

Transcrição Just Talk # 37: Roda de Conversa

Tais: Olá, começa agora mais um Just Talk, o podcast do TJES. E o projeto Roda de Conversa, da Coordenadoria de Serviços Psicossociais e de Saúde volta a acontecer no próximo dia 28 de abril. O objetivo é criar um espaço de diálogo para os participantes compartilharem seus anseios, dificuldades e superações, sempre debatendo temas da atualidade. Na primeira roda deste ano, eles vão contar como estão ressignificando suas vidas por meio da arte. Eu sou Tais Valle e para explicar o assunto eu convido o assistente social Carlos Augusto da Silva Costa e o psicólogo Ricardo Meneses Miguel.

Seja bem vindo Carlos! A Roda de Conversa é apenas um dos projetos voltados para a melhoria da qualidade de vida dos servidores do judiciário, né? Como funcionam essas rodas?

Carlos: Ei Tais, primeiramente a gente agradece pelo convite para participar aqui do Podcast e pela oportunidade de falar aqui um pouquinho sobre o trabalho desenvolvido pela Coordenadoria de Serviços Psicossociais e de Saúde.

A gente observou nos atendimentos que a gente faz na Coordenadoria que tinham muitas questões comuns entre eles. E achamos importante ter esse espaço de grupo, em que os próprios trabalhadores pudessem dialogar e trocar experiências, conhecimentos, estratégias de enfrentamento a essas questões, já que o saber do outro é muito importante para a gente poder promover a saúde.

A Roda de Conversa não é uma palestra, não é um curso, nem algo que você chega simplesmente para assistir, é uma vivência por meio do grupo e trocas de experiência no qual a gente discute temas atuais que perpassam tanto nossas condições de saúde quanto de trabalho.

A Roda inicialmente era realizada de forma presencial no próprio prédio do TJES, mas em virtude da pandemia, a partir de março de 2020, a gente formatou a Roda para o formato online. Isso tem um lado negativo, pois fazer a roda fora do ambiente presencial dificulta a formação de vínculo entre os trabalhadores, que é um dos objetivos da roda. Só que potencializou a participação, tanto dos servidores do interior do estado, que tiveram participação muito maior, quanto de outros setores aqui da Grande Vitória que têm mais facilidade de participar no formato online do que se deslocar ao TJES.

As rodas de conversa têm duração de 1 hora e meia, e limitamos a participação a 15 pessoas, para que possa haver essa troca de conhecimento e informação, então que não seja um grupo muito grande e que inviabilize esse diálogo. Então na roda a gente também busca isso, conhecer o outro trabalhador, como ele tem enfrentado suas dificuldades, suas experiências e poder contribuir na trajetória de vida e profissional desse colega.

Tais: Ricardo, seja também bem vindo. Quais os temas já foram debatidos desde a criação do projeto?

Ricardo: Queria também agradecer a oportunidade e elogiar o trabalho de vocês com esse Podcast que faz chegar até as pessoas a informação.

Nós temos debatido desde 2019 temas relacionados à saúde e trabalho nas rodas, por exemplo o que é ser mulher no ambiente de trabalho, como os trabalhadores têm lidado com questão de hierarquia, uso do tempo para trabalho e família. Ano passado debatemos temas relacionados à pandemia, estratégias com relação ao teletrabalho, como a arte, o livro são agentes importantes que fizeram um suporte nessa mudança que a pandemia criou, entre outros.

Tais: E na primeira Roda deste ano os participantes vão falar como estão se reinventando e buscando novos sentidos nesse momento de pandemia. O que é ressignificar a vida, Carlos? Dá pra citar alguns exemplos?

Carlos: Ressignificar por exemplo, a casa que teve que virar espaço de trabalho, relação com amigo que jogava bola toda semana e que agora é feita via telefone, de uma prática de ir ao cinema, de uma prática de atividades que trazia um certo prazer a essa pessoa, que trazia uma vinculação em relação a um amigo, de chamar para ir ao shopping, praia, e toda essa rotina foi alterada.

Como a gente não passa mais por um momento transitório, como foi dito, já se foi mais de 1 ano de pandemia, a gente quer entender como esses trabalhadores criaram estratégias para poder enfrentar esse momento, para promover a saúde, para poder cuidar das pessoas próximas e de seus familiares.

A gente quer esse compartilhamento de experiências positivas, mas também entender as dificuldades, por exemplo, uma trabalhadora que passou a trabalhar em casa, que além de ser servidora, tem que ser esposa, professora, ou seja, toda uma rotina de trabalho atrelado a sua vida diária, e como que isso foi um dificultador para a promoção da saúde.

Então quando a gente fala ressignificar, é ressignificar essa casa que virou escritório, escola, academia, cinema e entender como esses trabalhadores criaram estratégias para enfrentar esse momento difícil em que vivemos.

Tais: Como a arte pode ser uma ferramenta importante nesse processo?

