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 Girotto	Comarca de Itá	25437
Márcia Alexandre Wiggers Meurer	Comarca de Ituporanga	6527
Nelson YoshinoriHamasaki	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
Thaisa 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

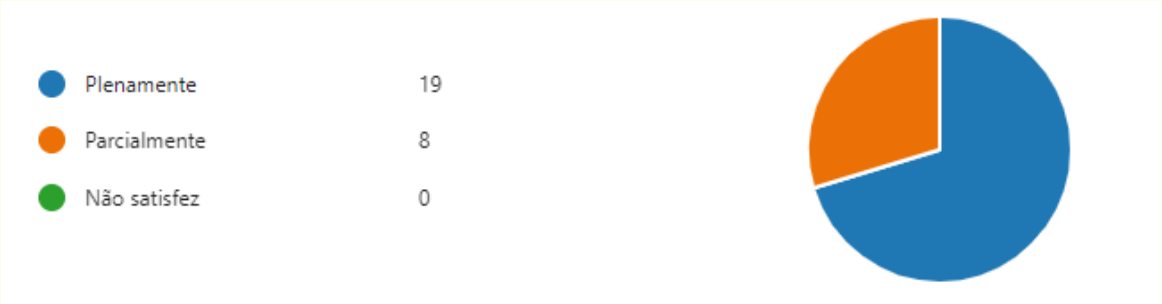
	Participantes
Avaliações encaminhadas	30
Avaliações respondidas	27
Porcentagem de respostas	90%

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

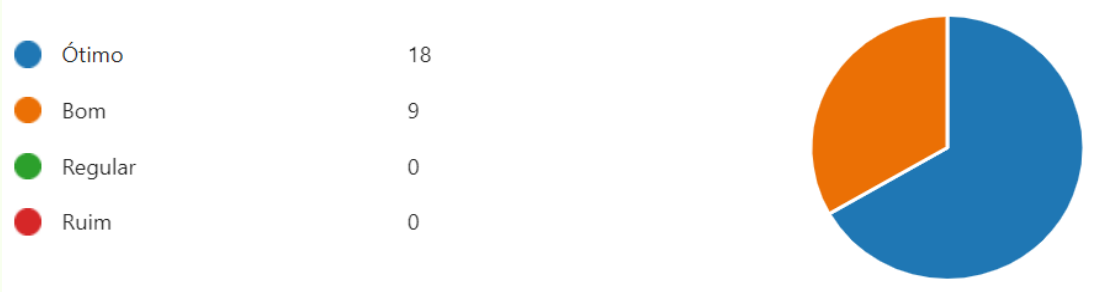
2.1 O Programa satisfez suas expectativas?



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.

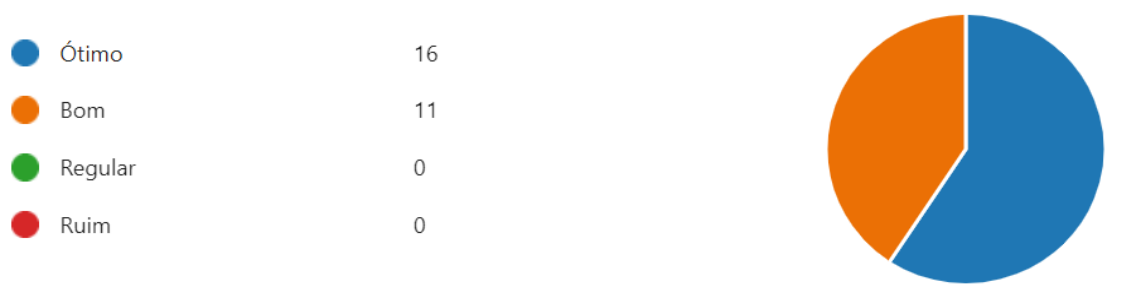
2.2 Avalie sua disponibilidade e abertura para participar das palestras e atividades vivenciais:



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.

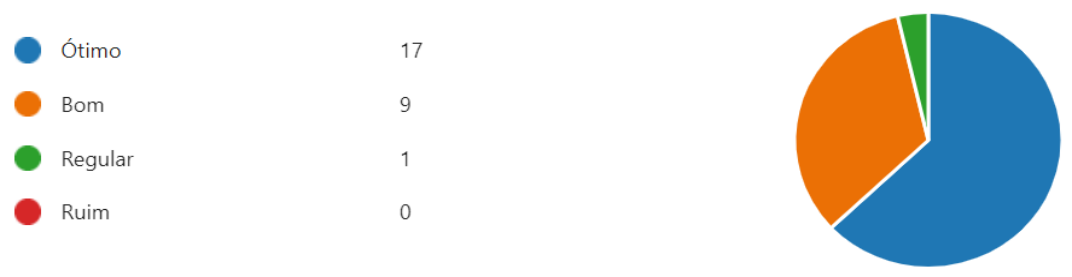
2.3 Avalie o desenvolvimento de novos conhecimentos, percepções, habilidades ou atitudes:



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.

