PROGRAMA BEM-ESTAR NO TRABALHO

1ª EDIÇÃO - 2025

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

SOBRE O PROGRAMA:

O **Programa Bem-Estar no Trabalho**, organizado por meio da Divisão de Desenvolvimento e Valorização de Pessoas (DDVP) da Diretoria de Gestão de Pessoas (DGP), faz parte do programa **"Você em foco: Qualidade de Vida no PJSC"**, cujo objetivo é acolher, dialogar, compartilhar e favorecer o desenvolvimento colaborativo e a construção de uma gestão humanizada, além de contribuir para o propósito do Plano Estratégico de Gestão de Pessoas proposto pelo TJSC.

Ao longo de 2025, serão organizadas 3 (três) edições do programa, as quais servirão para implementar várias iniciativas que visam promover a saúde e o bem-estar dos servidores. Aqui estão algumas das principais ações:

1. **Vivências de Grupo**: Atividades que promovem a interação e a cooperação entre os servidores, fortalecendo os vínculos interpessoais e melhorando o clima organizacional.
2. **Palestras diferenciadas:** temas educativos sobre desenvolvimento pessoal, equilíbrio físico e mental, qualidade de vida no trabalho e bem-estar humano. Esses eventos ajudam a conscientizar os servidores sobre a importância de hábitos saudáveis.
3. **Educação Financeira**: Programas que abordam a gestão financeira pessoal, ajudando os servidores a lidar melhor com suas finanças e reduzir o estresse relacionado a questões econômicas.
4. **Meditação e Respiração**: Sessões de meditação e técnicas de respiração para melhorar a saúde mental e reduzir o estresse dos servidores.
5. **Saúde Mental**: Iniciativas focadas na promoção da saúde mental, oferecendo suporte e recursos para lidar com questões como ansiedade e *burnou*t.

A primeira edição do programa foi realizada entre os dias 19, 20 e 21 de março e contou, novamente, com a participação de 30 (trinta) servidores, sorteados com base em critérios preestabelecidos e divulgados no momento da inscrição.

Durante os três dias de evento, a DDVP, através da Seção de Desenvolvimento de Pessoas, ofereceu aos participantes uma variedade de palestras e atividades vivenciais. Dentre os encontros disponíveis, destacam-se temas pertinentes:

- Como se comunicar de maneira assertiva;
- Bem-estar musical;
- Ergonomia física e cognitiva;
- Saúde emocional: mudando o olhar;
- Diversidade e inclusão.

O Programa também buscou promover a colaboração, ao contar com instrutores do próprio quadro do PJSC, além das parcerias voluntárias.

Encerrado o evento, a DDVP se colocou à disposição para receber o feedback dos participantes através de uma avaliação enviada por e-mail, através da plataforma *microsoft forms*.

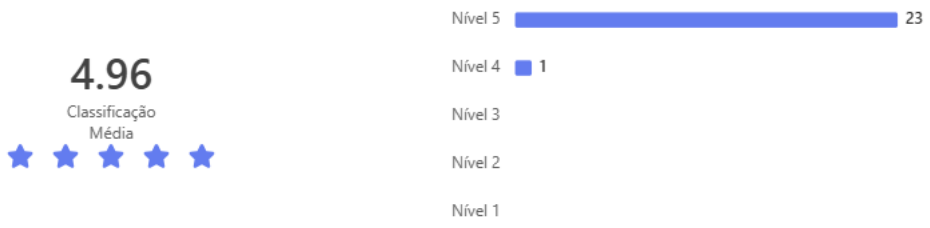
Seguem os resultados, distribuídos por temas e, por fim, as sugestões propostas e comentários que representam uma oportunidade de identificar a relevância do Programa e seus possíveis reflexos na qualidade de vida no trabalho, bem como obter subsídios para o aperfeiçoamento constante do evento, buscando-se atender, com excelência, às expectativas dos servidores nas futuras edições previstas para 2025.

