

Problematizações Foucaultianas ao teletrabalho: governamentalidade e cuidado-de-si na experiência de servidores do Judiciário

Foucauldian Problematizations of telework: governmentality and care-of-self in the experience of servers of the Judiciary

Problematizaciones foucaultianas al teletrabajo: gubernamentalidad y autocuidado en la experiencia de los servidores del Poder Judicial

Recebido: 24/01/2023 | Revisado: 07/02/2023 | Aceitado: 08/02/2023 | Publicado: 13/02/2023

Geraldo José de Melo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5294-8966>

Faculdade Pernambucana de Saúde, Brasil

E-mail: geraldo.melo@tjpe.jus.br

Thálita 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

O presente artigo tem por objetivo problematizar, à luz dos conceitos de governamentalidade e cuidado-de-si elaborados por Foucault, os efeitos do teletrabalho sobre a saúde mental de servidores públicos que exercem sua profissão na modalidade de teletrabalho integral em um Tribunal de Justiça da região do Nordeste do Brasil. Trata-se de pesquisa de natureza qualitativa apoiada no método da experimentação tal como entendida em uma perspectiva foucaultiana. Na produção de dados, foi utilizada a técnica de entrevista individual, e como instrumento um questionário sociodemográfico contendo uma pergunta disparadora, de modo a oportunizar aos participantes a expressão livre de suas vivências no *home office*. Os resultados apresentam tanto os efeitos (prejudiciais) sobre a saúde mental, como o aumento da ansiedade e angústia advindos da pressão para atingir metas de produtividade, bem como os efeitos (positivos) na qualidade de vida, como redução de estresse, práticas de atividade física e ampliação da convivência familiar. Dessa maneira, o estudo abre luz para realização de novas pesquisas, tendo em vista o movimento de aumento global da adesão do *home office* no universo corporativo.

Palavras-chave: Michel Foucault; Trabalho; Saúde mental.

Abstract

This article aims to problematize, in the light of the concepts of governmentality and care-of-self elaborated by Foucault, the effects of telework on the mental health of civil servants who exercise their profession in the modality of integral telework in a Court of Justice in the Northeast region of Brazil. This is qualitative research supported by the method of experimentation as understood in a Foucauldian perspective. In the production of data, the technique of individual interview was used, and as an instrument a sociodemographic questionnaire containing a trigger question, to give the participants, the opportunity to freely express their experiences in the home office. The results present both the (harmful) effects on mental health, such as the increase of anxiety and anguish resulting from the pressure to reach productivity goals, as well as the (positive) effects on the quality of life, such as the reduction of stress, the practice of physical activity and the expansion of family life. In this way, the study sheds light on the need for further research, in view of the global increase in the use of home office in the corporate universe.

Keywords: Michel Foucault; Work; Mental health.

Resumen

Este artículo tiene como objetivo problematizar, a la luz de los conceptos de gubernamentalidad y autocuidado elaborados por Foucault, los efectos del teletrabajo en la salud mental de los servidores públicos que ejercen su profesión en forma de teletrabajo integral en un Tribunal de Justicia de la región. Noreste de Brasil. Es una investigación cualitativa sustentada por el método de experimentación entendido en una perspectiva foucaultiana. En la recolección de datos se utilizó como instrumentos un cuestionario sociodemográfico y la técnica de entrevista narrativa individual, dando a los participantes la oportunidad de expresar libremente sus vivencias en la oficina central. Los resultados muestran tanto los efectos (nocivos) sobre la salud mental, como el aumento de la ansiedad y la angustia resultante de la presión para alcanzar los objetivos de productividad, así como los efectos (positivos) sobre la

calidad de vida, como la reducción del estrés, las prácticas de actividad, actividad física y expansión de la vida familiar. De esta forma, el estudio arroja luz sobre la realización de nuevas investigaciones, ante el aumento global de la adherencia al home office en el universo corporativo.

Palabras clave: Michel Foucault; Trabajo; Salud mental.

1. Introdução

A revolução que a tecnologia da informação vem imprimindo nos mais diversos segmentos sociais, de forma ampla e acelerada, produz alterações no comportamento das pessoas, tanto no que diz respeito às interações humanas em geral quanto nas relações laborais (Alves & Dutra, 2022). Resulta dessa mudança substantiva, entre outras consequências, a formação de ambientes de trabalho cada vez mais competitivos, o que torna premente a necessidade de equilíbrio entre vida pessoal e profissional. O teletrabalho – também designado *home office*, trabalho a distância ou ainda trabalho remoto – permite que o trabalhador desempenhe seu ofício em casa ou em qualquer outro espaço afim, mesmo estando ele vinculado a uma empresa (Rocha & Amador, 2018).

Nessa linha, as transformações globais contemporâneas, que incluem também as áreas políticas, sanitárias, técnicas, associadas a já mencionada revolução tecnológica, têm transformado o trabalho a distância em uma opção viável e até recomendável a empregadores e funcionários das mais diversas regiões do mundo (O’Keefe et al., 2016). O chamado *home office* pode ser definido como um modelo de organização laboral descentralizado que, interligado às diferentes tecnologias da informação disponíveis, permite o deslocamento físico do trabalho em seu espaço tradicional para a realização por empresas e profissionais a qualquer tempo em variadas circunstâncias (França, 2014).

As literaturas nacionais e internacionais não apresentam, porém, uma terminologia unificada para esse fenômeno, lançando mão de diferentes designações: *telecommuting* nos Estados Unidos, *telework* na Europa e, aqui no Brasil, teletrabalho (Rocha & Amador, 2018). De um modo ou de outro, os diferentes termos empregados referem-se a uma experiência comum: o trabalho realizado em domicílio através da utilização de ferramentas tecnológicas (Rocha & Amador, 2018). Jack Nilles foi pioneiro ao falar de "teletrabalho" ainda na década de 1970, destacando os benefícios ligados à organização social no que se refere, por exemplo, à redução do congestionamento nas vias de tráfego urbano e à diminuição da poluição no meio ambiente, além de salientar a oportunidade oferecida aos trabalhadores de um maior equilíbrio entre as diferentes esferas da vida (Narayanan et al., 2017).

