemia de COVID-19, trazemos à luz uma análise dos efeitos produzidos em cada um dos entrevistados nessa pesquisa, os quais passaremos a relatar através de suas narrativas. Nadir (45 anos, oficial de Justiça, 20 anos de serviço público) passa a discorrer sobre os efeitos provocados em sua saúde mental ao intimar uma pessoa, começava a sentir-se mal, sudorese e tremores, não conseguia escutar a pessoa e sentia um sentimento de fuga...

“...eu tava falando como eu tô falando com você aqui agora e eu não conseguia escutar o que você tava me dizendo. Aliás, eu escutava, mas eu não processava ...eu suava frio, gelado. E meu pensamento, meu único pensamento era sair dali, de fuga...”

...questionei como ela conseguiu lidar com tais efeitos e ela nos relata que procurou ajuda profissional de psiquiatra e psicólogo e decidiu não mais trabalhar nas ruas procurando uma readequação funcional em sua Instituição, Nadir chega a seu limite e decide não haver mais condições de trabalhar nas ruas...

“...foi quando eu realmente vi que eu não tinha mais condições de trabalhar na rua...comecei a perceber que aquilo ali tava sendo algo perigoso. Não só pra mim, como pra os outros, porque eu tava dirigindo numa condição totalmente fora de controle...”

Ela nos traz uma postura de cuidado de si mudando suas funções e atividades sem que houvesse prejuízos a si próprio, ao trabalho e a sociedade.

José (56 anos, em sua narrativa nos relata está sem o que mais lhe traz satisfação que é estar envolto no contato com o público interno e externo de sua instituição, essas relações de interação com as pessoas o deixou com um sentimento de isolamento, trazendo em sua fala a importância do trabalho como sua própria vida...

“...Senti e o isolamento em si como um todo, ... o trabalho é grande parte de nossa vida ... a gente tem mais contato com o pessoal do trabalho, ... do que com o próprio familiar...”

...perguntei-lhe sobre esses contatos com o público, Jose ainda discorre em sua narrativa que viajava muito para todas as regiões do interior do estado e que para ele foi uma restrição de liberdade...

“... como todo mundo sentiu um pouco da restrição da liberdade, né? A gente sentiu. Mas no trabalho foi... Ainda hoje tem reflexo...”

Pergunto a José quais reflexos ocasionaram em sua vida? Jose passa a relatar que se sentia muito mal, havia dias em que planejava sair de casa para o trabalho as 07h00 da manhã e só conseguia sair às 10h00 para o trabalho sentia-se mal com

palpitação, sudorese e inquietação, procurou por ajuda de psicólogo e psiquiatra tendo sido medicado passando a melhorar a partir daí.

Flora (57 anos, Técnica, 21 anos de serviço público) em sua narrativa também nos traz a solidão do isolamento, a solidão da anomia. E nesta desorganização social traz em seu cerne uma desorganização emocional para aqueles que se sentem reclusos. Esta sensação de solidão vista pela inevitável perda dos laços sociais...

“...o trabalho em home office é como se você tivesse quebrado o vínculo com todo mundo lá, porque você fica só...”

...esta quebra dos vínculos sociais, de regras, desta desarmonia pode causar um sentimento de isolamento, “podemos estar só sem estarmos sós” a solidão diz respeito a um estado de subjetividade. A não ser que o indivíduo se sinta bem estando só existe uma relação direta da solidão com a sociabilidade (Foucault, 2004a).

O isolamento social tem sua história em tempos remotos como uma forma de manutenção da ordem social, como práticas de controle e prevenção de doenças como a “lepra” no século V na Europa, crises sanitárias nas quais se isolam os indivíduos no intuito da não proliferação de doenças. No decorrer da história foi ganhando novas roupagens como os pacientes psiquiátricos, o isolamento destes indivíduos teria como respaldo às prescrições normativas da relação entre saber e poder médico, o que fixavam limites entre a razão e a não-razão (Foucault, 2012). Mais tarde o isolamento tem seu caráter punitivo para indivíduos que infringissem as leis sociais. Assim o isolamento social apresenta-se em situações caracterizadas pelo emprego de estratégias para governabilidade da vida (Ramos, 2022).

Para Foucault a biopolítica emerge neste contexto onde o Estado passa a se voltar para a vida humana como utilidade produtiva, gerenciando a vida humana, os corpos sendo capturados (Ramos, 2022).

Neste isolamento social, advindo desta pandemia de COVID-19, constitui-se uma experiência de difícil gestão pessoal e social, uma disseminação rápida e extensiva do vírus atingindo indistintamente pessoas em diferentes contextos geopolíticos, em um mundo já globalizado, e mesmo assim a falta de conhecimento exige do Estados rápidas tomadas de decisão, e isto vem como cascata nas instituições, que necessitam também adequar-se às normalizações impostas pela situação pandêmica, trazendo experiência de isolamento social, produzindo assim diversos sentimento lançados por ela (Ramos, 2022).