DADOS GERAIS:

Avaliações encaminhadas:	**30 participantes**
Avaliações respondidas:	**24**
Porcentagem de respostas:	**80%**

APROVEITAMENTO DOS SERVIDORES:

1. Qual a sua satisfação com o Programa Bem-Estar no Trabalho?



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

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

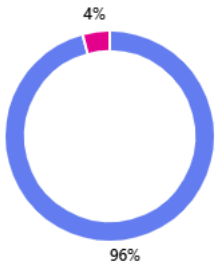
4. Avalie a ampliação do autoconhecimento:

RESULTADOS POR TEMA:

1. **Roda de Integração:**

Palestrante ➡ Fernanda Chede Rotolo Caldas e Daniela Lavratii Infeld - Seção Psicossocial Organizacional/DGP

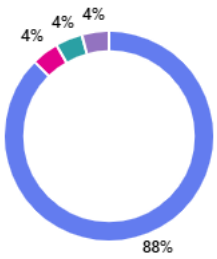
Ótimo	23
Bom	1
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0



2. **Saúde emocional no trabalho: mudando o olhar:**

Palestrante ➡ Rafaela Pederiva - Seção Psicossocial em Saúde/DSQV.

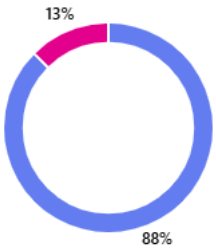
Ótimo	21
Bom	1
Regular	1
Ruim	1
Não participei	0



3. **Ergonomia Física e Cognitiva:**

Palestrantes ➡ Vanessa Zomer Fenili e Sonia Mani dos Santos Moreira Torquato Seção de Ergonomia/DSQV.

Ótimo	21
Bom	3
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0



4. **Biodanza: movimento pleno de sentido:**

Palestrantes ➡ Kelly Rose Grossi Oliveira/DGP e Aline Ruschel/Profª. Facilitadora de Biondanza.

5. Educação financeira:

Palestrante ➡ Leandro Ambros Gallon Projeto de Educação Financeira no PJSC.

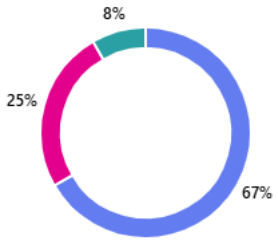
6. **Você em Foco**:

Palestrante ➡ Marcelo Dias e Silva - Equipe do Programa de Qualidade de Vida no PJSC – Diretoria de Gestão de Pessoas (DGP).

7. Nutrição e saúde mental:

Palestrante ➡ Larissa Figueiredo Batista/ Nutricionista Unimed.

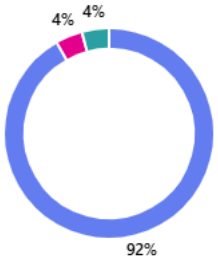
Ótimo	16
Bom	6
Regular	2
Ruim	0
Não participei	0



8. Como se comunicar de maneira assertiva:

Palestrante ➡ Sabrine Gabrielle Fetzner Psicóloga/Unimed.

Ótimo	22
Bom	1
Regular	1
Ruim	0
Não participei	0



9. Diversidade e Inclusão:

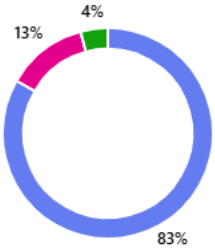
Palestrantes ➡ Rodrigo Lima e Luciana Rabello Silva - Secretaria de Acessibilidade e Inclusão

Ótimo	23
Bom	1
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0

10. Música e bem-estar:

Palestrante ➡ Marcos Rodolfo da Silva - (DGDM).

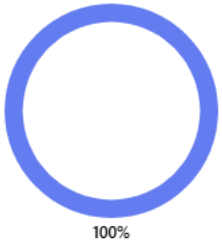
Ótimo	20
Bom	3
Regular	0
Ruim	0
Não participei	1



11. Qualidade de Vida e Saúde:

Palestrante ➡ William de Oliveira Duailibi Médico/DSQV

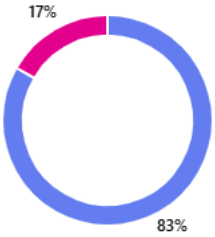
Ótimo	24
Bom	0
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0



