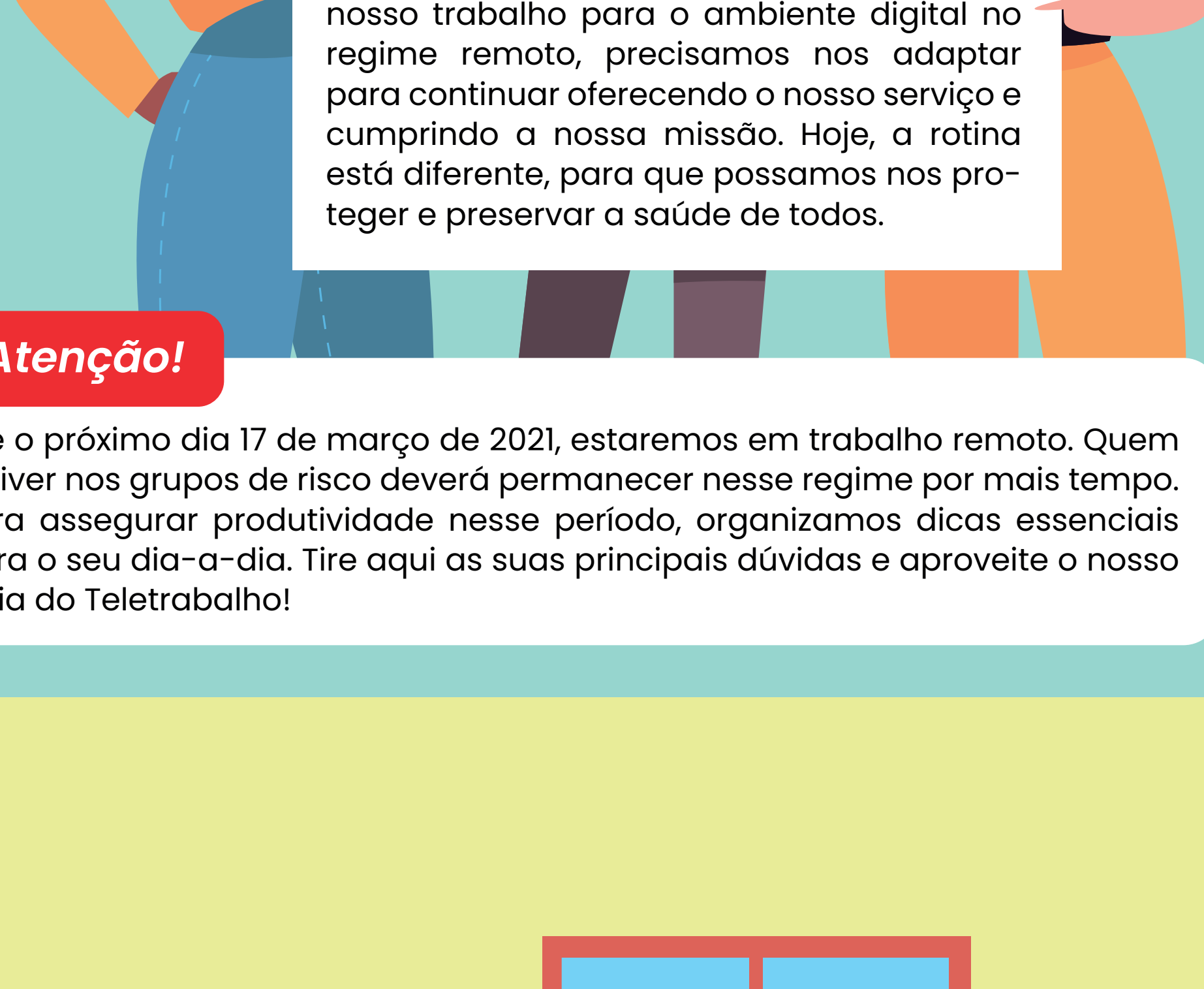




DEFENSORIA PÚBLICA  
do Estado do Maranhão

## GUIA DO TELETRABALHO



### Explicando...

Desde que a pandemia da COVID-19 levou o nosso trabalho para o ambiente digital no regime remoto, precisamos nos adaptar para continuar oferecendo o nosso serviço e cumprindo a nossa missão. Hoje, a rotina está diferente, para que possamos nos proteger e preservar a saúde de todos.

