



# PROGRAMA BEM-ESTAR NO TRABALHO

2ª edição 2023





## Introdução

O Programa Bem-Estar no Trabalho, idealizado e realizado pela Divisão de Desenvolvimento de Pessoas da Diretoria de Gestão de Pessoas, busca a construção de vínculos positivos com o trabalho, além da valorização e motivação dos servidores do Poder Judiciário de Santa Catarina.

Durante os três dias do programa são abordados, por meio de palestras, debates e vivências de grupo, reflexões sobre assuntos que favorecem o desenvolvimento de vínculos positivos com o trabalho. Para tanto, o evento abordou temas relacionados aos propósitos e significados da relação que temos com o trabalho, especificamente, no serviço público, além cuidados com a saúde física e mental, *mindfulness* (técnicas de atenção plena), alimentação saudável, ergonomia, educação financeira e ações desenvolvidas pelo PJSC que englobam a qualidade de vida do servidor.

O evento foi realizado entre os dias 22 e 24 de novembro de 2023 e contou com a participação de 30 (trinta) servidores, escolhidos com base em critérios preestabelecidos e divulgados no momento das inscrições. Todas as informações detalhadas da realização desta edição estão juntadas ao processo SEI n. 0046413-32.2023.8.24.0710.

Segue abaixo a lista dos servidores participantes:

<b>NOME</b>	<b>LOTAÇÃO</b>	<b>MATRÍCULA</b>
<b>Ademir Justino de Freitas</b>	<b>Comarca de Camboriú</b>	<b>7396</b>
<b>Adriana Fatima do Prado</b>	<b>Comarca de Seara</b>	<b>10759</b>



<b>Adriana Karina Wetter Baptista</b>	<b>Comarca de São Bento do Sul</b>	<b>8781</b>
<b>Aleir Fernandes Madeira Junior</b>	<b>TJ/Divisão de Contadoria Judicial Estadual</b>	<b>18974</b>
<b>Alessandra Luciane de Quevedo</b>	<b>Alessandra Luciane de Quevedo</b>	<b>38467</b>
<b>Anderson Luz dos Santos</b>	<b>Comarca de Indaial</b>	<b>9528</b>
<b>Arlain Lueders</b>	<b>Comarca de Itajaí</b>	<b>19762</b>
<b>Claudia de Oliveira Leivas Bastos</b>	<b>Comarca da Capital</b>	<b>10438</b>
<b>Emylia Buchner Scalco Carneiro</b>	<b>Comarca de São Lourenço do Oeste</b>	<b>11808</b>
<b>Fabricia Cancelier</b>	<b>Comarca de Orleans</b>	<b>17036</b>
<b>Fabrcia Marcos Espindola</b>	<b>Comarca de Urussanga</b>	<b>12867</b>
<b>Gissei Aparecida Martelli Buratto</b>	<b>Comarca de Joaçaba</b>	<b>5848</b>
<b>Ingrid Audrey Schauffert</b>	<b>TJ/Diretoria de Gestão de Pessoas</b>	<b>24174</b>
<b>Jaerson Fortes Martins</b>	<b>Comarca de Itajaí</b>	<b>32202</b>
<b>Jeverson Alves Pereira</b>	<b>Comarca de Correia Pinto</b>	<b>38893</b>
<b>Jociane Kubichen</b>	<b>Comarca de Blumenau</b>	<b>66812</b>
<b>José Fontana Neto</b>	<b>TJ/Divisão de Contadoria Judicial Estadual</b>	<b>55506</b>



<b>Juana Maria Silveira</b>	<b>Comarca de Braço do Norte</b>	<b>12168</b>
<b>Leonir Scussel</b>	<b>Comarca de Araranguá</b>	<b>37597</b>
<b>Luíza Rovaris Cechinel</b>	<b>Comarca de Urussanga</b>	<b>63609</b>
<b>Marcos Rafael Gomes</b>	<b>Comarca de Gaspar</b>	<b>27625</b>
<b>Nanci Wiggers Meurer</b>	<b>Comarca de Braço do Norte</b>	<b>8771</b>
<b>Patrícia Provenzi Parizotto</b>	<b>Comarca de Seara</b>	<b>11256</b>
<b>Rogério Silva Bernardi</b>	<b>Comarca de Garuva</b>	<b>40244</b>
<b>Rosilene Miranda</b>	<b>Comarca de Rio do Sul</b>	<b>25296</b>
<b>Silvania Bresciani Blasius Medeiros</b>	<b>Comarca de Braço do Norte</b>	<b>12786</b>
<b>Susana Elis Maldaner</b>	<b>Comarca de São Miguel do Oeste</b>	<b>16915</b>
<b>Tatiana Firmino Damas</b>	<b>Comarca de Braço do Norte</b>	<b>12424</b>
<b>Valéria Cristina Noronha Kasper</b>	<b>Comarca de São José</b>	<b>22631</b>
<b>Washington Luiz Ferreira Junior</b>	<b>Comarca de Itajaí</b>	<b>26186</b>

