



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

RELATÓRIO de atividades

Sexto Ciclo

ENCONTROS
com a
Saúde



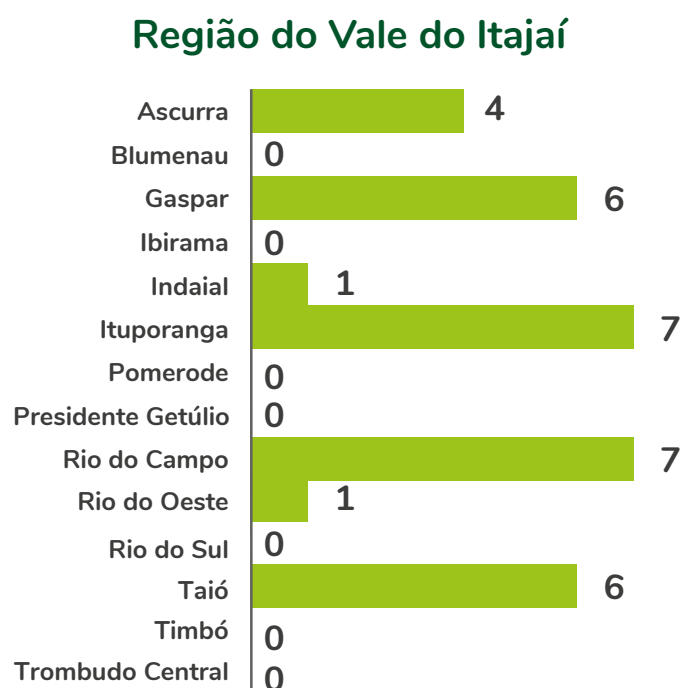
2021

Este relatório apresenta as vivências e as 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. Permeado por um clima acolhedor, cada evento busca oferecer informações que sejam úteis aos participantes.

O sexto ciclo, direcionado às comarcas da Região do Vale do Itajaí, ocorreu entre outubro e novembro de 2021. Todas as quatorze comarcas dessa região foram convidadas a participar e houve adesão de 50% delas. Foram disponibilizados sete encontros ao longo de sete semanas, com a participação total de trinta e dois servidores e estagiários em quatro desses eventos.

A seguir são retratados 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.



Os encontros foram conduzidos pela ergonomista Vanessa Zomer Fenili, da Seção de Ergonomia, e pela psicóloga Juliana Schlickmann Barcelos, da Seção de Atenção Integral à Saúde. Os 32 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 a:

- insuficiência de servidores nas comarcas,
- desrespeito ao limite de horário de trabalho,
- constantes mudanças de sistemas utilizados no PJSC,
- pedidos para implantação de ginástica laboral e
- 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 tanto no trabalho presencial quanto no não presencial, 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

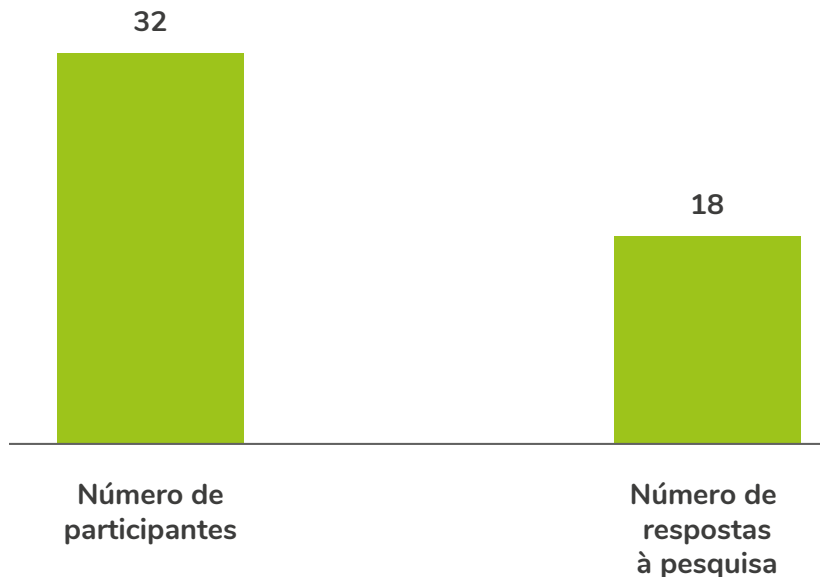
Finalizado esse ciclo, realizou-se pesquisa com os participantes para avaliação do encontro, por meio do Google Forms. Os itens da pesquisa foram os seguintes:

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.

