



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

RELATÓRIO de atividades

Quarto Ciclo

ENCONTROS
com a
Saúde



2021



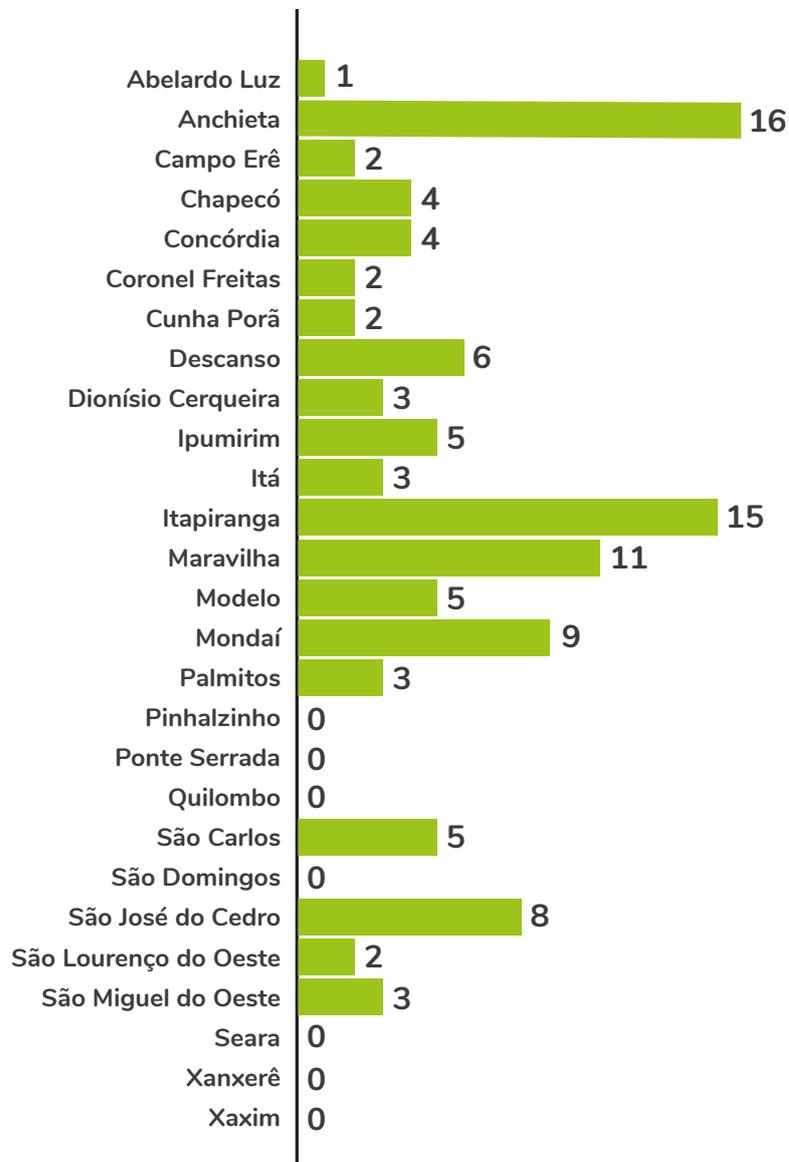
Este documento objetiva mostrar vivências e considerações dos servidores participantes do **Encontros com a Saúde**, programa que tem como objetivo principal realizar um bate-papo virtual para dirimir dúvidas relacionadas aos temas ergonomia e saúde emocional. Cada evento busca aliar informações úteis aos participantes a um clima acolhedor.

O quarto ciclo ocorreu entre os meses de maio e junho, e foi direcionado às Comarcas da Região Extremo Oeste. Todas as 27 comarcas desta região foram convidadas a participar e houve adesão de 75% delas. Ao longo de seis semanas, 107 servidores e estagiários e dois magistrados participaram dos encontros, que totalizaram nove eventos.

Este relatório apresenta, de forma objetiva, os perfis dos participantes que responderam ao questionário de avaliação, suas percepções dos encontros e suas experiências com o home office.

O gráfico abaixo ilustra o número de participantes nos eventos por comarca convidada.

Região Extremo Oeste



Os encontros foram conduzidos pela ergonomista Vanessa Zomer Fenili, da Seção de Ergonomia, pela psicóloga Juliana Schilickmann Barcelos e pela assistente social Daniela Lavratti Infeld, estas últimas da Seção de Atenção Integral à Saúde. Os 109 participantes tiveram suas dúvidas respondidas e foram informados da disponibilidade de atendimentos individuais oferecidos pelas seções envolvidas.