No Brasil, a busca pela equiparação dos efeitos jurídicos da subordinação exercida por meios telemáticos e informatizados foi regulamentada pelo Art. 6º da Lei nº12551, publicada no Diário Oficial da União (DOU) em 16 de dezembro de 2011. A lei institui e disciplina as relações de teletrabalho e dá outras providências, permitindo a adequação do ordenamento jurídico a essa nova prática trabalhista (França, 2014).

A atividade laboral exerce papel fundamental na construção da identidade, na realização pessoal e profissional e nos processos de saúde e adoecimento das pessoas. No universo corporativo, as práticas de gestão e a cultura da organização influenciam diretamente nos processos de equilíbrio psicológico dos funcionários. No caso do serviço público, a existência de uma cultura organizacional pautada em valores políticos e clientelistas, a propósito velado da manutenção de poderes, provoca falta de reconhecimento, sofrimento moral e desinvestimento subjetivo, acarretando, por sua vez, um quadro de risco para a saúde mental dos trabalhadores (Schünke & Giongo, 2018).

Embora a Organização Mundial de Saúde (OMS) atribua à “saúde” não apenas o sentido de ausência de doença mas, ao mesmo tempo, o perfeito bem-estar físico, mental e social (Segre & Ferraz, 1997), essa definição vem recebendo questionamentos. Mesmo que se faça uso de conceitos externos para avaliação – com o emprego dos fundamentos do trabalho em Saúde Coletiva, por exemplo –, a perfeição do bem-estar não é algo precisamente definível, pertencendo a um sistema de

crenças e valores próprios a cada indivíduo (Segre & Ferraz, 1997). Em grau semelhante de complexidade, o problema da saúde mental envolve o homem no seu contexto biopsicossocial, contexto esse resultante não só de fatores sociais como também da interação de características orgânicas e hereditárias (Schünke & Giongo, 2018).

É no contexto de tais debates que faz-se mister analisar como o teletrabalho é capaz de produzir modos de ser servidor judiciário, engendrando lógicas de governo sobre a vida e o cotidiano desse grupo social. Para Foucault, nem o poder nem a ética podem existir sem a liberdade dos sujeitos (individuais e coletivos) de expressarem uma diversidade de condutas, comportamentos e reações (Foucault, 2006b). Neste sentido, a “ideia de liberdade” por ele postulada oportuniza problematizações sobre governamentalidade no que diz respeito à forma como o trabalhador faz a gestão do cotidiano de trabalho e, ao mesmo tempo, como é gerido pela organização em termos de condutas, práticas e cuidado-de-si – em suma, na sua vida pessoal, familiar e social (Rocha & Amador, 2018).

De acordo com Fimyar (2009), a governamentalidade em Foucault remete a procedimentos e práticas capazes de descentralizar e disseminar para as pessoas e instituições formas repressivas de poder antes centralizadas. Assim, enquanto a governabilidade implicaria uma relação intrapessoal e interpessoal, constituída e operacionalizada em práticas de liberdade do indivíduo, capazes de controlar e delimitar a relação do sujeito consigo e com os outros (Foucault, 2006b). O neologismo governamentalidade criado por Foucault – a partir das palavras governo e mentalidade – designa técnicas capazes de produzir sujeitos governáveis por modelamento e normalização de condutas. Ou seja: a sustentação de práticas por meio de procedimentos de governo de mentalidades (Fimyar, 2009). Na condição de ferramenta analítica, a ideia de governamentalidade possibilita escrutinar como enunciados tidos como verdadeiros são produzidos nos diferentes contextos sócio-político-culturais, na medida em que a racionalidade política por trás dela define os discursos que serão aceitos, as relações do sujeito com o governo, instituições e consigo mesmo – num processo de aceitação e resistência a esses discursos, deixando-se governar ou não em maior ou menor grau (Kroetz & Ferrano, 2019).

Ademais, a governamentalidade em Foucault é um recurso empregado pelos governantes que se utilizam de mecanismos e de sua capacidade argumentativa para manter-se no poder, constituindo-se em um modo de convencer, do ponto de vista conceitual, a população ou um grupo social a acreditar em determinada realidade, fato, norma, lei, distinta daquilo que antes fora instituído. Já que apoiado em situações estratégicas disseminadas, esse poder dificilmente torna-se localizado e/ou apropriado por alguém, sendo inócuas as tentativas puramente teóricas de defini-lo. Por sua capacidade em suscitar, produzir e induzir elementos, é fundamental para sua compreensão o estudo de casos concretos que discriminem seu funcionamento, operacionalidade e os modos pelos quais circula (Candiotto, 2010).

É importante considerar, nos modos individuais de subjetivação, de que forma o teletrabalho produz efeitos. Nos termos foucaultianos: como produzem implicações no que diz respeito ao cuidado-de-si. Cuidar de si envolve práticas de modificação e elaboração de virtudes, provoca inquietações, possibilita um trabalho de transformação através do qual o indivíduo desenvolve autonomia sobre si mesmo (Santos, 2010). O cuidar-de-si estabelece a relação corpo-alma enquanto unidade: um não se sobrepõe ao outro, permanecendo conectados e demandando equilíbrio. Mantém-se em constante relação de influências recíprocas, de modo que devem ser sempre cuidados (Anastácio, 2017). Esses efeitos, ainda numa perspectiva foucaultiana, são capazes de revelar como os discursos sociais constroem modos de ser, fustigam processos de subjetivação de saúde ou adoecimento, que podem ser levados em conta na questão da saúde mental dos trabalhadores (Anastácio, 2017).