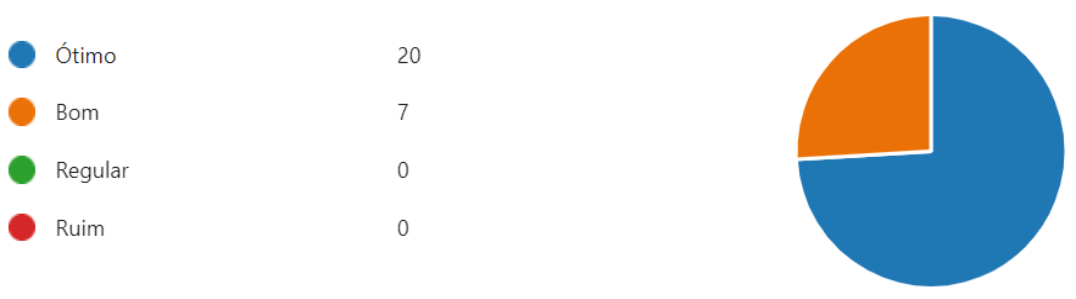
Os resultados revelam que a maioria dos participantes, no total de 59%, que responderam à pesquisa sentem que, realmente, conseguiram desenvolver novos conhecimentos, percepções, habilidades ou atitudes. É um indicativo positivo de que o programa foi efetivo na transformação e no crescimento pessoal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

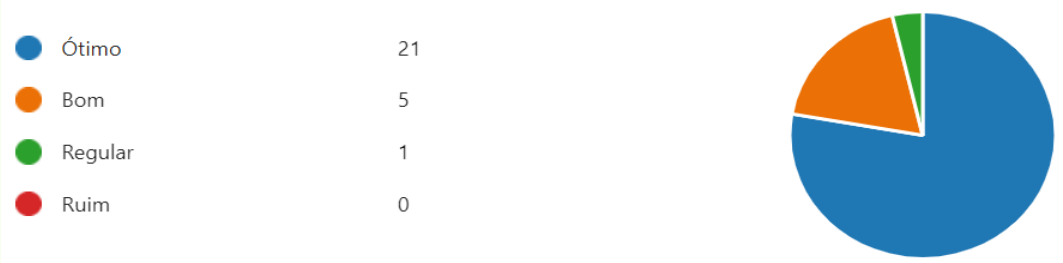
De acordo com as informações do gráfico, esta atividade teve uma grande aceitação pelo público. Em relação ao conteúdo exatamente, um total de 81% dos participantes avaliou como sendo de qualidade "ótima".

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".

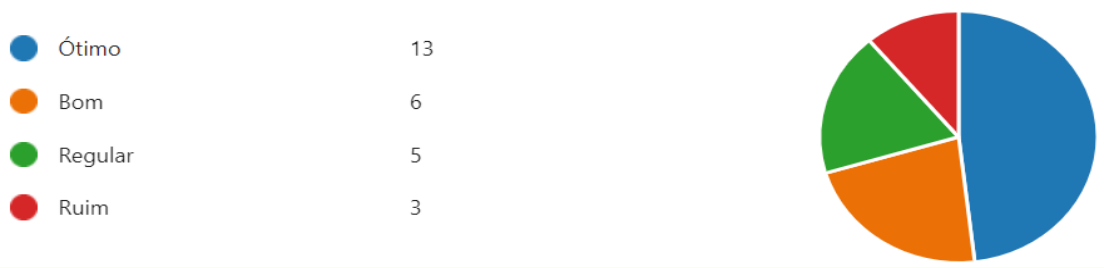
2.7 Avaliação da palestra "Felicidade no Trabalho: significado e propósito":



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".

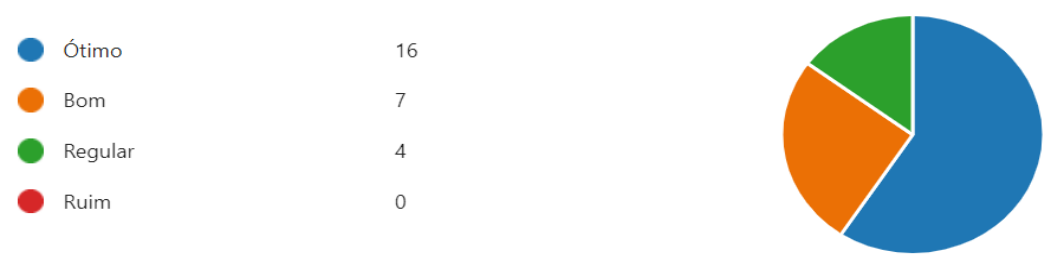
2.8 Avaliação da palestra "Saúde Mental: adicionando pequenos hábitos para o nosso bem-estar":



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”.

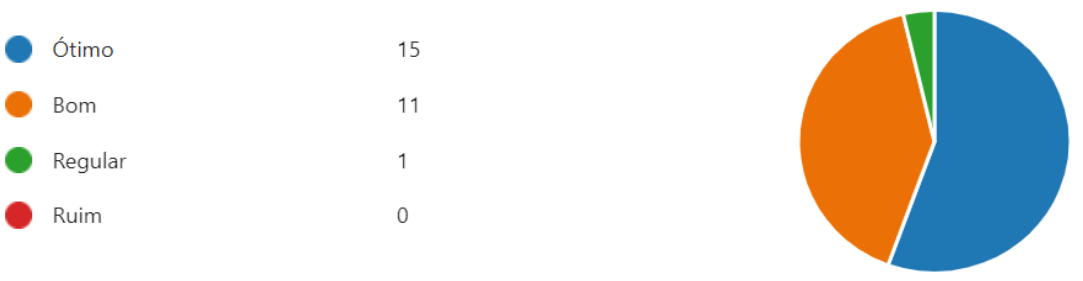
2.9 Avaliação da palestra “Reprograme a sua alimentação: melhore o seu desempenho”:



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".