As principais questões apontadas nos encontros foram com relação ao limite de horário de trabalho, às constantes mudanças de sistemas utilizados no Poder Judiciário de Santa Catarina (PJSC), a pedidos para implantação de ginástica laboral e à impossibilidade de realizar pausas durante a jornada laboral devido ao excesso de trabalho.

Além de esclarecimentos sobre esses aspectos, foram passadas orientações relativas à melhor adequação ergonômica no home office, a maneiras para cuidar da saúde, a tipos de cadeiras e ajuste ideal, ao manejo do estresse, à importância de organizar os horários de trabalho e de atendimento ao público, a tipos de exercícios físicos como forma de prevenção de dores e desconfortos, e a projetos da Diretoria de Saúde, entre outros.

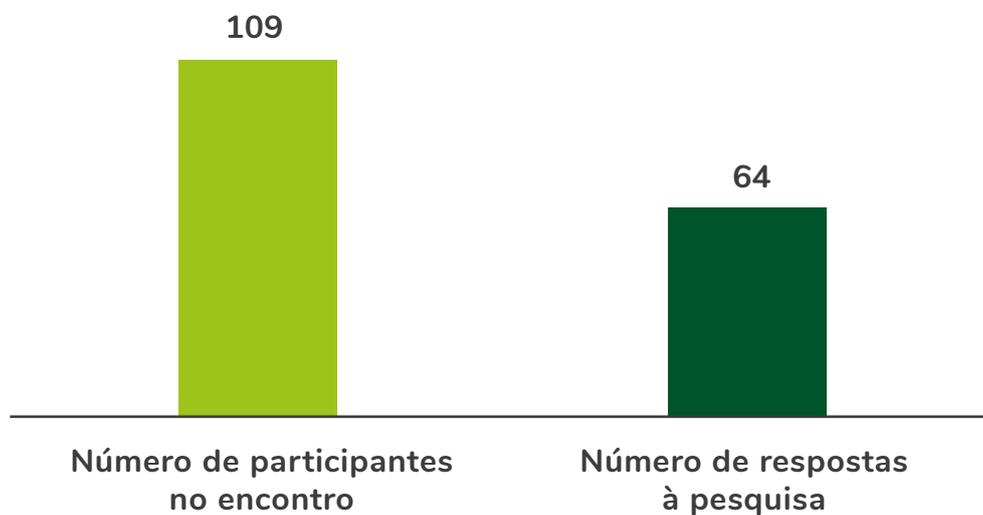
Avaliação do Encontro

Após finalizado esse ciclo, realizou-se pesquisa com os servidores envolvidos para avaliação do encontro, por meio do Google Forms. Os itens da pesquisa foram os seguintes:

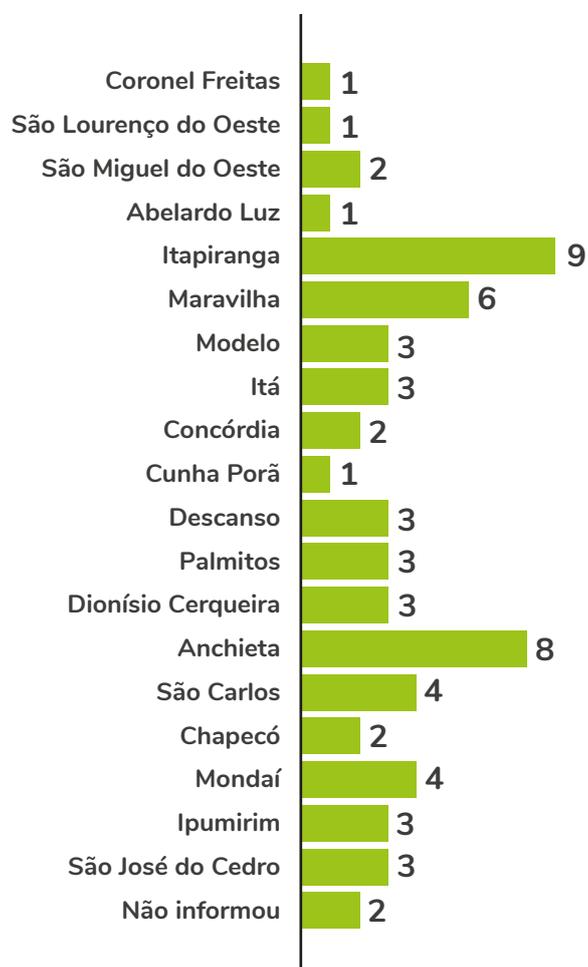
1. Comarca
2. Gênero
3. Idade
4. Há quanto tempo trabalha no PJSC?
5. O encontro atendeu às suas expectativas?
6. Comente sobre a pergunta anterior.
7. As dicas dadas no encontro foram úteis/importantes para você?
8. Você se sentiu à vontade para conversar e questionar sobre saúde emocional?
9. Comente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

A seguir são apresentados os dados das respostas à pesquisa. Do total de 109 participantes, 64 responderam ao formulário, um percentual de 60% de adesão, conforme ilustra o gráfico abaixo.