A avaliação de reação respondida pelos participantes tem como objetivo identificar a relevância do programa e seus possíveis reflexos na qualidade de vida dos servidores,



bem como obter subsídios para o aperfeiçoamento constante das atividades, buscando-se, assim, atender com excelência às expectativas dos participantes em edições futuras.

Neste sentido, o Programa Bem-Estar no Trabalho reitera o compromisso do Tribunal de Justiça de Santa Catarina com o processo de construção de uma gestão mais humanizada ao oferecer um programa que atua de forma preventiva, promovendo a saúde física e emocional dos servidores.

## 1.DADOS GERAIS

	<i>Participantes</i>
<i>Avaliações encaminhadas</i>	30
<i>Avaliações respondidas</i>	27
<i>Porcentagem de respostas</i>	90%

O formulário de avaliação, desenvolvido através da plataforma Microsoft Forms, foi encaminhado para o e-mail de todos os servidores participantes para avaliar quesitos relacionados ao aproveitamento pessoal do servidor durante o evento, bem como questões acerca de cada uma das palestras/vivências apresentadas e da forma de organização do programa, além do atendimento da equipe da Divisão de Desenvolvimento de Pessoas.

De 30 formulários de pesquisa enviados, 27 retornaram respondidos, número que corresponde a 90% do total do público pesquisado.



## 2.RESULTADOS

### 2.1 Qual a sua satisfação com o Programa Bem-Estar no trabalho?

O resultado obtido neste quesito serve de parâmetro para edições futuras. Verifica-se que 100% dos 27 respondentes deram a **nota máxima** – qual seja, 5 –, o que evidencia que o Programa atendeu plenamente suas expectativas.



### 2.2 Avalie sua disponibilidade e abertura para participar das palestras e atividades vivenciais:





A autoavaliação proporciona uma oportunidade para refletir sobre a disponibilidade de experimentar novas formas de interação durante o programa.

O resultado evidencia que a grande maioria dos participantes que responderam à pesquisa reconhece a disponibilidade para participar das palestras, rodas de conversa e vivências, embora alguns tenham expressado uma disponibilidade parcial.

### 2.3 Avalie o desenvolvimento de novos conhecimentos, percepções, habilidades ou atitudes:



Ainda no âmbito da autoavaliação, o resultado acima indica que o programa foi efetivo na transformação e no crescimento pessoal e profissional dos participantes, alcançando, portanto, seus objetivos. Tanto que 70% dos respondentes avaliaram este quesito como ótimo, enquanto 30% como bom.

### 2.4 Avalie a ampliação do autoconhecimento:



Com relação à ampliação do autoconhecimento após a participação no programa, 81% dos respondentes avaliaram como sendo ótima, ao passo que 19% avaliaram como sendo bom, o que revela a efetiva contribuição das atividades e palestras oferecidas no programa para o desenvolvimento pessoal e profissional dos servidores, além do bem-estar e aumento da qualidade de vida.

## 2.5 Avaliação da “Roda de Integração”:



A dinâmica da roda de conversa foi coordenada pelos psicólogos César Sales dos Santos Junior e Karen Neumann, da Seção Psicossocial Organizacional, ocasião em que foram abordadas temáticas relacionadas às apresentações dos servidores e suas expectativas em relação ao programa.



A atividade teve excelente aceitação do público, sendo considerada ótima por 93% dos respondentes e boa por 4%.

## 2.6 Avaliação da palestra “Felicidade no Trabalho: significado e propósito”:



A palestra foi ministrada em parceria com a palestrante/coaching em Psicologia Positiva, Lidia Picinin, servidora do Executivo Estadual, com abordagem de um tema interessante destinado aos servidores públicos: a relação entre felicidade, significado e propósito no trabalho, baseados na Psicologia Positiva.

A atividade teve grande aceitação do público, sendo considerada ótima por 85% dos respondentes e boa por 15%.