12. "Aqui e agora": respiração e meditação:

Palestrante ➡ Luísa Bresolin - Academia Judicial

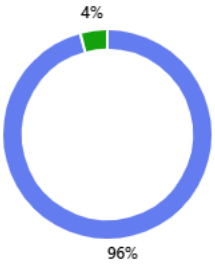
Ótimo	20
Bom	4
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0



13. Atividade vivencial: Um novo olhar:

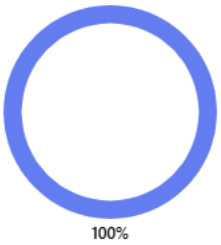
Palestrante ➡ Luciana Rabello Silva - Programa PertenSer

Ótimo	23
Bom	0
Regular	0
Ruim	0
Não participei	1



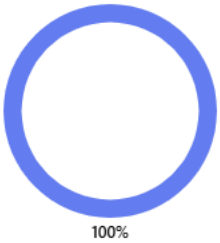
ORGANIZAÇÃO DO PROGRAMA:

Ótimo	24
Bom	0
Regular	0
Ruim	0



ATENDIMENTO DA EQUIPE:

Ótimo	24
Bom	0
Regular	0
Ruim	0



COMENTÁRIOS:

- ***"Foram 3 dias super enriquecedores para mim, tanto pessoal quanto profissionalmente. Me sinto renovado e pronto para os novos desafios. Agradeço a toda a equipe pelo empenho e dedicação. Nenhum ponto a criticar."***

- ***"Fico emocionada só de lembrar desse encontro de almas que o TJSC nos proporcionou e mediante a organização da especialíssima equipe da DGP, estou revigorada e com esperanças de um presente melhor. Posso afirmar que acredito novamente na humanidade após participar desse programa."***

- ***"O evento foi pensado em seus mínimos detalhes, desde a escolha dos assuntos a serem abordados até a indicação do local, com ampla sala de reuniões, que proporcionou uma integração entre os participantes. Tudo confluiu para fazer do evento uma experiência única e memorável. A única ponderação que teria a fazer é que alguns assuntos, devido a relevância, demandariam um tempo extra a ser explorado, tal como a educação financeira, de sorte que a estes assuntos poderia ser atribuído tempo maior para propiciar o debate."***

- ***"O programa é sensacional! Nos faz repensar sobre vários aspectos da vida pessoal e profissional, principalmente sobre como melhorar, evoluir e contribuir para o bem-estar de outras pessoas!"***

DEPOIMENTOS DOS PARTICIPANTES:

- ***"Participar do programa representou muito para mim, especialmente no contexto de fazer parte efetivamente da instituição. Depois do tempo em que ficamos confinados em decorrência da COVID-19, perdemos um pouco nossa humanidade, nosso dom de demonstrar sentimentos, fragilidades e inseguranças. Especialmente para mim, o programa foi uma ruptura nesse sentido. Me entreguei em todas as atividades propostas e me senti vivo e capaz de dividir minhas emoções com pessoas da minha vida pessoal e profissional. Obrigado mesmo."***

- ***"Foi muito bom para o meu autoconhecimento, diminuição da ansiedade, conhecimento de atividades (Biodanza, Yoga, etc) que certamente auxiliam na***

busca da diminuição da ansiedade e aumento do bem-estar. Certamente irei buscar continuar a prática de tais atividades."

- *"A DGP não tem uma equipe, tem uma seleção. O entrosamento dos membros, a dedicação, o acolhimento, a atenção aos mínimos detalhes (como flores, amenidades, alimentos seletivos, o abraço em cada chegada, os olhares atentos a todos em todo momento) me fizeram sentir importante, única e respeitada. A sensação de ser um número foi ultrapassada durante todo o evento. Foi incrível! Muito obrigada."*

- *"Participar do Programa Bem-Estar representou para mim paz, força e coragem para enfrentar desafios que até então eram considerados enormes. Percebi e aceitei que somos o que escolhemos ser e com certeza mais fortes do que imaginamos. Obrigada por tudo!*