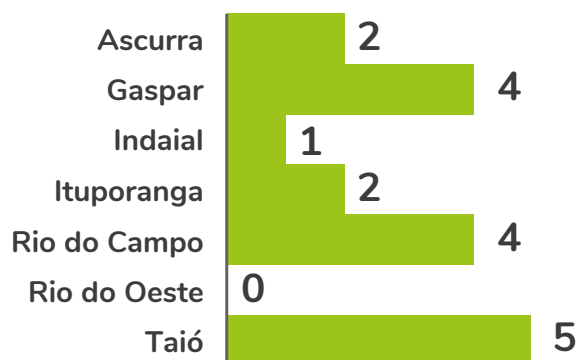
A seguir são apresentados os dados das respostas à pesquisa. Do total de 32 participantes, 18 responderam ao formulário, um percentual de 56% de adesão, conforme ilustra o gráfico abaixo.

Número de Participantes



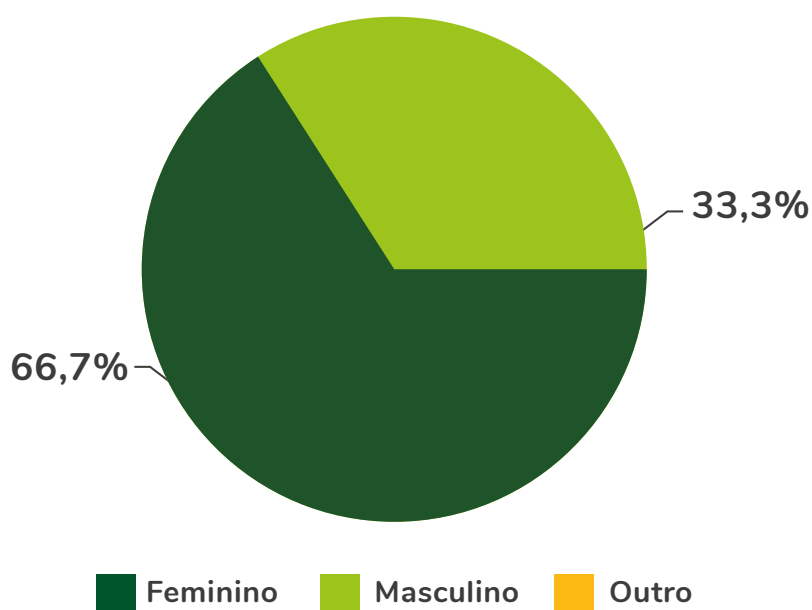
O gráfico a seguir mostra o número de respondentes à pesquisa por comarca participante.

Região do Vale do Itajaí

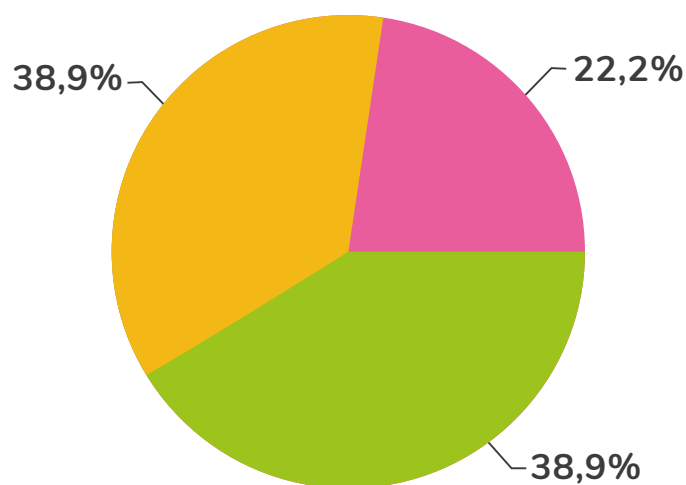


Os dados apresentados neste relatório correspondem às informações prestadas/registradas pelos servidores que responderam à pesquisa, ou seja, não refletem a totalidade de participantes nos encontros. Assim, apresentamos nos próximos gráficos os dados relacionados a gênero, idade e tempo em que trabalha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