Normalmente o sentimento da solidão é o fio condutor ao isolamento social, porém nas narrativas dos participantes o isolamento passa a ser o que influencia o surgimento do sentimento de solidão. Para Rodrigues (2018, p.336) “a solidão em longo prazo traz grandes consequências orgânicas, principalmente as associadas a doenças psiquiátricas, como depressão e ansiedade”.

Para Carla (54 anos, Analista, 29 anos de serviço público) ...

“...como a gente é ser humano e ser humano é sociável ..., ele só consegue sobreviver em sociedade, eu comecei a ter declínio ...sabe, de minha produtividade,.. comecei a sentir falta de, de pessoas,...A partir de determinado momento foi uma tarefa bem difícil, pra dar continuidade a minha produtividade, inclusive com adoecimentos também.....”

...em sua narrativa esta falta de sociabilidade reveste-se de um sentimento de solidão trazendo-lhe perdas significativas de estímulos produtivos laborais, sendo também revestido em perda de sua qualidade de vida...

“...gera uma ansiedade muito grande... No início da pandemia eu tava estável, mas depois minha saúde mental deteriorou e desde então não voltou mais ao normal...”

O isolamento social e a solidão impostos pela pandemia de COVID-19 foram problemas refletidos em diversas áreas. O isolamento foi necessário para sua contenção e propagação da doença, porém trouxe em seu bojo consequências significativas a saúde, contribuindo para outros problemas a longo prazo. Solidão é um problema

social no tocante a sua relevante associação a morbimortalidade sendo fonte de sofrimento e redução de qualidade de vida (Pereira et al., 2020; Ribeiro et al., 2020).

Em sua narrativa Julia (53 anos, Analista Psicólogo, 20 anos de serviço público) nos fala que...

“ ... fiquei muito exausta. Muito exausta. Porque era tipo assim, atendia telefone de onze e meia da noite no domingo...”

...como relatado por Julia ela forneceu seu número de celular aos seus pacientes, porém em sua narrativa, não arrepende-se de ter entregue, contudo esta atitude lhe causou uma extrema exaustão emocional, acarretando um desequilíbrio emocional, uma *“depressão reativa”* como dito por ela *“...esse esgotamento mental...me trouxe uma, uma depressão reativa, eu acabei tendo depressão por conta de todo esse estresse e esse acúmulo de trabalho, e essa coisa de eu achar que podia dar conta de todo mundo e esqueci de mim....”*.

A Depressão (depremere), em sua etimologia derivada do latim na qual seu significado indica uma pressão para baixo, achatamento, queda, como consequência natural ou por uma força exercida, expressões relatadas em muitos dos discursos entre os participantes de “estar no chão” e de enlouquecimento, como na narrativa de Nadir que submeteu-se a um tratamento para a depressão no qual precisou retirar toda sua medicação e neste momento ela relata que sentiu-se no chão *“...Mas assim, foi no chão mesmo. Sabe o que é no chão? De deitar no chão e sentindo dor, além da emocional, física...”*. No discurso de Cassia ela relata a sua dor *“... Eu cheguei ao chão, a pensar em suicídio, e morrer...”*. E Julia nos relata que se sentiu como um vaso quebrado sem a possibilidade de voltar ao seu estado natural *“...eu tava me sentindo aquele vaso. ...aqueles vasos de vidro ... se você pegar com mais força eles trincam...”*.

Desde a década de 1970 há o aumento substancial dos diagnósticos de depressão nos países do Ocidente. Poderia significar o empenho das indústrias farmacêuticas na qual lançam a cada ano seus novos e super antidepressivos? Ou estaria o homem contemporâneo mais suscetível a deprimir-se? Em nossa atualidade demonizou-se a depressão, tornando os depressivos culpados em relação aos ideais de uma sociedade do Prêt-à-porter, do exibicionismo e da velocidade. Analisar a depressão como um sintoma social contemporâneo significa dizer que os depressivos constituem em seu silêncio e em seu ritmo um grupo tão incômodo aos bem adaptados ao século da velocidade quanto foram as históricas no século XIX. *“Minha hipótese é de que as depressões, na contemporaneidade, ocupam o lugar de sinalizador do mal-estar na civilização que desde a Idade Média até o início da modernidade foi ocupado pela melancolia”* (Kehl, 2009).

Segundo Dunker, (2015), o sujeito para ser tratado pela medicina moderna, é preciso sofrer de acordo com ela, a depressão estará sujeita a comprovação classificação, documentos que a atestem. Portanto o diagnóstico de uma depressão ao qual imobiliza o sujeito não estaria restrita apenas às concepções clínicas e médicas, mas sim teriam fatores econômicos e sociais, sendo transponíveis ao doente. A depressão abarca valores e significados de legitimidade moral na cultura do paciente e em seu meio. Dunker ainda nos diz que o significado do diagnóstico seria um discurso por alianças, efeitos e determinações do campo da autoridade, sendo este capaz de gerar efeitos e capaz de gerar coações, interdições, tratamentos, bem como o modelamento dos sujeitos. Esse “diagnóstico” traz também em seu bojo um empreendimento nas atuais formas de vida, quais são: *“ Coachings, mentorings e headhunters são práticas que diagnosticaram potenciais, dispositivos e qualidades para o planejamento e a reorientação da vida do trabalho”* (Dunker, 2015).