Assim, torna-se premente conhecer os efeitos do teletrabalho na rotina e vivência cotidiana do conjunto de servidores em questão – momento em que espaço familiar e de trabalho se fundem e a "empresa" adentra o lar (Anastácio, 2017). Propõe-se aqui a análise da forma como os teletrabalhadores vivenciam essa relação e os efeitos produzidos ao incorporarem o trabalho em casa, como novos hábitos, estilo de vida, alimentação, atividades físicas e culturais, mas também

como esses elementos se refletem em sua saúde mental e na ética do cuidado-de-si que imprimem a si mesmos como sujeitos da sua conduta na relação dialógica “corpo e alma” (Rocha & Amador, 2018).

Abordar os efeitos positivos e negativos do teletrabalho na saúde mental dos trabalhadores representa um campo investigativo bastante desafiador, em face não só dos múltiplos fatores econômicos, sociais, políticos e culturais afetos a essa problematização, como também pelas questões que perpassam as subjetividades de cada ser, vistas em suas particularidades. Um determinado contexto pode ser sentido/vivenciado como negativo ou positivo, a depender de cada sujeito, engendrando, portanto, interpretações tênues sobre o que altera a saúde mental. Vale, nesse sentido, rememorar a ideia de que a compreensão de saúde e doença no trabalho depende da análise psicodinâmica da organização do trabalho, percebida a partir da vivência singular e única de um trabalhador. A saúde no trabalho está intrinsecamente vinculada aos desejos, motivação, aspiração e ideias dos trabalhadores, envolve a fisiologia, a psicossomática e a psicopatologia do trabalho (Areosa, 2019).

São inegáveis as contribuições da análise foucaultiana, pois, ao oportunizarem a problematização da realidade do teletrabalhador, tratam dos modos como eles criam modos de subjetivação em resposta a tais realidades – modos de ser profissional, servidor da Justiça, mas dentro de uma modalidade específica de trabalho. Isso se mostra importante na medida em que o que convencionou-se chamar de estilística da existência se refere à construção de lógicas e modos de conduzir a si mesmo e aos outros, que podem vir a ter repercussões no cotidiano e gerar efeitos sobre a saúde (Rocha & Amador, 2018). O cuidado-de-si, por exemplo – noção grega trabalhada por Foucault, que encerra algo da ordem da produção pessoal – revela uma forma de gerir a própria conduta a partir de uma atitude reflexiva (Foucault, 1987). Neste caso, o servidor judiciário conduzir-se-ia em seu cotidiano de teletrabalho de modo a construir meios saudáveis de atingir metas e prazos, em uma atitude ética para consigo, com os outros e com o mundo. É nesse campo que o presente estudo traz uma discussão inovadora no âmbito acadêmico – sobretudo se considerarmos a inexistência de articulação entre teletrabalho numa empresa pública e fatores de saúde e adoecimento. Buscou-se identificar e analisar na fala de participantes entrevistados, os efeitos produzidos pelas posturas de governamentalidade e cuidados de si, sobre a saúde mental.

2. Metodologia

O estudo ocorreu entre os meses de novembro de 2019 a agosto de 2020, com seis participantes de ambos os gêneros, entre os ocupantes dos cargos de analistas ou técnicos judiciários, que exercem atividades na modalidade de teletrabalho integral por período igual ou superior a dois anos, em um Tribunal de Justiça do Nordeste.

Por se tratar de pesquisa de natureza qualitativa, partindo do método de experimentação amparado na perspectiva foucaultiana, na qual o caminhar é que produz o saber (Ferreira Neto, 2015), foi utilizado como instrumento, um questionário sociodemográfico, com a seguinte pergunta disparadora: fale-me sobre sua prática enquanto servidor/a do judiciário que atua na modalidade de trabalho *home office*.

As entrevistas foram marcadas em locais de melhor conveniência para os participantes. Inicialmente, o participante era esclarecido sobre o objetivo da pesquisa e qual seria sua participação; em seguida, antes de iniciar a entrevista, era 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. Todos os métodos empregados neste estudo foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa.

A técnica utilizada para produção dos dados ocorreu pelo método Bola de Neve. O pesquisador convidou um primeiro servidor público a participar da pesquisa, a partir da primeira pesquisa realizada, passou a solicitar ao(s) entrevistado(s) a indicação de outros sujeitos para participar do estudo. A técnica conta com a colaboração voluntária, sendo autogerada, até que

os padrões estabelecidos anteriormente para a produção dos dados sejam atingidos, ou haja a ocorrência de saturação teórica (a não ocorrência de novas informações nos dados produzidos).

As narrativas produzidas foram analisadas a partir de aporte teórico e metodológico da interpretação do discurso em uma perspectiva foucaultiana e partindo de diretrizes cartográficas, onde a produção narrativa é considerada um processo de coautoria entre pesquisador e entrevistado, capaz de despertar em ambos, diferentes reações emocionais, de acordo com suas vivências, tanto no momento da entrevista como anteriores a ela. Nesse contexto, o discurso foi analisado à medida que fora sendo dito em seu conteúdo manifesto percebido como acontecimento entrelaçado nas complexas relações de poder e de saber de uma determinada época e analisado como constituinte dos próprios sujeitos e de suas atuações no mundo (Ferreira Neto, 2008), buscando-se através do discurso uma abertura para a descrição dos jogos de relações existentes dentro e fora dele (Foucault, 2016).

3. Resultados e Discussão

Para analisar as entrevistas, fizemos uso da análise do discurso em uma perspectiva foucaultiana. É importante registrar que esta análise não visa a busca por significados ocultos em enunciados, mas, sim, as relações que o próprio discurso produz sobre as práticas cotidianas e os efeitos destas, sobre o modo singular de subjetivar-se a partir da experiência. Trata-se, pois, dos efeitos e modos de subjetivação de Servidores que vivenciam o teletrabalho numa empresa de serviço público.

O estudo foi realizado com seis participantes, sendo quatro mulheres e dois homens, com idades entre 33 e 65 anos, todos com formação superior em áreas diversas. Dentre estes, dois com pós-graduação e um com mestrado. Em relação a constituição familiar, quatro são casados, um solteiro e outro viúvo; apenas dois deles não possuíam filhos e dois dos participantes residiam sozinhos. Todos os participantes receberam nomes fictícios, inspirados em nomes de ilhas, face o distanciamento do ambiente corporativo e a relativa sensação de isolamento que o trabalho à distância é capaz de produzir.