Número de Participantes



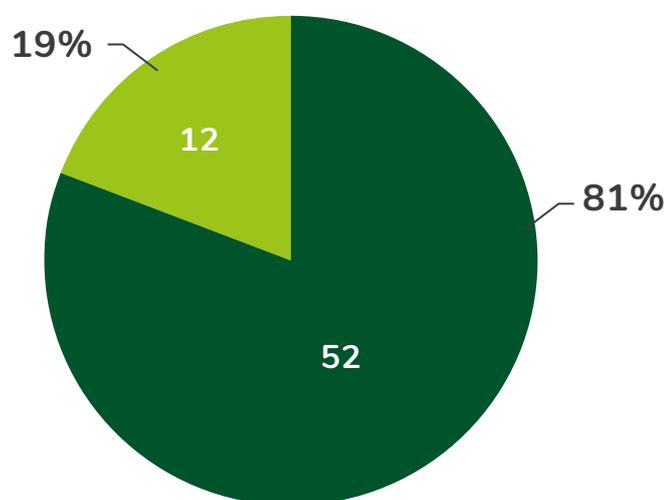
O gráfico abaixo ilustra o número de respondentes à pesquisa por comarca participante.



Região Extremo Oeste

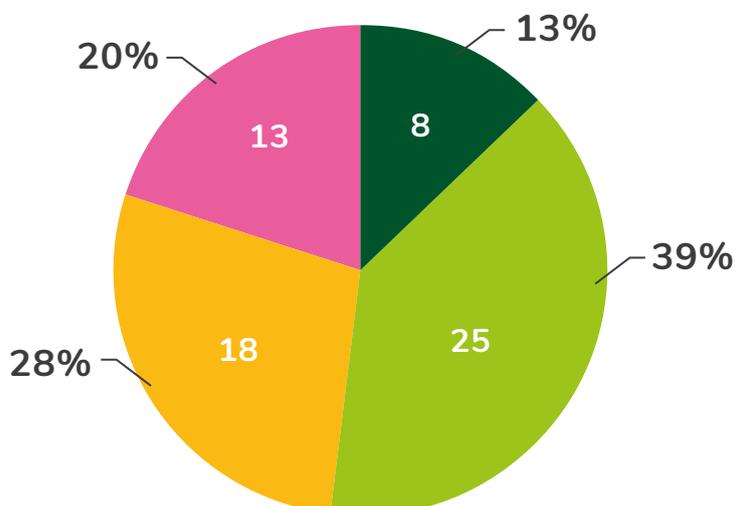
Os dados apresentados neste relatório correspondem às informações prestadas/ registradas pelos servidores que responderam à pesquisa, ou seja, não refletem a totalidade de participantes nos encontros. Assim, apresentamos nos próximos gráficos os dados relacionados a gênero, idade e tempo que trabalha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

Gênero



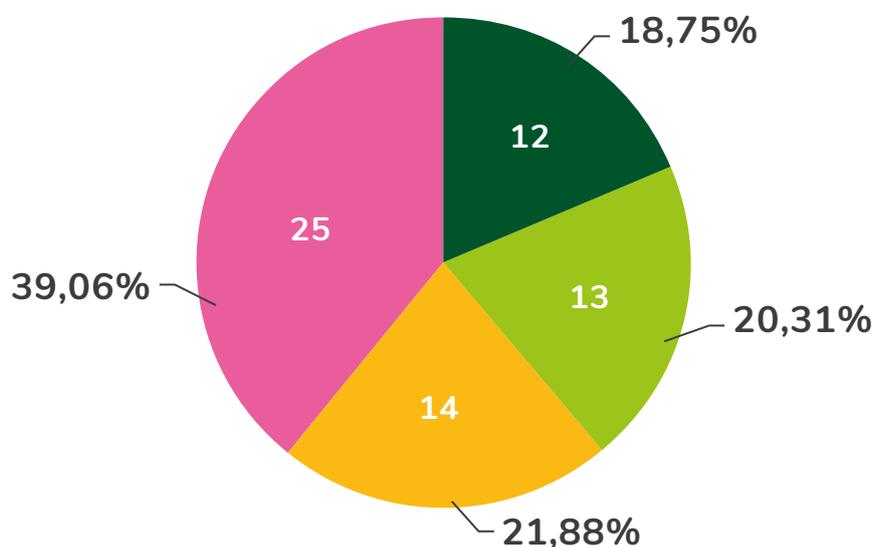
■ Feminino ■ Masculino ■ Outro

Idade



■ 20 a 30 anos ■ 31 a 40 anos ■ 41 a 50 anos ■ 51 a 60 anos ■ mais de 60 anos

Há quanto tempo trabalho no PJSC?

