



PROGRAMA
VIDA
em equilíbrio



Introdução

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a qualidade de vida corresponde à percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Qualidade de vida envolve o bem-estar físico, espiritual, mental, psicológico e emocional, além dos relacionamentos pessoais.

No entanto, grande parte da população ativa sofre com problemas em sua saúde mental, o que afeta diretamente o desempenho, os relacionamentos profissionais e a vida laboral dos indivíduos. Segundo o Relatório Mundial de Saúde Mental da OMS, publicado em junho de 2022, um bilhão de pessoas vivia com algum transtorno mental em 2019 e 15 % dos adultos em idade ativa sofreram um transtorno mental.

Quanto à saúde física o cenário também é preocupante, pois de acordo com o Ministério da Saúde, quase seis em cada dez brasileiros (57,25%) estavam com sobrepeso em 2021. As projeções indicam, ainda, uma piora desse quadro no Brasil. Além disso, a OMS alerta que o sedentarismo pode levar 500 milhões de pessoas a desenvolverem doenças cardíacas, obesidade, diabetes e outras doenças não transmissíveis até 2030.

Ademais, as relações de trabalho têm afetado negativamente a qualidade de vida de boa parte da população ativa. De fato, diversas doenças possuem relação com o estresse causado pelo desgaste a que as pessoas são submetidas nos ambientes e nas relações de trabalho.

O levantamento realizado pela International Stress Management Association (Isma-BR) aponta que o Brasil ocupa o segundo lugar no ranking de incidência de Burnout, ou esgotamento profissional, no ambiente de trabalho. O Brasil figura no quinto lugar no ranking mundial da depressão, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Esses dados representam uma questão mundial com sérios impactos econômicos negativos: todos os anos, cerca de 125 a 190 bilhões de dólares são gastos com saúde física e mental associadas ao excesso de trabalho (GARTON, 2017).

No Poder Judiciário esses problemas também podem ser observados. Conforme os resultados do Diagnóstico de Saúde Mental de magistrados e servidores do Poder Judiciário no Contexto da Pandemia 2022, realizado pelo CNJ, 53,9% dos entrevistados alegaram piora no estado de saúde de modo geral, 62,6% relataram uma piora no mau humor e 60,8% sentiram-se mais cansados. Foi observado ainda que mais de 66% dos entrevistados informaram que dedicam mais horas do dia ao trabalho do que no período pré-pandemia.

Nesse contexto, o Programa de promoção do bem-estar para servidores e magistrados do Poder Judiciário cearense, "Vida em Equilíbrio", surge da necessidade do Tribunal realizar ações que promovam melhoria da qualidade de vida dos colaboradores.

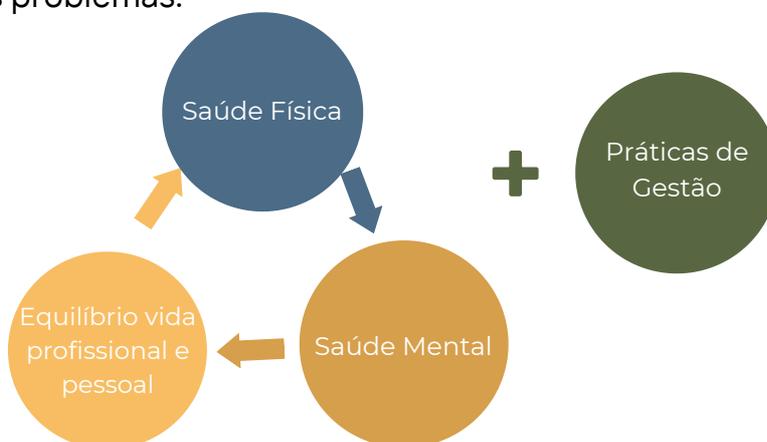
Apresentação do programa

A elaboração do programa de bem-estar ocorreu em três fases:

- 1- Diagnóstico interno: composto por análise da pesquisa de clima organizacional de 2022 e por realização de entrevistas com magistrados(as) e servidores(as) a fim de identificar os motivos de insatisfação e de estresse no trabalho, de compreender o impacto do trabalho na vida pessoal, na saúde e nos relacionamentos, e, por fim, de identificar os momentos e as ações relacionadas às atividades laborais que motivavam sentimentos de orgulho e felicidade.
- 2- Pesquisa de boas práticas em empresas privadas e órgãos públicos no que se refere à promoção de bem-estar.
- 3- Realização de oficinas com magistrados(as) e servidores(as) para propositura de ações a serem inseridas no programa.