### Atenção!

Até o próximo dia 17 de março de 2021, estaremos em trabalho remoto. Quem estiver nos grupos de risco deverá permanecer nesse regime por mais tempo. Para assegurar produtividade nesse período, organizamos dicas essenciais para o seu dia-a-dia. Tire aqui as suas principais dúvidas e aproveite o nosso Guia do Teletrabalho!

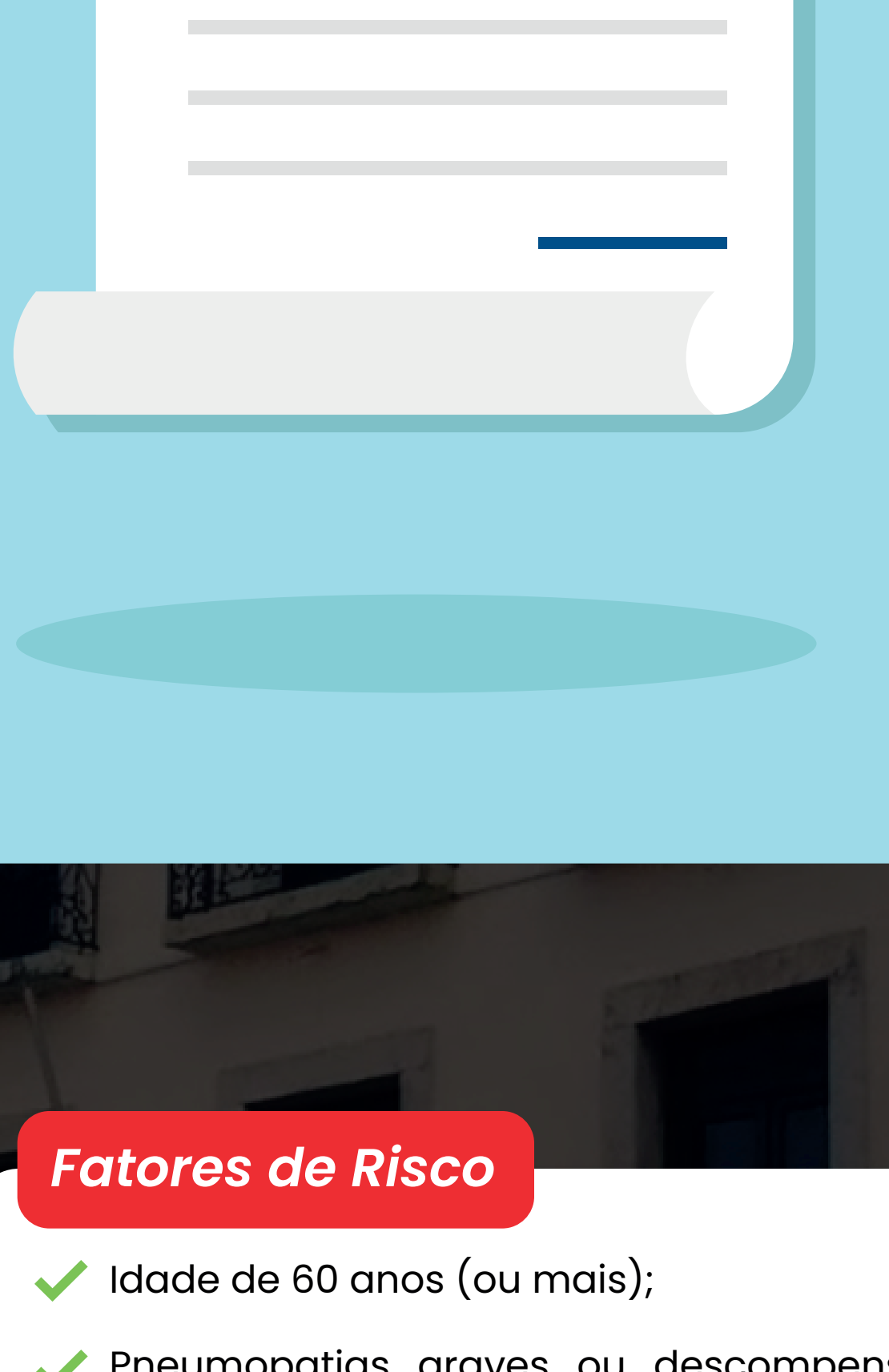
### O que é trabalho remoto?

