



PODER JUDICIÁRIO  
TRIBUNAL DE JUSTIÇA  
de Santa Catarina  
Diretoria-Geral Administrativa  
Diretoria de Saúde

# RELATÓRIO de atividades

## Terceiro Ciclo

ENCONTROS  
com a  
*Saúde*



No ano de 2021, o Programa **Encontros com a Saúde** retornou com sua terceira edição, num bate-papo com os técnicos de suporte à informática (TSI) do primeiro grau.

A partir do contato com a Diretoria de Tecnologia da Informação, foi definida a realização de um encontro específico com os TSI das comarcas catarinenses, cujo objetivo foi o de contribuir para a qualidade de vida e bem-estar, respondendo às demandas específicas de acordo com o tipo de trabalho desenvolvido por eles. O evento aconteceu no dia 31 de março de 2021, com duração de 1 hora e 30 minutos, no mesmo formato dos anteriores.

Neste novo momento, além da condução realizada pela psicóloga da Seção de Atenção Integral à Saúde, Juliana Schilickmann Barcelos, e pela fisioterapeuta e ergonomista da Seção de Ergonomia, Vanessa Zomer Fenili, o Encontro também teve a participação da assistente social da Seção de Atenção Integral à Saúde, Daniela Lavratti Infeld. Os 19 participantes tiveram suas dúvidas respondidas, além de atendimentos individuais oferecidos pelas seções envolvidas.

O objetivo principal do programa é estar mais próximo dos servidores e possibilitar um bate-papo para dirimir dúvidas relacionadas aos temas propostos inicialmente: ergonomia e saúde emocional. As principais questões apontadas no encontro foram com relação à melhor adequação ergonômica no home office, maneiras para cuidar da saúde, tipos de cadeiras e ajuste ideal, manejo do estresse, como lidar com as diferentes atribuições quando o servidor não exerce apenas a função de TSI, como manter o equilíbrio diante de demandas diferenciadas, importância de organizar os horários de trabalho e de atendimento, tipos de exercícios físicos como forma de prevenção de dores e desconfortos osteomusculares, projetos da Diretoria de Saúde, entre outros.

## Avaliação do Encontro

Finalizado este terceiro ciclo, realizou-se uma pesquisa com os servidores envolvidos para avaliação do encontro, por meio de um convite para o preenchimento de formulário no Google Forms. Os itens da pesquisa foram os seguintes:

1. Comarca
2. Gênero
3. Idade
4. Há quanto tempo trabalha no PJSC?
5. O encontro atendeu às suas expectativas?
6. Comente sobre a pergunta anterior.
7. As dicas dadas no encontro foram úteis/importantes para você?
8. Você se sentiu à vontade para conversar e questionar sobre saúde emocional?
9. Você se sentiu à vontade para conversar e questionar sobre ergonomia?
10. A palavra é sua! Se quiser sugerir/comentar, fique à vontade.

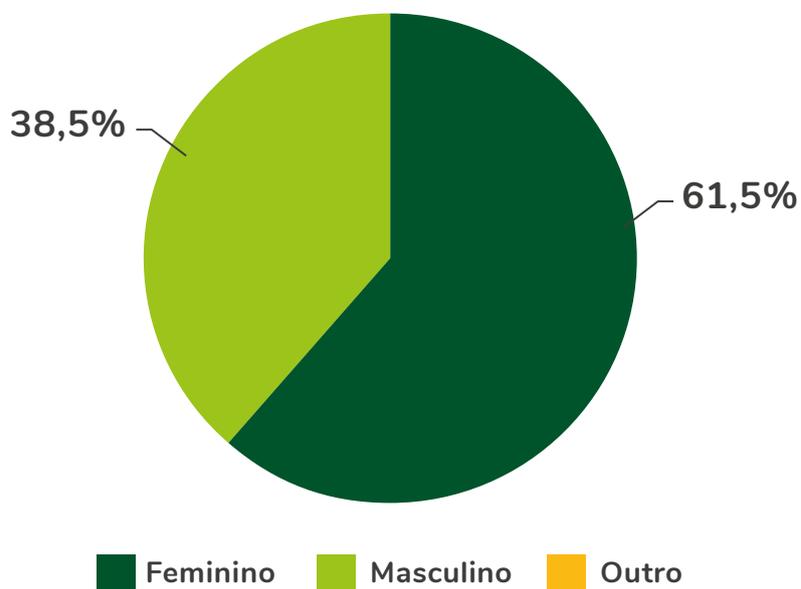
A seguir são apresentadas as respostas à pesquisa. Do total de 19 participantes, 13 responderam ao formulário, num percentual de 68,42% de adesão, conforme ilustrado no gráfico abaixo.