Algumas das respostas obtidas nas entrevistas e nas oficinas constam às fls. 5 e 6 e foram determinantes para verificar quais práticas organizacionais colaboram para um ambiente de trabalho nocivo e a relação entre o trabalho desenvolvido pelos colaboradores e vida pessoal deles.

Nesse contexto, definiu-se que o Programa de promoção de bem-estar para servidores e magistrados do Poder Judiciário cearense, "Vida em Equilíbrio", será dividido em três pilares: saúde física, saúde mental e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Considerando, entretanto, que apenas a promoção de ações individuais têm pouco efeito na redução do estresse profissional e do *burnout*, como identificado nos estudos realizados pela SGP, o programa vai mais além e irá efetivar ações voltadas à mudança nas práticas organizacionais que estão causando os problemas.



Assim, o programa almeja impactar positivamente a vida de cada colaborador(a) do TJCE.

Alinhamento estratégico



O "Programa Vida em Equilíbrio" alinha-se ao **objetivo estratégico**, "aprimorar a gestão de pessoas", presente na dimensão "Recursos, aprendizado e conhecimento", disposto no **Plano Estratégico do Tribunal de Justiça do Estado do Ceará 2021-2030**.

Além disso, o Programa se compatibiliza com os **valores** que guiam a atuação do Tribunal de Justiça, como humanização, empatia e efetividade, constantes no plano estratégico citado.

Ademais, ressalta-se que os objetivos do programa estão de acordo com o Objetivo do Desenvolvimento Sustentável nº 3 da **Agenda 2030** da Organização das Nações Unidas – ONU. A Agenda 2030 da ONU consiste em um plano de ação global que reúne 17 objetivos de desenvolvimento sustentável e 169 metas, criados para erradicar a pobreza e promover vida digna a todos, dentro das condições que o nosso planeta oferece e sem comprometer a qualidade de vida das próximas gerações.

Por fim, destaca-se que ações de saúde contidas neste programa são voltadas à promoção e à preservação da saúde física e mental de magistrados e servidores em atendimento às diretrizes contidas na **Resolução nº 207/2015** do Conselho Nacional de Justiça.



Opinião de magistrados(as) e servidores(as)

"Quando passo da carga horária de trabalho, ou quando o esforço é muito intenso, compromete o meu tempo e dedicação para a Família e outras áreas de interesse (religião; saúde; lazer), deixando-me insatisfeita, pois na vida precisamos de equilíbrio."

"As sucessivas metas estabelecidas tornam a cobrança maior e menos momentos com a família"

"Gosto bastante da sensação de satisfação pessoal em contribuir para que o jurisdicionado tenha sua resposta, com exemplos mais pontuais, como um arquivamento de processo e emissão de alvarás."

"O excesso do trabalho e a falta de apoio da gestão para resolver os problemas que aparecem gera uma frustração, que acaba repercutindo na vida pessoal."

"Sempre que vejo que meu trabalho pode fazer a diferença na vida de alguém, seja intermediando um contato internamente, seja divulgando uma ação relevante para a sociedade. Além disso, é gratificante participar de momentos de celebração coletiva, que envolvem todos os servidores"

"Falta de comunicação efetiva com todas as suas consequências, principalmente, retrabalhos"

"A falta de estrutura é o que me deixa mais chateado. Vê a possibilidade de prestar um melhor serviço, mas não conseguir por conta do número e da qualidade dos servidores."

