



PROGRAMA BEM-ESTAR NO TRABALHO

1ª 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 26 e 28 de julho 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. [0014274-27.2023.8.24.0710](#).

Segue abaixo a lista dos servidores participantes:

NOME	LOTAÇÃO	MATRÍCULA
Aline Samira Pereira Farhat	Comarca de Itajaí	56708



Aline Tiburri Nunes	Comarca de Itajaí	32058
Andreia Segalin	Comarca de Maravilha	26039
Dalila Martini	TJ/Divisão de Contadoria Judicial Estadual	10871
Deise Elvira Gessner	TJ/ Diretoria de Material e Patrimônio	17515
Deisi Alessio	Comarca de Chapecó	31375
Denise Reche	Comarca de Itajaí	8668
Elisangela Rosa de Andrade	Comarca de Joaçaba	27795
Elizangela de Fatima Rossa de Lima	Comarca de Correia Pinto	9884
Gabriel Grott	Comarca de São João Batista	29810
Ivania Maria Welter	Comarca de Anchieta	27000
Ivete Tedesco Cambri	Comarca de Quilombo	10448
Juliana Oliveira de Almeida Coelho	Comarca de Araranguá	10387
Laureana Vargas da Silveira	Comarca de Taió	63190



Lenise Regina Coelho	Comarca de Itajaí	3516
Lucas Scussel Degásperi	Comarca de Gaspar	27797
Luciane Secco Giroto	Comarca de Itá	25437
Márcia Alexandre Wiggers Meurer	Comarca de Ituporanga	6527
Nelson Yoshinori Hamasaki	Comarca de Canoinhas	10511
Olindina Maria da Silva Krueger	Comarca de Barra Velha	25921
Patrícia Grasieli Cassel Ferreira Müller	Comarca de Rio do Sul	26225
Ramon Cimonetti De Lorenzi Cancelier	Comarca de Laguna	35071
Renato Kern Gomes	Comarca de Blumenau	54755
Renato Vissoci Pizzi	Comarca de Dionísio Cerqueira	40217
Rosane Marques Alano	Comarca de Lages	5705
Talyta Fernanda de Souza	Comarca de Blumenau	27176
Thaís Licks Devenzi	Comarca de Videira	12327



Valéria do Carmo Valdrigues de Oliveira	Comarca de Itajaí	2957
Valéria Soeli Hope	Comarca de Anchieta	4691
Vanio Debiasi	Comarca de Orleans	2183

A finalidade da avaliação de reação respondida pelos participantes é, além de identificar a relevância do programa e seus possíveis reflexos na qualidade de vida dos servidores, obter subsídios para o aperfeiçoamento constante do programa, buscando-se atender, com excelência, às expectativas dos participantes em futuras edições.

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%

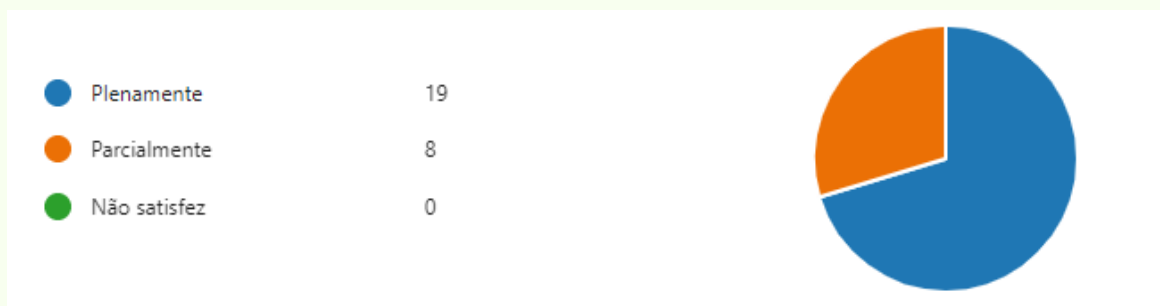


O questionário, encaminhado por meio de mensagem eletrônica a todos os servidores que participaram desta edição do Programa, foi desenvolvido através da plataforma *Microsoft Forms* e abordou, inicialmente, questões relativas ao próprio aproveitamento pessoal do servidor durante o evento e, após, questionamentos sobre cada uma das palestras/vivências apresentadas durante o programa, forma de organização do programa e 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