O biopoder formulado por Foucault reconhece as produções sociais como suspeitas, ao se debruçar sobre o entendimento das depressões, deve-se observar quais os discursos que nos mostram essas produções sociais (Kehl, 2009). Para Dunker seus estudos mostram que os sintomas contêm uma transversalidade histórica, necessitando observar e considerar cada sofrimento como resposta e invenção de dada época. Distinguir este sofrimento poderá ajudar a identificar intervenções sociais adequadas (Dunker, 2015).

A partir do desenvolvimento farmacológico nos anos 50, no qual inicia-se a administração da clorpromazina que possui ação de estabilização no sistema nervoso central e periférico, trazendo um controle dos mais variados tipos de excitação, traz para a psiquiatria uma legitimidade médica científica. A descoberta dos psicofármacos possibilita então a regulação do sofrimento psíquico, dando ao sujeito uma anestesia, um alívio a sua dor (Birman, 2016).

Vemos nas narrativas de alguns participantes a atuação da medicalização, para José que já fazia uso de medicações, necessitou reavaliar através de médico psiquiatra sua medicação para poder suportar as mudanças advindas destes mecanismos de poder-saber de sua instituição e de seus pares...

“...tá aqui a competência ...da unidade e do meu como gestor do contrato dentro desse assunto”, ...Mas ele tinha o link, ou a porta aberta com as autoridades do judiciário. E ia sobrar pra mim, isso foi, durante a pandemia teve muitos casos desse. Aí eu fui pra Rivotril, Zolpidem pra dormir, Escitalopram que eu já tomo há muito tempo, que é pra ansiedade...”

Carla (54 anos, Analista, 29 anos de serviço público) em seu discurso relata que há muitos anos surgiu a depressão em sua vida, e que vinha num período de relativa estabilidade emocional, mas com o advindo da pandemia ela se sente debilitada e percebe um declínio em sua saúde mental, relata que a época teve várias consultas on-line com psiquiatra, ajustando suas medicações. Também nos fala das dificuldades nestas consultas por serem em formato *on-line*...

“...Nem pra ela como médica, nem pra mim. Então ficava, deixava muito a desejar, ... Mas aí eu continuei tomando meus medicamentos e fazendo minha terapia, mas continuei tendo problemas de saúde mental e com licenças também, licenças médicas...”

Para Nadir (45 anos, Oficial de Justiça, 20 anos de serviço público) a medicalização entrou em sua vida a quatorze anos atrás...

“... desde então. Desde então eu uso medicação, faço terapia. Interrompi algumas vezes, mas sempre com uso de medicamentos...”

...relata que passou por vários psiquiatras e traz a denominação de seu diagnóstico como “depressão refratária...”

“...eu tenho uma depressão que se chama ... refratária. É uma depressão crônica...” e relata que “... Eu era uma criança triste, e eu achava que isso era... Não que tristeza se confunda com depressão, mas assim, na minha cabeça, ser triste era uma coisa natural...”

Nadir nos diz que precisou trocar de medicação por diversas vezes e que após determinado tempo seu organismo se acostuma com as drogas, e por este motivo tem que modificar a composição de suas medicações para atingir seus efeitos.

Passamos a refletir como estes sentimentos estão sendo alocados nos dias atuais, nossa sociedade habituou-se a “patologizar” a tristeza, administrando assim, medicamentos no intuito de produzir “felicidade” e nunca não mais senti-la. Perdendo-se o tempo necessário para a superação de uma perda, de um luto de uma incapacidade de superação, perde-se um importante saber sobre a dor e a eventual possibilidade de construção de novas referências ou novas normas de vida, impossibilitando assim o sujeito de se reestruturar de outras formas (Kehl, 2009).

Foucault baliza a medicina social no contexto europeu dos séculos XVIII e XIX sendo o caminho de ampliação dos elementos da medicina, passando a incluir em seu contexto de ações o estado, a cidade e a pobreza, a emergência de uma medicina social, que atinge o Estado, as cidades e a força de trabalho, qual antecede a explosão do fenômeno da medicalização, no início do século XX. Quando a medicina entra nesse espaço social, ela inicia o exercício biopolítico da medicalização sem fronteiras no século XX e se perpetua ao século XXI, nesse sentido, a medicalização é um dispositivo central do exercício do que se chamaria de nascimento do biopoder (Zorzanelli & Cruz, 2018).