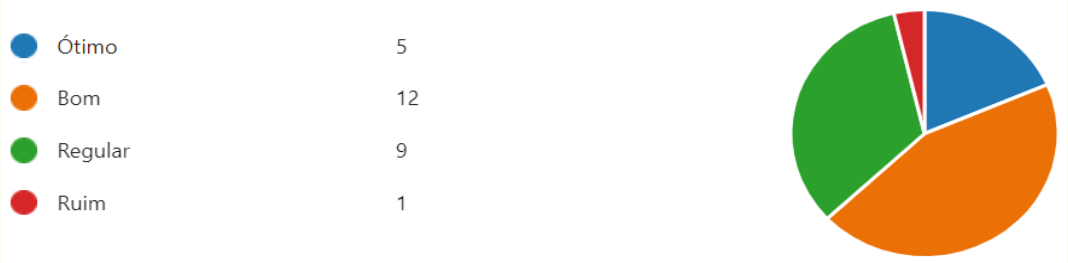
2.10 Avaliação da palestra “Qualidade de Vida e Saúde”:



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".

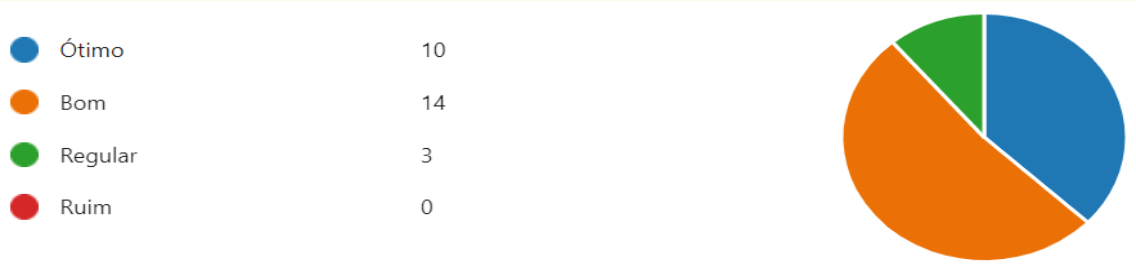
2.11 Avaliação da palestra "Educação Financeira":



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".

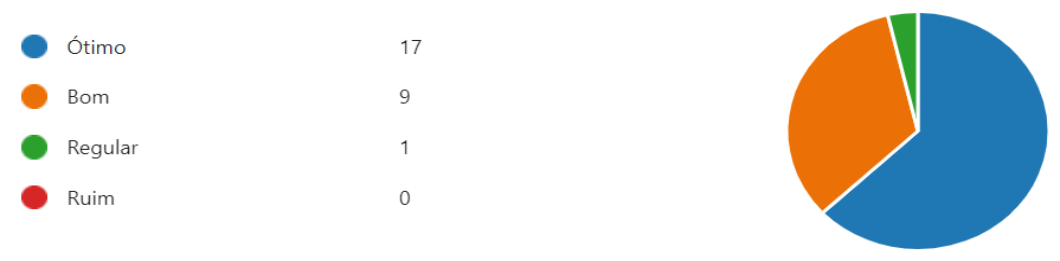
2.12 Avaliação da palestra “Ergonomia Física e Cognitiva”:



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”:



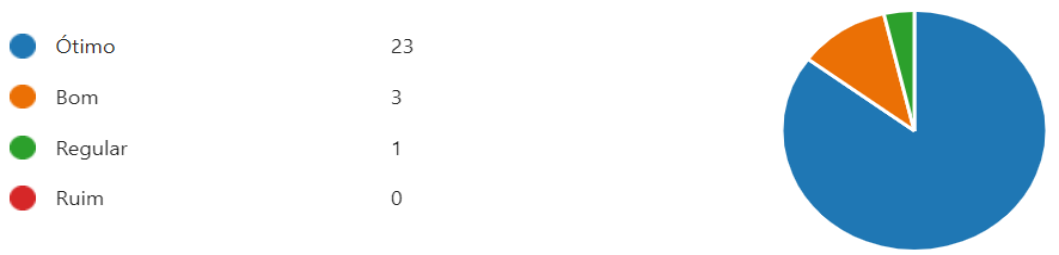
A palestra foi ministrada pelo servidor Marcelo Dias e Silva, chefe da Divisão de Desenvolvimento de Gestão de Pessoas, e abordou temas relacionados às ações desenvolvidas no âmbito do PJC que tem como proposta oferecer uma melhor qualidade de vida para os servidores.

