

ORIENTAÇÕES PARA O TRABALHO DOCENTE REMOTO

SUA SAÚDE, SEUS DIREITOS E SUA SEGURANÇA

APUB SINDICATO

PROIFES FEDERAÇÃO

CUT BAHIA

INTRODUÇÃO

O quadro de pandemia tem desafiado as instituições, empresas e toda sociedade em relação à manutenção do trabalho e readaptação das rotinas. Para as professoras e professores, um fator agravante é a mudança no formato e modo de realizar o trabalho, principalmente as atividades de ensino. Não se trata apenas de transmitir conteúdo via plataformas digitais, e sim da adaptação didática e metodológica, da formação para o uso dessas plataformas, disponibilização de equipamentos e redes de internet, entre outras transformações.

Este material é um dos esforços da Apub na busca da garantia de boas condições de trabalho, saúde e direitos das professoras e professores. Aqui reunimos algumas dicas e orientações para as/os docentes nesta fase inicial da retomada das atividades de ensino pela internet. No entanto, sabemos que durante o percurso os desafios terão outros contornos e desdobramentos. Seguiremos no processo de escuta e luta local e nacionalmente para atualizar essas diretrizes sempre que necessário.

SUMARIO

1) Como organizar o seu tempo e o ambiente para o trabalho remoto? 5

1.1) Organização e gestão do tempo.....5

1. 2) O seu local de trabalho 6

1. 3) As mulheres e mães trabalhadoras 6

2) Como cuidar da sua segurança em ambiente online.....9

2.1) Utilize senhas diferentes para serviços diferentes.....9

2.2) Utilize autenticação em dois passos.....10

2.3) Criptografe seu disco rígido.....10

2.4) Saiba: Facebook e Google estão com os seus dados.....10

2.5) Verifique se a URL tem protocolo HTTP ou HTTPS 11

2.6) Evite utilizar ferramentas de reunião online para fazer seminários ou eventos públicos.....12

2.7) Saiba o que fazer em caso de ataques 13

3) Como cuidar da sua saúde – física e mental?.....16

3.1) Previna-se: fique atento/a aos primeiros sinais.....16

3.2) Procure atendimento psicológico.....16

3.3) Procure o Serviço Médico da Universidade 16

4) Como garantir o cumprimento dos seus direitos 19

4.1) Ensino Remoto Emergencial x Ensino a Distância x Educação Online 19

4.2) Participação e condições materiais 19

4.3) Proteção e direitos de imagem.....20

4.4) Direitos autorais..... 20]