- *"Fiquei muito feliz em poder participar desta iniciativa do TJSC. Foi uma oportunidade única, enriquecedora e significativa. As palestras ministradas foram de alta relevância para o meu desenvolvimento, com temas bem estruturados e aplicáveis ao meu cotidiano profissional e pessoal. No meu olhar os pontos que mais se destacaram foram os tópicos de gestão do estresse, equilíbrio entre vida profissional e pessoal e as vivências promovidas, as quais tornaram o aprendizado mais interativo e eficaz."*

- *"Foi muito gratificante e enriquecedor. Cada conversa me fez refletir de formas diferentes. Trouxe como maior aprendizado, que devo cuidar de mim, da minha saúde, física, mental e financeira, buscando uma melhor qualidade de vida pessoal e no trabalho."*

- *"Participar do Programa Bem-Estar foi uma experiência transformadora para mim. Desde o início, pude sentir um impacto positivo em minha vida, tanto fisicamente quanto emocionalmente. As atividades oferecidas ajudaram a melhorar minha saúde, aumentar minha autoestima e promover uma maior consciência sobre a importância de cuidar de mim mesma. A troca de experiências com os outros participantes foi enriquecedora e me motivou a seguir em frente, mesmo nos dias mais desafiadores. Senti que fazia parte de uma comunidade que se apoia, e isso foi fundamental para meu progresso. Sou muito grata por ter tido essa oportunidade e recomendo o Programa a todos que buscam uma vida mais saudável e equilibrada."*

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

A 1ª edição do Programa Bem-Estar no Trabalho em 2025 reafirma o compromisso do Tribunal de Justiça de Santa Catarina com a promoção de um ambiente laboral mais saudável, humano e sustentável. Os depoimentos coletados revelam, de forma sensível e contundente, os efeitos transformadores do Programa na vida dos participantes: desde o fortalecimento de vínculos e da autoestima até o estímulo à adoção de práticas saudáveis e ao autoconhecimento.

Esses relatos demonstram que, além de promover melhorias na saúde física e emocional, o Programa também fortalece o senso de pertencimento institucional e valoriza o servidor em sua totalidade, contribuindo diretamente para um clima organizacional mais positivo e colaborativo.

Entre os principais benefícios que se espera alcançar ao longo das três edições previstas para o ano de 2025, destacam-se:

- **Melhoria da Qualidade de Vida**: A promoção de hábitos saudáveis contribui para uma melhor saúde física e mental dos servidores.
- **Aumento da Motivação e Produtividade**: Um ambiente de trabalho que valoriza o bem-estar tende a elevar os níveis de satisfação e engajamento, refletindo em maior produtividade.
- **Redução do Absenteísmo**: Com a valorização da saúde e do bem-estar, espera-se uma redução nas ausências ao trabalho decorrentes de problemas de saúde.
- **Fortalecimento dos Vínculos**: Atividades que incentivam a interação e a cooperação entre os servidores contribuem para o fortalecimento dos laços e a melhoria do clima organizacional.
- **Valorização dos Servidores**: A demonstração de cuidado com o bem-estar contribui para o reconhecimento e a valorização dos servidores por parte da instituição.

O Programa assume, portanto, especial relevância no contexto institucional, ao atuar de forma preventiva e incentivar a reflexão sobre hábitos e estilos de vida que promovam o equilíbrio físico e emocional. Contribui, ainda, para a conscientização sobre o impacto dessas escolhas na qualidade do trabalho e na produtividade.

Mais do que uma ação pontual, o Programa Bem-Estar no Trabalho representa uma oportunidade de desenvolvimento pessoal e profissional, além de fomentar novas perspectivas, alinhadas à construção de um serviço público mais eficiente, humano e comprometido com os valores do Poder Judiciário catarinense.