Ricardo: A gente vê a arte como um mediador importante dessa ressignificação que se deu a partir do momento que se instalou a pandemia da Covid-19, então a gente começou a estar mais próximo da arte, a partir do momento que a gente começa a procurar novos hobbies, ou ter um momento dentro de casa que não tínhamos antes,

e poder retomar alguns hobbies antigos, assim como assistir aquilo que a gente gosta, seja um filme, live ou música. Então algumas pessoas começaram a pintar quadros, outras retomaram o bordado, tocaram algum instrumento, ler livros.

Tudo isso é acesso à cultura e à arte, seja por retomada, ou por algo novo. Apesar de ter trago coisas negativas, por outro lado foi uma oportunidade de se reinventar. Então nesse sentido a arte é uma ferramenta importante para esse processo de ressignificação.

Tais: De um lado vejo sim pessoas que acabaram retomando sonhos antigos, começaram a fazer coisas que sempre quiseram fazer. E de outro, vejo pessoas que tiveram síndrome do pânico, ou entraram em depressão. Como se explica isso? Como essas pessoas podem buscar ajuda?

Carlos: Infelizmente não são dados só do Brasil, mas do mundo o aumento significativo nos transtornos mentais de comportamento. Síndrome do pânico e depressão são sim exemplos, mas também existem outros tipos de agravos, infelizmente que tem se expressado de forma alarmante dentro do contexto que a gente vive e que repercutem negativamente na nossa saúde.

Por isso que é fundamental a gente entender o adoecimento mental com a mesma importância que a gente dá a outros tipos de adoecimento. Ou seja, também demanda atendimento médico, psicológico e um acompanhamento contínuo, que possa dar a essa pessoa, melhores condições de saúde.

Não podemos entender que o adoecimento mental faz parte de uma condição transitória ou menor da vida dessa pessoa, ele requer um atendimento especializado assim como uma pessoa que tenha algum tipo de adoecimento físico, e nós como familiares, trabalhadores, ao observar um colega precisando de ajuda, é importante que a gente oriente a procurar um profissional especializado.

Vivemos um momento de estresse muito grande, tem que lidar com o luto de forma que nunca vivenciamos, então é muito importante que essas questões sejam tratadas com a seriedade que devem ter.

Temos na nossa equipe, profissionais de serviço social, psicologia, enfermagem, que desde o início da pandemia a gente tem realizado atendimentos, em virtude também desse tipo de situação. É muito importante que esse servidor ou o servidor que observar um colega que esteja precisando, procure a coordenadoria para que a gente possa fazer as orientações e encaminhamentos que julgarmos necessário nesse tipo de situação.

Tais: As rodas acabam sendo uma terapia grupal? Vocês fazem algum tipo de avaliação para saber se os resultados estão sendo positivos? Recebem feedback dos participantes?

Ricardo: Como Roda de Conversa é um grupo em que as pessoas vão trocar experiências e nesse sentido, vão estar criando estratégias e inclusive a pessoa passa a não se sentir tão sozinha naquela questão, naquela dificuldade, ouvindo o outro que está passando por algo parecido ou até mesmo uma fala ou sugestão e apoio.

São temas e grupos que se modificam, tem inscrições a cada Roda, não é uma terapia grupal, não é uma atividade contínua em que a pessoa está ali tratando suas questões em grupo, porém ao traçar estratégias e conversar com outras pessoas, pode sim ter efeito terapêutico. A nossa ideia é criar um grupo de troca de experiências em que as pessoas se sintam mais fortalecidas e criem estratégias individuais e coletivas para essas questões relacionadas ao trabalho e saúde, e dessa forma ajudar na promoção da saúde dos trabalhadores.

Sobre feedback, temos sempre uma avaliação, para verificar o que as pessoas estão achando, até para reformular a nossa Roda. E nas conversas com os trabalhadores a gente recebe feedbacks sim, muito importantes, que é uma oportunidade gostosa de participar, de estar com outras pessoas, trocando experiências, de sair da rotina do trabalho para discutir questões também do trabalho.

Às vezes as pessoas dizem que não falam muito, mas não há problema, pode ir lá participar, ouvir, e dar sua contribuição quando puder e quando se sentir tocado. Não é obrigatório ficar falando, a gente quer que as pessoas participem, se sintam à vontade e tenham a Roda de Conversas como um dispositivo importante para eles. E agradecer pela oportunidade do Podcast e convidar todo mundo aí para nossa próxima Roda de Conversas, que será no dia 28 e as inscrições já estão abertas, e acompanhar as próximas Rodas que vão vir aí durante o ano. Obrigado.

Tais: Muito obrigada Ricardo. Obrigada Carlos. Parabéns pelo projeto. Que as Rodas de Conversas melhorem a qualidade de vida dos profissionais do judiciário e consequentemente o serviço prestado à população. E você que tá em casa, quer mandar sua sugestão de tema? É só seguir a gente nas redes sociais. É @tjesoficial. Até o próximo episódio. Tchou. Tchou.