A medicina na atualidade está dotada de um poder autoritário com funções normalizadoras que se excedem a existência das doenças e das demandas do doente. Nesta existência normalizadora não apenas importa leis e códigos a cumprir, mas sim o manejo da distinção do que é “normal” e “anormal”. “medicina é um saber-poder que incide ao mesmo tempo sobre o corpo e sobre a população, sobre o organismo e sobre os processos biológicos e que vai, portanto, ter efeitos disciplinares e efeitos regulamentadores” (Zorzanelli & Cruz, 2018).

As narrativas produzidas nas práticas de controle e produtividade dentro de um ambiente laboral de teletrabalho, bem como em um contexto Pandêmico nos permitiu visualizar os efeitos destas sobre a vida de cada um dos participantes. Passaremos agora, a compreender as práticas de cuidado de si, levando os participantes a uma visão mais direcionada e à adoção de atitudes e comportamentos mais saudáveis.

3.4 O Cuidado de Si

“*Conhece-te a ti mesmo*” aforismo inscrito no templo do Deus Apolo em Delfos na Grécia, esta máxima que é compreendida como uma mensagem a todas as pessoas, no intuito de demonstrar que a grande tarefa da humanidade seria a busca pelo conhecimento de si e, a partir daí, conhecer a verdade sobre o mundo, nos traz a reflexão de que estamos e sempre estaremos em busca deste conhecimento. Michel Foucault recupera esta noção, destacando a proeminência que o cuidado de si alcançou durante um período que percorre mais de mil anos de história. Marcando seus estudos de questões éticas do cuidado de si, das técnicas de subjetivação e o vínculo histórico entre subjetividade e verdade. Em seu curso “A Hermenêutica do Sujeito” ministrado no Collège de France, em 1982, traz a clareza de que não há uma disjunção do cuidado de si e conhece a ti mesmo, elas terão uma importância equivalente, será modificado pelo modo de viver no sentido ético e político (Gomes et al., 2018).

Foucault nos traz de uma forma geral como entender o conhece-te a ti mesmo (gnôthiseautón) ou cuidado de si (epiméleia heautoû) presente na filosofia platônica especialmente no diálogo Alcibíades. Ocupar-se consigo mesmo traz uma noção que podemos tomá-la como certa atitude de encarar as coisas, de estar no mundo de praticar ações, de ter relações com o outro, é uma atitude para consigo para com os outros para com o mundo. Epiméleia Heautoû - cuidado de si - é também uma certa forma de atenção do olhar no qual implica que se converta o olhar, que o conduza do exterior para si mesmo, implica uma certa maneira de estar atento ao que se pensa e ao que se passa no pensamento, bem como designa certas ações que são exercidas de si para consigo ações pelas quais nós assumimos, nos modificamos, nos purificamos nos transformamos e nos transfiguramos (Gomes et al., 2018).

Portanto, o cuidado de si passa a ser uma ferramenta que permite atravessar o campo da política, na qual existe uma estruturação nas condutas dos outros, bem como a problematização da ética da relação consigo. Através deste *movimento*,

agitação e inquietude, ocupar-se consigo constituirá neste sujeito uma postura ativa assumindo todos os riscos ao exigir respaldos éticos, pedagógicos e políticos em suas relações (Gomes et al., 2018).

Na narrativa de Nadir (45 anos, oficial de Justiça, 20 anos de serviço Público) vê-se uma inquietude tanto por suas experiências pessoais que fora a perda de um irmão, o qual foi uma das primeiras vítimas no Estado, bem como suas experiências em campo como oficial de justiça...

“...Aí isso te causa um impacto ainda maior né, um medo ainda maior de ir pra rua, de ter que lidar com pessoas estranhas, ter que manter todos os cuidados pessoais...”

...então Nadir nos traz a preocupação em...

“...Se cuidar por si e pelo outro...”

...essa preocupação no cuidado de si e do outro traz uma inquietude um temor frente a uma situação de vulnerabilidade de si e do outro, diante de um adoecimento até então desconhecido. Nadir traz uma postura de cuidado de si quando toma atitudes de cuidados ao se relacionar com o outro em sua atividade laboral:

“...naquela época a gente tentava manter o máximo de protocolo possível, usando álcool, máscara, trocando de máscara...”

...também nos traz um olhar para o outro, tendo o conhecimento de que o público que necessitava intimar eram pessoas carentes, e que mesmo sem algum subsídio de infraestrutura de materiais fornecidos por sua instituição, ela traz a iniciativa de fazê-lo mesmo assim...

“...eu comprei algumas canetas e já deixava com a pessoa...”

Foucault, nos traz que esta forma de condução com o outro estabelece um cuidado de si, bem como encontra-se formas mais adequadas de se relacionar com o outro de conduzir melhor suas relações (Foucault, 2004a).

Nesta mesma dinâmica Cassia (50 anos, Técnica, 20 anos de serviço público) nos traz sua experiência de perdas na mesma época em que se inicia a pandemia e todas as adversidades de falta de infraestrutura, uma desorganização por parte de sua instituição, bem como uma desorientação emocional, descreve:

“...E isso uma separação, uma pandemia, um trabalho sem estrutura... Eu não... Assim, eu não sei como foi aquilo não. Deus, que naquele momento não me deixou...”