O trabalho remoto é o exercício das atividades laborais à distância, portanto fora das unidades institucionais. É realizado via internet. Também é conhecido como teletrabalho ou home office.



### Por que a DPE/MA aderiu ao trabalho remoto?

Na DPE/MA, o regime de teletrabalho foi instituído pela primeira vez em 2020, por meio da resolução 018/2020. Agora, a nova resolução 013/2021, mais uma vez estabeleceu a modalidade. O objetivo é colaborar com as medidas sanitárias restritivas decretadas pelo Governo do Maranhão, além de resguardar a saúde e a vida de nossos(as) assistidos(as), defensores(as) e servidores(as) públicos(as).



### Para quem é o trabalho remoto na pandemia?

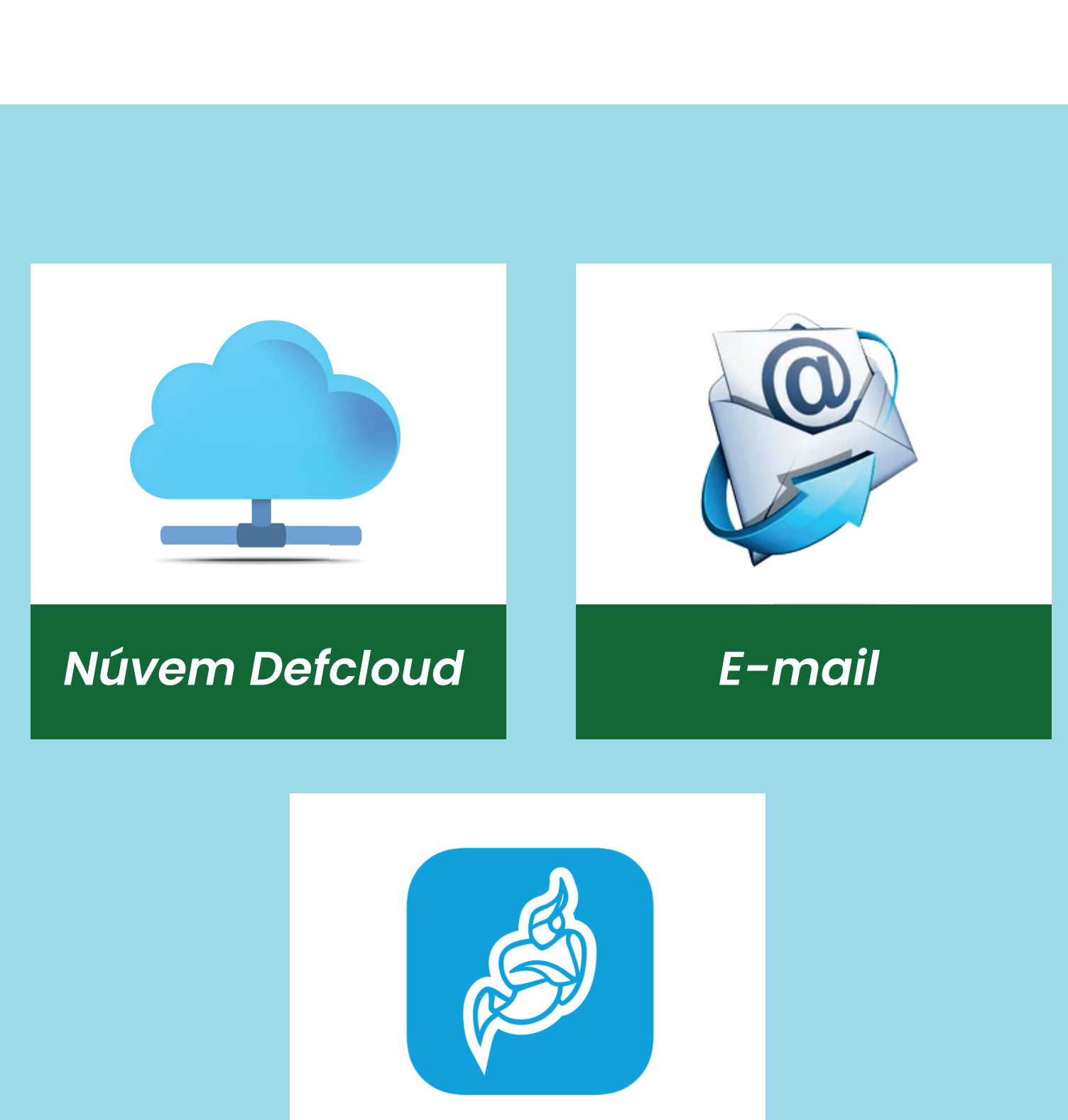
Defensores(as), servidores(as), estagiários(as) e colaboradores(as) incluídos(as) em grupos de maior risco podem pedir o trabalho remoto. **Todos os pedidos são analisados pela Subdefensoria.**

