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

RELATÓRIO de atividades

Quinto Ciclo

ENCONTROS com a Saúde

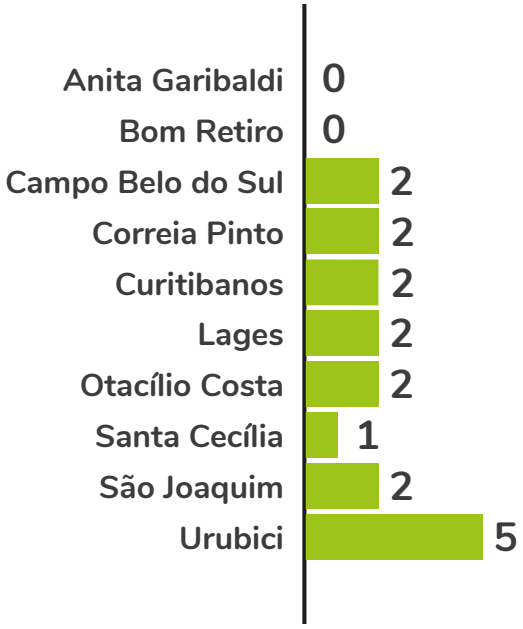
2021

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

O quinto ciclo, direcionado a todas as dez comarcas da Região Planalto Sul, ocorreu entre os meses de agosto e setembro, e houve adesão de 80% delas. Ao longo de seis semanas, 18 servidores e estagiários participaram dos encontros, em um total de seis eventos. Os perfis dos participantes que responderam ao questionário de avaliação, suas percepções dos encontros e suas experiências com o home office são apresentados, a seguir.

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

Região Planalto Norte



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

Assim como nos outros ciclos do programa, 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 outras.

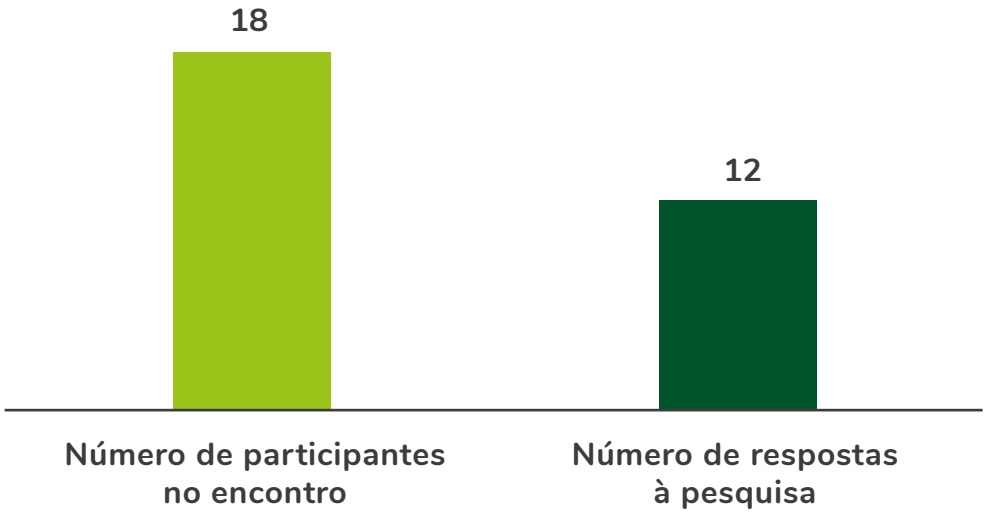
Avaliação do Encontro

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.

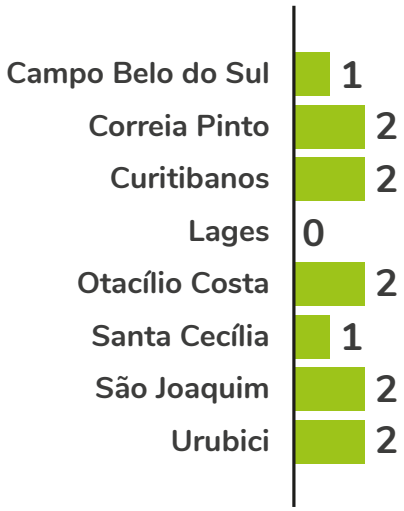
A seguir são apresentados os dados das respostas à pesquisa. Do total de 18 participantes, 12 responderam ao formulário, um percentual de 67% de adesão, conforme ilustra o gráfico abaixo.