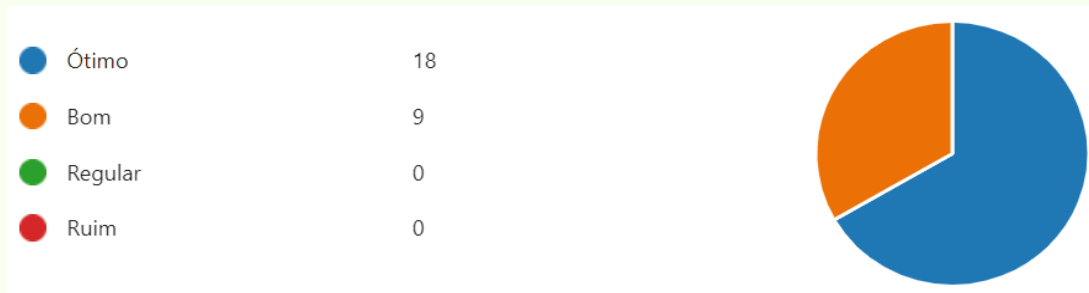
2.1 O Programa satisfaz suas expectativas?



O resultado obtido neste quesito serve de parâmetro para as edições futuras.

Observa-se que 70% dos participantes que responderam à pesquisa consideram que o programa atendeu plenamente suas expectativas.

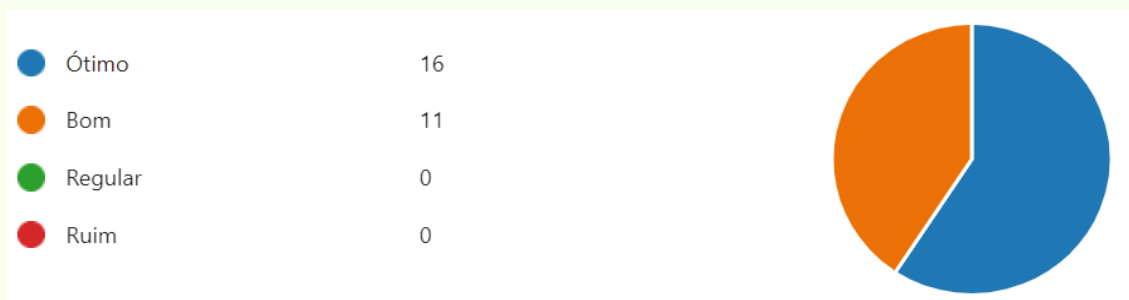
2.2 Avalie sua disponibilidade e abertura para participar das palestras e atividades vivenciais:



O resultado evidencia que a grande maioria dos participantes que responderam à pesquisa considera que esteve disponível para participar das palestras, rodas de conversa e vivências, embora poucos relatassem estar parcialmente disponíveis.

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

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

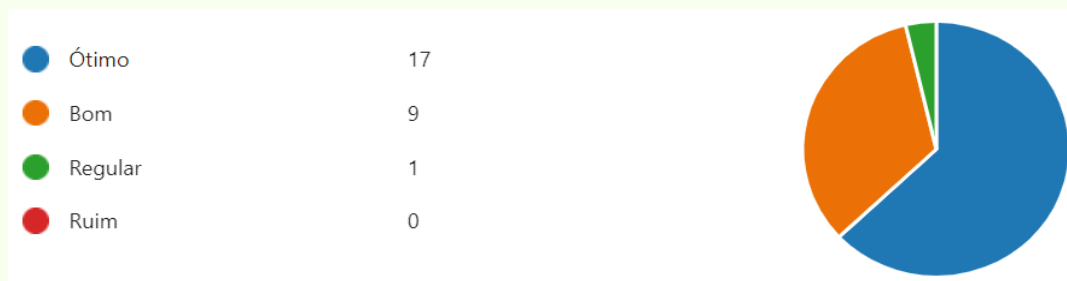


Esta pergunta faz parte da seção de autoavaliação dos participantes e traz um dado estatístico crucial para entender se o programa alcançou seus propósitos. Em outras palavras, ela mostra o quanto as pessoas conseguiram desenvolver novos conhecimentos, percepções, habilidades ou atitudes, abrindo caminho para novas possibilidades.