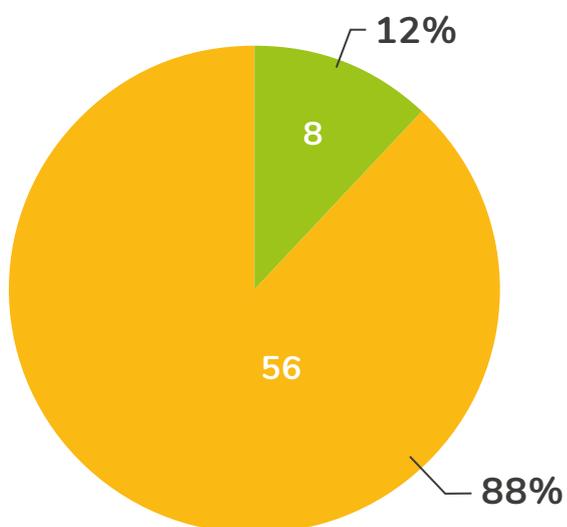


■ até 5 anos ■ de 5 a 10 anos ■ de 11 a 15 anos ■ mais de 15 anos

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 estavam para expor as suas dúvidas e questões na presença dos demais colegas.

Oitenta e oito por cento das respostas foram positivas com relação ao atendimento das expectativas, o que ilustra grande satisfação com os encontros realizados.

O encontro atendeu às suas expectativas?



■ insatisfeito ■ parcialmente satisfeito ■ satisfeito ■ não se aplica

Alguns comentários transcritos abaixo podem elucidar a aprovação dos encontros.

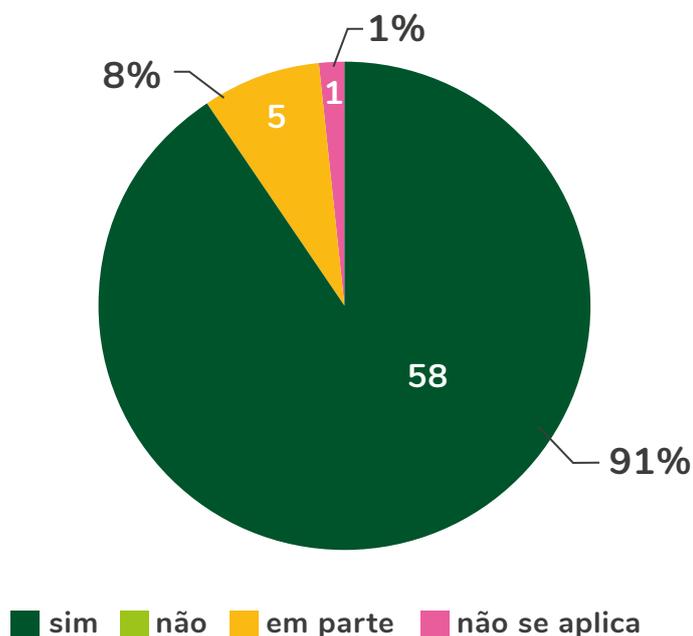
- *Foi muito bom poder falar sobre o que pensamos e como nos sentimos, além de ouvir os relatos das colegas, suas dificuldades, e perceber que enfrentam situações parecidas com as minhas.*
- *Eu não estava muito bem naquele dia e me dei o direito de dar uma parada no trabalho para participar. Ao final estava bem melhor já.*
- *Sim, atendeu. Gostei de ouvir a opinião dos demais colegas e sentir que não estou sozinha. Também tive informações valiosas sobre ergonomia, que apliquei no meu ambiente de trabalho em casa.*
- *Pude verificar o que eu estava fazendo de errado sem perceber, como, por exemplo, mandando mensagens fora do horário de expediente (para adiantar o serviço), mas isso causa muito estresse para quem recebe. Prestarei mais atenção no horário.*
- *Muito proveitoso, abrindo oportunidade de expor as dificuldades. Porém, o tempo poderia ser maior.*
- *Acredito que não foi muito produtivo, pois acabou ficando na ótica/ponto de vista de cada um. Poderia ser direcionado a uma comarca por vez. Quando estamos em muitos, parece que grande parte se inibe ao falar.*
- *Encorajamento e preocupação com os servidores das comarcas.*
- *Foi ótimo encontrar com meus pares, mesmo que virtualmente, para falar sobre nossas ansiedades, problemas, vivências.*
- *O encontro foi muito válido para trocar experiência, além de informações valiosas para o dia a dia no home office.*
- *O encontro foi muito produtivo, pois permitiu a troca de experiências e sentimentos com os colegas em relação à atual situação de pandemia, assim*