Número de Participantes



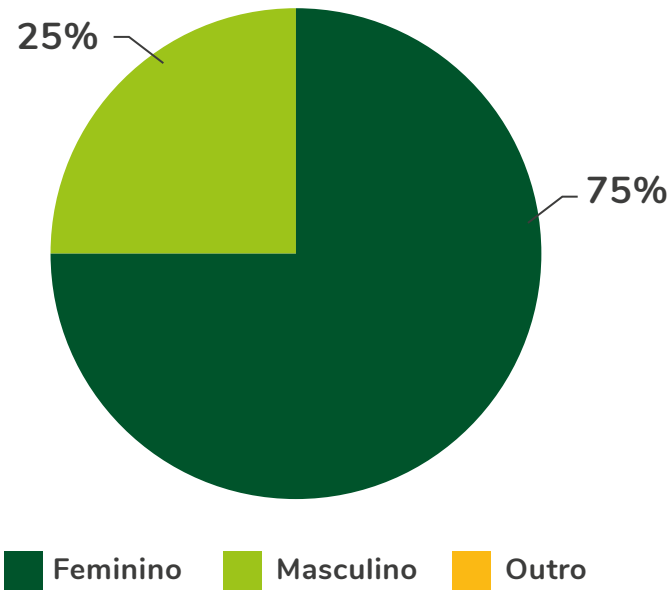
O gráfico a seguir mostra o número de respondentes à pesquisa por comarca participante.

Região Planalto Sul

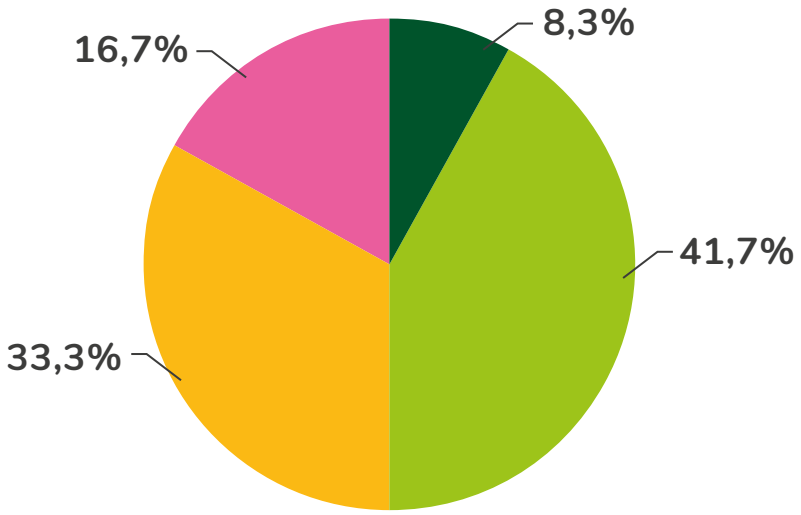


Os dados apresentados neste relatório correspondem às informações prestadas/registradas pelos servidores que responderam à pesquisa, ou seja, não refletem a totalidade de participantes nos encontros. Assim, apresentamos nos próximos gráficos os dados relacionados a gênero, idade e tempo que trabalha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