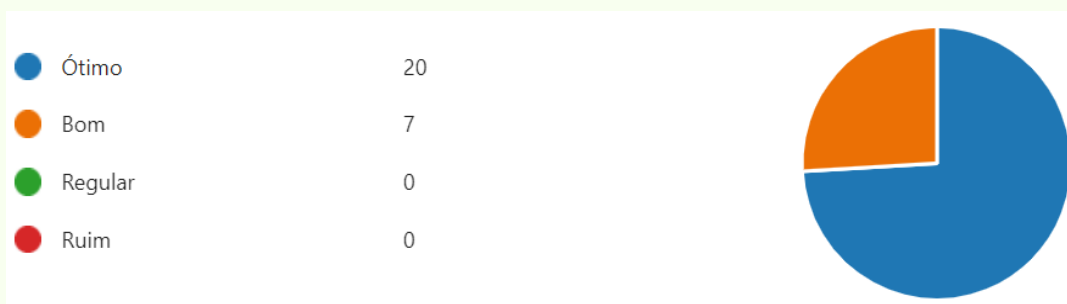
Os resultados revelam que a maioria dos participantes, no total de 59%, que responderam à pesquisa sentem que, realmente, conseguiram desenvolver novos conhecimentos, percepções, habilidades ou atitudes. É um indicativo positivo de que o programa foi efetivo na transformação e no crescimento pessoal e profissional dos participantes.

2.4 Avalie a ampliação do autoconhecimento:



Ainda no âmbito da autoavaliação, o servidor teve a oportunidade de responder sobre a ampliação do autoconhecimento após a participação no Programa de Bem-estar no Trabalho.

2.5 Avaliação da “Roda de Integração”:



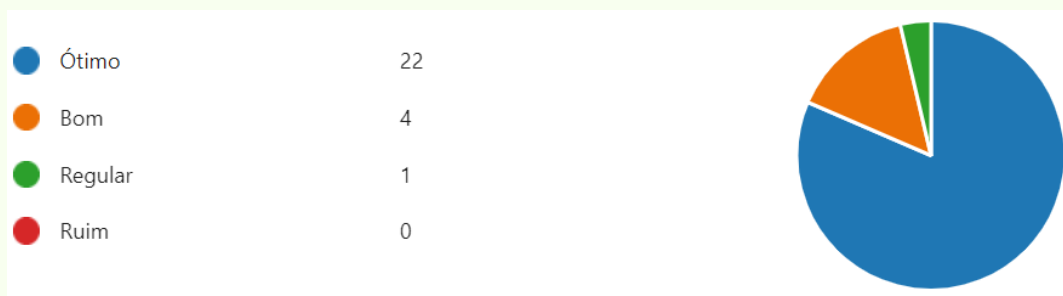
A dinâmica da roda de conversa foi coordenada pelos psicólogos César Sales dos Santos Junior e Fernanda Chede Rotolo Caldas, da Seção Psicossocial Organizacional, as



quais abordaram temáticas relacionadas às apresentações dos servidores e expectativas com o programa.

De acordo com as informações do gráfico, esta atividade teve uma grande aceitação pelo público. Em relação ao conteúdo exatamente, um total de 81% dos participantes avaliou como sendo de qualidade "ótima".

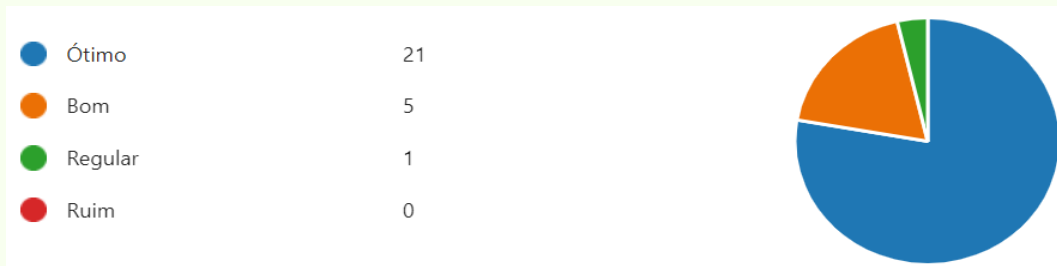
2.6 Avaliação da palestra “Felicidade no Trabalho: emoções positivas”:



Atividade ministrada em parceria com a palestrante/*coaching* em Psicologia Positiva, Lidia Picinin, servidora do Executivo Estadual, que abordou temáticas importantes com relação às principais emoções vinculadas aos trabalhos do dia a dia, principalmente, no serviço público. A palestrante trouxe uma outra visão sobre como podemos repensar as nossas emoções e transformá-las, dependendo de cada situação vivida, em atitudes ou ações que gerem um impacto positivo.

De acordo com as informações do gráfico, esta atividade teve uma grande aceitação pelo público. Em relação ao conteúdo exatamente, um total de 81% dos participantes avaliou como sendo de qualidade "ótima".

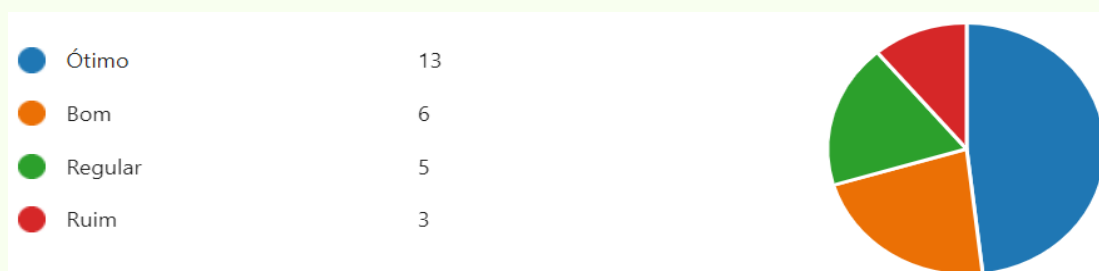
2.7 Avaliação da palestra “Felicidade no Trabalho: significado e propósito”:



Atividade ministrada em parceria com a palestrante/*coaching*, Lidia Picinin, servidora do Executivo Estadual, que abordou um tema interessante destinado aos servidores públicos: a relação entre felicidade, significado e propósito no trabalho. A temática foi exposta com vídeos, textos e interação com os participantes, baseados na Psicologia Positiva.

De acordo com as informações do gráfico, esta atividade teve uma grande aceitação pelo público. Em relação ao conteúdo exatamente, um total de 78% dos participantes avaliou como sendo de qualidade "ótima".

2.8 Avaliação da palestra "Saúde Mental: adicionando pequenos hábitos para o nosso bem-estar":

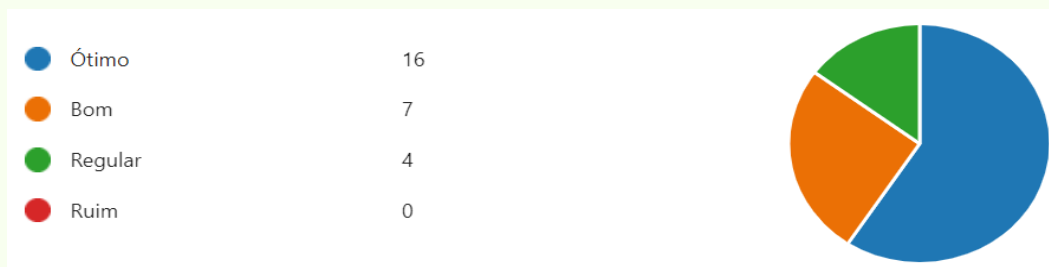


A palestra sobre o tema Saúde Mental na Prática: adicionando pequenos hábitos para o nosso bem-estar foi ministrada por psicólogas representantes da parceria voluntária criada com o time de saúde da UNIMED. A apresentação trouxe valiosas dicas de como lidar com situações de vida que geram stress ou desequilíbrio mental, tanto na vida pessoal quando na profissional.