como trouxe informações importantíssimas sobre ergonomia e o ambiente de trabalho.

- Tema importante para a atualidade, considerando as mudanças ocorridas na forma de trabalho da maioria dos servidores.
- Excelente evento. Deveria acontecer com maior frequência.
- Até então não conhecia a ginástica laboral disponível no Portal do Servidor.
- Dicas fundamentais para nosso bem-estar físico e mental nesse período inseguro que estamos vivenciando.
- Muito interessante, pois ofereceu a oportunidade de analisarmos e ficarmos sempre atentos à nossa postura tanto física como mental diante da situação atual.

A partir da questão que tratou da importância das dicas e informações oferecidas nos encontros, verificamos que para 91% dos 64 respondentes elas foram válidas, o que nos estimula a continuar a desenvolver esse trabalho.

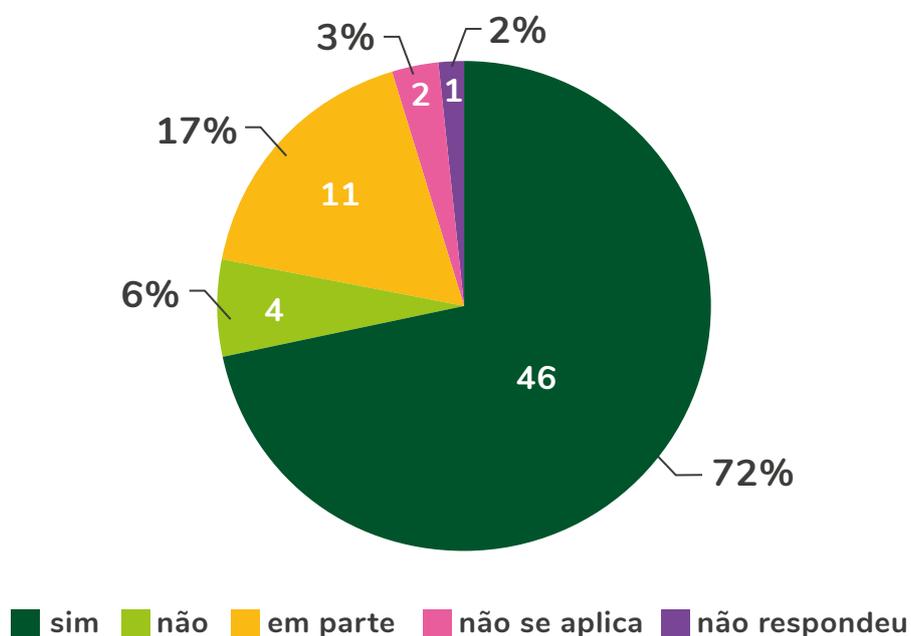
As dicas dadas no encontro foram úteis/importantes para você?



As respostas às duas próximas questões nos trouxeram informações sobre quão à vontade os participantes se sentiram para falar sobre questões emocionais e de ergonomia, temas principais dos nossos encontros. A partir desse ciclo, foi incluído na pesquisa de reação um campo aberto para comentários, com o objetivo de trazer às profissionais da Diretoria de Saúde uma maior compreensão sobre aspectos que podem ter prejudicado a interação nos eventos.

Nesse ciclo notamos uma melhora relacionada à discussão das questões emocionais, principalmente nos encontros com menos pessoas. Setenta e dois por cento dos participantes que responderam à pesquisa de avaliação manifestaram ter se sentido à vontade para tratar sobre o assunto.