## 2.7 Avaliação da palestra “Importância da atividade física para o controle do estresse e ansiedade”:



A palestra sobre o tema "Importância da atividade física para o controle do estresse e ansiedade" foi ministrada por um educador físico representante da parceria voluntária criada com o time de saúde da UNIMED. A apresentação trouxe ao público informações relevantes sobre como a prática de exercícios físicos pode contribuir para o controle do estresse e ansiedade, bem como para a qualidade de vida das pessoas.

A atividade foi considerada ótima por 63% dos respondentes e boa por 22%, o que demonstra que foi bem aceita pelo público.

## 2.8 Avaliação da palestra "Construindo relações saudáveis no ambiente de trabalho":





A palestra sobre o tema "Construindo relações saudáveis no ambiente de trabalho" também contou com a parceria voluntária criada com o time de saúde da Unimed, sendo ministrada por uma psicóloga representante que abordou assuntos de extrema relevância para a construção de um ambiente de trabalho saudável e colaborativo.

A atividade foi bem recebida pelo público, sendo considerada ótima por 63% e boa por 22%.

## 2.9 Avaliação da palestra “Reprograme a sua alimentação: melhore o seu desempenho”:



A palestra sobre o tema alimentação foi ministrada por uma nutricionista, também convidada através de uma parceria voluntária com a equipe de saúde da UNIMED. Durante a apresentação, a profissional indicou alimentos que melhoram a capacidade da memória, entre outros que promovem um o bem-estar físico e mental.

A atividade obteve uma excelente aceitação do público, sendo considerada ótima por 70% dos respondentes e 30% como boa.

## 2.10 Avaliação da palestra “Você em Foco – programa de qualidade de vida no PJSC”:



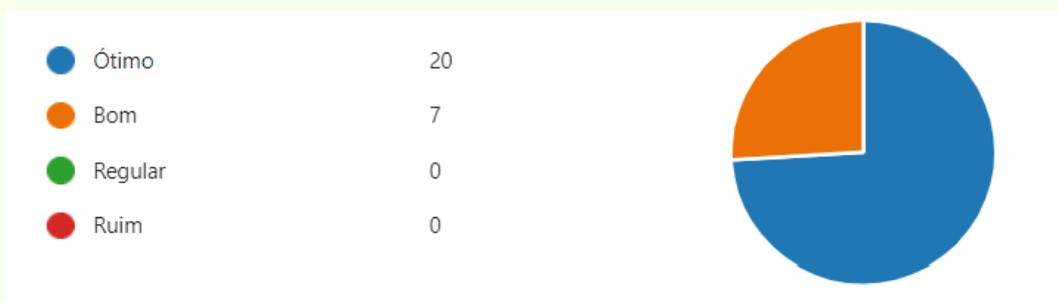
A palestra foi ministrada pelo servidor Marcelo Dias Silva, Chefe da Divisão de Desenvolvimento de Pessoas da Diretoria de Gestão de Pessoas, e abordou temas relacionados às ações desenvolvidas no âmbito do PJSC que tem como objetivo proporcionar uma qualidade de vida melhor para os servidores.

Você em Foco, Programa de Qualidade de Vida no PJSC, é um canal permanente de integração, acolhimento e cuidado com cada um dos servidores, o qual busca desenvolver e executar ações alinhadas à Política Nacional de Gestão de Pessoas no Poder Judiciário e à Política Estratégica de Gestão de Pessoas do PJSC.

De forma ampla, as ações têm o objetivo de acolher, dialogar, compartilhar e favorecer o desenvolvimento colaborativo e a construção de uma gestão humanizada.

A atividade obteve excelente aceitação do público, sendo considerada ótima por 74% dos respondentes e boa por 22%.

## 2.11 Avaliação da palestra “Educação Financeira”:





A palestra foi ministrada pelo servidor Leandro Ambros Gallon, da equipe do Programa de Educação Financeira do PJSC. Na apresentação foram abordados pontos de grande relevância para a educação financeira, além dicas de investimentos e outros assuntos relacionados ao tema.

A atividade teve ampla aceitação dos respondentes, sendo considerada ótima por 74% e boa por 26%.