Conforme as informações retratadas no gráfico, a presente atividade obteve uma ampla aceitação por parte do público participante. Um percentual de 48% dos participantes expressou sua avaliação referente à qualidade da atividade como sendo "ótima", seguido de 22% sendo "bom".

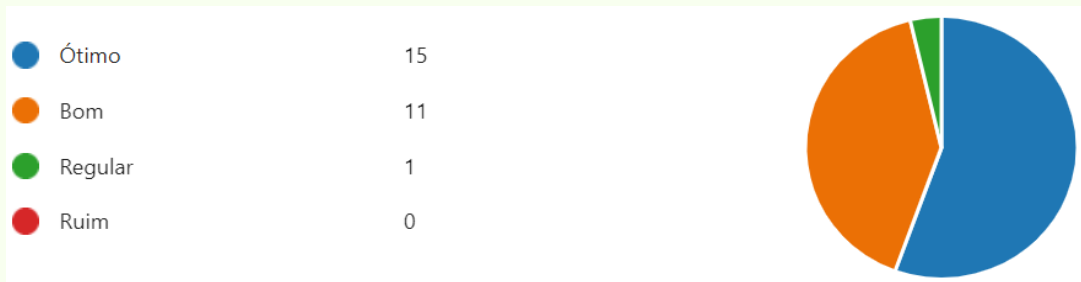
2.9 Avaliação da palestra “Reprograme a sua alimentação: melhore o seu desempenho”:



A atividade sobre o tema alimentação foi ministrada por uma nutricionista, também convidada através de uma parceria voluntária com a equipe de saúde da UNIMED. Na sua apresentação, a profissional indicou alimentos que são capazes de gerar uma maior capacidade memorial, por exemplo, assim como outros que garantem um bom funcionamento físico e mental.

Conforme as informações apresentadas no gráfico, constatou-se que essa atividade obteve uma recepção significativa junto ao público. Em relação ao seu conteúdo, um expressivo número de 59% dos participantes avaliou-o como de qualidade "ótima".

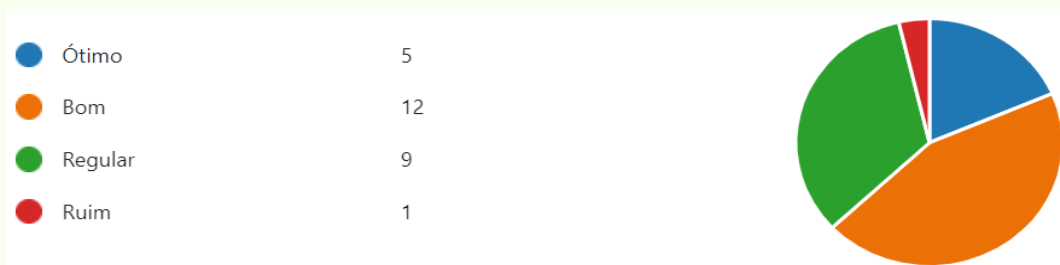
2.10 Avaliação da palestra “Qualidade de Vida e Saúde”:



Atividade ministrada pelo servidor William Duailibi, médico da Diretoria de Saúde, que abordou pontos importantes relacionados à saúde física e mental dos servidores do PJSC.

De acordo com as informações do gráfico, esta atividade teve uma grande aceitação pelo público. Em relação ao conteúdo exatamente, um total de 56% dos participantes avaliou como sendo de qualidade "ótima".

2.11 Avaliação da palestra “Educação Financeira”:

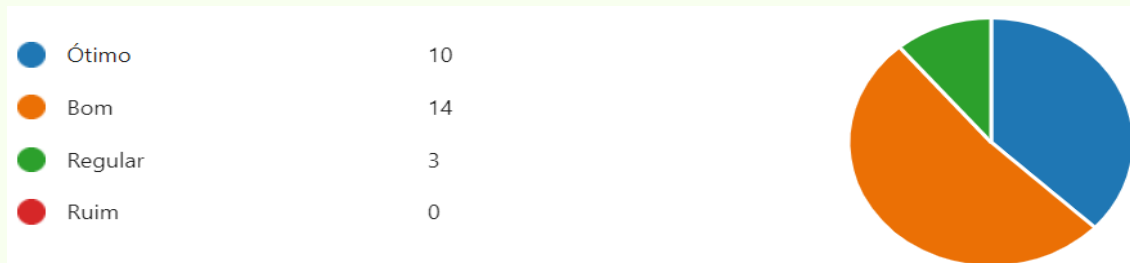


A palestra foi ministrada pelo servidor Leandro Ambros Gallon, da equipe do Programa de Educação Financeira do PJSC, o qual abordou pontos importantes relacionados à educação financeira, dicas de investimento, entre outros.