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":



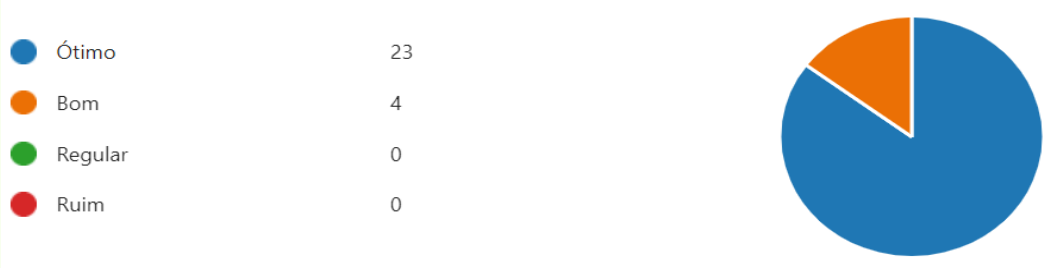
A palestra foi ministrada pela servidora Luísa Bresolin, professora de *yoga*, que trouxe uma breve explicação do que é o *mindfulness* e os benefícios da sua prática. Exercícios de meditação e respiração fizeram parte da apresentação.

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":

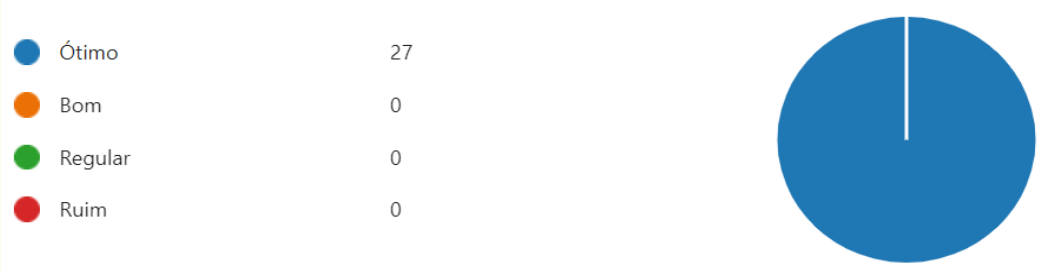
A atividade vivencial para encerrar o evento foi realizada pela psicóloga Luciana Rabello, da Seção Psicossocial da Divisão de Desenvolvimento de Pessoas. Conforme as informações apresentadas no gráfico, constatou-se que essa atividade obteve uma recepção significativa junto ao público. Em relação ao 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. Parabenizo 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

PROGRAMA

BEM-ESTAR NO TRABALHO

2ª edição 2023

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

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 22 e 24 de novembro 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. 0046413-32.2023.8.24.0710.

Segue abaixo a lista dos servidores participantes:

NOME	***LOTAÇÃO***	***MATRÍCULA***
Ademir Justino de Freitas	**Comarca de Camboriú**	**7396**
Adriana Fatima do Prado	**Comarca de Seara**	**10759**

Adriana Karina Wetter Baptista	Comarca de São Bento do Sul	8781
Aleir Fernandes Madeira Junior	TJ/Divisão de Contadoria Judicial Estadual	18974
Alessandra Luciane de Quevedo	Alessandra Luciane de Quevedo	38467
Anderson Luz dos Santos	Comarca de Indaial	9528
Arlain Lueders	Comarca de Itajaí	19762
Claudia de Oliveira Leivas Bastos	Comarca da Capital	10438
Emylia Buchner Scalco Carneiro	Comarca de São Lourenço do Oeste	11808
Fabricia Cancelier	Comarca de Orleans	17036
Fabrícia Marcos Espindola	Comarca de Urussanga	12867
Gissei Aparecida Martelli Buratto	Comarca de Joaçaba	5848
Ingrid Audrey Schauffert	TJ/Diretoria de Gestão de Pessoas	24174
Jaerson Fortes Martins	Comarca de Itajaí	32202
Jeverson Alves Pereira	Comarca de Correia Pinto	38893
Jociane Kubichen	Comarca de Blumenau	66812
José Fontana Neto	TJ/Divisão de Contadoria Judicial Estadual	55506

Juana Maria Silveira	**Comarca de Braço do Norte**	**12168**
Leonir Scussel	**Comarca de Araranguá**	**37597**
Luíza Rovaris Cechinel	**Comarca de Urussanga**	**63609**
Marcos Rafael Gomes	**Comarca de Gaspar**	**27625**
Nanci Wiggers Meurer	**Comarca de Braço do Norte**	**8771**
Patrícia Provenzi Parizotto	**Comarca de Seara**	**11256**
Rogério Silva Bernardi	**Comarca de Garuva**	**40244**
Rosilene Miranda	**Comarca de Rio do Sul**	**25296**
Silvania Bresciani Blasius Medeiros	**Comarca de Braço do Norte**	**12786**
Susana Elis Maldaner	**Comarca de São Miguel do Oeste**	**16915**
Tatiana Firmino Damas	**Comarca de Braço do Norte**	**12424**
Valéria Cristina Noronha Kasper	**Comarca de São José**	**22631**
Washington Luiz Ferreira Junior	**Comarca de Itajaí**	**26186**

A avaliação de reação respondida pelos participantes tem como objetivo identificar a relevância do programa e seus possíveis reflexos na qualidade de vida dos servidores,

bem como obter subsídios para o aperfeiçoamento constante das atividades, buscando-se, assim, atender com excelência às expectativas dos participantes em edições futuras.