Contatos:

Equipe da Seção de Desenvolvimento de Pessoas/Divisão de Desenvolvimento e Valorização de Pessoas/Diretoria de Gestão de Pessoas

Página no Portal do Servidor: Programa Bem-Estar no Trabalho

E-mail: dgp.bemestar@tjsc.jus.br

Telefone: (48) 3287-7537

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

PROGRAMA BEM-ESTAR NO TRABALHO

2ª EDIÇÃO - 2025

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

SOBRE O PROGRAMA:

O **Programa Bem-Estar no Trabalho**, organizado por meio da Divisão de Desenvolvimento e Valorização de Pessoas (DDVP) da Diretoria de Gestão de Pessoas (DGP), faz parte do programa **"Você em foco: Qualidade de Vida no PJSC"**, cujo objetivo é acolher, dialogar, compartilhar e favorecer o desenvolvimento colaborativo e a construção de uma gestão humanizada, além de contribuir para o propósito do Plano Estratégico de Gestão de Pessoas proposto pelo TJSC.

A segunda edição do programa foi realizada entre os dias 28, 29 e 30 de maio e contou, novamente, com a participação de 30 (trinta) servidores, sorteados com base em critérios preestabelecidos e divulgados no momento da inscrição.

Durante os três dias de evento, a DDVP, através da Seção de Desenvolvimento de Pessoas, ofereceu aos participantes uma variedade de palestras e atividades vivenciais. Dentre os encontros disponíveis, destacam-se temas pertinentes:

- Como se comunicar de maneira assertiva;
- Educação financeira
- Bem-estar musical;
- Ergonomia física e cognitiva;
- Saúde emocional: mudando o olhar;
- Alimentação saudável;
- Diversidade e inclusão.

O Programa também buscou promover a colaboração, ao contar com instrutores do próprio quadro do PJSC, além das parcerias voluntárias.

Encerrado o evento, a DDVP se colocou à disposição para receber o feedback dos participantes através de uma avaliação enviada por e-mail, através da plataforma *microsoft forms*.

Seguem os resultados, distribuídos por temas e, por fim, as sugestões propostas e comentários que representam uma oportunidade de identificar a relevância do Programa e seus possíveis reflexos na qualidade de vida no trabalho, bem como obter subsídios para o aperfeiçoamento constante do evento, buscando-se atender, com excelência, às expectativas dos servidores nas futuras edições previstas para 2025.

DADOS GERAIS:

Avaliações encaminhadas:	**30 participantes**
Avaliações respondidas:	**25**
Porcentagem de respostas:	**83,33%**

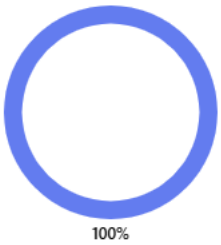
APROVEITAMENTO DOS SERVIDORES:

1. Qual a sua satisfação com o Programa Bem-Estar no Trabalho?

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

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

Ótimo	25
Bom	0
Regular	0
Ruim	0



RESULTADOS POR TEMA:

1. Roda de Integração:

Palestrante ➡ Fernanda Chede Rotolo Caldas e Daniela Lavratii Infeld - Seção Psicossocial Organizacional/DGP

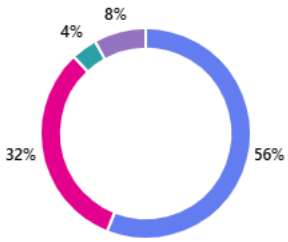
4. Avaliação da "Roda de Integração":

Ótimo	23
Bom	2
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0

2. Saúde emocional no trabalho: mudando o olhar:

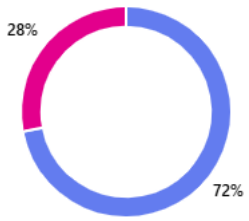
Palestrante ➡ Rafaela Pederiva - Seção Psicossocial em Saúde/DSQV.

Ótimo	14
Bom	8
Regular	1
Ruim	2
Não participei	0



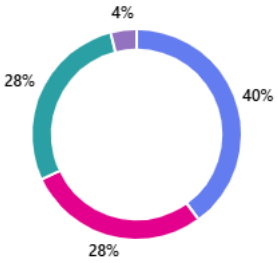
3. **Ergonomia Física e Cognitiva:**
Palestrantes ➡ Vanessa Zomer Fenili e Sonia Mani dos Santos Moreira Torquato - Seção de Ergonomia/DSQV.