De acordo com as informações do gráfico, em relação ao conteúdo exatamente, um total de 19% dos participantes avaliou como sendo de qualidade "ótima", seguido de 44% sendo "bom".



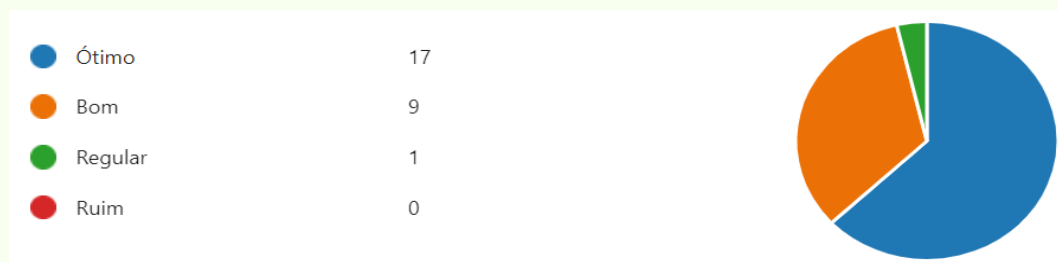
2.12 Avaliação da palestra “Ergonomia Física e Cognitiva”:



A atividade foi ministrada pelos servidores Sonia Mani dos Santos Moreira Torquato, Vanessa Zomer Fenili e Leonardo Pires Passos, representantes da Seção de Ergonomia, e abordou pontos importantes relacionados à ergonomia física e cognitiva: posturas diante do computador, cadeira adequada, pausas, exercícios físicos e cognitivos para melhorar a atenção, foco e memória.

De acordo com as informações do gráfico, em relação ao conteúdo exatamente, um total de 37% dos participantes avaliou como sendo de qualidade "ótima", seguido de 52% sendo "bom".

2.13 Avaliação da palestra “Você em Foco”:



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

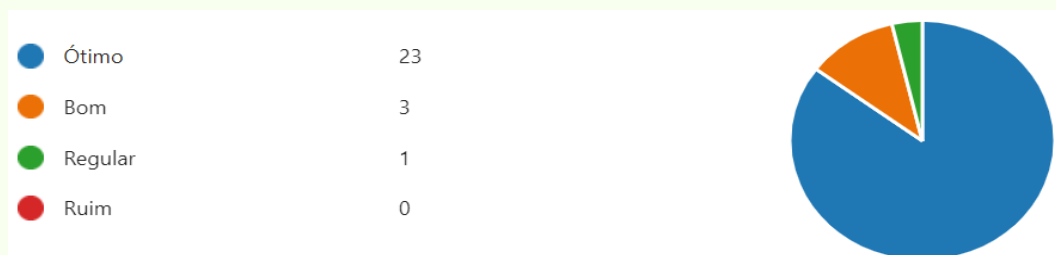


Você em Foco, Programa de Qualidade de Vida no PJSC, é um canal permanente de integração, acolhimento e cuidado com cada um dos servidores, o qual busca desenvolver e executar ações alinhadas à Política Nacional de Gestão de Pessoas no Poder Judiciário e à Política Estratégica de Gestão de Pessoas do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

Conforme as informações apresentadas no gráfico, constatou-se que essa atividade obteve uma recepção significativa junto ao público. Em relação ao seu conteúdo, um expressivo número de 63% dos participantes avaliou-o como de qualidade "ótima".