### Fatores de Risco

- ✓ Idade de 60 anos (ou mais);
- ✓ Pneumopatias graves ou descompensadas;
- ✓ Cardiopatias graves ou descompensadas;
- ✓ Imunodepressão;
- ✓ Doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5);
- ✓ Diabetes mellitus;
- ✓ Obesidade mórbida;
- ✓ Gestação;
- ✓ Lactantes.

### O que fazer em caso de suspeita ou confirmação de acometimento pela doença?

Em caso de suspeita ou confirmação de contágio pela Covid-19, os(as) servidores(as), defensores(as), estagiários(as) e colaboradores(as) são obrigados(as) a comunicar os(as) coordenadores(as) responsáveis pelos setores, que determinarão o afastamento das atividades presenciais. Os(as) funcionários(as) terceirizados(as) deverão informar à empresa contratante.



### Quais ferramentas são disponibilizadas para o teletrabalho?

Você pode encontrar ferramentas para trabalho remoto na intranet ([defensoria.ma.def.br/cloud](https://defensoria.ma.def.br/cloud)), cujo link está na seção Acesso Interno do site institucional ([defensoria.ma.def.br](https://defensoria.ma.def.br)).



Núvem Defcloud



E-mail



Jitsi Meet

### Quem trata das questões relativas ao trabalho remoto?

Eventuais dúvidas devem ser esclarecidas com os(as) coordenadores(as) responsáveis por cada setor, com os(as) supervisores(as) de núcleos e, se necessário, com a Subdefensoria-Geral, por telefone ou e-mail.