Referências:.....21

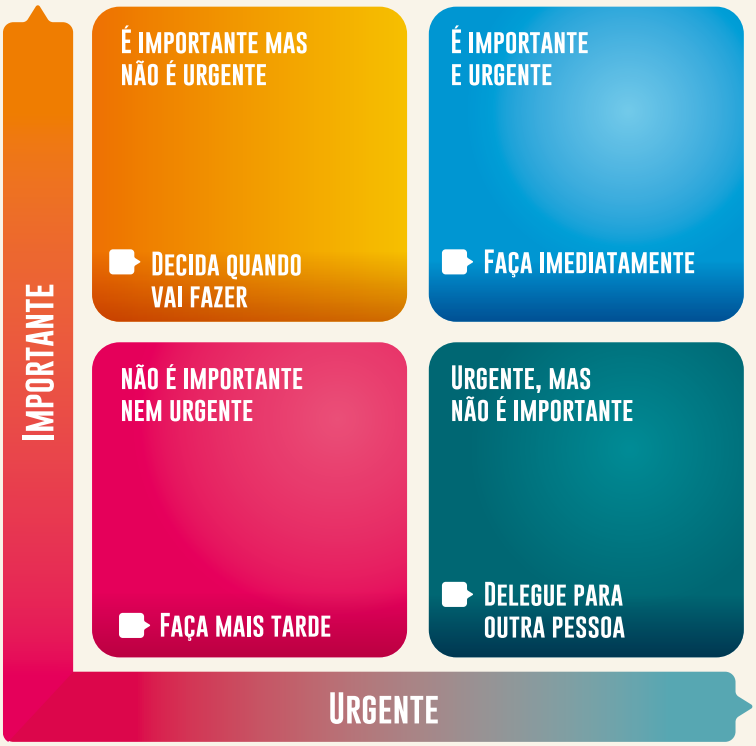


1 COMO ORGANIZAR O SEU TEMPO E O AMBIENTE PARA O TRABALHO REMOTO?

1) Como organizar o seu tempo e o ambiente para o trabalho remoto?

1.1) Organização e gestão do tempo

Organizar uma nova rotina de trabalho é o primeiro passo para lidar melhor com a quantidade de tarefas e pendências que irão surgir. Nesse caso, o fundamental é saber elencar prioridades e planejar o seu dia – ou a sua semana – a partir delas. Uma ferramenta que pode ajudar é a *Matriz de Eisenhower* – uma espécie de gráfico no qual você pode escrever suas demandas por ordem de prioridade. Aliado à Matriz está a velha agenda – ou planner ou aplicativo de organização pessoal, além de ferramentas de gerenciamento de projetos, como o *Trello*.



1. 2) O seu local de trabalho

- Durante o trabalho remoto é importante que você mantenha, além de uma rotina, um local reservado onde você possa *ir* trabalhar. Ainda que você não tenha um escritório ou quarto exclusivo para isso (e precise improvisar na mesa da sala, por exemplo), faça o possível dentro das suas possibilidades para deixar o ambiente organizado e confortável;
- Atente especialmente para a ergonomia: a cadeira deve permitir que seus joelhos e quadris fiquem em um ângulo de 90º. Os pés precisam encostar no chão. Caso não alcance, use um apoio para os pés. A coxa, por sua vez, precisa estar totalmente apoiada no assento;
- Tenha apoio para costas, cotovelos e pescoço: ao sentar-se, suas costas devem ficar eretas e com total apoio no encosto. O ideal é que a cadeira tenha apoio para os antebraços, com regulagem na altura, pois, caso contrário, o punho ficará tensionado podendo ocasionar dores até em outras musculaturas, como nuca ou ombros;
- Faça pausas e alongamentos: O ideal é estabelecer um tempo de até 2 horas seguidas na realização de uma tarefa. Após isso, levante-se, faça uma caminhada pela casa, inclua alguns alongamentos para braços, mãos, costas e pernas. Aproveite também para descansar a vista. Por uns minutos, foque em um ponto bem distante, que pode ser do lado de fora ou de dentro de casa.

1. 3) As mulheres e mães trabalhadoras

As orientações acima, apesar de úteis, não necessariamente são realizáveis para todas as pessoas, especialmente mulheres e mães que equilibram a rotina de trabalho com as tarefas domésticas e cuidado com filhos ou outras pessoas da família. Sabemos que a pandemia já afetou, por exemplo, **o número de artigos submetidos pelas pesquisadoras**.

Essas e outras questões de gênero estruturais estão permanentemente em debate na Apub através do GT Direitos Humanos; acreditamos que a luta organizada é a forma mais eficaz de superação das desigualdades e por isso reconhecemos a limitação do que pode ser oferecido aqui neste espaço. O que recomendamos às professoras é que organizem-se junto às demais colegas de departamento/unidade e busquem o apoio do sindicato que estará especialmente atento às demandas específicas das professoras e mães nesse período.

Entre em contato: apub@apub.org.br



Essa imagem é parte de uma sequência de tirinhas criada pela artista francesa Emma (@EmmaFnc) e traduzia para o português pelo coletivo Bandeira Negra. Veja a sequência completa no 👉 link.