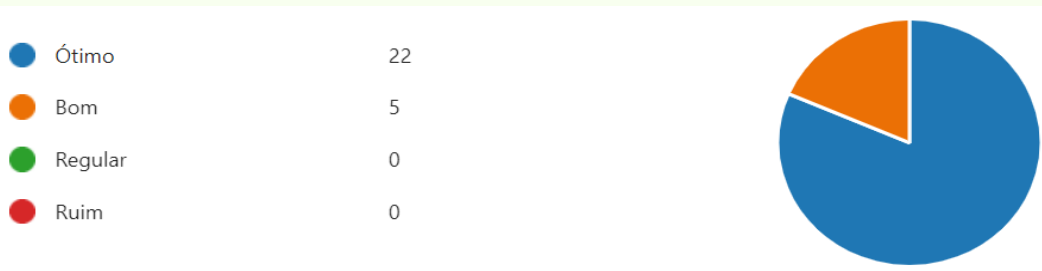
2.14 Avaliação da palestra “Aqui e agora: meditação e respiração”:



A palestra foi ministrada pela servidora Luísa Bresolin, professora de *yoga*, que trouxe uma breve explicação do que é o *mindfulness* e os benefícios da sua prática. Exercícios de meditação e respiração fizeram parte da apresentação.

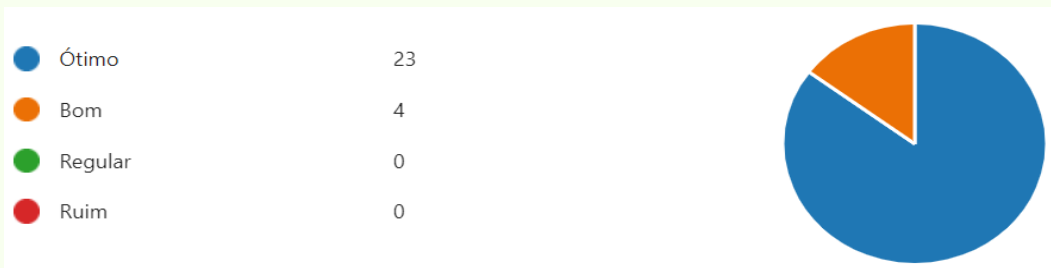
Em relação ao seu conteúdo, um expressivo número de 85% dos participantes avaliou-o como de qualidade "ótima".

2.15 Avaliação da atividade vivencial “Um novo olhar”:



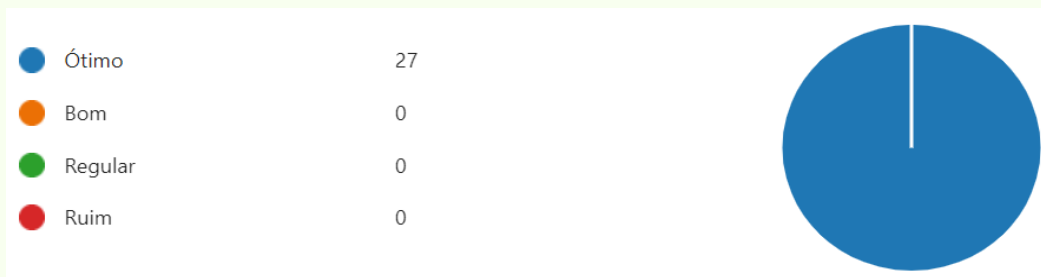
A atividade vivencial para encerrar o evento foi realizada pela psicóloga Luciana Rabello, da Seção Psicossocial da Divisão de Desenvolvimento de Pessoas. Conforme as informações apresentadas no gráfico, constatou-se que essa atividade obteve uma recepção significativa junto ao público. Em relação ao seu conteúdo, um expressivo número de 96,15% dos participantes avaliou-o como de qualidade "ótima".

2.16 Organização do Programa:



Conforme as informações apresentadas no gráfico, constatou-se que a organização do programa feita pela equipe da Divisão de Desenvolvimento de Pessoas alcançou um resultado positivo, com um percentual de 85% dos participantes expressou sua avaliação referente à qualidade do programa como sendo "ótima".