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

	Participantes
Avaliações encaminhadas	30
Avaliações respondidas	27
Porcentagem de respostas	90%

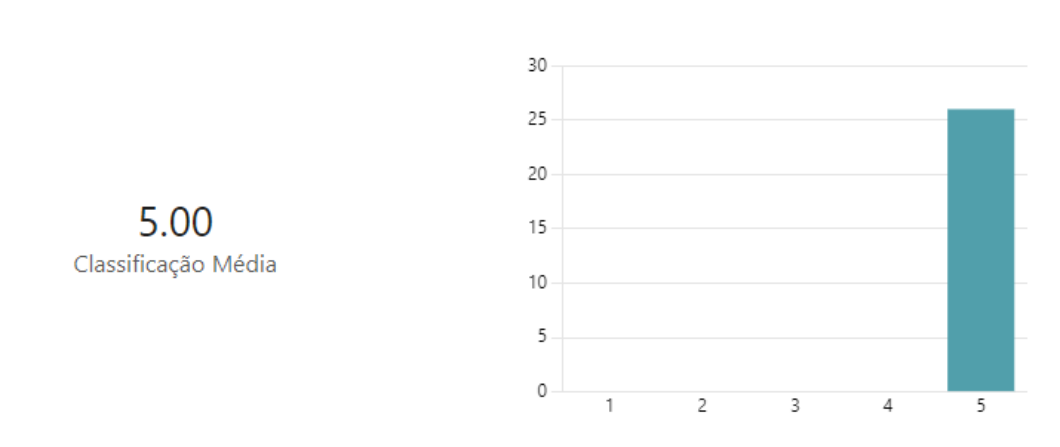
O formulário de avaliação, desenvolvido através da plataforma Microsoft Forms, foi encaminhado para o e-mail de todos os servidores participantes para avaliar quesitos relacionados ao aproveitamento pessoal do servidor durante o evento, bem como questões acerca de cada uma das palestras/vivências apresentadas e da forma de organização do programa, além do 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 Qual a sua satisfação com o Programa Bem-Estar no trabalho?

O resultado obtido neste quesito serve de parâmetro para edições futuras. Verifica-se que 100% dos 27 respondentes deram a **nota máxima** – qual seja, 5 –, o que evidencia que o Programa atendeu plenamente suas expectativas.

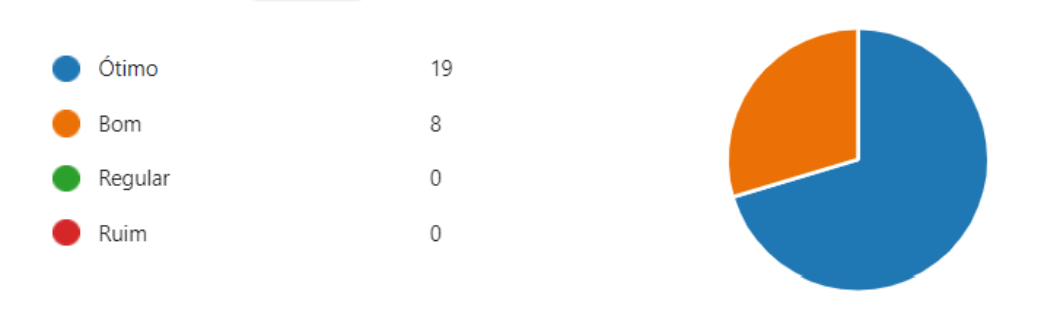


2.2 Avalie sua disponibilidade e abertura para participar das palestras e atividades vivenciais:

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

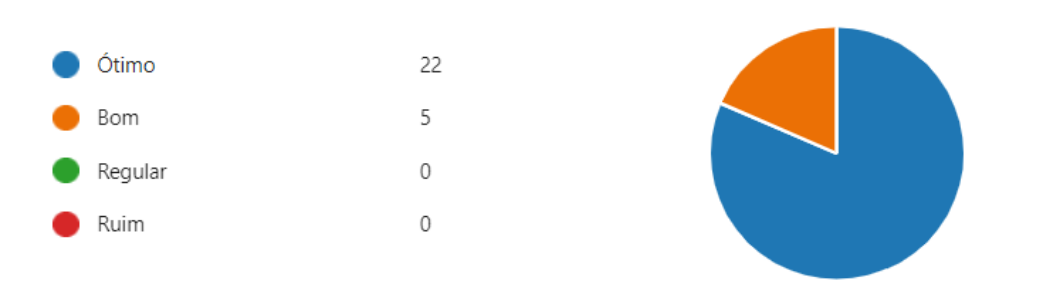
O resultado evidencia que a grande maioria dos participantes que responderam à pesquisa reconhece a disponibilidade para participar das palestras, rodas de conversa e vivências, embora alguns tenham expressado uma disponibilidade parcial.

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



Ainda no âmbito da autoavaliação, o resultado acima indica que o programa foi efetivo na transformação e no crescimento pessoal e profissional dos participantes, alcançando, portanto, seus objetivos. Tanto que 70% dos respondentes avaliaram este quesito como ótimo, enquanto 30% como bom.

2.4 Avalie a ampliação do autoconhecimento:



Com relação à ampliação do autoconhecimento após a participação no programa, 81% dos respondentes avaliaram como sendo ótima, ao passo que 19% avaliaram como sendo bom, o que revela a efetiva contribuição das atividades e palestras oferecidas no programa para o desenvolvimento pessoal e profissional dos servidores, além do bem-estar e aumento da qualidade de vida.