Gênero

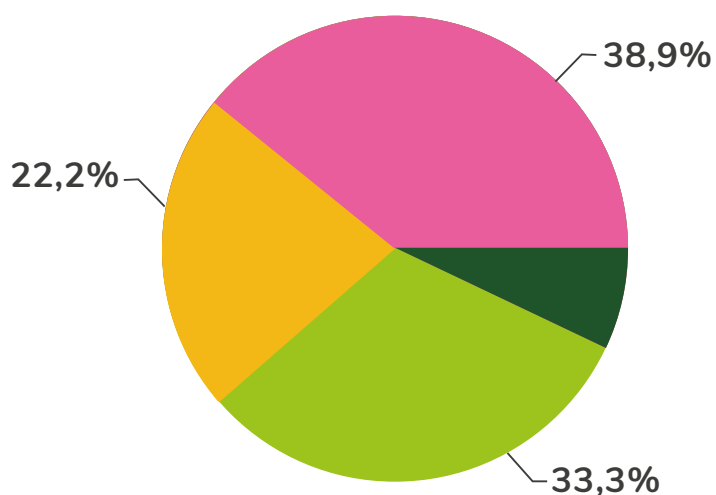


Idade



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

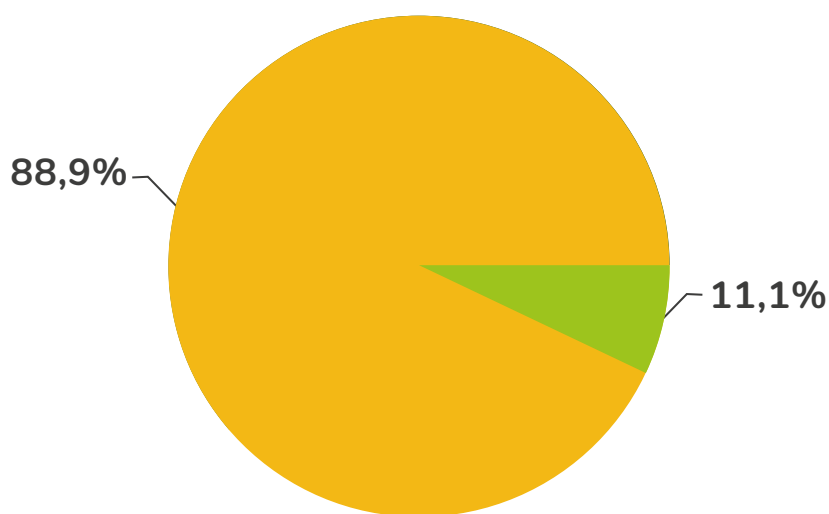
Há quanto tempo trabalho no PJSC?



■ 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.

O encontro atendeu às suas expectativas?



■ insatisfeito ■ parcialmente satisfeito ■ satisfeito ■ não se aplica

Os comentários transcritos abaixo elucidam a impressão que os participantes tiveram dos encontros.

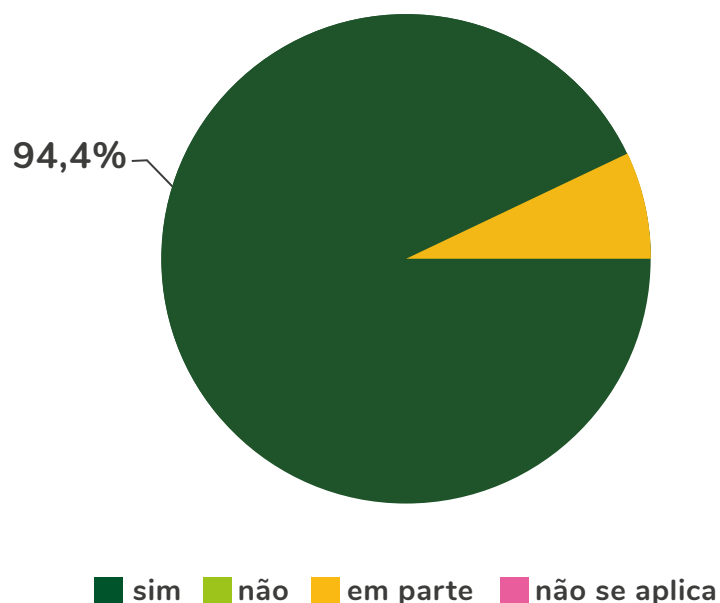
- *A conversa estabelecida pelo encontro foi bem produtiva.*
- *Achei bem interessante por ser descontraído e informal. Trouxe alguns esclarecimentos importantes acerca da saúde e bem-estar.*
- *Superou as expectativas. Importante ouvir os valorosos servidores, especialmente em regime home office.*
- *Me fez colocar em prática o que já devia ter feito antes.*
- *Foi muito bom poder falar sobre nossos anseios e expectativas com relação ao home office, ao retorno do trabalho presencial, e principalmente saber que há pessoas preocupadas com nosso bem-estar. Não somos apenas números do outro lado da tela, a preocupação é perceptível.*
- *Ótimas profissionais.*
- *Gostei que foi abordado tanto a saúde física quanto a emocional.*