2.17 Atendimento da equipe organizadora:



De acordo com as informações apresentadas no gráfico, constatou-se que o atendimento prestado pela equipe da Divisão de Desenvolvimento de Pessoas prestado durante o evento teve um resultado positivo, com um percentual de 100% dos participantes expressou sua avaliação referente à qualidade do atendimento da equipe organizadora como sendo "ótima".

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

- ✓ *“O evento foi organizado muito bem! Equipe muito prestativa e solícita. Sugiro que a fala acerca de educação financeira seja ampliada.”*
- ✓ *“Gratidão a toda a equipe que possibilitou esses momentos especiais para todos que lá estivemos.”*
- ✓ *“Só tenho a agradecer pela oportunidade de participar deste Programa. Foi um tempo maravilhoso de integração e reflexão.”*
- ✓ *“Só tenho a agradecer a oportunidade de participar de um programa tão cuidadoso com cada participante. A organização foi impecável. A maioria dos assuntos de extrema relevância. O contato e troca de experiências com os colegas proporcionou uma nova visão sobre nossa função no judiciário.”*
- ✓ *“De um modo geral, o programa foi muito bom, mas achei um pouco cansativo, pois houve muita palestra. Sugiro que nas próximas edições tenha mais atividades interativas (oficinas), intercaladas com as palestras. Parabêniso a toda equipe que organizou o evento.”*



- ✓ *“Evento maravilhoso. Me senti muito bem acolhida pela equipe. Ficou claro que os servidores, principalmente após a pandemia, precisam de um outro olhar por parte do TJ, principalmente na questão de pertencimento, integração entre os próprios colegas, muito afastamento da equipe em razão do home office, pessoas que conversam, mas não se conhecem, e a falta de validação dos sentimentos, empatia, etc. Muita necessidade de as pessoas falarem sobre seus sentimentos e angústias, tanto pessoal quanto profissional, embora o encontro fosse sobre o Bem-Estar no Trabalho, o que tornou o evento mais rico. Participantes dispostos a interagir. Gratidão à organização e principalmente aos que lá estavam diariamente. Coffee break deliciosos. Sugiro cadeiras mais confortáveis.”*

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

- ✓ *“Participar do Programa Bem-Estar (1ª edição 2023) foi muito especial. Agregou conhecimentos institucionais com autoconhecimento de maneira leve e sem julgamentos. A organização e suporte da DGP agregaram mais acolhimento e sentimento de pertencimento.”*
- ✓ *“Representa um momento de reflexão que, mesmo sabendo ser importante, não se realiza com frequência no dia a dia. A variedade de temas sobre saúde abordados, os momentos de introspecção propiciados, foram um ótimo custo-benefício para ressignificarmos nossas condutas no trabalho e na vida pessoal: de modo a incrementar e potencializar o bem-estar, o que invariavelmente fará seus efeitos positivos no trabalho e nas demais relações sociais. Obrigado.”*
- ✓ *“Representou a certeza de que a equipe da DGP é atuante e tem interesse em promover o clima organizacional e o bem-estar dos servidores do TJSC.”*



- ✓ ***“Participar do Programa Bem-Estar fortaleceu o desejo e necessidade do autocuidado, de refletir sobre quem tenho sido e quem eu gostaria de ser, sem perder minha essência, da importância da acolhida e do pertencimento, da socialização, do perceber minhas vulnerabilidades e o que posso fazer para aprimorar meu eu, em prol de mim e dos que me cercam, seja no meio familiar ou social/trabalho! Gratidão pela oportunidade de participação!”***
- ✓ ***“A importância do acolhimento. De um lugar para compartilhar e adquirir aprendizados. De perceber a dedicação com que os organizadores prepararam cada momento para proporcionar uma experiência renovadora e aconchegante. Valeu cada momento.”***

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Programa Bem-Estar no Trabalho, certamente, proporcionou aos servidores 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.

Dos relatos dos participantes extrai-se 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. Com efeito, sob a ótica do elevado grau de satisfação e motivação despertados pelo programa, extrai-se do presente relatório a 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, com o propósito de fazer com que os servidores reflitam 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.

Sempre oportuno ressaltar, 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, outubro de 2023.

Divisão de Desenvolvimento de Pessoas

Diretoria de Gestão de Pessoas