2.5 Avaliação da "Roda de Integração":

A dinâmica da roda de conversa foi coordenada pelos psicólogos Cézar Sales dos Santos Junior e Karen Neumann, da Seção Psicossocial Organizacional, ocasião em que foram abordadas temáticas relacionadas às apresentações dos servidores e suas expectativas em relação ao programa.

A atividade teve excelente aceitação do público, sendo considera ótima por 93% dos respondentes e boa por 4%.

2.6 Avaliação da palestra "Felicidade no Trabalho: significado e propósito":

A palestra foi ministrada em parceria com a palestrante/*coaching* em Psicologia Positiva, Lidia Picinin, servidora do Executivo Estadual, com abordagem de um tema interessante destinado aos servidores públicos: a relação entre felicidade, significado e propósito no trabalho, baseados na Psicologia Positiva.

A atividade teve grande aceitação do público, sendo considera ótima por 85% dos respondentes e boa por 15%.

2.7 Avaliação da palestra "Importância da atividade física para o controle do estresse e ansiedade":

A palestra sobre o tema "Importância da atividade física para o controle do estresse e ansiedade" foi ministrada por um educador físico representante da parceria voluntária criada com o time de saúde da UNIMED. A apresentação trouxe ao público informações relevantes sobre como a prática de exercícios físicos pode contribuir para o controle do estresse e ansiedade, bem como para a qualidade de vida das pessoas.

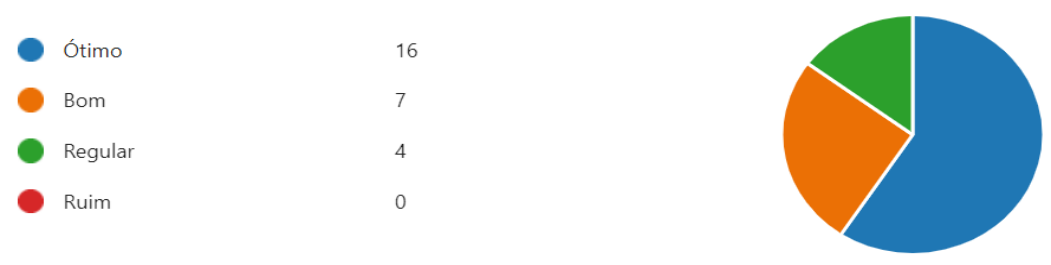
A atividade foi considerada ótima por 63% dos respondentes e boa por 22%, o que demonstra que foi bem aceita pelo público.

2.8 Avaliação da palestra "Construindo relações saudáveis no ambiente de trabalho":

A palestra sobre o tema "Construindo relações saudáveis no ambiente de trabalho" também contou com a parceria voluntária criada com o time de saúde da Unimed, sendo ministrada por uma psicóloga representante que abordou assuntos de extrema relevância para a construção de um ambiente de trabalho saudável e colaborativo.

A atividade foi bem recebida pelo público, sendo considerada ótima por 63% e boa por 22%.

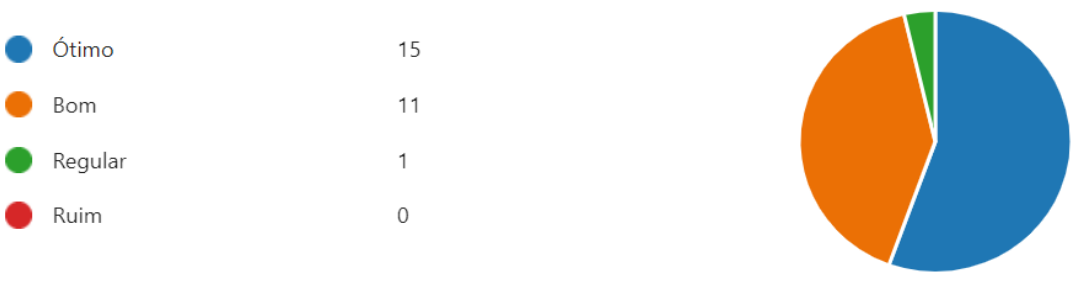
2.9 Avaliação da palestra "Reprograme a sua alimentação: melhore o seu desempenho":



A palestra sobre o tema alimentação foi ministrada por uma nutricionista, também convidada através de uma parceria voluntária com a equipe de saúde da UNIMED. Durante a apresentação, a profissional indicou alimentos que melhoram a capacidade da memória, entre outros que promovem um o bem-estar físico e mental.

A atividade obteve uma excelente aceitação do público, sendo considerada ótima por 70% dos respondentes e 30% como boa.