A todos os participantes foram assegurados o sigilo e 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.

Nosso foco nas análises das narrativas dos participantes irá se entrelaçar em torno de três eixos de análise do nosso estudo, a saber: 1. Posturas de Governamentalidade; 2. Posturas de Cuidado-de-si; e 3. Os Efeitos produzidos sobre a Saúde Mental dos teletrabalhadores.

Posturas de governamentalidade

Os seis participantes apresentaram ao longo de suas narrativas elementos reveladores das posturas de governamentalidade relativos às normas, regras de conduta e comportamento, controle sobre tempo de produção e controle do alcance das metas de produtividade – sempre vinculadas à pressão em ter que alcance os resultados, sob pena de terem que voltar a atividade presencial. À medida que narravam suas experiências, teciam significados em seus “modos de ser teletrabalhador”. Ou seja, a forma como cada um passou a se subjetivar frente às regras da modalidade do *home office*.

Com base em Foucault, por meio da problematização das práticas de governamentalidade que circundam o teletrabalho, buscaremos analisar os efeitos causados aos sujeitos submetidos às técnicas de controle e normalização (Fimyar, 2009). Percebe-se, dentre as técnicas de governamentalidade, um domínio sob o território do teletrabalhador, poder exercido não só em seu espaço físico, mas nas estratégias de governo sobre suas vidas e condutas – capazes de monitorar, vigiar, gerir os corpos, o tempo e os comportamentos. Métodos sofisticados de controle sobre o trabalho e sobre o trabalhador, cada vez mais refinados com os avanços tecnológicos contemporâneos. Cabe-nos analisar os efeitos na saúde mental e a forma como

repercutem na qualidade de vida e em suas interações pessoais, familiares, sociais e profissionais, presentes nas narrativas dos teletrabalhadores.

Com base em questões referentes a territorialidade, Bela (53 anos, dois anos em *home office*) narra: “(...) porque em casa eu tenho um acordo – e foi muito bem estabelecido, quando eu optei para ir pro teletrabalho – de que eu vou estar trabalhando, (...) mas, aqui em casa, (...) é como se eu não estivesse em casa”. Ao dizer que “é como se eu não estivesse em casa”, sinaliza demarcações espaço-temporais que delimitam e balizam em seu lar um novo território. Ou seja, este espaço-tempo "pertence" ao território da instituição, sobre o qual ela exercerá seus domínios, controles, poder disciplinar – não apenas na vida de Bela, mas também na de seus familiares.

A narrativa do participante Noronha (33 anos, dois anos em *home office*) remete a outra compreensão sobre o domínio de atuação territorial: “Então quando se fala de trabalho, meio que tá tudo misturado e é qualquer hora (...). A gente já recebeu a mensagem de 11 horas da noite, eu poderia realmente ver no outro dia, mas já tava ali (...) em minha mão o aparelho. Não existe esse controle, assim essa disciplina, eu não tenho essa disciplina”, demonstrando uma fusão do teletrabalho e das ferramentas (*WhatsApp*, aplicativos de mensagens, celular) nos territórios organização/ambiente privado, onde ele próprio não consegue estabelecer os limites entre o "território" da instituição e o "território" da vida pessoal. Tem-se, uma vez mais, a governamentalidade apontada por Foucault: não mais o espaço físico, no sentido geográfico, é governado, mas as vidas que, tornando-se alvo de procedimentos administrativos institucionalizados, sofrem com o controle de suas ações pessoais e do seu território pessoal – estabelecendo-se, assim, um poder disciplinar capaz de conduzir a soberania social à estatização social (Veiga-Neto, 2007).

A vigilância, presente na panóptico de Foucault (1987), refere-se a modelos arquitetônicos planejados para gerar a constante sensação/suposição de vigília, capazes de produzir, independente de quem exerce o poder, a sensação contínua de domínio (Foucault, 1987). Estabelecendo relações de poder marcadas por controle, coerção e vigilância, apresenta-se como uma constante nas narrativas, gerando efeitos subjetivos e atuando no papel de controle. O teletrabalhador passa a auto vigiar e regular sua produção e sua própria conduta.

Analisar essa prática institucional na perspectiva foucaultiana nos remete, por conseguinte, a um modo instituído de vigilância, uma prática que permite aos gestores manejar condições a partir das quais certificam-se sobre a uniformidade das ações dos teletrabalhadores e vigiam suas condutas. O regramento das condutas e comportamentos, através de mecanismos de normalização, impõe um conjunto de práticas disciplinares, capazes de tornar teletrabalhadores sujeitos dóceis, passíveis de controle e sujeição às regras (Crosselli, 2009).

Esse contexto de sentir-se vigiado e monitorado pode ser identificado na fala de **Mel** (65 anos, dois anos em *home office*): “(...) eles observam muito o horário, hora, dia e para onde foi: está tudo registrado lá. Então você tem que ficar atento”. Percebe-se na narrativa de Mel que a produtividade é uma tecnologia de poder centrada na vida e que o comportamento geral dela passa a girar em torno da necessidade de produzir para o trabalho – o que dita o ritmo de produção e o quanto "corpo e alma" precisam se moldar para atingir o padrão normatizado (Rodrigues, 2018).

O sentimento de estar sob vigilância também está presente na narrativa de **Noronha** (33 anos, dois anos em *home office*): “(...) justamente porque você fica pensando em muitas questões, inclusive sobre o controle do teletrabalho, no caso o que os chefes estão fazendo (...)”. Ele indaga: "Será que, nesse intervalo que eu passei quinze minutos analisando o processo, eles não estão falando de mim? Porque eu ainda não gerei um ato no sistema!". Essa constante sensação de vigília à qual se assujeita nos remete às técnicas panópticas refletidas por Foucault, em seus princípios básicos: o princípio da individualização (a sensação de ser tratado e observado de forma particular), o princípio da invisibilidade (controle de toda dinâmica de vida em qualquer tempo ao longo do cotidiano), o princípio da minúcia (a extrema atenção aos detalhes no tempo de não produção,

bem como a elaboração de conjecturas sobre o que estariam pensando os gestores) e o princípio da saturação (impossibilidade de relaxamento, descanso etc) (Veiga-Neto, 2007).