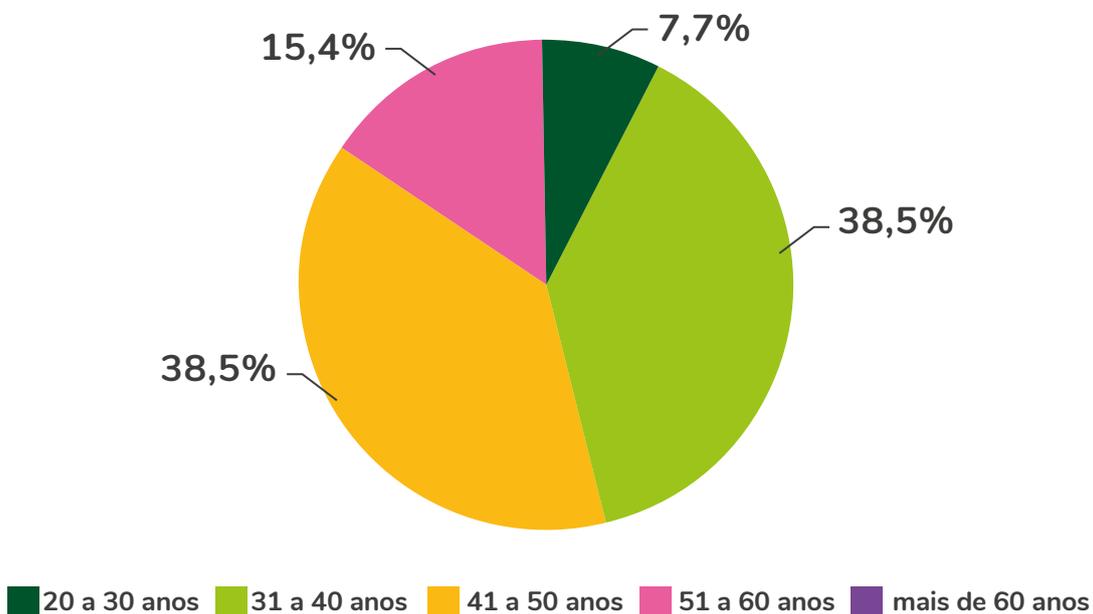
Pode-se verificar que em termos quantitativos o encontro com os TSI apresentou o maior número de respostas comparativamente aos índices encontrados no primeiro e no segundo ciclos, quando o maior percentual foi de 50%.

Os dados apresentados neste relatório correspondem às informações prestadas/registradas pelos servidores que responderam à pesquisa, ou seja, não refletem a totalidade de participantes nos Encontros. Assim, apresentamos nos próximos gráficos os dados relacionados a gênero, idade e tempo em que trabalha no Judiciário catarinense.