2.10 Avaliação da palestra "Você em Foco – programa de qualidade de vida no PJSC":



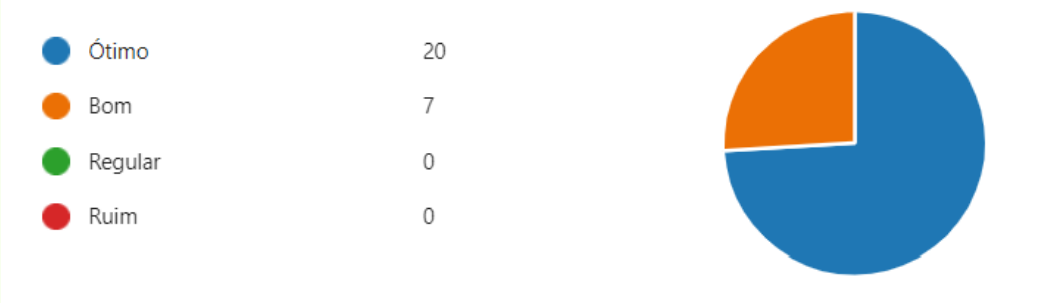
A palestra foi ministrada pelo servidor Marcelo Dias Silva, Chefe da Divisão de Desenvolvimento de Pessoas da Diretoria de Gestão de Pessoas, e abordou temas relacionados às ações desenvolvidas no âmbito do PJSC que tem como objetivo proporcionar uma qualidade de vida melhor para os servidores.

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.

A atividade obteve teve excelente aceitação do público, sendo considerada ótima por 74% dos respondentes e boa por 22%.

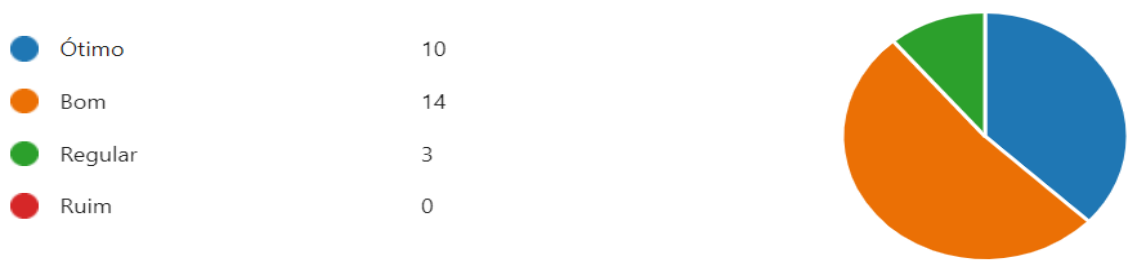
2.11 Avaliação da palestra "Educação Financeira":



A palestra foi ministrada pelo servidor Leandro Ambros Gallon, da equipe do Programa de Educação Financeira do PJSC. Na apresentação foram abordados pontos de grande relevância para a educação financeira, além dicas de investimentos e outros assuntos relacionados ao tema.

A atividade teve ampla aceitação dos respondentes, sendo considerada ótima por 74% e boa por 26%.

2.12 Avaliação da palestra "Ergonomia Física e Cognitiva":



A atividade foi ministrada pelos servidores Sonia Mani dos Santos Moreira Torquato e Leonardo Pires Passos, representantes da Seção de Ergonomia, e abordou pontos cruciais relacionados à ergonomia física e cognitiva, destacando a importância de diversos fatores como a adoção de uma postura correta diante do computador, a utilização de cadeira adequada, bem como a realização de pausas, exercícios físicos e cognitivos que favorecem a melhoria da atenção, foco e memória.

A atividade teve ampla aceitação do público, sendo considerada ótima por 85% dos respondentes e boa por 15%.

2.13 Avaliação da palestra "Qualidade de Vida e Saúde":

A atividade foi ministrada pelo servidor William Duailibi, médico da Diretoria de Saúde, com abordagem de pontos relevantes para a saúde física e mental dos servidores do PJSC.

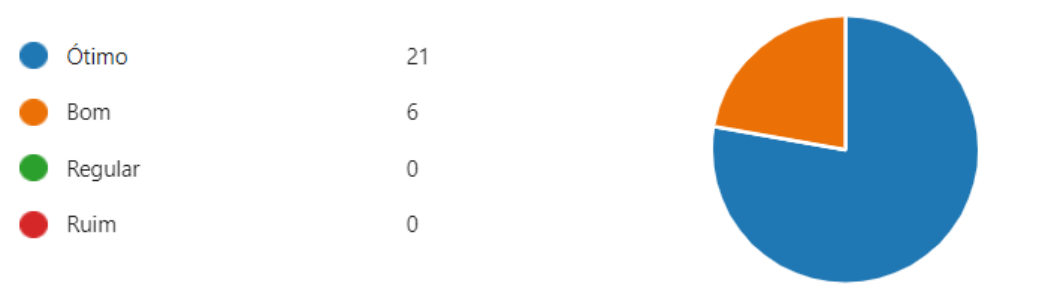
A atividade teve ampla aceitação do público, sendo considerada ótima por 85% dos respondentes e boa por 11%.

2.14 Avaliação da palestra "Aqui e agora: respiração e meditação":

A palestra foi ministrada pela servidora Luísa Bresolin, servidora da Academia Judicial e também professora de *yoga*, que trouxe uma breve explicação do que é o *mindfulness* e os benefícios da sua prática. Além da apresentação teórica, foram realizados exercícios de meditação e respiração que contribuem para o bem-estar físico e mental.

A atividade teve ampla aceitação do público, sendo considerada ótima por 85% dos respondentes e boa por 15%.