2 COMO CUIDAR DA SUA SEGURANÇA EM AMBIENTE ONLINE

2) Como cuidar da sua segurança em ambiente online

É comum que, ao falarmos de segurança online, a gente pense prioritariamente em softwares (qual antivírus é melhor, qual aplicativo de mensagem é mais ou menos suscetível a vigilância, etc), mas a segurança depende muito mais de um *conjunto recorrente de atitudes* do que da plataforma que você utiliza, até porque não existe software 100% a prova de ataques ou invasões. E quais atitudes seriam essas?

2.1) Utilize senhas diferentes para serviços diferentes

Não repita senhas, especialmente as mais sensíveis como dos seus e-mails ou aplicativos bancários. Você também pode fazer trocas periódicas de senhas, escolhendo sempre uma senha forte, isto é: com cerca de 20 caracteres, incluindo letras maiúsculas e minúsculas, números e símbolos. Não utilize seu nome, data de nascimento, CEP ou qualquer outro dado pessoal que possa ser facilmente relacionado a você. Achou confuso e difícil de decorar? Você pode utilizar um gerenciador de senhas, como o KeePassX, ele permite que você armazene todas as suas senhas em um banco de dados criptografado, além de gerar senhas aleatórias para você. Funciona em Windows, MAC e Linux e é um software de código aberto. Você pode encontrar mais informações e o passo a passo para instalar o 👉 **KeePassX aqui**.

2.2) Utilize autenticação em dois passos

Além de uma senha forte, habilite a autenticação em duas etapas sempre que estiver disponível. Assim, além da senha, você precisa inserir um código, enviado geralmente para o seu celular ao fazer login pela primeira vez em uma máquina nova.

2.3) Criptografe seu disco rígido

Criptografar significa "embaralhar" os dados para, caso eles sejam roubados, o invasor não consiga decifrar o conteúdo. Você pode fazer isso no seu telefone celular e também no disco rígido (HD) do seu computador. 👉 **Siga as instruções aqui para Windows** e 👉 **MAC**. 👉 **Para Linux, veja aqui**.

2.4) Saiba: Facebook e Google estão com os seus dados

Provavelmente você nunca leu os "termos de uso" do Facebook ou qualquer outra rede social. Mas o fato é que, ao ingressar nessas redes você concede autorização para que essas empresas armazenem e utilizem seus dados pessoais, dos seus amigos, monitorem suas preferências de navegação, seus likes e suas buscas, tudo isso para vender publicidade direcionada. As duas maiores empresas de tecnologia hoje são o Facebook (que é também dona do Instagram e do WhatsApp) e Google (dona do YouTube). Se você utiliza qualquer desses serviços, você está sendo monitorado/a. O que podemos fazer? Comece revisando suas configurações de privacidade em todos esses sites. Depois, informe-se sobre a 👉 **Lei de Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD)**, que entra em vigor esse ano. Essa lei, entre outras coisas, obriga as empresas a informar quais dados estão armazenando, onde estão e qual uso está sendo feito deles. Também obriga que, em caso de vazamentos de dados, todas as pessoas afetadas sejam avisadas.

2.5) Verifique se a URL tem protocolo HTTP ou HTTPS

Não se assuste com as siglas. Esses protocolos indicam uma série de convenções através das quais computadores se comunicam na rede. Você sempre pode ver o protocolo, ele aparece antes do endereço (URL) de um site. Na web, são utilizados sempre o protocolo HTTP (*Hyper Text Transfer Protocol*) ou HTTPS (*Hyper Text Transfer Protocol Secure*). Como o nome diz, uma conexão HTTPS é mais segura, pois criptografa comunicação entre os computadores. Normalmente, todos os sites de e-commerce (vendas através da internet) ou que guardam dados sensíveis utilizam protocolo HTTPS (e não coloque suas informações pessoais em nenhum que não utilize!). Além das letras, você pode identificar o protocolo HTTPS pela imagem de um cadeado que aparece no navegador. Veja abaixo o exemplo o SINDICALIZI, que é o sistema que a Apub utiliza para armazenar os dados de seus filiados e filiadas.