Posturas de cuidado-de-si

Mostram-se fundamentais também reflexões sobre as formas pelas quais o *home office* convida seus integrantes a exercerem práticas de si para si mesmos (governo de si mesmos). O cuidado-de-si remete ao princípio filosófico grego de *Epiméleia heautou*: cuidado-de-si, preocupar-se consigo, ocupar-se consigo (Foucault, 2006a). Desta forma, podemos compreender o modo como os teletrabalhadores se posicionam politicamente frente as técnicas de governamentalidade, geradores de movimentos e inquietudes constantes ao longo de suas narrativas. Problematizar essas práticas de controle e produtividade permite visualizar os efeitos destas sobre sua vida enquanto práticas de governo e de cuidado de si, levando a uma visão mais direcionada e à adoção de atitudes e comportamentos mais saudáveis. Um modo de resistir ao controle e vigilância a partir de atitudes de resistência provenientes de práticas de ocupação consigo que produzem um conhecimento sobre si mesmo.

Cabe, portanto, alguns questionamentos: de que forma o cuidado-de-si atravessa as diferentes singularidades dos servidores em teletrabalho? Quais são as práticas de cuidado de si que permeiam a vida do teletrabalhador? De que forma essas práticas repercutem em sua saúde? Segundo Foucault (2004), o cuidado de si fala de práticas de cuidado de si que indicam uma atitude para consigo que se generaliza para com os outros e para com o mundo. Esta atitude concerne o exercício de empreender diferentes práticas como técnicas de si (Mourilhe, 2013).

A respeito da relação consigo e com seus familiares, **Capri** (45 anos, dois anos e meio em *home office*), por exemplo, discorre: "Eu consigo interagir, sim, com o pessoal de casa. Dou suporte à família, consigo dar assistência 100% a minha casa (...). Se preciso sair, eu saio, sem que haja prejuízo". Verifica-se em sua narrativa a forma como consegue transitar no universo público-privado de maneira mais integrada, territórios onde ele transita sem que haja prejuízos a si próprio, ao trabalho e a família. Observa-se também elementos de práticas de si e de cuidado de si, integralmente vinculados às suas atividades cotidianas.

Esse conjunto de práticas são importantes ao exercício do conhecimento de si e de uma cultura de si, fundamentais no cuidado com o outro (Taschetto, 2010). Para Foucault, quem estabelece cuidados consigo mesmo encontra-se munido de mais elementos para se relacionar melhor e conduzir de forma mais adequada a relação com o outro (Taschetto, 2010).

A forma como **Capri** se conduz remete à ideia de liberdade tal como pensando por Foucault – diz respeito a reflexões e questionamentos sobre como ser livre e como vivenciar tal liberdade, ainda que em espaços constituídos por relações de poder. Compreende as práticas de liberdade suscetíveis a revezes e as experiências empreendidas/vivenciadas pelos próprios sujeitos, resultando disso múltiplas formas de resistência à dominação, à sujeição e ao poder. Para o filósofo, as formas de dominação e poder acentuam ou propiciam uma "reação" transformada em exercício de liberdade, transformando o sujeito e abrindo caminhos para a coexistência consigo, com a vida e com os outros (De Souza Filho, 2007).

Na narrativa de **Ibiza** (45 anos, três anos e meio em *home office*) percebe-se os limites que se consegue exercer no cotidiano, delimitando o tempo específico para as rotinas do teletrabalho, e descortinando, assim, efeitos que essa modalidade engendra em sua qualidade de vida: "À tarde eu não quero simplesmente dormir – tenho outras atividades, estudos, faço curso de inglês, (...) cuido da casa, da cozinha, dos filhos. Então, assim, pra mim é muito bom: eu me mantenho mais saudável, mais descansada – (...) a minha rotina foi extremamente otimizada". Ela discorre também sobre a prática de exercícios laborais durante a jornada de trabalho e as atividades físicas realizadas regularmente quando não está trabalhando, posturas positivas da consciência e de práticas de si que lhe são caras – importantes na efetivação de hábitos mais saudáveis voltados à instituição.

Ela afirma: “Eu me levanto, eu me estico, eu vou ao banheiro, eu bebo uma água. É, eu sei que tem amigas minhas que não se levantam da cadeira, cada um tem um perfil, né?! Eu não, eu vou, eu me estico (...)”.

Como forma de cuidar de si mesma, **Catarina** (41 anos, dois anos e meio em *home office*) aborda “Então, como eu posso ter autonomia, autogestão, você não tá me permitindo isso, né?! Antes eu tinha essa autonomia”. Mais uma vez através do arcabouço conceitual foucaultiano, registra-se que seus questionamentos sustentam processos de subjetivação singular e se apresentam como elementos de resistência. Mas, para Foucault, se os limites exercidos pelas instituições, as microfísicas que o enredam, fundadas na lógica do panóptico e no controle das massas pela biopolítica, permitem o exercício do poder sobre o sujeito, é também esse próprio sujeito que limita o poder.⁶³ Desse modo, frestas de liberdade se apresentam, mesmo na sujeição, pela ética do cuidado de si que se traduz em um prática constituída por pensamentos, resistências, expressão dos questionamentos e modos de vida. Através delas, aquele que é sujeitado pode alterar a situação, imprimir sua participação e produzir sua liberdade. (de Souza Filho, 2007)