Gênero

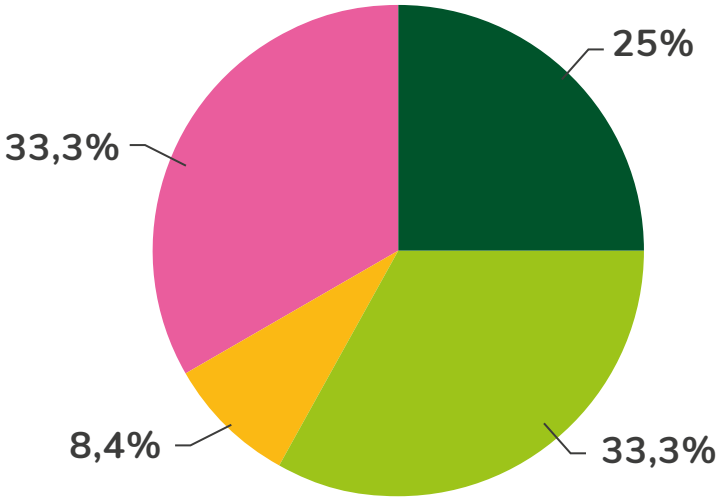


Idade



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?

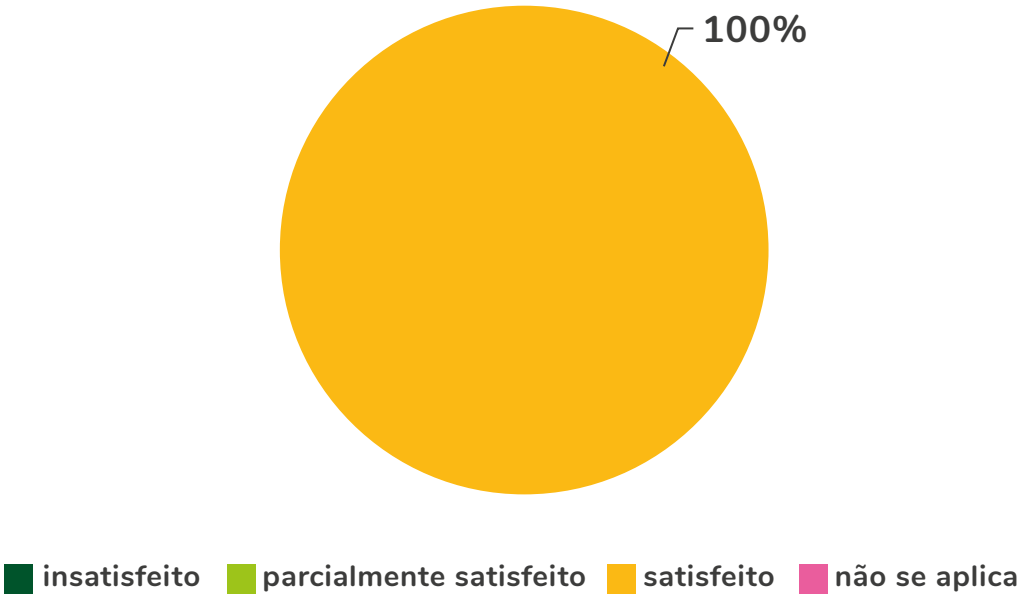


até 5 anos | de 5 a 10 anos | de 11 a 15 anos | mais de 15 anos

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.

Cem por cento das respostas foram positivas com relação ao atendimento das expectativas, o que mostra plena satisfação com os encontros realizados.

O encontro atendeu às suas expectativas?



Os comentários transcritos abaixo corroboram a aprovação dos encontros:

- *Sim, foi bem interessante.*
- *O encontro foi importante para esclarecer algumas dúvidas.*
- *Considerei importantes as dicas fornecidas pelas profissionais para o desempenho da minha atividade.*
- *Valeu muito a experiência!*
- *Senti-me abraçada pelas colegas Vanessa e Juliana.*

- *Foram passadas algumas dicas sobre ergonomia, pudemos conversar sobre como estava sendo a experiência do home office. E pudemos conhecer colegas de outra comarca.*

- *Gostei muito do encontro, obtive ótimas informações acerca de ergonomia e saúde mental, dicas que vou implementar para me auxiliar no desenvolvimento do meu trabalho junto ao PJSC.*