2.15 Avaliação da atividade vivencial "Um novo olhar":



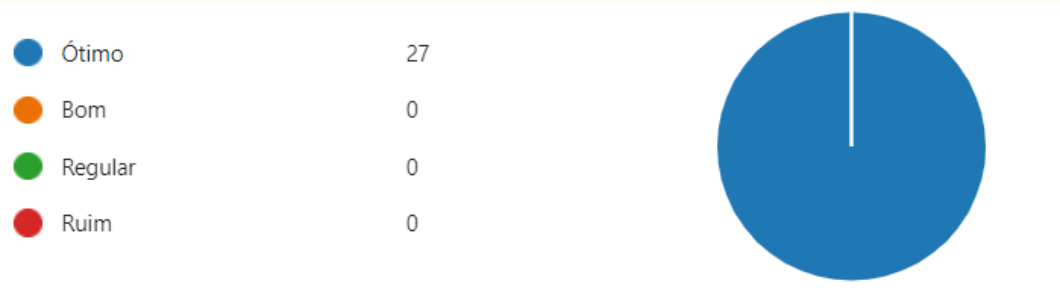
A atividade vivencial para encerrar o evento foi realizada pela psicóloga Luciana Rabello, da Seção Psicossocial da Divisão de Desenvolvimento de Pessoas. Conforme as informações apresentadas no gráfico, constatou-se que essa atividade obteve uma recepção significativa junto ao público.

A atividade teve ampla aceitação do público, sendo considerada ótima por 78% dos respondentes e boa por 22%.

2.16 Organização do Programa:

Verifica-se dos resultados obtidos neste quesito que a organização do programa, feita pela equipe da Divisão de Desenvolvimento de Pessoas, alcançou um resultado positivo, tendo 93% dos respondentes considerando ótima a qualidade do programa.

2.17 Atendimento da equipe organizadora:



O atendimento da equipe organizadora da Divisão de Desenvolvimento de Pessoas foi considerado ótimo por 100% dos respondentes, o que demonstra a satisfação plena dos participantes quanto a a este quesito.

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

- ✓ *"Agradeço ao setor, a todos os envolvidos nesse trabalho incrível e com esse olhar de cuidado com os servidores."*
- ✓ *"Muito bom o programa. Nos tira de um mundo de números e nos traz uma nova visão de vivência."*
- ✓ *"Para um próximo programa poderia ser abordada a questão do sono, algumas dicas para podermos dormir melhor."*
- ✓ *"Evento maravilhoso! Organização nota 10! Impecável! Gratidão por tantos momentos agradáveis! Uma sugestão é a inserção de mais momentos de ginástica laboral durante os dias do evento, nos intervalos das palestras, por exemplo."*
- ✓ *"Programa excelente. A maneira como as dinâmicas foram conduzidas, deixaram os participantes à vontade para se expressar e participar ativamente. Sugestão: como ficamos bastante tempo sentados, as cadeiras eram desconfortáveis."*

- ✓ *“Tudo foi maravilhoso e vocês estão de parabéns. A única sugestão é que vocês continuem com a mesma dedicação e zelo. Parabéns a todos a equipe inteira está de parabéns.”*

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

- ✓ *“Foi simplesmente sensacional, retornei às atividades renovada e feliz pela oportunidade de conhecer outros servidores e diferentes realidades do PJSC. Que troca enriquecedora!”*
- ✓ *“O Programa Bem-Estar veio num momento importante de mudanças e transformações no ambiente de trabalho, fazendo e instigando reflexões significativas. Essa troca de experiência, ouvir os demais colegas do grupo traz uma forte reflexão. Me senti muito bem durante o período, conheci pessoas maravilhosas e compartilhei conhecimento, aflições e expectativas.”*
- ✓ *“O bem-estar no trabalho é uma peça fundamental para o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Quando nos sentimos bem no ambiente de trabalho, isso não apenas melhora nossa produtividade, mas também contribui para uma qualidade de vida geral mais satisfatória. [...]”*
- ✓ *“Participar do programa trouxe a reflexão da autorresponsabilidade, de que podemos encontrar mais equilíbrio entre o profissional e o pessoal e de que temos um time dentro do TJ que desenvolve um trabalho muito significativo na Diretoria de Gestão de Pessoas.”*
- ✓ *O programa bem-estar foi maravilhoso, as palestras e a integração com os colegas contribuíram para melhorar minha motivação ao trabalho.*
- ✓ *“Pra mim, o Programa Bem-Estar representou mudança na forma como vejo o meu trabalho. Pude entender a importância das minhas responsabilidades no ambiente de trabalho, e dar ainda mais valor àquilo que faço.”*

- ✓ *"O programa é maravilhoso, o conteúdo apresentado é ideal para pensarmos em todos os pontos importantes para se viver melhor e principalmente que devemos ficar atentos para o autocuidado e o cuidado com o outro. As mensagens passadas foram de forma agradável e na medida certa destaco para a forma como tudo vai se encaixando e fazendo sentido de forma a abordar o todo complexo do ser humano.*
  Além do rico conteúdo, as trocas com os colegas de tribunal e uma experiência maravilhosa.[...]"

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

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

Extrai-se tanto das notas atribuídas pelos respondentes quanto dos seus relatos 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. Nesse sentido, sob a ótica do elevado grau de satisfação e motivação despertados pelo programa, verifica-se que há 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 visando proporcionar aos servidores reflexões 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.

Cumpre destacar, 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, janeiro de 2024.
Divisão de Desenvolvimento de Pessoas
Diretoria de Gestão de Pessoas