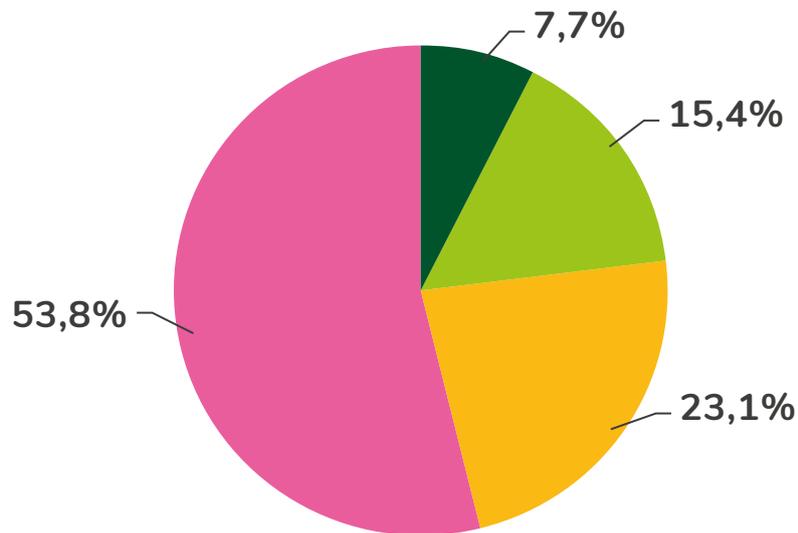
### Gênero



### Idade



## Há quanto tempo trabalha no PJSC

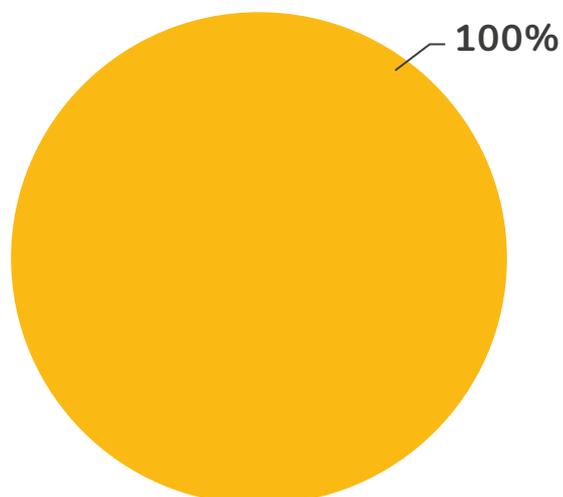


■ até 5 anos ■ de 5 a 10 anos ■ de 11 a 15 anos ■ mais de 15 anos

A avaliação de reação procurou saber como os servidores participantes se sentiram durante o encontro virtual, se suas expectativas foram atendidas e o quão à vontade se sentiram para expor suas dúvidas e questões diante dos demais colegas.

Cem por cento das respostas foram positivas com relação ao atendimento das expectativas, o que indica a ampla aprovação do encontro.