A percepção de si de Noronha (33 anos, dois anos em *home office*) na relação com o teletrabalho, possibilitou a percepção de outra forma de conduzir-se: “(...) isso permitiu que eu visse coisas que eu não enxergava, porque, enquanto eu produzia muito, eu era elogiado pelos chefes, colegas (...). Só que, no dia que eu cheguei atrasado, (...) eu recebi uma reclamação. E todo tempo eu era elogiado”. A mudança em sua percepção fez com que ele conduzisse as metas pessoais de produtividade com mais desprendimento, menos cobrança: “(...) fez com que eu também tivesse mais coragem de reduzir minha produtividade – para o meu bem e para o bem dos colegas”. Podemos supor que esses diferentes movimentos – de mais desprendimento *versus* redução da produtividade – podem significar estratégias de poder e resistência, como efeitos às relações de poder. Uma atitude ética para si mesmo, cuidar de si e dos outros, visto que passa a refletir que aumentar a produtividade não prejudica apenas a si mesmo, mas também, os outros, assumindo uma postura de se questionar, defender um princípio, se posicionando eticamente.

Efeitos sobre a saúde mental dos teletrabalhadores

Nas narrativas analisadas, percebe-se que, mesmo com os avanços tecnológicos, a possibilidade de trabalhar em casa carrega em seu cerne marcas da biopolítica vigente. Instigando no indivíduo a gestão sobre sua vida e a responsabilização por promover cuidados com sua saúde e com os fatores de risco a ela relacionados (Furtado & Szapiro, 2012), essa biopolítica leva à reprodução de formas naturalizadas de domínio e poder (Nardi & Ramminger, 2012). A sensação de vigília e a pressão em torno das metas de produtividade são recorrentes nas narrativas dos seis participantes, revelando tanto efeitos prejudiciais à saúde dos teletrabalhadores, quanto fazendo despertar modos de subjetivação voltadas ao cuidado-de si, ao domínio de técnicas de cuidado-de-si – sempre na dependência das singularidades e do modo como dão sentido às suas experiências (Ramminger & Nardi, 2008).

Logo, ante a constatação de que o modo de subjetivar-se pela experiência do teletrabalho é atravessada pela vigília e produtividade, deve-se pensar também: quais produções discursivas sustentam sua narrativa, na qual essa produtividade emerge como algo ligada ao teletrabalho? De que forma essas noções produzem efeitos na saúde mental dos teletrabalhadores? O que construir como mecanismos mais saudáveis à vida dos teletrabalhadores e da organização?

A experiência do teletrabalho em **Bela** (53 anos, dois anos em *home office*), revela um novo modo de comportar-se, também a preocupação com o modo de comunicar e interagir com amigos e familiares: “Gente... deixa eu me concentrar, no que eu estou fazendo, (...) eu comecei a ficar preocupada com a produtividade, né?!”. E, quanto ao governo das condutas impostas, ela também aponta para o estabelecimento de um novo jeito de ser – de conduzir-se, portar-se, a disciplina imposta como parâmetro para integrar o teletrabalho: “(...) e aí eu fui começando a me educar nessa questão de demanda, de socializar... e passei a desenvolver mais um lado introspectivo”. A menção ao desenvolvimento de um “lado mais

introspectivo” pode sinalizar um dos efeitos de produção do teletrabalho sobre Bela, uma vez dizer respeito ao modo como ela se relaciona com ela mesma e com os demais – portanto, aos modos de subjetivar-se a partir da experiência do teletrabalho.

Ao mesmo tempo, ao longo da sua narrativa, refere-se a aspectos positivos em qualidade de vida: “Ah, eu ganhei qualidade de vida (...) eu tô mais próxima da minha família (...), eu posso dar um abraço, eu posso conversar (...) fazer um carinho, um afago, (...) isso é muito bom, entendeu?!”. Para ela, essas possibilidades só se tornaram viáveis e emergiram concretamente na rotina a partir da experiência na modalidade de teletrabalho, traduzindo-se em efeitos sobre sua saúde mental e emocional.

Mel (65 anos, dois anos em *home office*), quando questionada sobre as mudanças em sua vida, ressalta a importância do tempo que passou a ter para si mesma, mas, em seguida, aborda a falta que sente dos amigos, das relações interpessoais no trabalho, da convivência diária e da diversão que esses encontros possibilitam. Dessa maneira, conclui: “(...) eu digo que eu sou um pouco antissocial, e eu tô passando por uma fase (...) que eu tô muito na minha, muito isolada”.

Mel discorre sobre outro fator que produz efeitos negativos em sua saúde mental e física: “(...) é muito cansativo, mentalmente, você ficar seis horas direto no computador e direto fazendo PJe. Como é muito rotineiro, é muito igual, praticamente. Às vezes me dá um cansaço mental, às vezes dá um jeito na mão por conta do *mouse*, do teclado”. Por consequência, assinala-se os efeitos disso sobre sua saúde mental: uma certa apatia, desânimo, baixa motivação para encontros sociais, cansaço mental, resultantes do isolamento e da rotina diária produzidos pelo teletrabalho.

O *home office* se apresenta, à medida que **Catarina** (41 anos, dois anos e meio na modalidade) narra sua experiência, como uma prática de governamentalidade à qual se assujeita: “(...) com o teletrabalho, você fica muito isolado, você vira uma máquina. Eu me sinto, às vezes, como se fosse uma máquina, sabe?! E, assim, uma ansiedade em relação ao tempo, né?!”. Evidenciam-se modos de subjetivação cujos efeitos são a solidão, sentimentos de ansiedade, constante pressão emocional e automatismo.

Ainda em relação aos sentimentos de ansiedade vivenciados por Catarina e por seus pares quando das eventuais indisponibilidades do sistema informático, ela ressalta que todos teletrabalhadores do seu grupo passam a se comunicar ininterruptamente por telefone, via *WhatsApp* e demais ferramentas de comunicação possíveis. Auto-vigilância para manter-se produtivo: todos vigiando o sistema e sendo por este vigiados. Utilizando-se de recursos para terem a certeza de que não se trata de um problema particular, monitorando uns aos outros o tempo todo. Mecanismos de regulação estatal que transferem de forma gradativa e integral para esse trabalhador as responsabilidades pela gestão e pelos processos de trabalho: ele passa a ser considerado autônomo, gestor e responsável por falhas existentes (Ramminger & Nardi, 2008).