...neste contexto de total turbulência emocional vivida por Cassia, caía seu rendimento laboral e as consequências dessa queda de produtividade incorreria na perda de sua chefia, sem qualquer comunicado prévio por parte daquele que era seu gestor e que a conhecia há muitos anos, nos fala de sua indignação da qual vivenciou por não ter este gestor a menor compreensão de toda sua problemática pessoal *“...quinze anos trabalhando com o mesmo homem. Não foi outro juiz, um juiz e outro juiz não, quinze anos com o mesmo juiz...”*

Cassia (50 anos, Técnica, 20 anos de serviço público) tem em si um discernimento de seus pensamentos quanto ao fato de saber que estando em situações extremas com sua família e seu trabalho, ela relata que entrou em um estado depressivo...

“...E aí entrei numa depressão muito profunda, que eu pensei que eu não fosse sair...”

Cassia toma atitudes ativas na busca de elevar sua autoestima buscando procedimentos estéticos, nota-se então uma melhora da visão que ela tem de si mesma melhorando sua qualidade de vida...

“...Eu me acho uma mulher bonita. Eu tenho cinquenta anos e acho que estou plena pra quem tem cinquenta anos... Eu nunca perdi minha vaidade. Obviamente que depois disso eu passei a me cuidar mais...”

Cassia também muda de local de trabalho e inicia novos treinamentos mesmo com todas as dificuldades que traz, toda a medicação que toma...

“...Veja, eu com problema de memória terrível Cheia de remédio na cabeça...” ela se reinventa em outras atividades e volta a estudar, posturas positivas da consciência e de práticas de si que lhe trazem prazer e satisfação *“...neste momento estou trabalhando, tô em home office. Hoje oficialmente. E é isso, pretendo seguir minha vida...”*.

Para Foucault o autocuidado é um sinal de liberdade é uma atitude para responder nossos questionamentos e necessidades, sejam eles de ordem física, intelectual, emocional ou espiritual. A autoconsciência e a responsabilidade sobre nossa própria vida é um aprendizado, ou seja, esta visão converte a estética da existência em um modo de ver a ética, que tem como características a crítica e a experimentação, refletimos sobre nossas práticas e condutas e associamos essas reflexões às nossas atividades realizadas diariamente buscando assim, uma transformação de si mesmo (Foucault, 2004b).

José (56 anos, Analista, 31 anos de serviço público) em sua narrativa nos fala de questões na qual os locatários que são gerenciados por ele, foram atingidos pela pandemia de COVID-19...

“...Aí o país tava em lockdown, crise financeira, né? Crise orçamentária do estado, dos municípios e também das empresas, empresas demitidas...Locadores, tanto pessoa física como jurídica, também tinham seus encargos que foram prejudicados...”

...e que neste período foi imposto por sua instituição a redução de 25% em todos os contratos de locação, sem que houvesse uma negociação prévia e nem sequer uma análise de todas as situações contratuais. José refere-se ao zelo pela coisa pública, pelo bem-estar não apenas de sua instituição, bem como de todas as empresas que necessitam sobreviver...

“...eu costumo dizer que eu zelo, na vida a gente vai aprender o seguinte, que mesmo o poder público, no caso da relação contratual sendo mais forte, não se deve usar a supremacia do interesse público pra prejudicar o terceiro, o segundo da relação e o terceiro, que é o tomador do serviço, que é o cidadão...”

...por toda pressão que sentiu, ele nos diz:

“...o meu estresse, o meu debate... Os remédios que eu tomava pra dormir, pra ansiedade, minha noite de sono, minha intolerância com minha esposa e com meus filhos, por conta da pressão de trabalho...”

...para o seu bem-estar e de sua própria proteção José liberta-se e solicita sua destituição da função de gestor de contratos. Essa reação que se estabelece com a verdade e saber é o que nos habilita para definirmos ser adequada ou não, se as aceitamos ou não, e o que devemos mudar em nós mesmos. José se manteve em uma relação estável com seus colegas de trabalho e é isto que o retroalimenta, o desenvolvimento de si e a aprendizagem do ser social (Foucault, 2004b).

Trabalhar remotamente traz a falta dos espaços físicos e infraestruturas, a qual estava-se acostumado a ter, mas também traz o sentimento de isolamento, para Flora a pandemia foi uma mudança brusca para si, o isolamento a falta de contato com as pessoas, as trocas com suas equipes de trabalho...

“...o trabalho em home office é como se você tivesse quebrado o vínculo com todo mundo lá né, porque você fica só...”

...neste contexto Flora em sua fala relata o estar “só”, esta desconexão com o mundo que estava acostumada, de convivência social traz um grande desconforto e desorganização emocional, evidencia-se em sua narrativa modos de subjetivação frente a esta experiência cujos efeitos são a solidão. Flora, e sua equipe resolvem encontrar-se periodicamente, para que juntos experimentem o sentimento de pertencimento...