- *Foi muito produtivo o encontro, para criarmos disciplina e compromisso com a nossa saúde.*

- *Percebemos que o TJSC está preocupado com nosso bem-estar.*

- *Bate-papo muito bom, com dicas valiosas.*

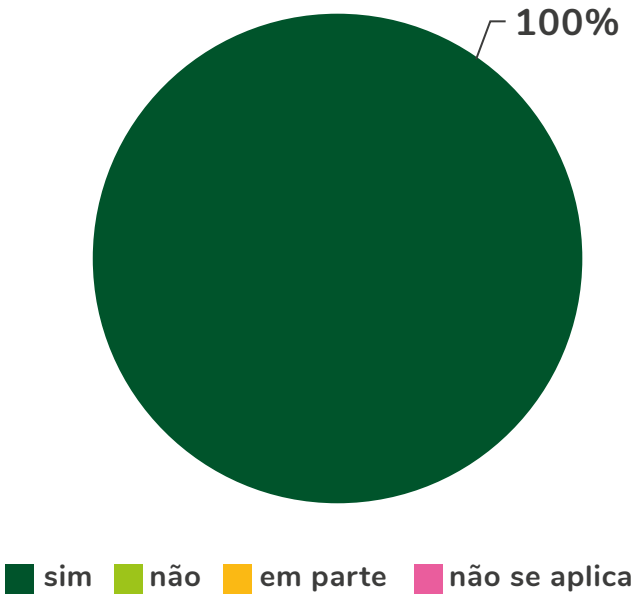
- *Satisfeito.*

- *Foi uma experiência diferente, em que os servidores relataram seus problemas durante a pandemia, em home office, e o principal motivo da frustração é o excesso de trabalho na nossa comarca por conta da falta de 2 servidores cujas vagas estão abertas.*

Diante da questão que tratou da importância das dicas e informações oferecidas nos encontros, verificamos que para 100% dos 12 respondentes foram válidas, o que nos estimula a continuar a desenvolver esse trabalho.

É gratificante saber que os encontros geraram repercussões importantes para os servidores, especialmente se tendo em consideração o delicado momento ainda enfrentado por todos, de pandemia e adaptação às modalidades de trabalho não presencial.

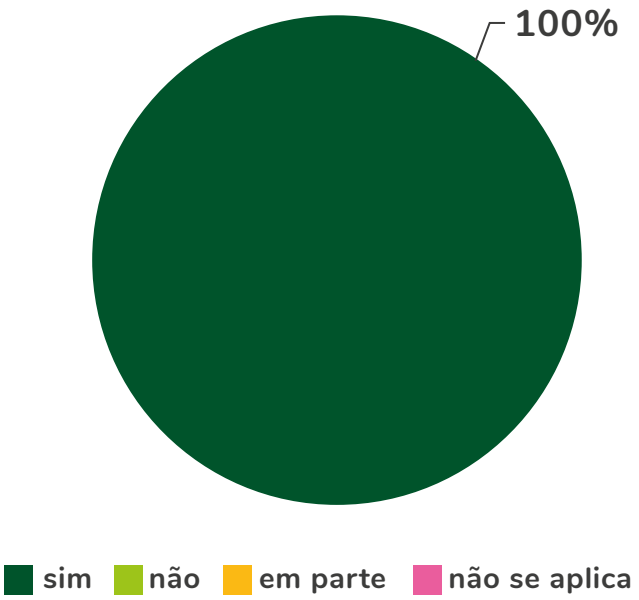
As dicas dadas no encontro foram úteis/importantes para você?



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.