"Gostaria de mais ações voltadas à saúde mental e física dos servidores e estagiários"

" Maior parte do dia trabalhando. Passo por momento de fragilidade emocional por conta do estresse no trabalho."

"Ausência de tempo para o desenvolvimento de tarefas complexas, distribuição inadequada das funções, volume excessivo de trabalho"

"A realização de projetos que terão administrados por você, sem sua oitava. Quando você ver, o negócio acontece todo torto."

"A sobrecarga de atividades esgota física e mentalmente, de modo que o lazer e a saúde física e mental ficam relegadas a segundo plano."



Ideias propostas nas oficinas

Palestra/formação autoconhecimento

Convênios com terapeutas- massoterapia

Tempos de pausa

Aperfeiçoar a linguagem de comunicação entre TJ e magistrados.

Terapia disponível para resolução de conflitos

Sessões com psicólogo

Promover espaços de convivência

Canal com TJ através do qual o juiz/servidor possa externar sua realidade (ouvidoria institucional)

Promover encontros/eventos de confraternização, resgatando sentimentos de união e pertencimento

Convênios com empresas do ramo de saúde e bem-estar.

Promoção de atividades / competições esportivas entre juízes e servidores

Convênio com academia

Gabinete e sala de audiências equipados com mobília e equipamentos novos e adequados

Palestras sobre educação financeira

Política de reconhecimento

Assessoria para corrida e caminhada

Atividade física atrelada com a nutrição.

Palestras com nutricionistas - sobre alimentação saudável

Ações - Saúde física

• PLATAFORMA CORPORATIVA PARA ATIVIDADES FÍSICAS

Plataforma que permite o acesso a diversas academias em todo o Estado e oferece várias modalidades de atividades físicas, como musculação, Pilates, Beach Tennis. Cada colaborador realizará assinatura e escolherá o plano que se adequa às suas necessidades.

Previsão de início : 4º trimestre 2023.

• PROGRAMA MEDICINA DE ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

O Programa consiste no atendimento individualizado de **30 (trinta) servidores** com o objetivo de proporcionar orientações e atendimento especializado para uma melhor qualidade de vida através de hábitos e práticas saudáveis.

Método de acompanhamento:

O acompanhamento terá duração de 4(quatro) meses e será realizado por médico e nutricionista e, se necessário,, acompanhamento por profissionais da área odontológica e psicológica.

Critérios para escolha dos participantes:

1º Maior Idade;

2º Maior IMC (Índice de Massa Corporal);

3º Doença Preexistente (Doenças preexistentes: hipertensão arterial, diabetes, câncer, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias).

Público-alvo: Magistrados e servidores (efetivos e exclusivamente comissionados) da Capital e do Interior.

Aponte sua câmera para o QR CODE ou clique AQUI e inscreva-se.

Inscrições: 08.05.23 a 19.05.23



Ações - Saúde física



• AULAS DE YOGA

Oferecimento de aulas de yoga on-line, com duração de 50 minutos, com o objetivo de trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, auxiliando no controle da ansiedade, dores no corpo e estresse.

Turma 01

Início das aulas: 06.06.23

Horário: Terça às 7h

Modo: On-line

Total de participantes: 30 (trinta)

Duração: 4(quatro) meses

Turma 02

Início das aulas: 01.06.23

Horário: Quinta às 17h

Modo: Presencial

Local: Centro de convivência - Nível 6- Fórum Clóvis Beviláqua

Total de participantes: 10 (dez)

Duração: 4(quatro) meses

Público-alvo: Todos os integrantes do Poder Judiciário.

Aponte sua câmera para o QR CODE ou clique AQUI e inscreva-se.

Inscrições: 08.05.23 a 19.05.23



Ações - Saúde física

- **CORRIDA DOS SERVIDORES E MAGISTRADOS**

Corrida dos colaboradores do Judiciário cearense na Semana do Servidor, com o intuito de aumentar o engajamento e fomentar o pertencimento ao Tribunal por meio da atividade física.

Será oferecida assessoria esportiva para treinamento de magistrados e servidores.