- *Ajudou a melhorar o meu ambiente de trabalho.*
- *Servidoras atenciosas em passar informações.*
- *Superou as expectativas! Vanessa e Juliana foram muito atenciosas. Deram voz aos servidores e passaram suas recomendações e experiências de forma leve. O encontro passou voando de tão agradável que foi.*
- *Foram apresentadas dicas simples, porém de grande valia para a saúde.*
- *Muitos assuntos abordados e respostas objetivas foram apresentadas. Foi produtivo.*
- *Encontro agradável com dicas de saúde bem úteis!*
- *As exposições, notadamente das colegas Juliana e Vanessa, foram muito esclarecedoras, principalmente com relação ao aspecto psicológico decorrente da alteração entre o trabalho presencial e o remoto por conta da pandemia. Também os esclarecimentos sobre ergonomia pela colega Vanessa foram bastante elucidativos!*
- *Foi importante saber que não estamos sós, que há outras pessoas com os mesmos problemas que nós e, sobretudo, que existem outras pessoas que pensam e agem em favor de nosso bem-estar.*
- *Acho que deveria haver uma dinâmica para que o servidor fale de sua problemática.*

Diante da questão que tratou da importância das dicas e informações oferecidas nos encontros, verificamos que para 94% dos 18 respondentes elas 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 tendo-se em consideração o delicado momento ainda enfrentado por todos, de pandemia, adaptação à modalidade de trabalho não presencial e o possível retorno ao trabalho presencial.

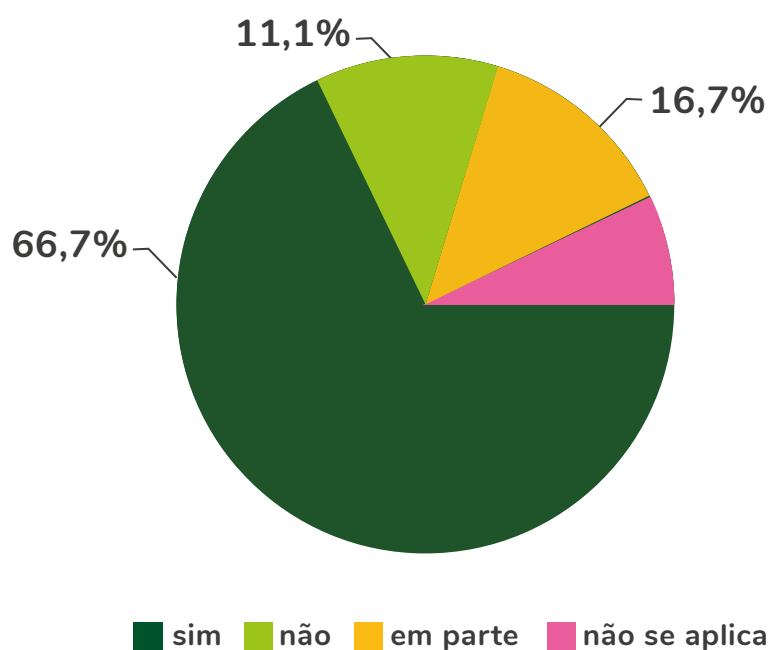
As dicas dadas no encontro foram úteis/importantes para você?



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.

Constatamos que a maioria dos participantes se sentiu à vontade para falar sobre saúde emocional. Uma parcela, entretanto, sinalizou desconforto para tratar desse assunto, conforme se observa no gráfico a seguir.