“...teve um dia, em plena pandemia, que a gente se reuniu. Se reuniu pra ter aquela sensação de pertencer né, o grupo, ...”

A pandemia traz para a humanidade um aprisionamento em escala planetária e sua reclusão no espaço, o real da solidão, uma experiência sem precedentes que se expressa em efeitos como posto pela solidão. Na contemporaneidade podemos ver a solidão criada pelo poder na qual o sujeito sente-se “só” em meio a multidões, no seio familiar, a solidão do isolamento, a solidão da anomia. Por que a solidão é temida? Para Nietzsche *“Ninguém aprende, ninguém aspira, ninguém ensina a suportar a solidão”* Pensar a solidão, é preciso educar para a solidão pois é um caminho de transformação de singularização do que é dominante, dos valores dominantes que necessitam ser transvalorados, colocar valores no que criamos em uma vontade de ser mais, de viver melhor, mesmo diante da solidão que não a procuramos a solidão que nos é imposta (Foucault, 2004a).

A solidão está presente no discurso de Carla (54 anos, Analista, 29 anos de serviço público) como efeito produzido frente a subjetivação forjada diante deste contexto que decorre do isolamento e da impossibilidade do convívio social...

“...como a gente é ser humano e ser humano é sociável né, ele só consegue sobreviver em sociedade, eu comecei a ter declínio sabe, de minha produtividade, cheguei a... comecei a sentir falta de, de pessoas...”

...Carla, sente a necessidade de retornar sua terapia, agendou consultas on-line, também com psiquiatra - mesmo que diante de um precário atendimento por ser consultas on-line “teleconsultas”...

“...Faço terapia também. Eu aproveito o que eu posso, é uma demanda alta de remédios, né? A saúde mental é muito cara...”

...relata que a partir desta atitude consegue estabilizar-se mesmo que com algumas dificuldades.
Carla ainda discorre em sua fala, sobre a falta de estrutura não oferecida pela sua instituição...

“...a gente não recebeu mesmo nenhum, nenhum apoio logístico do tribunal...”

...precisou adaptar-se e usou seus próprios recursos, tendo também problemas com chamados técnicos e adaptação aos sistemas *on-line*. Carla não se intimidou passando a ser seu próprio suporte...

“...Mas o próprio manual não me dizia como, o manual do serviço não me dizia como... Como acessar, então eu... Eu mesma criei meu suporte...”

Carla ultrapassa seus próprios limites e obstáculos que sua instituição lhe impõe e consegue criar condições para o alcance das metas. Práticas de si que consegue executar nesse espaço público e privado e que se reflete em atitudes para uma melhor qualidade de trabalho repercutindo em uma melhor qualidade de vida para si, bem como também em resposta às práticas de poder governamentalidade da instituição.

Noeli (52 anos, Analista, 12 anos de serviço público) nos traz em sua narrativa uma pressão sofrida de seus gestores quanto ao uso de seu tempo devendo estar sempre a disposição da instituição *“...Aí meu chefe se virou pra mim e fez ..., trabalhe fora do expediente”* relata que já estava trabalhando de sete as sete, neste momento ela traz o olhar para si mesma e decide dar o limite que lhe é caro para sua saúde física e mental *“...Eu sou uma pessoa consciente dos abusos, sei quando eu sofro, sei dar nome ao abuso, e sei me posicionar...”*

...assume então as ações exercidas de si para consigo mesma e se purifica assumindo o controle de seu tempo.

O cuidado de si é um caminho, um conjunto de atitudes, comportamentos e técnicas que conduzem a um novo ser, trazendo-lhe uma nova verdade, o conhecer-se a si mesmo, traz ao sujeito uma nova atitude diante da vida, o transforma e o ressignifica valorizando suas competências e habilidades diante da vida (Foucault, 2004a, 2004b).

4. Considerações Finais

[...] trabalho como um doente e que trabalhei como um doente toda minha vida. Eu não cuido de forma alguma do estatuto universitário disso que faço, porque meu problema é minha própria transformação. É a razão pela qual, quando as pessoas me dizem: “você pensa isso, há alguns anos, e agora diz outra coisa”, eu respondo: vocês acreditam que eu trabalho tanto, há tantos anos pra dizer a mesma coisa e não ser transformado? Essa transformação de si pelo seu próprio saber é, creio, algo bem próximo da experiência estética. Para que um pintor trabalhe senão para ser transformado por sua pintura? (Foucault, 2004c, p. 256).

Nesta pesquisa trouxemos uma análise à luz dos conceitos elaborados por Michel Foucault que são os efeitos produzidos em servidores de um Tribunal de Justiça da Região do Nordeste do Brasil, no qual atuaram na modalidade laboral de Teletrabalho no contexto da pandemia de COVID-19, bem como suas produções lógicas de governamentalidade e a ética do cuidado-de-si como prática da liberdade, sobre suas vidas, social, pessoal e familiar, tornando-se assim, visíveis atitudes individuais de subjetivação frente às normas institucionais.