Previsão de início: 3º trimestre 2023.

- **GINÁSTICA LABORAL E ERGONOMIA**

Aulas de ginástica laboral e ergonomia durante o expediente, que reduzem a incidência das dores e lesões mais comuns, como lombalgia, cervicalgia e tendinites, causadas, dentre outros fatores, por estresse e má postura.

A Assistência Militar do Tribunal de Justiça realizará ações presenciais em algumas unidades do Poder Judiciário na capital. Serão disponibilizados vídeos com exercícios a serem executados pelos servidores e magistrados durante suas atividades diárias.

Público-alvo: Todos os integrantes do Poder Judiciário.

- **MASSOTERAPIA**

Serviço de massoterapia para colaboradores, o que auxilia no alívio do estresse, controle de dores crônicas, melhoria da circulação sanguínea e recuperação de traumas físicos.

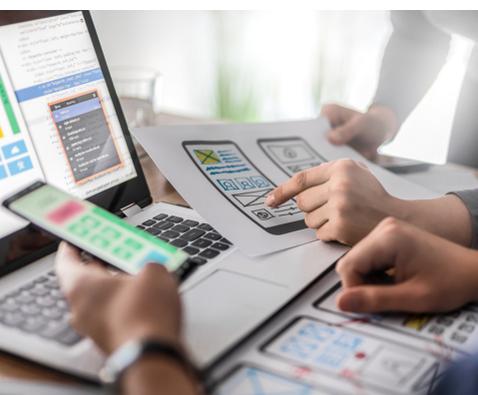
Unidades previstas para receber os serviços:

Fortaleza, Caucaia, Maracanaú, Sobral, Quixadá, Tauá, Iguatu, Juazeiro, Crato.

Previsão de início: 3º trimestre 2023.



Ações - Saúde mental



- **PLATAFORMA DE SAÚDE MENTAL**

Programa de saúde mental para os servidores e magistrados de todas as unidades do Tribunal de Justiça do Estado do Ceará, composto por análise de dados relacionados à saúde mental, educação corporativa e terapia individual.

Previsão de início: 4º trimestre 2023.

- **FERRAMENTA PARA ANÁLISE DE SAÚDE MENTAL E SATISFAÇÃO**

Disponibilização do TESTE SRQ-20 para colaboradores do Tribunal. O Teste SRQ-20 (Self-Reporting Questionnaire) foi desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde para avaliação do sofrimento mental.

Lembre-se de anotar suas respostas para realizar o somatório ao final.

Caso o teste indique a necessidade de ajuda profissional, entre em contato conosco :

Telefone: (85) 34928140

E-mail: atendimentosaude@tjce.jus.br

Aponte sua câmera para o QR CODE ou clique AQUI e responda o questionário.



Ações - Saúde mental

• GRUPOS TERAPÊUTICOS

Grupos terapêuticos para oferecer acolhimento e escuta especializada, possibilitando o compartilhamento de experiências semelhantes dos colaboradores que encontram dificuldade no exercício de suas funções.

Periodicidade dos encontros: Quinzenais, às quartas-feiras.

Duração do encontro: 2 (duas) horas

Quantidade de participantes por grupo: 10 (dez) participantes

Tempo de acompanhamento do grupo: 4 (quatro) meses

Categorias de atuação:

1º Grupo - Magistradas;

2º Grupo - Oficiais de Justiça;

3º Grupo - Servidores e Magistrados que atuam nas varas de infância, juventude e família;

4º Grupo - Servidores e Magistrados que atuam nas varas de juizado da mulher;

Previsão de início:

1º e 2º Grupo: 24.05.2023

3º e 4º Grupo: 31.05.2023

Público-alvo: Grupos específicos.

Aponte sua câmera para o QR CODE ou clique AQUI e inscreva-se.

Inscrições: 08.05.23 a 19.05.23



Ações - Saúde mental



• DESENVOLVIMENTO DA ESPIRITUALIDADE

Incentivo para que os colaboradores desenvolvam sua espiritualidade no ambiente de trabalho por meio do apoio a realização de missas e cultos de diferentes instituições religiosas.