Na chave dos modos de subjetivação forjados diante desse controle, **Noronha** (33 anos, dois anos em *home office*) alega que passou a exercer sobre si uma cobrança exagerada por produtividade, sem conseguir estabelecer limites para dissociar o trabalho e investir em outras coisas: “Eu passei a exigir mais de mim: pra ser sempre exemplar, pra ser sempre excelente, pra não dar motivos para os chefes desconfiarem ou pra que eles não critiquem um ato, ou um erro, ou uma falha. Então a ansiedade natural que o teletrabalho causou passou a ser super-ansiedade” – e passa a discorrer sobre os efeitos provocados em sua saúde, como dores de cabeça constantes associadas a sentimentos de angústia, irritabilidade, ansiedade e isolamento social.

Ibiza (45 anos, três anos e meio em *home office*) afirma sobre a forma como consegue criar condições para o alcance das metas “(...) porque a gente trabalha com a meta, então tem que ter esse conforto, né?! Um ambiente agradável, pra mim é difícil pontuar algo negativo no teletrabalho. A saúde ganha muito”. E apresenta aspectos importantes de como vem exercitando seu cotidiano, sobretudo no que diz respeito à gestão e o planejamento de seu trabalho: escolha de tecnologias, mobiliário e ambiente físico que lhe são benéficos e propícios à jornada de trabalho e ao cumprimento das metas de produtividade. Em suma, práticas de si que consegue executar nesse território público-privado e que se reflete em saúde e

qualidade de vida. Importante ressaltar que essas práticas vinculam-se ao conforto estabelecido para si mesmo, como também em resposta as práticas de governamentalidade da instituição, a partir do conhecimento de que é necessário ficar muito tempo sentado (média de seis horas diárias) para alcançar as metas de produtividade impostas.

Já **Capri** (45 anos, dois anos e meio em *home office*) discorre sobre a principal motivação em migrar para o teletrabalho: “A gente tem um filho que mora em outro estado e sempre ficou essa lacuna, (...) eu comecei a pensar em teletrabalho mais por causa disso, pra gente poder ficar mais próximo”. Ele ressalta a conquista advinda da possibilidade do *home office*: conseguir vivenciar com mais frequência a companhia e o crescimento de seu filho, tendo em vista passar a ter a oportunidade de viajar com regularidade para visitá-lo sem que houvesse prejuízos em termos do trabalho. Para ele, o *home office* oportuniza uma vivência harmônica com outros fatores de sua vida pessoal, a saber, a convivência com familiares e amigos, a prática de atividades físicas, flexibilização de seu horário e mais tempo disponível para relacionar-se com seu filho. Ele completa: “Eu tenho o 'plus' de viajar pra onde eu quiser e estar mais próximo das pessoas que eu queira. Academia, eu faço um horário específico de academia que antes eu não fazia. Eu posso almoçar a hora que eu quiser, com quem eu quiser, que antes a gente não podia porque tinha um horário determinado”. Abordando aspectos de sua experiência enquanto teletrabalhador, importantes a sua qualidade de vida e saúde mental.

4. Considerações Finais

Os resultados identificados nas experiências narradas frente à modalidade *home office*, associados à história e dinâmica de vida de cada participante, revelam como cada um passou a se subjetivar, transformando e resignificando diversos contextos de vida. O conjunto dessas vivências revela efeitos prejudiciais e benéficos sobre a saúde mental. Como efeitos prejudiciais na saúde mental, as narrativas revelam ansiedade, tensões emocionais, baixa motivação, irritabilidade, angústia, advindos da pressão para atingir metas de produtividade, bem como o recrudescimento da sensação de isolamento social. Ao mesmo tempo, efeitos (positivos) como melhoria da qualidade de vida, redução de estresse, aumento dos cuidados com alimentação, práticas de atividade física, ampliação da convivência familiar, foram também assinalados, de acordo com a forma singular e à medida que cada teletrabalhador desenvolveu respostas de cuidado-de-si aos padrões de governo da instituição analisada.

Como mecanismo para reduzir os efeitos prejudiciais e adotar uma postura de cuidado com os teletrabalhadores, frente aos mecanismos das práticas de governamentalidade, evidencia-se a necessidade de que a instituição em questão possa fomentar melhorias na parte tecnológica e em processos e ferramentas de comunicação. Impõe-se o imperativo de construir uma melhor interação entre os teletrabalhadores e gestores, permitindo, por meio de dispositivos tecnológicos, o desenvolvimento de políticas e ações voltadas à integração do teletrabalhador que possibilitem a troca de experiências, a vivência em equipe (mesmo a distância), a discussão de problemas e a construção de soluções partilhadas entre gestores e teletrabalhadores. Essas mudanças teriam o potencial de se refletir em melhorias na qualidade de vida do teletrabalhador e no alcance da missão organizacional, possibilitando a construção de mecanismos que reduzam os efeitos prejudiciais do teletrabalho na saúde física, mental e emocional dos funcionários. Deste modo, sugere-se o desenvolvimento de pesquisas futuras com o enfoque nas práticas de governamentalidade e cuidado de si das lideranças institucionais e a repercussão destas práticas sobre a saúde mental de seus gestores.

O presente estudo abre igualmente espaço para pesquisas que oportunizem a problematização das práticas de governamentalidade do teletrabalho e seus efeitos nos teletrabalhadores que vivenciam a modalidade de teletrabalho parcial e na instituição em termos de alcance da missão institucional, de modo a agregar outras visões e contribuir com a melhoria do *home office*, que vem ganhando cada vez mais espaço no âmbito da organização. Sugere-se, ainda, a partir dos dados da

presente pesquisa, a prática de oficinas de sensibilização em autocuidado para os teletrabalhadores com a finalidade de oportunizar aos servidores que se encontram em home office reflexões sobre a importância de posturas éticas, de reflexão de si e do outro, no contexto do teletrabalho que impliquem em práticas de si, do cuidado-de-si. Nestes espaços, buscase fomentar o compartilhar de experiências vivenciadas no teletrabalho, além de sentimentos pessoais produzidos a partir das vivências do teletrabalho.