Nesse ciclo notamos uma melhora significativa relacionada à discussão das questões emocionais, talvez ocasionada pelo menor número de participantes por encontro. Cem por cento dos 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:

- *Sim, essa pandemia afetou a nossa saúde emocional, saímos do normal, rodeados de colegas, troca de ideias, para ficar em casa trabalhando sozinha, aí baixamos a cabeça e só trabalhamos, nos esquecendo até dos cuidados com o nosso físico. Passei também pela perda do meu pai, no ano passado, não tendo sido pelo COVID, e isso abalou minha estrutura. Sinto saudades, mas as boas lembranças é que ficam. Permaneço firme sabendo que tem um Deus que cuida de nós e nos fortalece a cada dia.*

- *As facilitadoras foram supergentis e me deixaram à vontade.*

- *Pontuei as dificuldades encontradas pelo excesso de trabalho e poucos servidores, o que acaba gerando estresse e cansaço, físico e mental.*

- *Foi um encontro bem descontraído, a conversa fluiu naturalmente, sem nenhuma cobrança.*
- *O encontro foi muito tranquilo e nos deixou super à vontade.*
- *A profissional transmitiu muita segurança e nos deu espaço para tal.*
- *Ficamos bastante à vontade.*
- *Satisfeito.*
- *As "meninas" da DS muito simpáticas, deixando-nos à vontade.*

No que tange às questões de ergonomia, percebe-se também uma melhora nos índices de satisfação em relação aos ciclos anteriores, alcançando também cem por cento os servidores que se sentiram à vontade para falar sobre o tema.

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

Comentários sobre essa pergunta

- *Sim, sabemos que precisamos fazer pausas durante a jornada de trabalho, mas muitas vezes não nos atentamos para essa necessidade, e o nosso corpo acaba sofrendo as consequências. Gostei das dicas, tais como usar o celular despertando para fazer os alongamentos necessários, fazer pausas, caminhar, ingerir bastante água, cuidar da visão. Conversamos sobre a área de trabalho, posicionamento e altura do notebook. Também com relação aos mobiliários, nossas cadeiras são aquelas antigas, conversamos a respeito e vou encaminhar os patrimônios para proceder à troca das mesmas (Por gentileza, encaminhar o e-mail para relacionar os patrimônios das cadeiras, procedendo à substituição das mesmas).*

- *Sobre a ergonomia foi importante adquirir informações cruciais para o bem-estar diário.*

- *Recebi dicas para melhorar a postura no posto de serviço.*

- *A Vanessa é uma excelente profissional e nos deixou bem à vontade para fazer perguntas.*

- *Sim, as dúvidas foram sanadas, além de várias orientações recebidas.*

- *A profissional responsável nos trouxe várias dicas e conhecimento para utilizarmos no dia a dia.*

- *Foi por diversas vezes oportunizado fazer perguntas.*

- *Satisfeito.*

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

- *A princípio fiquei meio constrangida e surpresa por ser a única pessoa da comarca a participar do encontro, mas depois fiquei bem à vontade com a Vanessa e a Juliana, valeu a pena a conversa, foi bem descontraída, me senti bem à vontade com as meninas, vocês são umas queridas. Obrigada pela oportunidade. Minha opinião é que todos deveriam participar, valeu a pena!*

- *Achei interessante o encontro com dicas para melhorar o nosso desempenho e cuidar da nossa saúde física e mental.*