No Fórum Clóvis Beviláqua é promovida mensalmente palestra relativa ao tema na última sexta-feira do mês. Realiza-se, ainda, missa católica mensalmente.

Próximo evento do FCB: 26 de maio, participação do Sr. Edilberto com transmissão pelo Teams, acompanhe a TjNet para mais informações.

Organização: Diretoria do Fórum Clóvis Beviláqua.

Público-alvo: Todos os integrantes do Poder Judiciário.

• DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES EMOCIONAIS

Conjunto de palestras e vivências sobre temas específicos para promover o desenvolvimento dos recursos emocionais, como Conflitos, Feridas emocionais.

Formato palestras: Palestras serão on-line.

Formato vivências: Vivências serão presenciais.

Unidades previstas para receber as vivências: Comarcas de Fortaleza, Sobral e Juazeiro, conforme cronograma a ser divulgado.

Previsão de início: 3º trimestre 2023

Ações - Saúde mental

- **CAPACITAÇÃO SOBRE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO**

Cursos presenciais na capital e no interior para capacitar os servidores e magistrados em técnicas para prevenção ao suicídio.

Turma 01:

Dias: 24.05

Carga horária: 4h/aula.

Local: Fórum Clóvis Beviláqua.

Inscrições a partir de 15.05.23.

Público-alvo: Magistrados e servidores (efetivos e exclusivamente comissionados) da Capital e do Interior.

Obs.: As próximas turmas serão realizadas a partir do 3º trimestre.

- **ESPAÇO "Vida em equilíbrio"**

Espaços nas unidades do Judiciário para proporcionar aos colaboradores um local de relaxamento e interação.

Público-alvo: Novas unidades do Poder Judiciário e, sempre que possível, unidades constantes no Plano de reformas do Tribunal.



Ações - Equilíbrio vida pessoal e profissional



• CAPACITAÇÃO SOBRE EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Curso para capacitar os servidores e magistrados em educação financeira a fim de conscientizar os servidores e auxiliá-los a tomar melhores decisões sobre finanças e consumo.

Público-alvo: Magistrados e servidores (efetivos e exclusivamente comissionados) da Capital e do Interior.

Previsão de início: 3º trimestre 2023.

• RELATÓRIO DE SOBRECARGA

Relatório elaborado para alertar os gestores de possível sobrecarga em membros de sua equipe. Os dados serão avaliados e remetidos aos Gestores para conhecimento e acompanhamento de situações anormais.

Público-alvo: Magistrados e servidores (efetivos e exclusivamente comissionados) da Capital e do Interior.

Previsão de início: 3º trimestre 2023.

• EMBAIXADORES DO PROGRAMA VIDA EM EQUILÍBRIO

Criação de uma comissão formada por magistrados e servidores com foco em apoiar e realizar ações para engajar o público interno nas atividades do Programa. Pretende-se identificar práticas organizacionais tóxicas e propor mudanças.

Ações - Práticas de gestão

• PROGRAMA DICAS DE GESTÃO

Programa constituído por dicas para os gestores, a fim de proporcionar conhecimento e atualizá-los das tendências na área gerencial. As comunicações, em formato de *card* informativo, serão enviadas para o WhatsApp e e-mail dos gestores quinzenalmente.

Público-alvo: Todos os integrantes do Poder Judiciário.

• ESCUTA ATIVA

Reuniões com magistrados e servidores a fim de ouvir suas reivindicações e conhecer os problemas enfrentados por eles durante a execução de suas atividades.

Frequência: Mensal.

Como participar?

Basta acessar o link dos encontros que será divulgado na TjNet.

Previsão de início: 3º trimestre 2023.

Público-alvo: Todos os integrantes do Poder Judiciário.



Ações - Práticas de gestão



• PROGRAMA TJ PERTO DE VOCÊ

1. TJ INTINERANTE

Evento de tira-dúvidas e de confraternização entre colaboradores com a participação de representantes das Secretarias da Área Administrativa.