Referências

- Alves, M. F. & Dutra, L. Z. (2022). Teletrabalho/home office: riscos quanto as condições de trabalho, impactos e responsabilidades dos empregadores. *Revista Jurídica Editora Mizuno*, 1(2).
- Anastácio, L. P. F. (2017). *Governo das condutas: técnica e reflexão em Foucault*. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. São Paulo, Brasil.
- Areosa, J. (2019). O mundo do trabalho em (re)análise: um olhar a partir da psicodinâmica do trabalho. *Laboreal*, 15(2), 0–24. <https://doi.org/10.4000/laboreal.15504>
- Candiotto, C. (2010). A governamentalidade política no pensamento de Foucault. *Filosofia Unisinos*, 11(1), 33–43. <https://doi.org/10.4013/fsu.2010.111.03>
- Crosselli, L. E. (2009). História da Violência nas Prisões. *Liberdades*, 2, 87–89.
- De Souza Filho, A. (2007). Foucault: o cuidado de si e a liberdade, ou a liberdade é uma agonística. *IV Coloquio Internacional Michel Foucault*, Santa Catarina, Brasil.
- Ferreira Neto, J. L. (2008). A experiência da pesquisa e da orientação: uma análise genealógica. *Fractal: Revista de Psicologia*, 20(2), 533–546. <https://doi.org/10.1590/S1984-02922008000200017>
- Ferreira Neto, J. L. (2015). Pesquisa e Metodologia em Michel Foucault. *Psicologia Teoria e Pesquisa*, 31: 411–420.
- Fimyar, O. (2009). Governamentalidade como Ferramenta Conceitual na Pesquisa de Políticas Educacionais. *Educação & Realidade*, 34(2), 35–56.
- Foucault, M. (1987). *Vigiar e Punir* (20ª ed.). Rio de Janeiro: Vozes.
- Foucault, M. (2004). 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.). Rio de Janeiro: Forense Universitária.
- Foucault, M. (2006a). *A hermenêutica do Sujeito*. (2ª edição, trans. Márcio Alves da Fonseca & Salma Tannus Muchail). São Paulo: Martins Fontes.
- Foucault, M. (2006b). *Governamentalidade. Ditos e escritos IV* (2ª ed.). Forense.
- Foucault, M. (2016). *A Arqueologia do Saber*. Rio de Janeiro: Forense Universitária.
- França, G. M. (2014). A influência das novas tecnologias de comunicação e informação nas novas formas de trabalho: o teletrabalho. *5º Simpósio Internacional de Ciberjornalismo*, 5, 1–18. Disponível em: <http://www.ciberjor.ufms.br/ciberjor5/files/2014/07/greicy.ciberjor3.pdf>
- Furtado, M., & Szapiro, A. (2012). Promoção da saúde e seu alcance biopolítico: o discurso sanitário da sociedade contemporânea. *Saúde e Sociedade*, 21(4), 811–821. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902012000400002>
- Kroetz, K., & Ferrano, J. L. S. (2019). A governamentalidade como ferramenta analítica em Michel Foucault. *Conjectura Filosofia e Educação*, 24(2019), 76–91. <https://doi.org/10.18226/21784612.V24.E019005>
- Mourilhe, F. (2013). *Cuidado de si e aufklärung caminhos para a vida como obra de arte*. Imagem Pensamento.
- Narayanan, L., Menon, S., & Plaisent, M. (2017). Telecommuting: The Work Anywhere, Anyplace, Anytime Organization in the 21 st Century. *Journal of Marketing and Management*, 8(2), 47.
- Nardi, H. C., & Rammingner, T. (2012). Políticas públicas em saúde mental e trabalho: desafios políticos e epistemológicos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 32(2), 374–387. <https://doi.org/10.1590/s1414-98932012000200008>
- O’Keefe, P., Caulfield, B., Brazil, W., & White, P. (2016). The impacts of telecommuting in Dublin. *Research in Transportation Economics*, 57, 13–20. <https://doi.org/10.1016/j.retrec.2016.06.010>
- Rammingner, T., & Nardi, H. C. (2008). Subjetividade e trabalho: algumas contribuições conceituais de Michel Foucault. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 12(25), 339–346. <https://doi.org/10.1590/S1414-32832008000200009>
- Rocha, C. T. M. da, & Amador, F. S. (2018). O teletrabalho: conceituação e questões para análise. *Cadernos EBAPE.BR*, 16(1), 152–162. <https://doi.org/10.1590/1679-395154516>
- Rodrigues, A. P. K. (2018). Biopolítica e domesticação dos corpos a partir de Foucault. *I Congresso Nacional de Biopolítica e Direitos Humanos*. Ijuí, Brasil. Retrieved from <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conabipodihu/article/view/9319>

Santos, R. E. (2010). *Genealogia da Governamentalidade em Michel Foucault*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, Departamento de Filosofia, Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, Brasil.

Schünke, L. K., & Giongo, C. R. (2018). Atravessamentos políticos: A cultura organizacional e o sofrimento moral no serviço público. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 18(3), 449–456. <https://doi.org/10.17652/rpot/2018.3.13870>

Segre, M. & Ferraz, F. C. (1997). O conceito de saúde. *Revista de Saúde Pública*, 31 (5), 538-542. <https://doi.org/10.1590/S0034-89101997000600016>.

Taschetto, L. R. (2010). Cuidado de si: exercício de solidão ou prática social? *Educação, Ciência e Cultura*, 15(2), 81-94.

Veiga-Neto, A. (2007). *Foucault & a Educação* (2a ed.). Autêntica.