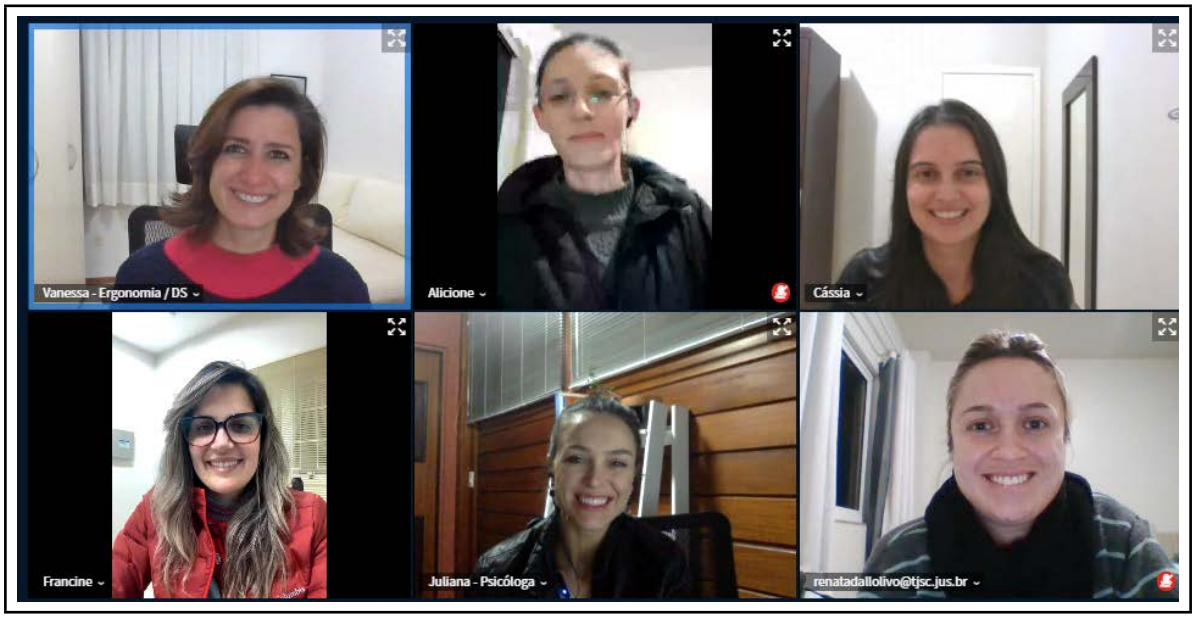
- *Sugiro que novos encontros relacionados à saúde dos servidores sejam proporcionados. Eu adorei: um encontro agradável e de muita leveza. A Vanessa e a Juliana são nota 10 e estão de parabéns.*

- *Muito bom o encontro, teríamos que ter regularmente e ser obrigatório a todos os serventuários.*

- *Quero agradecer pelas dicas muito importantes.*

Fotos dos encontros

Dia 5 de agosto: Comarca de Curitibanos



Dia 12 de agosto: Comarcas de Otacílio Costa e São Joaquim

Dia 19 de agosto: Comarcas de Campo Belo do Sul e Correia Pinto

Dia 25 de agosto: Comarca de Urubici

Dia 26 de agosto: Comarca de Lages

Dia 3 de setembro: Comarca de Santa Cecília

Considerações Finais

Em que pese o programa Encontros com a Saúde ser amplamente divulgado e ter obtido boa aprovação nos ciclos anteriores, houve menor número de participantes por encontro na Região Planalto Sul em comparação com as regiões anteriores. Esse fato pode ter sido ocasionado pela sobrecarga de trabalho e pelo déficit de servidores, aspectos relatados por aqueles que participaram do quinto ciclo.

Neste ciclo, a Comarca de Urubici destacou-se das demais pela fragilidade emocional provocada pelas condições de trabalho mencionadas acima. A vulnerabilidade dos servidores nela lotados gerou preocupação no que se refere aos riscos de desenvolverem doenças de ordem física e emocional, razão porque, na avaliação das profissionais responsáveis pelo Programa, a comarca necessitaria de especial atenção por parte da Administração do Tribunal de Justiça.

Confirma-se assim, uma vez mais, a importância deste programa, ao oferecer aos participantes um momento para que possam compartilhar dificuldades e possiblidades de soluções, além de se sentirem ouvidos e acolhidos pelas profissionais da DS e pelos colegas. É também uma oportunidade para uma pausa na jornada de trabalho, para cuidarem de si mesmos, bem como para conversar e aprender sobre como trabalhar de forma mais adequada, tanto relacionado às questões ergonômicas quanto às emocionais.

Após a conclusão deste quinto ciclo, confirmou-se que o programa Encontros com a Saúde contribui para incrementar a qualidade de vida do colaborador do Poder Judiciário catarinense. Revelou-se, assim, como um importante pilar do Programa de Qualidade de Vida do PJSC - Você em Foco.

Florianópolis, outubro 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