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



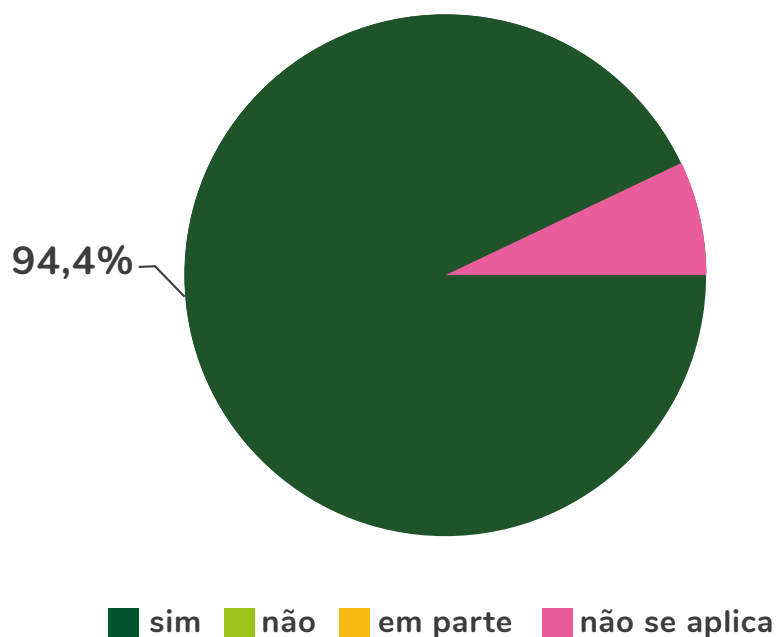
Comentários sobre essa pergunta

- *Foi dada oportunidade de fala para todos os participantes.*
- *Foi conduzido na forma de um bate-papo, bem descontraído. Gostei bastante.*
- *Me senti acolhida e ouvida.*
- *Não me preocupei se estava numa sala com mais pessoas, nem se a conversa estaria sendo gravada. As coordenadoras deixaram o ambiente bem agradável, me senti em casa.*
- *Todos tiveram a oportunidade de falar sobre como está sendo trabalhar em casa e sobre o sentimento de estar fora do ambiente presencial.*
- *As coordenadoras do evento criaram um ambiente que deixou os participantes à vontade em todos os aspectos.*
- *Pessoal bem simpático e atenciosas!*
- *Como foi um grupo bem reduzido de participantes e, na maioria, nossos colegas da comarca, aliado à abertura que nos foi dada para participação do bate-papo, me senti bem à vontade para questionar e relatar as mudanças por mim sofridas com o trabalho em home office.*
- *Cheguei um pouco atrasada em razão de um atendimento e fiquei um pouco deslocada. Além de que é difícil falar algumas coisas sobre saúde emocional na presença de pessoas estranhas.*
- *(Não me senti à vontade) Por estar presente uma magistrada no encontro.*
- *Por ser um grupo, senti-me um pouco tímida para falar mais da parte emocional.*

Como se pode observar, alguns comentários a respeito desse item trouxeram importantes esclarecimentos sobre as razões que levaram os participantes a se sentirem pouco à vontade para expor dúvidas sobre saúde emocional.

No que tange às questões de ergonomia, houve elevado índice de satisfação, alcançando-se 94% de 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

- *A profissional mostrou-se bastante acessível.*
- *Sim, bem à vontade. Ambas as profissionais são excelentes.*
- *Me senti acolhida e ouvida.*
- *Não perguntei. Meus colegas questionaram e isso ajudou a responder à possível dúvida dos demais.*
- *Foi dada a oportunidade de esclarecer dúvidas acerca da ergonomia, de como ajustar os móveis utilizados na rotina de trabalho.*
- *Como é algo mais objetivo, fiquei mais à vontade para comentar.*
- *Foi por diversas vezes oportunizado fazer perguntas.*

Por fim, a pesquisa abriu a palavra para os participantes comentarem ou sugerirem o que tivessem vontade.

- *Interessante proporcionar mais encontros deste tipo. Estamos tão envolvidos em atividades profissionais, sérias e complexas, que esquecemos de abordar outros assuntos. Cuidar da saúde é primordial. Deveríamos cuidá-la todos os dias, mas o cotidiano tem-nos feito esquecê-la. Nunca é demais lembrarmos.*
- *Agradeço a oportunidade de ter participado, as dicas foram relevantes e nos remetem a refletir sobre a necessidade de pausas - nem sempre feitas por mim - e troca de lado do mouse.*
- *Apenas agradecer, Vanessa e Juliana. Foi um momento muito bom de um bate-papo muito gostoso.*
- *Muito bom! Que tenham mais encontros como este! Nós aqui do interior às vezes acabamos não acompanhando tudo o que o TJ tem para oferecer e às vezes perdemos a oportunidade de melhorar nossas condições físicas, emocionais e profissionais! Obrigada, Vanessa e Juliana, muito bom ouvir vocês!*
- *Gostei muito da disponibilidade da Vanessa e da Juliana para atendimento coletivo e também individual. São muito profissionais! Ótima iniciativa do TJSC!*
- *Eventos como esse devem ser ampliados para ajudar a prevenir o adoecimento dos trabalhadores.*
- *Fazer esse evento mais vezes!*
- *Parabéns aos envolvidos, à DS e, neste caso específico, às colegas Vanessa e Juliana pela exposição leve e muito esclarecedora.*