Ótimo	18
Bom	7
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0



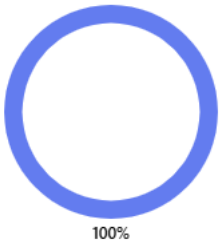
4. **Biodanza: movimento pleno de sentido:**
Palestrantes ➡ Kelly Rose Grossi Oliveira/DGP e Aline Ruschel/Profª. Facilitadora de Biondanza.

Ótimo	10
Bom	7
Regular	7
Ruim	1
Não participei	0



5. **Educação financeira:**
Palestrante ➡ Leandro Ambros Gallon - Projeto de Educação Financeira no PJSC.

Ótimo	25
Bom	0
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0



6. **Você em Foco**:
Palestrante ➡ Marcelo Dias e Silva - Equipe do Programa de Qualidade de Vida no PJSC – Diretoria de Gestão de Pessoas (DGP).

7. Nutrição e saúde mental:

Palestrante ➡ Gerusa Lorenzetti da Rosa/Nutricionista/Servidora da DMP/DCC

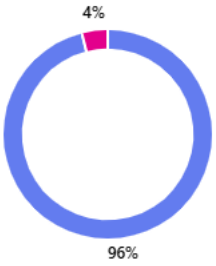
8. Como se comunicar de maneira assertiva:

Palestrante ➡ Sabrine Gabrielle Fetzner Psicóloga/Unimed.

9. Diversidade e Inclusão:

Palestrantes ➡ Rodrigo Lima e Luciana Rabello Silva - Secretaria de Acessibilidade e Inclusão

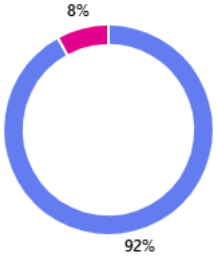
Ótimo	24
Bom	1
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0



10. Música e bem-estar:

Palestrante ➡ Marcos Rodolfo da Silva - (DGDM).

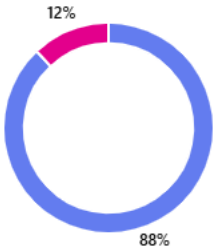
Ótimo	23
Bom	2
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0



11. Qualidade de Vida e Saúde:

Palestrante ➡ William de Oliveira Duailibi Médico/DSQV

Ótimo	22
Bom	3
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0



12. "Aqui e agora": respiração e meditação:

Palestrante ➡ Luísa Bresolin - Academia Judicial

13. Atividade vivencial: Um novo olhar:

Palestrante ➡ Luciana Rabello Silva - Programa PertenSer

ORGANIZAÇÃO DO PROGRAMA:

ATENDIMENTO DA EQUIPE:

COMENTÁRIOS:

- ***"Agradeço imensamente pela maravilhosa oportunidade que me foi concedida. Participar do programa fez grande diferença em mim e, certamente, contribuirá para fortalecer um ambiente mais saudável e acolhedor no meu trabalho."***

- ***"Agradeço a todos os profissionais envolvidos pelo carinho, empenho e dedicação. Com certeza este evento contribuiu para minha saúde mental."***

- ***"Gostaria de agradecer o carinho, receptividade e dedicação de todos os envolvidos no programa, dava para sentir a satisfação de todos que estavam lá, fez com que o clima e a energia do evento ficassem nas alturas. Já tinha tido um contato com pessoal da DGP na minha comarca e a impressão foi ótima, participar deste programa só me fez confirmar a simpatia e empatia que senti de todos que trabalham ali. Como dito por um colega um dia ali, da até vontade de trabalhar ali tbm kkkk."***

- ***"Palestras ótimas, ambiente muito agradável, lanches maravilhosos. Tudo estava muito bom. Superou minhas expectativas."***

DEPOIMENTOS DOS PARTICIPANTES:

- *“Participar do programa Bem-Estar no Trabalho representou uma oportunidade valiosa de pausa, reconexão e cuidado comigo. Foi um momento para refletir sobre a importância do equilíbrio entre vida pessoal e profissional, fortalecer vínculos com colegas e adotar pequenas atitudes que fazem grande diferença no dia a dia. Senti que meu bem-estar foi valorizado — e isso impacta diretamente na forma como me relaciono com o trabalho e com as pessoas ao meu redor. Por justiça, preciso ressaltar a qualidade dos palestrantes e da equipe organizadora. Estão todos de parabéns. #somostodostjsc”*