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

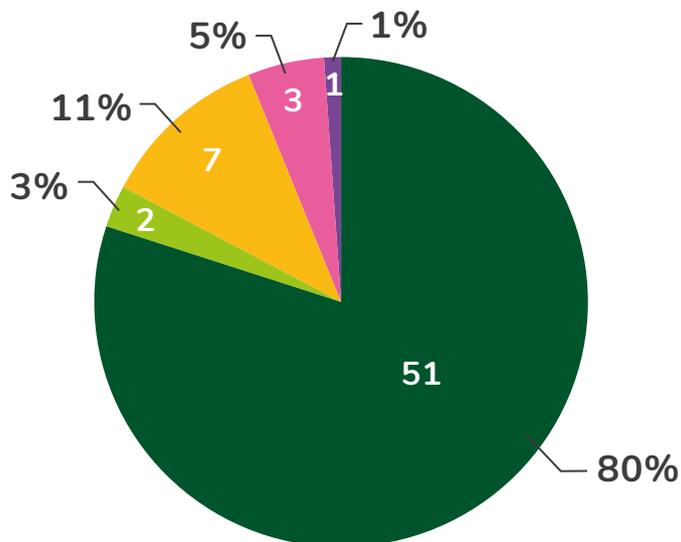


Comentários sobre essa pergunta:

- *Acredito que, por estarmos num grupo pequeno, facilitou o compartilhamento destes aspectos.*
- *O ambiente foi aberto para conversar e questionar sobre o assunto, porém não tive nenhuma questão para conversar ou questionar.*
- *O encontro proporcionou um ambiente acolhedor, de respeito e empatia.*
- *Precisamos de mais oportunidades de diálogo – entre os colegas, mesmo que da mesma comarca, pois não nos vemos mais, e isto é o que eu sinto falta.*
- *Eu só não consegui participar porque minha conexão ficava só caindo.*
- *A equipe deixou um ambiente bem leve e propício para conversar sobre saúde emocional.*
- *É complicado comentar isso em grupo.*
- *Na realidade, os comentários dos colegas já fazem a gente pensar e analisar o nosso comportamento.*
- *Timidez excessiva.*
- *Foi importante parar e pensar em mim, nas minhas emoções e sentimentos...*

No que tange às questões de ergonomia, percebe-se que se manteve o padrão encontrado nos ciclos anteriores.

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



■ sim ■ não ■ em parte ■ não se aplica ■ não respondeu

Comentários sobre essa pergunta

- *Inclusive já coloquei em prática algumas orientações recebidas!*
- *O encontro foi muito interessante e proveitoso para esclarecer dúvidas e até para apresentar algumas demandas como o fornecimento de equipamentos ergonômicos aos teletrabalhadores.*
- *Achei muito interessante as dicas de ergonomia, já havia implementado algumas. O autocuidado é necessário para evitar o adoecimento futuro. Não tive necessidade de conversar e questionar.*
- *Havia bastante abertura ao diálogo.*
- *Não comentei sobre meu ambiente em casa, mas ouvi todas as dicas e já apliquei. Não estava trabalhando com uma cadeira correta, então solicitei o*

empréstimo de uma do fórum para utilizar em casa.

- *Com relação à ergonomia, procuro cuidar da minha postura, mas nem sempre faço pausas. Quando percebo, é porque já estou bem cansada.*
- *Clima super tranquilo oferecido pela equipe mediadora e bem esclarecedor. Não senti necessidade de lançar questionamentos.*
- *Percebi que estou fazendo muita coisa errada. Vou ajustar.*
- *Da mesma forma, a equipe foi muito feliz em suas colocações e orientações, ajudando demais com suas experiências. Valeu demais a troca de experiências.*
- *A profissional que falou sobre o tema permitiu a elaboração de questionamentos e expôs com clareza as orientações aos servidores.*

Por fim, a pesquisa abriu a palavra para o participante comentar ou sugerir o que tivesse vontade.

- *Parabéns pela iniciativa.*
- *Gratidão.*
- *Quero parabenizar às colegas idealizadoras e realizadoras do Encontros com a Saúde! Foi uma oportunidade enriquecedora de falarmos sobre o que pensamos e como nos sentimos, além de ouvir os relatos das colegas, suas dificuldades, e perceber que enfrentam situações parecidas com as que eu enfrento. Quero agradecer ao TJ por ter nos proporcionado essa oportunidade! Espero que esses espaços continuem a ser oferecidos e que mais servidores possam se beneficiar disso, porque realmente vale à pena.*
- *Adorei o momento. O que mais sinto falta é a companhia dos colegas de trabalho. Poder ver a carinha de alguns e até de outros que não conhecia, poder ouvi-los e também conversar foi ótimo. Participaria mais vezes.*