Os servidores dessas secretarias visitarão algumas cidades do interior do Estado para tirar dúvidas sobre assuntos importantes de seus setores, apresentar os serviços e realizar escuta ativa. Ao final será realizado pequeno evento para confraternizar com os colaboradores da comarca. Nesses eventos ficarão disponíveis 1 médico e 1 nutricionista para atendimento on-line.

Periodicidade: trimestral.

Previsão de início: 3º Trimestre 2023.

Público-alvo: Unidades do interior do Estado.

2. SGP EXPLICA

Realização de encontros semanais online para orientar sobre assuntos de interesse dos colaboradores do TJCE.

Pretende-se esclarecer dúvidas sobre aspectos que fazem parte cotidiano dos profissionais da instituição, por meio de um atendimento acessível, humanizado e eficaz.

Como participar?

Basta acessar o links dos encontros que são divulgados na TjNet.

Periodicidade: Semanal, às sextas-feiras às 15h.

Público-alvo: Todos os integrantes do Poder Judiciário.

Ações - Práticas de gestão

- **PROGRAMA ELOGIE!**

Elogio bimestral do Presidente para destaques indicados pela área da Articulação Interna e de Priorização do 1º Grau, Superintendência e Secretarias;

Promoção de cultura de reconhecimento entre colaboradores

Revisão do normativo que dispõe sobre o Elogio funcional;

Público-alvo: Todos os integrantes do Poder Judiciário.

- **OFICINA DE COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA E REVISÃO DE MODELOS DE COMUNICAÇÃO DO TRIBUNAL**

Curso sobre comunicação não violenta com gestores e equipes;

Criação de Grupo de Trabalho formado por juízes e servidores para revisão dos modelos de comunicação interna.

Público-alvo: Unidades específicas do Poder Judiciário.

Previsão de início: 2º trimestre 2023



Pesquisa

O Tribunal de Justiça do Estado do Ceará quer saber como se encontra a saúde física, mental, nos relacionamentos e no ambiente de trabalho dos(as) magistrados(as) e servidores(as) e a partir dos dados obtidos planejar novas atividades.



Aponte sua câmera para o QR CODE ou clique AQUI e participe da pesquisa.



Lembre-se as respostas são anônimas.
Não deixe de participar, sua opinião é muito importante para o Tribunal.

Fontes

- OMS. **Promoción de la salud. Glosario.** Genebra: OMS; 1998. disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=7E92C202A5F33EDE6A9CB92263BC892A?sequence=1
- OMS. **World mental health report: Transforming mental health for all** Genebra: OMS; 2022. disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Vigitel Brasil 2021 : **vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico : estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2021** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- Nações Unidas Brasil- OMS: **Sedentarismo pode adoecer 500 milhões de pessoas até 2030.** disponível em: [https://brasil.un.org/pt-br/204257-oms-sedentarismo-pode-adoecer-500-milh%C3%B5es-de-pessoas-at%C3%A9-2030#:~:text=Entre%202020%20e%202030%2C%20cerca,quarta%2Dfeira%20\(19\).](https://brasil.un.org/pt-br/204257-oms-sedentarismo-pode-adoecer-500-milh%C3%B5es-de-pessoas-at%C3%A9-2030#:~:text=Entre%202020%20e%202030%2C%20cerca,quarta%2Dfeira%20(19).)
- ISMA-BR (International Stress Management Association no Brasil), 2018.
- ERIC GARTON. **Employee Burnout Is a Problem with the Company, Not the Person.** HAVARD BUSINESS REVIEW; 2017. Disponível em: <https://hbr.org/2017/04/employee-burnout-is-a-problem-with-the-company-not-the-person>
- CNJ. **Diagnóstico sobre a saúde mental de magistrados e servidores no contexto da pandemia de Covid-19** / Conselho Nacional de Justiça. – Brasília: CNJ, 2022. à Saúde de Magistrados e Servidores do Poder Judiciário, instituído pela Resolução CNJ n. 207, de 15 de outubro de 2015.