2.6) Evite utilizar ferramentas de reunião online para fazer seminários ou eventos públicos

Temos observado uma escalada de episódios de eventos invadidos por pessoas mal intencionadas, especialmente aqueles ligados à defesa dos Direitos Humanos. Importante notar que, não necessariamente, esses ataques partem de grupos políticos organizados ou hackers, eles podem ser facilmente perpetrados por qualquer pessoa de posse do link de acesso e cuja entrada foi liberada pelo/a administrador/a da sala. Ferramentas como Google Meets ou Zoom (modalidade de reunião) foram desenvolvidas para serem utilizadas para reuniões privadas, especialmente em âmbito corporativo. A necessidade repentina de quarenta deu a essas ferramentas usos para os quais elas não estavam inicialmente preparadas. Por isso, se a sua intenção é realizar uma mesa, debate, seminário ou qualquer outro tipo de evento aberto ao público, especialmente se o seu evento não exige inscrição prévia, desaconselhamos veementemente a utilização dessas ferramentas. Se o seu evento tem um formato de palestra, no qual a participação do público pode se dar somente por escrito, a melhor opção é fazer uma live, diretamente na rede social de sua preferência ou utilizando uma plataforma de streaming. Caso você precise que o público participe - no caso de uma roda de conversa, por exemplo, faça as inscrições com antecedência e envie o link do evento para os/as inscritos somente no dia. Em todo caso, o mais importe é que, se você estiver utilizando uma plataforma de reunião, não poste o link de acesso à sala do seu evento nas redes sociais".

Está em dúvidas sobre quais plataformas usar? Consulte o documento 👉 "**Educação Aberta/Uma proposta de Política de TI**" que lista algumas alternativas interessantes e de código aberto para criação, transmissão e compartilhamento de arquivos.

Para as mulheres: consulte 👉 **Guia de Segurança Digital Feminista**.

2.7) Saiba o que fazer em caso de ataques

Em primeiro lugar, previna-se: além dos passos indicados no item anterior, você pode tornar seu evento mais seguro com as configurações corretas. Por exemplo, no Zoom você pode proibir que participantes removidos pela/o anfitriã/o reingressem na sala. Você também pode habilitar a opção de denunciar por comportamento inapropriado à equipe do Zoom. Veja como fazer essas configurações 👉 **aqui**.

Se você vai utilizar o Google Meets, 👉 **veja aqui como remover ou silenciar um participante**.

Seja qual for a plataforma que você vai usar, estude-a antes, aprenda a expulsar pessoas, fechar microfones, impedir compartilhamento de telas, gravar reuniões e moderar o chat. Se puder, combine com um/a colega para ajudá-lo/a nessas tarefas. Porém, mesmo com as precauções tomadas, ataques e invasões podem acontecer. Com isso em mente, ao organizar um evento, tenha um plano de contingência pronto para que você já saiba como agir caso algo assim aconteça, dessa forma é mais fácil manter a calma. Como você já terá aprendido como se faz, sua primeira providência é registrar o ataque através de gravação e/ou print. Em seguida, silencie todos os microfones e desabilite as câmeras dos/as participantes enquanto expulsa os invasores. Se você fez a configuração correta, eles não vão mais poder o voltar e você poderá seguir com o evento. Caso contrário - ou caso seja um ataque coordenado, com muitos grupos invadindo ao mesmo tempo - encerre o evento. Se você fez inscrição prévia e estiver se sentindo em condições psicológicas de continuar, basta criar outra sala e enviar o novo link aos/às inscritos/as. Passado o susto, reúna o que você documentou e proceda com as denúncias: denuncie nas plataformas e no judiciário - pro-

cure o sindicato o sindicato para as orientações e providências jurídicas. Se se sentir confortável, denuncie também nas redes sociais - marque a empresa responsável pela plataforma, busque apoio em grupos e coletivos afinados com a sua pauta e alerte outros/as colegas. Procure também acolhimento emocional e psicológico - ataque online é uma forma de violência e uma tentativa de silenciamento: cuide-se, mas não se cale.