- *Parabenizo a iniciativa das profissionais em ofertar esse tipo de atendimento aos servidores. Desejo que continuem disponibilizando anualmente esta atividade, com ajustes na metodologia de explanação do assunto e de ambientação para que os participantes deem sua opinião, compartilhem suas experiências e esclareçam suas dúvidas.*
- *Neste período de pandemia foi muito importante esse contato com a DS.*
- *Que encontro maravilhoso! Agradeço a oportunidade!*
- *Parabéns pela iniciativa. É bom saber que tem uma equipe que se preocupa conosco!*
- *Que tenhamos a oportunidade de participar de mais encontros como este. Foi muito bom!*
- *Obrigada pela oportunidade. A Vanessa e a Juliana são incríveis.*
- *Iniciativa que aproxima, que faz refletir sobre o que preocupa o grupo - pertencimento.*
- *Agradeço a oportunidade de ter participado do evento e considero muito importante que se promovam mais eventos dessa natureza, de modo a permitir a troca de experiências com os colegas, e também para receber orientação.*
- *Seria interessante que esses encontros acontecessem com mais frequência, possibilitando a atualização das orientações repassadas.*
- *Parabenizo pela iniciativa em aproximação do trabalho com as comarcas.*
- *As dinâmicas em grupo são essenciais para aproximação dos servidores. Acredito que encontros como esse deveriam ser implementados pelo TJ.*
- *Parabéns ao Tribunal pela iniciativa em disponibilizar esse curso. De muita valia. Esperamos que tais encontros sejam frequentes. Ajuda na questão da saúde emocional e também na ergonomia, refletindo na qualidade de vida de todos.*

- *As profissionais foram muito competentes e simpáticas. Tiveram discurso leve e aprofundado ao mesmo tempo. Foram bem-sucedidas em criar clima acolhedor e agradável, mesmo para discussões pessoais sobre saúde emocional. Conseguiram prender minha atenção de maneira bastante eficaz. As informações foram muito úteis, e as dúvidas prontamente respondidas. Excelente oportunidade disponibilizada pelo Tribunal. Efetivamente sinto que há uma preocupação e que possuo o suporte necessário.*
- *Sugiro que sejam realizados mais momentos como este, pois estamos muito distantes uns dos outros devido ao home office, e o encontro foi uma forma de interagir com os colegas e novamente se sentir como parte, do todo que é o fórum.*
- *Parabéns, ótimo encontro. Pessoas simpáticas e muito competentes.*
- *O encontro foi muito agradável e com ótimas dicas das profissionais. A sugestão que tenho é que seja realizado por vara ou setor (pode ser 2 ou 3), que seja um convite mais restrito, pois a adesão foi pouca, acredito que devido ao fato de ser para toda a comarca. Espero que tenhamos mais momentos como esse, para que possamos conversar, tirar dúvidas.*
- *Dou os parabéns às profissionais, gostei demais do encontro.*
- *Estou na torcida pela ginástica laboral on-line.*
- *Excelente projeto. Uma pena que muitos (a grande maioria) não sabem absorver o quão importante são esses minutos “ganhos” (nunca perdidos) e preferem seguir trabalhando, fazendo o tempo passar e nem sempre tendo a produtividade que eles mesmos queriam. Nesse encontro era o momento de perceber que há maneiras de fazer mais, com mais qualidade e cuidando da saúde. Obrigado, gurias!*
- *Parabéns pela iniciativa. Importante esse tipo de reunião para tirar do foco a impressão de que somos apenas um número.*

- *Tenho consciência de que precisamos de atividade física diariamente. Percebo que, quando não faço, meu cansaço mental é muito grande, e tenho dificuldade para dormir, então procuro fazer todos os dias da semana. Como foi falado, uma dose diária.*
- *Registro aqui o meu elogio às meninas Vanessa, Juliana e Daniela pela excelente condução do programa e sugiro que o tema seja abordado também com juízes e diretores de foro, com o intuito de alcançar toda a equipe dentro da unidade. Abraços e meus sinceros agradecimentos.*

Fotos dos encontros



Dia 12 de Maio: Comarcas de Coronel Freitas e São Lourenço do Oeste.



Dia 13 de Maio: Comarcas de Campo Erê e São Miguel do Oeste.



Dia 19 de Maio: Comarcas de Itapiranga, Maravilha e Modelo.



Dia 20 de Maio: Comarcas de Concórdia e Itá.



Dia 26 de Maio: Comarcas de Cunha Porã, Descanso e Palmitos.



Dia 27 de Maio: Comarcas de Anchieta, Dionísio Cerqueira e São Carlos.



Dia 2 de Junho - Comarca de Chapecó.



Dia 9 de Junho - Comarca de Mondai.



Dia 10 de Junho - Comarcas de Ipumirim e São José do Cedro.