## O encontro atendeu às suas expectativas?

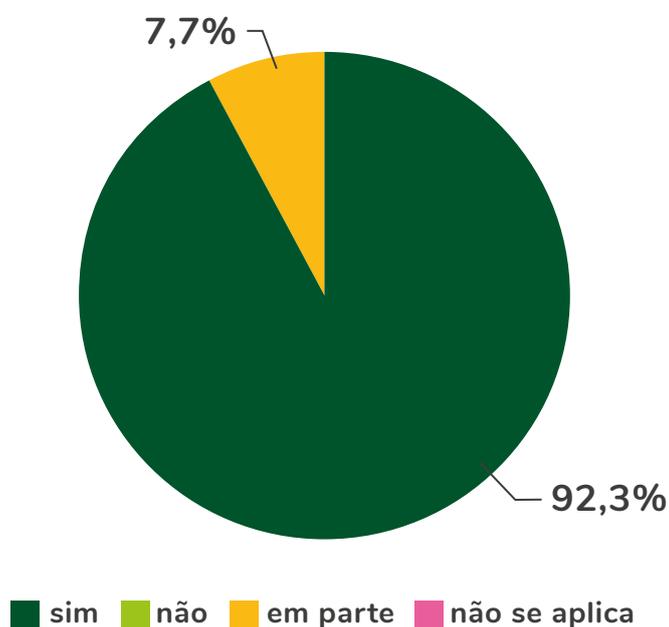


■ insatisfeito ■ parcialmente satisfeito ■ satisfeito ■ não se aplica

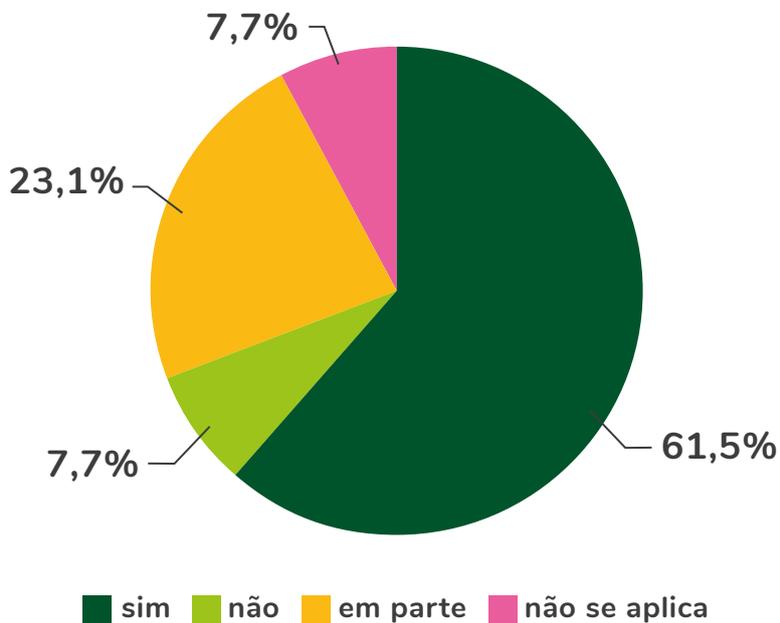
Alguns comentários estão transcritos abaixo.

- *O encontro atendeu perfeitamente ao tema proposto, permitindo a interação com todos os participantes de forma efetiva.*
- *De certa forma, atendeu minhas expectativas.*
- *Maravilhoso poder falar de como estamos nos sentindo. 30 anos de Judiciário e fiquei muito feliz por terem lembrado de nós.*
- *Esperava trocar informações com os colegas, além de dividir as angústias, e isso foi atendido no encontro.*
- *Foi extremamente válido, principalmente quanto à questão da saúde emocional.*
- *Me senti valorizado como servidor, visto que a atenção com a nossa saúde foi demonstrada pela equipe que coordenou o encontro.*
- *A exposição foi bem produtiva.*
- *Muito elucidativo quanto às estratégias voltadas ao tema.*

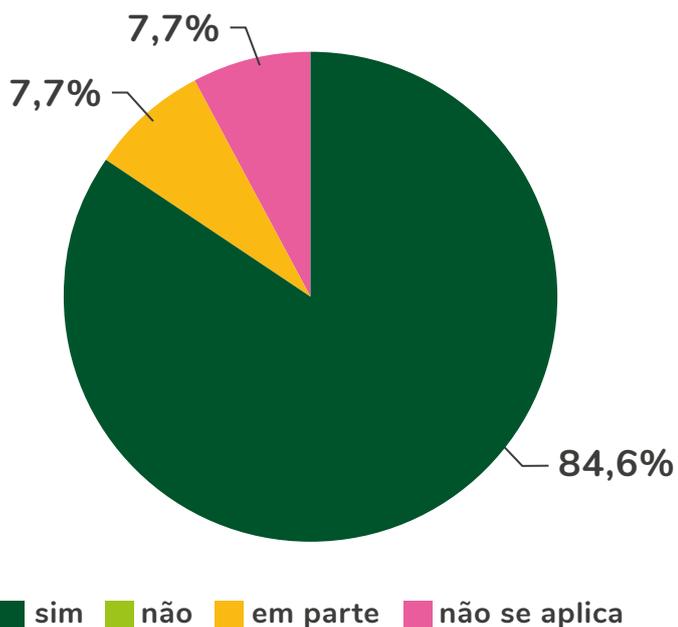
### As dicas dadas no encontro foram úteis/importantes para você?



### Você se sentiu à vontade para conversar e questionar sobre saúde emocional?



### Você se sentiu à vontade para conversar e questionar sobre ergonomia?



Com esses dados pode-se concluir que os participantes, de modo geral, sentiram-se à vontade para perguntar sobre ergonomia e saúde emocional, com exceção de uma pequena parcela, que teve certa dificuldade em tratar deste último tema. Assim, para uma melhor compreensão sobre esse aspecto, pretende-se incluir na avaliação dos próximos encontros um campo para comentários, logo abaixo das questões 8 e 9: “Você se sentiu à vontade para conversar e questionar sobre saúde emocional?” e “Você se sentiu à vontade para conversar e questionar sobre ergonomia?”. Adicionalmente, considera-se oportuno que a DS produza conteúdos que contribuam para a diminuição de estigmas relacionados à área da saúde mental/psicológica.

Por fim, a pesquisa deu a palavra para o servidor comentar ou sugerir o que tivesse vontade.