- *“Pra mim foi um momento de grande reflexão sobre o meu papel no Poder Judiciário. E de gratidão, por pertencer a esta instituição, onde sou cercada de profissionais e de pessoas tão valiosas. Foi uma experiência única, genuína, que me fez crescer em muitos aspectos. Levarei no coração os momentos e ensinamentos vividos.”*

- *“A vida é corrida e pouco tempo temos para pensar em nosso bem estar. O momento foi para refletir sobre minhas escolhas e ações. Perfeito.”*

- *“Participar do programa foi muito bom, um respiro na rotina e atividades, que me fez pensar, refletir, traçar novos objetivos, a interação com os colegas de diversos setores e comarcas foi o ponto alto e mais gratificante desses dias, o programa trouxe uma sensação de pertencimento e valorização. Espero poder participar em outras oportunidades.”*

- *“Foi muito bom! Superou as expectativas. Pra mim, foi como um copão de água no deserto. Vocês nem imaginam o quanto esse curso foi importante para mim! Quero manter vivas as lembranças desses momentos riquíssimos que tive o privilégio de viver com vocês. Quero agradecer todo o empenho do time da DGP, cujo amor, dedicação e competência puderam ser observados em cada detalhe. Vocês definitivamente estão no rumo certo. Que encontros como esses sejam mais frequentes e abranjam todos os outros colegas do nosso judiciário. Que todos possam, pelo menos uma vez na vida profissional desfrutar de todos esses conhecimentos. Amei conhecer vocês. Muito obrigada!”*

- *“Já é o segundo que participo, fui no primeiro em 2009, e a impressão é sempre a melhor possível. Costumo ter muito contato com colegas oficiais, mas pouco com de outras funções, e no programa temos um convívio muito bacana e próximo de colegas das mais diversas funções e regiões do estado, acho isto uma experiência muito positiva. Um outro ponto é sobre se sentir valorizado,*

este tipo de iniciativa partindo do TJ, me passa uma preocupação com o servidor, com nossa qualidade de vida, me passa a visão de que não somos apenas um número uma matrícula existe a real preocupação com o bem estar de cada colaborador."

- ***"Participar de todos os momentos do programa representou para mim um avanço significativo, tanto na forma de pensar em si, como na forma de agir com relação a outros. O programa ressignifica nosso trabalho e nos ajuda a perceber a importância de nos cuidarmos."***

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

O Programa Bem-Estar no Trabalho, novamente, cumpriu a sua finalidade na 2ª edição do ano 2025: proporcionar aos servidores das comarcas e da secretaria do TJ uma formação de vínculos positivos com o trabalho, além do aumento da satisfação profissional e pessoal. Os relatos colhidos ao longo desta edição evidenciam o impacto positivo da iniciativa, que vai além do momento vivenciado, promovendo reflexões profundas sobre o autocuidado, a qualidade das relações no ambiente profissional e o papel do servidor no contexto institucional.

Além disso, revelam o reconhecimento da iniciativa como uma oportunidade singular de desenvolvimento pessoal e profissional, alinhada aos valores da instituição.

O Programa assume, portanto, especial relevância no contexto institucional, ao atuar de forma preventiva e incentivar a reflexão sobre hábitos e estilos de vida que promovam o equilíbrio físico e emocional. Contribui, ainda, para a conscientização sobre o impacto dessas escolhas na qualidade do trabalho e na produtividade.

A continuidade e o fortalecimento do Programa Bem-Estar no Trabalho evidenciam uma gestão comprometida com a construção de um serviço público mais eficiente, empático e centrado nas pessoas. Que as próximas edições continuem promovendo mudanças significativas na vida dos servidores, com impactos duradouros para toda a instituição.

Mais do que uma ação pontual, o Programa Bem-Estar no Trabalho representa uma oportunidade de desenvolvimento pessoal e profissional, além de fomentar novas perspectivas, alinhadas à construção de um serviço público mais eficiente, humano e comprometido com os valores do Poder Judiciário catarinense.