Considerações Finais

Percebe-se, após a conclusão deste quarto ciclo, que o programa **Encontros com a Saúde** contribuiu para incrementar a qualidade de vida do colaborador do Poder Judiciário catarinense. Incluído no rol de ações do Programa de Qualidade de Vida do PJSC - *Você em Foco* no ano de 2021, o **Encontros** consolidou-se como um de seus pilares.

A metodologia utilizada mostrou-se bastante efetiva, com o uso de salas virtuais para uma conversa aberta e espontânea. A divisão das comarcas por regiões judiciárias do PJSC possibilitou que colaboradores de comarcas diferentes participassem de um mesmo evento, o que contribuiu para que se conhecessem e trocassem experiências.

Nestes nove encontros, houve participação maciça de algumas comarcas, enquanto outras tiveram poucos participantes ou até nenhum. Notadamente, nos eventos com menos participantes, a interação entre os envolvidos foi mais efetiva, com mais facilidade para conversarem abertamente e tirar dúvidas relacionadas aos temas propostos. Em dois eventos, com a presença de magistrados, verificou-se maior número de participantes, porém com menor interação.

Considera-se importante trazer ao conhecimento da Administração alguns

anseios, preocupações e até sugestões dos servidores que participaram deste ciclo.

Assim, o comentário transcrito abaixo, em sua íntegra, demonstra a preocupação relacionada com a dificuldade em conseguir fazer pausas durante a jornada laboral, seja por conta de acúmulo de trabalho, mudanças de sistemas ou pressões e metas a cumprir.

“Vejo perfeitamente válida a preocupação em relação à saúde física e emocional do servidor. No entanto, as considerações em relação às pausas durante o expediente, os alongamentos, o descanso dos olhos me parece que é algo que, na teoria, se mostra possível, mas que na prática, infelizmente, não é. O acúmulo de trabalho, as coisas urgentes, a mudança de sistemas, a pressão e as cobranças não permitem que o servidor se dê o luxo de descansar mente e corpo durante o expediente normal. Essa é a realidade que, atualmente, se vive. Contudo, independentemente dessa colocação e por mais ‘utopia’ que seja, percebe-se que há uma preocupação real com o servidor e isso já é um ponto positivo. Quiçá futuramente teremos servidores menos tensos, menos estressados, mais saudáveis e mais produtivos.”

Em relação à preocupação em trabalhar de forma segura nas modalidades de trabalho não presencial, verifica-se a importância de firmar convênios que facilitem aos colaboradores ter auxílio psicológico continuado, bem como viabilizem a compra de mobiliário e outros equipamentos ergonômicos de boa qualidade com descontos:

“Sobre ergonomia: considerando o home office que veio para ficar, penso que o TJSC deveria firmar convênios com empresas homologadas e idôneas que fornecem cadeiras, mobiliários e outros equipamentos, para que os servidores consigam comprar bons produtos e talvez até receber descontos em suas compras. A sugestão vem pois montei um espaço para o teletrabalho, agora home office, e comprei uma cadeira muito bonita, todavia a ergonomia era péssima e acabei jogando dinheiro fora. Acredito que um convênio e dicas podem ajudar muito na hora da compra pelo servidor. Sobre saúde emocional, acredito que também seria interessante firmar convênios ou disponibilizar uma lista de psicólogos, com suas respectivas áreas de atuação, para que os servidores possam ter auxílio psicológico continuado e melhorar suas vidas e performance no trabalho.”

Em síntese, o programa oferece aos participantes um momento para que possam cuidar de si mesmos, com uma oportunidade para uma pausa na jornada de trabalho, para conversar e aprender sobre como trabalhar de forma mais adequada, tanto relacionado às questões ergonômicas quanto às emocionais.

Merecem ainda destaque as seguintes manifestações dos participantes durante os eventos:

- Me senti acolhida com a troca entre colegas da instituição, porque as pessoas de fora não nos entendem.
- Resiliência, paciência e aprendizado.
- Superação. Agradecer a disposição do convite.
- Um prazer enorme participar. Agradeço a Juliana e a Vanessa.
- Precisamos das aulas de exercícios. Esse apoio que vocês estão nos dando é muito importante.
- Oportunidade para conversar um pouco.
- Informações bem preciosas que foram repassadas. Muito bom para descontrair.
- Penso que os gestores poderiam sugerir essas reuniões entre os servidores, para conversar, ao menos uma vez ao mês.
- A gente nota na Diretoria de Saúde que vocês cuidam da gente, têm esse olhar para a pessoa, não para o número de matrícula.
- Ginástica laboral para os servidores.

Florianópolis, julho 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