### 2.12 Avaliação da palestra “Ergonomia Física e Cognitiva”:



A atividade foi ministrada pelos servidores Sonia Mani dos Santos Moreira Torquato e Leonardo Pires Passos, representantes da Seção de Ergonomia, e abordou pontos cruciais relacionados à ergonomia física e cognitiva, destacando a importância de diversos fatores como a adoção de uma postura correta diante do computador, a utilização de cadeira adequada, bem como a realização de pausas, exercícios físicos e cognitivos que favorecem a melhoria da atenção, foco e memória.

A atividade teve ampla aceitação do público, sendo considerada ótima por 85% dos respondentes e boa por 15%.

### 2.13 Avaliação da palestra “Qualidade de Vida e Saúde”:



A atividade foi ministrada pelo servidor William Duailibi, médico da Diretoria de Saúde, com abordagem de pontos relevantes para a saúde física e mental dos servidores do PJSC.

A atividade teve ampla aceitação do público, sendo considerada ótima por 85% dos respondentes e boa por 11%.

#### 2.14 Avaliação da palestra “Aqui e agora: respiração e meditação”:



A palestra foi ministrada pela servidora Luísa Bresolin, servidora da Academia Judicial e também professora de *yoga*, que trouxe uma breve explicação do que é o *mindfulness* e os benefícios da sua prática. Além da apresentação teórica, foram realizados exercícios de meditação e respiração que contribuem para o bem-estar físico e mental.



A atividade teve ampla aceitação do público, sendo considerada ótima por 85% dos respondentes e boa por 15%.

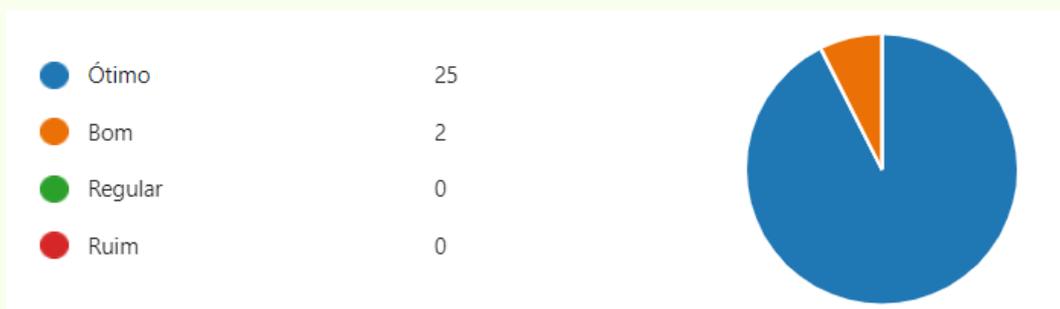
### 2.15 Avaliação da atividade vivencial “Um novo olhar”:



A atividade vivencial para encerrar o evento foi realizada pela psicóloga Luciana Rabello, da Seção Psicossocial da Divisão de Desenvolvimento de Pessoas. Conforme as informações apresentadas no gráfico, constatou-se que essa atividade obteve uma recepção significativa junto ao público.

A atividade teve ampla aceitação do público, sendo considerada ótima por 78% dos respondentes e boa por 22%.

### 2.16 Organização do Programa:



Verifica-se dos resultados obtidos neste quesito que a organização do programa, feita pela equipe da Divisão de Desenvolvimento de Pessoas, alcançou um resultado positivo, tendo 93% dos respondentes considerando ótima a qualidade do programa.



## 2.17 Atendimento da equipe organizadora:



O atendimento da equipe organizadora da Divisão de Desenvolvimento de Pessoas foi considerado ótimo por 100% dos respondentes, o que demonstra a satisfação plena dos participantes quanto a este quesito.

## 2.18 Se desejar, contribua com observações, críticas, agradecimentos ou sugestões para as próximas edições:

- ✓ *“Agradeço ao setor, a todos os envolvidos nesse trabalho incrível e com esse olhar de cuidado com os servidores.”*
- ✓ *“Muito bom o programa. Nos tira de um mundo de números e nos traz uma nova visão de vivência.”*
- ✓ *“Para um próximo programa poderia ser abordada a questão do sono, algumas dicas para podermos dormir melhor.”*
- ✓ *“Evento maravilhoso! Organização nota 10! Impecável! Gratidão por tantos momentos agradáveis! Uma sugestão é a inserção de mais momentos de ginástica laboral durante os dias do evento, nos intervalos das palestras, por exemplo.”*
- ✓ *“Programa excelente. A maneira como as dinâmicas foram conduzidas, deixaram os participantes à vontade para se expressar e participar ativamente. Sugestão: como ficamos bastante tempo sentados, as cadeiras eram desconfortáveis.”*