- *Agradeço a oportunidade de participar deste “encontro com a saúde”, pois é extremamente necessário um momento como este para refletirmos sobre a nossa saúde mental, bem como questões de ergonomia no ambiente de home office, e dividir experiências com os demais colegas TSI junto com as profissionais da Diretoria de Saúde. Espero que o programa continue com eventuais encontros, pois é fundamental que adotemos práticas que nos mantenham bem, mental e fisicamente, para melhor desenvolvimento das nossas atribuições no cotidiano. Parabéns aos envolvidos e obrigado!*
- *Tudo certo. Foi um encontro leve, agradável, com bastante participação do grupo e esclarecimento de dúvidas. O tempo passou voando. Obrigada, meninas, vocês foram show e foi bem legal. Parabéns.*
- *Que seja estendido a mais servidores. Que possamos ter um programa de ginástica laboral (a distância, mas muito necessário para o isolamento que estamos vivendo).*
- *Espero que seja dado continuidade ao Programa. Foi muito importante sentir-se acolhido em tempos tão difíceis. As dicas e informações repassadas foram muito valiosas.*

- *Iniciativas como essas devem ser repetidas para o acompanhamento da nossa evolução a respeito do assunto saúde.*
- *Encontro muito oportuno e aproveitado, além de prazeroso. Deve ser realizado com demais colegas.*

## Foto do encontro



## Considerações finais

Reforçando as impressões obtidas nas primeiras edições, confirmou-se a importância da proximidade com os servidores, especialmente neste período de home office. Os TSI sentiram-se valorizados por ter sido oferecido um espaço de escuta exclusivo para essa categoria, que permanece enfrentando elevada sobrecarga com a implantação do trabalho não presencial no Judiciário catarinense.

O encontro foi leve, agradável, produtivo, descontraído, e proporcionou aos participantes uma pausa no seu dia de trabalho. Um momento para serem ouvidos, para poderem expor, se quisessem, as suas dúvidas. Além disso, propiciou à Diretoria de Saúde a oportunidade de oferecer aos servidores saúde e bem-estar.

Ficou evidenciado também que o acréscimo de 30 minutos na duração do encontro favoreceu uma melhor dinâmica das falas e da interação entre as pessoas. Essa mudança foi implementada seguindo as sugestões dos servidores que participaram dos primeiros dois ciclos, o que reforça que a avaliação de cada encontro é uma estratégia imprescindível para a constante melhoria do programa.

Por fim, ficou clara a necessidade de cuidar das pessoas, principalmente no trabalho não presencial, de cuidar da sua saúde emocional, de orientar com relação aos cuidados em casa e aos cuidados com a ergonomia.

O próximo ciclo do Encontros com a Saúde será realizado com os servidores das comarcas do PJSC, oportunizando a estes um espaço virtual de promoção de saúde.

Merecem ainda destaque as manifestações dos servidores durante o evento:

- Eles sabem que tem TSI.
- Em 24 anos foi a primeira vez que pensaram na nossa saúde.
- Seria importante mais reuniões deste tipo.
- Tudo o que eu queria era que este encontro fosse assim, leve, pois ajudou a desestressar e ir para o feriado [de Páscoa] mais tranquila.

**Florianópolis, 15 de abril de 2021.**

# ENCONTROS com a *Saúde*



## **Realização:**

Seção de Ergonomia  
Seção de Atenção Integral à Saúde

## **Responsáveis:**

Chefe da Seção de Ergonomia: Vanessa Zomer Fenili  
Psicóloga da Seção de Atenção Integral à Saúde: Juliana Schlickmann Barcelos

## **Patrocinadores:**

Chefe da Divisão de Projetos de Atenção à Saúde: Hellen Martins Geremias  
Chefe da Divisão de Assistência à Saúde: Cristiano Debiase  
Diretora de Saúde: Graciela de Oliveira Richter Schmidt

## **Projeto Gráfico:**

Assessoria de Artes Visuais - Núcleo de Comunicação Institucional



PODER JUDICIÁRIO  
TRIBUNAL DE JUSTIÇA  
de Santa Catarina  
Diretoria-Geral Administrativa  
Diretoria de Saúde