Os dados foram coletados através de uma metodologia de pesquisa de natureza qualitativa, na qual as narrativas dos participantes trazem à luz suas posturas de governamentalidade, e cuidado-de-si em que expressaram em todo seu caminhar uma produção de verdade e saberes, estas produções narrativas trouxeram para o pesquisador e entrevistados, diferentes reações emocionais em ambos, conforme suas vivências. Como não ser transformado em toda essa maravilhosa vivência, ao

analisar as experiências narradas, por muitas vezes me coloquei em várias histórias de vida pessoal e profissional, e está minha relação com a verdade me fez ver o tanto e o quanto será necessário ultrapassar barreiras e limites em meu desenvolvimento profissional e pessoal.

Através desta pesquisa e a partir da análise dos dados coletados, os resultados identificados nas experiências narradas revelam os efeitos como cada um passou a se subjetivar, transformando e ressignificando diversos contextos de vida, diante dos conjuntos de técnicas e mecanismos de poder das práticas de governamentalidade de sua instituição. Como efeitos, as narrativas revelaram uma desorientação emocional como o sentimento de solidão, esgotamento mental, pânico, ansiedade e depressão, contudo, trouxe-lhes também perdas de capacidade laborativa, funções gerenciais, lotações e conflitos familiares.

Contudo, estes efeitos não foram apenas sentidos de uma forma negativa, eles operaram também produtivamente, todos produziram saberes a partir destas relações de poder. Foucault pontua um sujeito ético-político de postura ativa, cujas práticas evidenciam também efeitos positivos diante de todas essas construções subjetivas no cuidado-de-si. Nas narrativas foram usadas estratégias para sair do isolamento e não se sentir “só”; aprendeu-se a impor limites diante de determinadas decisões institucionais; bem como houveram atitudes de administração do tempo pessoal, familiar e profissional. Com tais assinalações dos participantes diante das respostas que trouxeram no cuidado-de-si, frente aos mecanismos de governamentalidade, vê-se claramente as ressignificações e transformações, pela qual passaram, atitudes de encarar as coisas, de estar no mundo de praticar ações e de criar relações com o outro, afastando-se de experiências que os aprisionam e que os levam a litigar consigo mesmo e com os outros gerando assim muito sofrimento.

As Instituições como organismo de produção de poderes disciplinares, devem repensar sobre uma postura de ressignificação de atitudes, criar mecanismo na obtenção de minimizar os efeitos negativos em seus servidores, pensar em implementação de práticas voltadas para um olhar mais holístico, fomentando projetos no intuito da criação de ferramentas de desenvolvimento de líderes nestas novas formas laborais, capacitando-os em habilidades e competências, utilizando plataformas de “soft skills” habilidades Interpessoais e “hard skill” habilidades técnicas, necessárias para as novas configurações de trabalho que são os teletrabalhadores “trabalhadores sem fronteiras”, no alcance de uma maior integração, reconhecimento e pertencimento com a instituição, criando assim, vínculos, um ambiente laboral saudável e resolutivo.

Ainda neste viés institucional podemos pensar em um melhor acompanhamento dos servidores através de projetos, visando acompanhar aqueles que se encontram em licenças médicas psiquiátricas, dentro de uma visão sistêmica e interdisciplinar, buscando uma análise biopsicossocial, bem como uma integração entre família e Instituição, num contexto voltado a sua reintegração e pertencimento social e profissional. Esse projeto traria a importância da visão sistêmica não só para dar ao servidor um atendimento diferenciado, que não se restringe à concessão de licença médica, mas que busca avaliar o desenvolver de seu tratamento, o efeito e evolução da medicação, encaminhamento a outras formas terapêuticas, participação da família, colaboração dos colegas de trabalho e adequação de suas atividades laborais. Aliado a isso projetos em ações de prevenção ao adoecimento mental no fomentando o autocuidado necessário a uma vida ativa com hábitos e comportamentos no cuidado-de-si.

Por fim, o presente estudo oportuniza novas visões, novas formas de problematizações das práticas de governamentalidade institucionais e de trabalhadores, frente às adversidades vividas em momentos como uma pandemia ou em quaisquer momentos de transformações, mutações laborativas, contribuindo no alcance de ações preventivas necessárias na importante missão que é a diminuição do adoecimento mental. Por isso, deixa-se como perspectiva o acompanhamento de profissionais que utilizam desta modalidade de trabalho para uma avaliação pós pandemia, buscando entender essa nova realidade de trabalho e suas consequências para a saúde mental dos trabalhadores.