✓ *“Tudo foi maravilhoso e vocês estão de parabéns. A única sugestão é que vocês continuem com a mesma dedicação e zelo. Parabéns a todos a equipe inteira está de parabéns.”*

## **2.19 Deixe o seu DEPOIMENTO sobre o que representou para você participar do Programa Bem-Estar no Trabalho:**

- ✓ *“Foi simplesmente sensacional, retornei às atividades renovada e feliz pela oportunidade de conhecer outros servidores e diferentes realidades do PJSC. Que troca enriquecedora!”*
- ✓ *“O Programa Bem-Estar veio num momento importante de mudanças e transformações no ambiente de trabalho, fazendo e instigando reflexões significativas. Essa troca de experiência, ouvir os demais colegas do grupo traz uma forte reflexão. Me senti muito bem durante o período, conheci pessoas maravilhosas e compartilhei conhecimento, aflições e expectativas.”*
- ✓ *“O bem-estar no trabalho é uma peça fundamental para o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Quando nos sentimos bem no ambiente de trabalho, isso não apenas melhora nossa produtividade, mas também contribui para uma qualidade de vida geral mais satisfatória. [...]”*
- ✓ *“Participar do programa trouxe a reflexão da autorresponsabilidade, de que podemos encontrar mais equilíbrio entre o profissional e o pessoal e de que temos um time dentro do TJ que desenvolve um trabalho muito significativo na Diretoria de Gestão de Pessoas.”*
- ✓ *O programa bem-estar foi maravilhoso, as palestras e a integração com os colegas contribuíram para melhorar minha motivação ao trabalho.*
- ✓ *“Pra mim, o Programa Bem-Estar representou mudança na forma como vejo o meu trabalho. Pude entender a importância das minhas responsabilidades no ambiente de trabalho, e dar ainda mais valor àquilo que faço.”*



- ✓ *“O programa é maravilhoso, o conteúdo apresentado é ideal para pensarmos em todos os pontos importantes para se viver melhor e principalmente que devemos ficar atentos para o autocuidado e o cuidado com o outro. As mensagens passadas foram de forma agradável e na medida certa destaque para a forma como tudo vai se encaixando e fazendo sentido de forma a abordar o todo complexo do ser humano.*

*Além do rico conteúdo, as trocas com os colegas de tribunal e uma experiência maravilhosa.[...]”*

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O Programa Bem-Estar no Trabalho certamente proporcionou aos servidores participantes das comarcas e da secretaria do TJ o desenvolvimento de novos conhecimentos relacionados à saúde física e mental, rotinas e estilos de vida, possibilitando o aprimoramento da vida pessoal e profissional.

Extraí-se tanto das notas atribuídas pelos respondentes quanto dos seus relatos que todos os assuntos abordados nas palestras/atividades vivenciais que tiveram foco no bem-estar, na saúde e na qualidade de vida, assim como a troca de experiências entre os participantes, contribuíram para a reflexão e prevenção da saúde física e mental. Nesse sentido, sob a ótica do elevado grau de satisfação e motivação despertados pelo programa, verifica-se que há necessidade de continuidade do evento nos anos seguintes, possibilitando, assim, o atendimento da grande demanda de servidores interessados.

A partir dos feedbacks dos participantes, apurou-se a necessidade de proceder alguns ajustes no que tange à forma de condução de algumas palestras, principalmente, com relação às propostas pelo time saúde Unimed. Com isso, o programa é conduzido ao



constante aperfeiçoamento e à instrumentalização, tanto da equipe organizadora, quanto dos palestrantes – a quem o resultado das avaliações individuais é repassado.

Por fim, importante ressaltar que o programa assume especial relevância nesta Instituição, pois atua de forma preventiva visando proporcionar aos servidores reflexões acerca de hábitos e estilos de vida que promovam saúde e bem-estar, conscientizando-os que esses fatores também estão diretamente relacionados à qualidade e produtividade no ambiente de trabalho.

Cumprir destacar, ainda, que programas como esse, que se concentram no desenvolvimento humano, contribuem para reduzir os níveis de afastamentos, rotatividade e desmotivação, pois reconhecemos que proporcionar uma formação de vínculos positivos com o trabalho aumenta consideravelmente a satisfação profissional e pessoal dos servidores do PJSC.

Florianópolis, janeiro de 2024.  
Divisão de Desenvolvimento de Pessoas  
Diretoria de Gestão de Pessoas