Fotos dos encontros



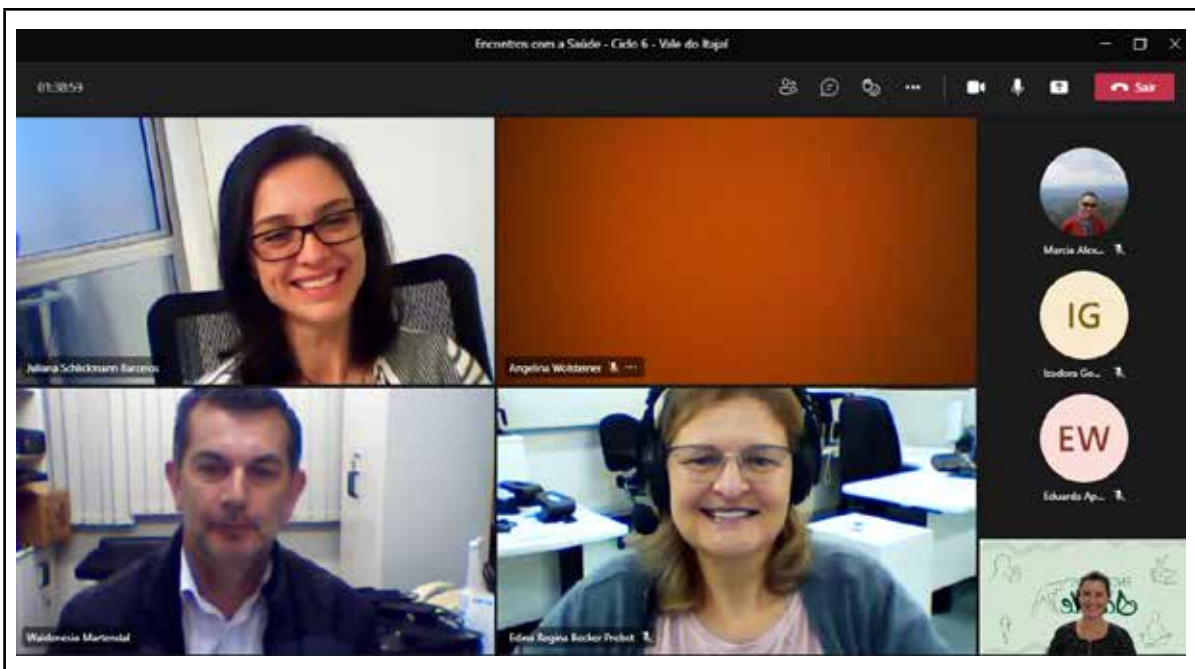
Dia 14 de outubro: Comarcas de Ascurra e Gaspar



Dia 27 de outubro: Comarcas de Indaial e Rio do Campo



Dia 11 de novembro: Comarcas de Rio do Oeste e Taió



Dia 18 de novembro: Comarca de Ituporanga

Considerações Finais

Em que pese o programa Encontros com a Saúde ser amplamente divulgado e ter obtido boa aprovação nos ciclos anteriores, neste sexto ciclo houve um pequeno número de participantes – assim como ocorrera no ciclo 5. Esse fato pode ter sido ocasionado pela sobrecarga de trabalho e pelo déficit de servidores nas comarcas, aspectos relatados por aqueles que estiveram presentes em cada evento do ciclo Vale do Itajaí.

Neste ciclo, a Comarca de Ascurra 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, essa comarca necessitaria de atenção por parte da Administração do Tribunal de Justiça, especialmente no que se refere à carência de servidores.

Finalizado o sexto ciclo, último realizado em 2021, confirma-se, uma vez mais, a importância deste programa, ao oferecer aos participantes um momento para que possam compartilhar dificuldades e possibilidades de soluções, o que propicia o incremento da sua qualidade de vida. 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.

Florianópolis, janeiro de 2022.

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