Referências

- Araújo, D. C. D. (2017). Disciplina, biopolítica e “cidadanização”: considerações a partir do aplicativo A Hora é Agora–Testar nos deixa mais fortes. *Revista Direito e Práxis*, 8, 1833-1862.
- Birman, J. (2016). *Mal-estar na atualidade*. Editora José Olympio.
- Braga, R. (2003). Globalização e transformações territoriais no Brasil: comentários sobre a ação do estado e a distribuição da renda na década de 1990. *Geografia*, 28(3), 345-362.
- Carvalho, M. P. P. (2021). A disciplina em Michel Foucault: o panóptico enquanto mecanismo disciplinar (Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal de Goiás, Goiás, Brasil).
- Costa, H. S. (2018). Poder e violência no pensamento de Michel Foucault. *Sapere aude*, 9(17), 153-170.
- Dunker, C. I. L. (2016). Mal-estar, sofrimento e sintoma: uma psicopatologia do Brasil entre muros. *Acheronta-Revista de Psicoanálisis y Cultura*, (29), 117-120.
- Foucault, M. (1980). *A verdade e as formas jurídicas*. (5a ed.), trad. Enrique Lynch.
- Foucault, M. (1995). O sujeito e o poder. In: Rabinow, P.; Rabinow, H. *Michel Foucault: uma trajetória filosófica (para além do estruturalismo e da hermenêutica)*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 231-249.
- Foucault, M. (1996). *A Ordem do Discurso: aula inaugural no Collège de France (1970)*. Edições Loyola.
- Foucault, M. (2004a). Sexualidade e solidão. In M. B. Motta (Org.), *Ditos e escritos V: ética, sexualidade, política* (E. Monteiro, I. A. D. Barbosa, I. A. D., trad., pp. 92-103). Forense Universitária. (Trabalho original publicado em 1981).
- Foucault, M. (2004b). A ética do cuidado de si como prática da liberdade [Entrevista a H. Becker, R. Former-Betancourt, & A. Gomez-Müller em 20 de janeiro de 1984]. *Ditos e escritos V (E. Monteiro & IAD Barbosa, Trans.)*. Forense Universitária.
- Foucault, M. (2004c). Uma entrevista com Michel Foucault. *Verve. Revista semestral autogestionária do Nu-Sol.*, 5, 240 - 259.
- Foucault, M. (2012). A vida dos homens infames. In: Foucault, M. *Estratégia, poder-saber: ditos e escritos IV*. Organização e seleção de textos de Manoel Barros da Motta. Tradução de Vera Lucia Avellar Ribeiro. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 203-222.
- Foucault, M. (2013). *Vigiar e punir* (R. Ramalheite, trad.). Petrópolis: Vozes. (Trabalho original publicado em 1975).
- Gros, Frédéric. Situação do Curso. In: Foucault, Michel. *A coragem da verdade*. Curso no Collège de France (1983-1984). Trad. Eduardo Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 2014, 301-316
- Gomes, M. M., Ferreri, M., & Lemos, F. (2018). O cuidado de si em Michel Foucault: um dispositivo de problematização do político no contemporâneo. *Fractal: Revista de Psicologia*, 30, 189-195.
- Kehl, M. R. (2009). *O tempo e o cão*. BOD GmbH DE.
- Muylaert, C. J., Sarubbi Jr, V., Gallo, P. R., Neto, M. L. R., & Reis, A. O. A. (2014). Entrevistas narrativas: um importante recurso em pesquisa qualitativa. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 48, 184-189.
- OPAS. (2017). Depressão é tema de campanha da OMS para o Dia Mundial da Saúde de 2017. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). *Organização Mundial da Saúde (OMS)*. https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5321:depressao-e-tema-de-campanha-da-oms-para-o-dia-mundial-da-saude-de-2017&Itemid=839.
- Pereira, M. D., de Oliveira, L. C., Costa, C. F. T., de Oliveira Bezerra, C. M., Pereira, M. D., dos Santos, C. K. A., & Dantas, E. H. M. (2020). A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9(7), e652974548-e652974548.
- Ramos, R. A. R. S. (2022). O isolamento social na pandemia do covid-19. *Revista Filoteológica*, 2(2), 94-107.
- Rhoden, J. L. M., & Zancan, S. (2020). A perspectiva da abordagem qualitativa narrativa de cunho sociocultural: possibilidade metodológica na pesquisa em educação. *Educação*, 45, 1-22.
- Ribeiro, Í. A. P., da Rocha, M. O., Cunha, D. C. L., da Silva Araújo, A., Amaral, I. N., Marques, L. L., & Cunha, M. B. (2020). Isolamento social em tempos de pandemia por COVID-19: impactos na saúde mental da população. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, 92(30).
- Rodrigues, A. P. K. (2018). Biopolítica e a domesticação dos corpos a partir de Foucault. In *I Congresso Nacional de Biopolítica e Direitos Humanos*.
- Rodrigues, R. M. (2018). Solidão, um fator de risco. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 34(5), 334-338.
- Zorzaneli, R. T., & Cruz, M. G. A. (2018). O conceito de medicalização em Michel Foucault na década de 1970. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 22, 721-731.