3 COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE – FÍSICA E MENTAL?

3) Como cuidar da sua saúde – física e mental?

Além do evidente receio em relação à covid-19, o período de isolamento, incertezas e a continuidade do trabalho a partir de casa, pode provocar outros tipos de adoecimento, desde doenças ocupacionais até problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e síndrome de Burnout. O que fazer?

3.1) Previna-se: fique atento/a aos primeiros sinais

Vale para a covid-19 (que geralmente se apresenta com sintomas de gripe) ou qualquer outra doença ou desconforto. Preste atenção a dores persistentes, ainda que sejam leves. Observe o seu apetite: houve aumento excessivo ou falta? Seu sono está regular? Sente-se recorrentemente irritado/a, angustiado/a ou desanimado/a? São pontos de atenção. Peça ajuda, antes que se tornem mais graves.

3.2) Procure atendimento psicológico

A Apub possui convênio com profissionais de psicoterapia e psicanálise, que oferecem preços diferenciados para filiados e filiadas. 👉**A lista completa está aqui**. Você também pode procurar o Instituto de Psicologia da UFBA, que já retomou atendimentos de forma online ao público externo, através do telefone (71) 98522 – 8306. Para situações mais pontuais existe o projeto PSIU que realiza atendimentos às segundas, terças, quintas e sextas das 9h às 17h e às quartas das 9h às 13h. O contato é (71) 98707-1041.

Outro ponto importante a recomendar são as 👉 **Práticas Integrativas e Complementares em saúde, disponibilizadas via SUS** e no SMURB/UFBA (veja contatos na próxima página). Lembramos também das dicas de saúde presentes no hotsite Apub na Quarentena, onde você pode encontrar 👉 **videoaulas de yoga, meditação e pilates solo**.

3.3) Procure o Serviço Médico da Universidade

Na UFBA, o SMURB tem realizado teleatendimentos desde o dia 23 de março; em caso de necessidade, atendimentos presenciais também são realizados. Nesses casos, o agendamento é feito pelo próprio médico ou outro profissional de saúde através de contato por e-mail com o/a servidor/a ou o estudante. Em relação aos afastamentos por doença do servidor ou da servidora, os atestados médicos devem ser encaminhados apenas por e-mail, devidamente digitalizados, para marcarpericia@ufba.br. Assim que enviar o atestado, o servidor receberá informações/orientações do Núcleo de Perícia sobre como proceder a partir daí.

- Serviço Médico Universitário Rubens Brasil Soares – SMURB

Email: smurb@ufba.br
Telefone Geral: 3283-8700

- 👉**Recomendações gerais da FIOCRUZ sobre saúde mental e atenção psicossocial na pandemia**.



4 COMO GARANTIR O CUMPRIMENTO DOS SEUS DIREITOS

4) Como garantir o cumprimento dos seus direitos

O trabalho remoto emergencial tem gerado muitas dúvidas acercas das medidas e metodologia de ensino, sobretudo diante do início do semestre suplementar estabelecido. Visando sanar algumas dúvidas, apresentamos as seguintes orientações, a partir dos questionamentos que têm chegado ao sindicato:

4.1) Ensino Remoto Emergencial x Ensino a Distância x Educação Online

É importante fazer aqui algumas distinções sobre diferentes modalidades de ensino, especialmente para consolidar o entendimento da proposta do Semestre Suplementar. Em primeiro lugar, é preciso enfatizar que **não se trata de Ensino à Distância** (👉 **modalidade EAD, estipulada no art. 80 da LDB e regulamentada pelo Decreto 9.057/2017**). que possui uma metodologia própria e já acontece em condições regulares, muito diferentes do quadro atual. Também não é uma proposta de ensino remoto, no sentido de simplesmente transpor a aula presencial para o ambiente digital, em atividade síncrona (ou seja, conexão pré-agendada e simultânea de professor/a e estudantes). A proposta é de **educação online**, alinhada a metodologias ativas e com atividades preferencialmente assíncronas (com o/a estudante construindo seu próprio percurso formativo), serem realizadas preferencialmente em Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA) No modelo da educação online, estas atividades síncronas são chats pré-agendados ou webconferências (pelo Microsoft Teams, Zoom, Jitsi, Google Meet ou Webconf/RNP). Estas webconferências, por sua vez, são encontros de até 1h semanal em que se prioriza o debate e a interação (metodologia ativa/interativa) sobre conteúdos e atividades assíncronas anteriores, e não a exposição do conteúdo pelo professor/a.