### Dicas para melhorar a produtividade no trabalho remoto:

#### Ambiente de trabalho

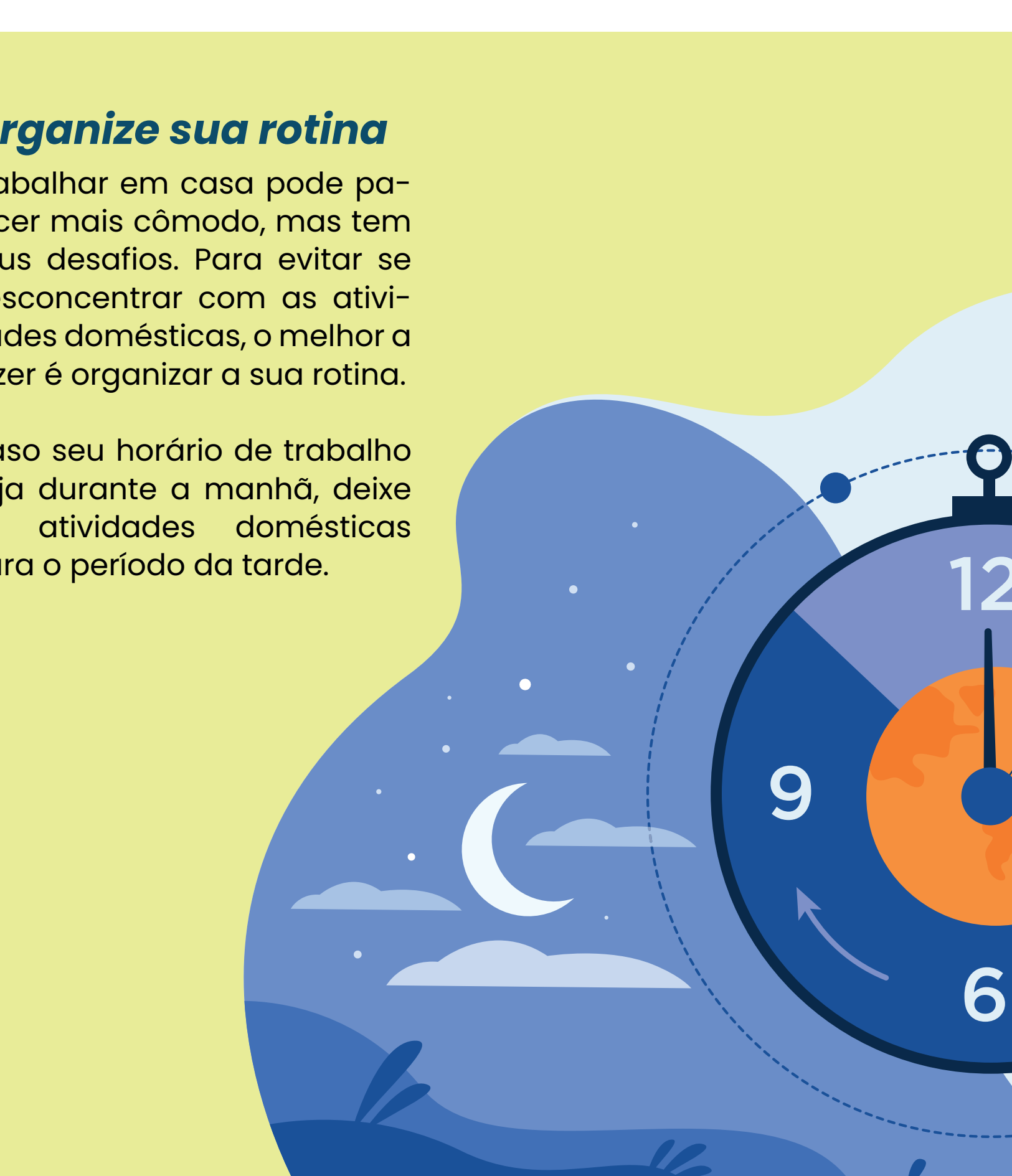
Escolha um ambiente que seja tranquilo para exercer suas atividades profissionais durante o trabalho remoto.

Converse com a família, inclusive com as crianças, e explique que, durante aquele período, precisará se concentrar nas suas atividades profissionais.



#### Ergonomia

Escolha uma cadeira adequada para exercer suas atividades. Veja se a mesa está na altura adequada para o uso do computador. O ideal é que o trabalho seja executado em um ambiente semelhante ao habitual e não em sofás ou camas, pois isso pode prejudicar a sua coluna. Faça pausas e alongue-se.



#### Organize sua rotina

Trabalhar em casa pode parecer mais cômodo, mas tem seus desafios. Para evitar se desconcentrar com as atividades domésticas, o melhor a fazer é organizar a sua rotina.

Caso seu horário de trabalho seja durante a manhã, deixe as atividades domésticas para o período da tarde.