4.2) Participação e condições materiais

Se o professor não possuir computador ou se o seu equipamento

quebrar, ele precisa assumir o custo do equipamento para dar aula? E se a utilização dos equipamentos aumentar a conta de energia elétrica? E se o professor não possuir internet banda larga? Terá que assumir o custo da internet? Embora não exista, legalmente, previsão para que a administração pública assuma esses custos, o entendimento do sindicato é que deve existir apoio material para que o/a docente exerça suas atividades com qualidade. Nossa orientação, caso você não disponha da estrutura necessária ou tenha qualquer outro tipo de impedimento para a realização de suas atividades que comunique formalmente à chefia imediata e procure o sindicato.

4.3) Proteção e direitos de imagem

O direito à imagem é um direito de personalidade previsto nos incisos V e X do artigo 5º da Constituição brasileira e é inerente a qualquer pessoa, independentemente de idade ou nacionalidade. Logo, qualquer gravação, publicação ou divulgação de aulas pressupõe a concordância dos envolvidos. Embora não seja necessário formalizar autorização por escrito, a recomendação é que **avisar sempre que o material está sendo gravado**. Tanto o/a professor/a quanto o/a estudante podem recursar ter sua imagem veiculada posteriormente na gravação e têm o direito de manter a câmera desligada nas atividades síncronas.

4.4) Direitos autorais

Diferentemente do direito de imagem, o direito autoral protege o/a autor/a de uma obra criativa e está regulamentado na Lei 9610/98. Portanto, é necessária autorização formal para utilizar obras de terceiros durante a aula; de modo semelhante, aulas e conceitos originais do/a professor/a, ainda que não registrados, podem ser protegidos pela lei do direito autoral. Em caso de uso indevido, o/a docente pode procurar o setor jurídico do sindicato.

Esta cartilha foi produzida com o intuito de ser um material introdutório e breve, que sirva para uma consulta rápida. Para dúvidas, informações mais detalhadas, sugestões ou críticas, entre em contato com o sindicato: ascom@apub.org.br / (71) 99157-0037 (WhatsApp)

Referências:

- Dicas de ergonomia proporcionam conforto e saúde no home office
- Ergonomia no home office: 6 dicas para sua saúde
- Confira dez dicas para o home office em tempos de quarentena
- Boas práticas para o ensino remoto emergencial - direito à imagem
- Retomada das atividades docentes de forma remota e emergencial na pandemia: direito de imagem, direitos autorais, deveres e obrigações
- Guia do docente para o semestre suplementar
- Orientações para a retomada das aulas: reflexões sobre o ensino em tempo de pandemia
- Docência na pandemia - por uma retomada com qualidade, segurança e atenção às condições de trabalho e saúde docente
- Seguridad digital: conceptos y herramientas básicas
- Recomendações gerais da Fiocruz sobre saúde mental e atenção psicossocial na pandemia
- Guia de segurança digital feminista
- o número de artigos submetidos pelas pesquisadoras
- Eleições e Internet: guia para proteção de direitos nas campanhas eleitorais



APUB SINDICATO DOS PROFESSORES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR DA BAHIA

Endereço: Rua Professor Aristides Novis, 44,
CEP 40210-630, Federação - Salvador – Bahia.

71 3235-7433 71 9.9157-0037 WWW.APUB.ORG.BR APUB@APUB.ORG.BR

APUBSINDICATO APUBSINDICATO APUBSINDICATO APUBSINDICATO