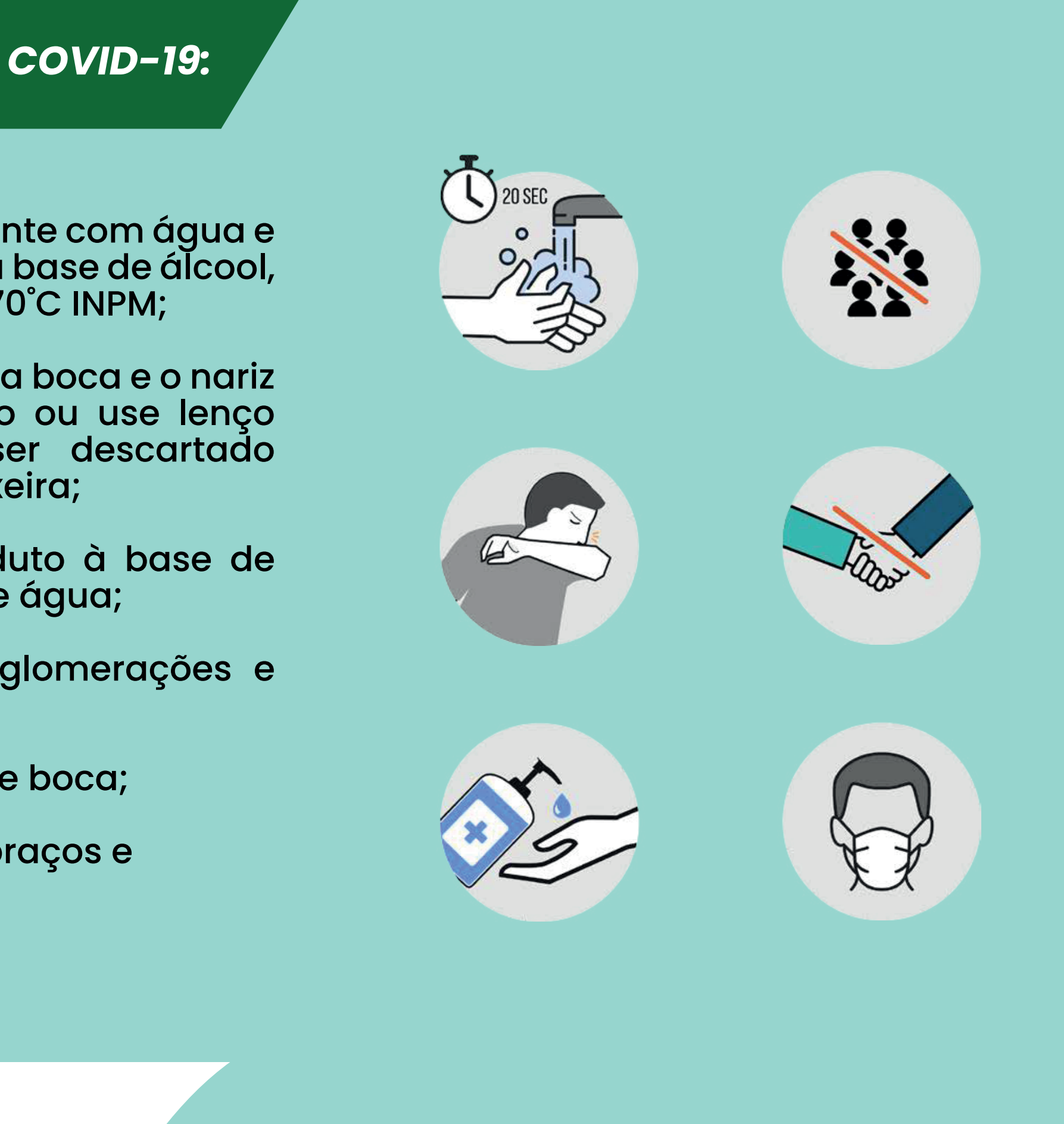
#### Cuide da saúde

O trabalho remoto é bem mais produtivo se você estiver bem disposto para fazê-lo. Por isso, durma nos seus horários habituais para que esteja descansado e concentrado quando começar a trabalhar.



#### Mantenha a postura profissional

Por mais que esteja em sua casa, lembre-se que você continua exercendo suas atividades profissionais. Por isso, mantenha a etiqueta profissional, principalmente em caso de videoconferências e reuniões virtuais.



### Dicas para se proteger da COVID-19:

- ✓ Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou use um produto à base de álcool, especialmente, álcool gel 70% INPM;
- ✓ Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o cotovelo flexionado ou use lenço descartável, que deve ser descartado imediatamente em uma lixeira;
- ✓ Limpe as mãos com produto à base de álcool ou lave com sabão e água;
- ✓ Mantenha-se longe de aglomerações e não as incentive;
- ✓ Evite tocar nos olhos, nariz e boca;
- ✓ Evite apertos de mãos e abraços e
- ✓ **SEMPRE use máscara.**



DEFENSORIA PÚBLICA  
do Estado do Maranhão