Contatos:

Equipe da Seção de Desenvolvimento de Pessoas/Divisão de Desenvolvimento e Valorização de Pessoas/Diretoria de Gestão de Pessoas

Página no Portal do Servidor: Programa Bem-Estar no Trabalho

E-mail: dgp.bemestar@tjsc.jus.br

Telefone: (48) 3287-7537

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

PROGRAMA BEM-ESTAR NO TRABALHO

3ª EDIÇÃO - 2025

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

SOBRE O PROGRAMA:

O Programa **Bem-Estar no Trabalho**, implementado pela Divisão de Desenvolvimento e Valorização de Pessoas (DDVP), vinculada à Diretoria de Gestão de Pessoas (DGP), integra a iniciativa **"Você em Foco: Qualidade de Vida no PJSC"**. Essa ação tem como finalidade promover um ambiente organizacional pautado pelo acolhimento, pelo diálogo e pela cooperação, favorecendo práticas que estimulem a gestão humanizada e o desenvolvimento colaborativo. Ademais, o programa está alinhado às diretrizes estabelecidas no **Plano Estratégico de Gestão de Pessoas** do Tribunal de Justiça de Santa Catarina (TJSC), reforçando o compromisso institucional com a valorização e o bem-estar dos servidores.

A terceira e última edição do programa no ano de 2025 foi realizada entre os dias 22, 23 e 24 de outubro e contou com a participação de 28 (vinte e oito) servidores, sorteados com base em critérios preestabelecidos e divulgados no momento da inscrição.

Durante os três dias de evento, a Divisão de Desenvolvimento e Valorização de Pessoas (DDVP), por intermédio da Seção de Desenvolvimento de Pessoas, promoveu palestras e atividades práticas direcionadas à melhoria da qualidade de vida e ao desenvolvimento pessoal. Os conteúdos abordaram temas estratégicos, tais como:

- **Comunicação assertiva;**
- **Educação financeira;**
- **Ergonomia física e cognitiva;**
- **Saúde emocional: mudando o olhar;**
- **Alimentação saudável;**
- **Diversidade e inclusão.**

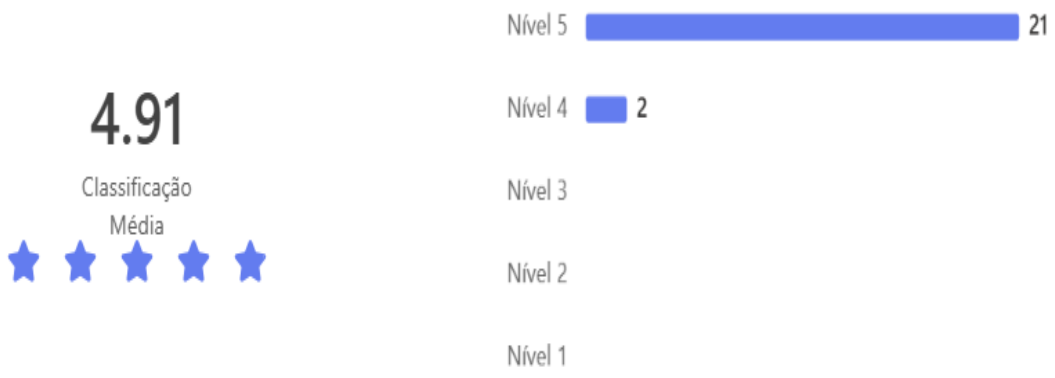
DADOS GERAIS:

Avaliações encaminhadas:	**28 participantes**

Avaliações respondidas:	**23**
Porcentagem de respostas:	**82,14%**

APROVEITAMENTO DOS SERVIDORES:

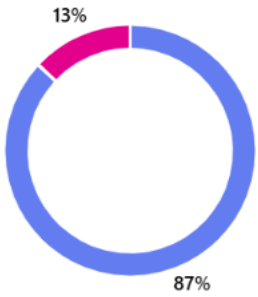
1. Qual a sua satisfação com o Programa Bem-Estar no Trabalho?



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

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

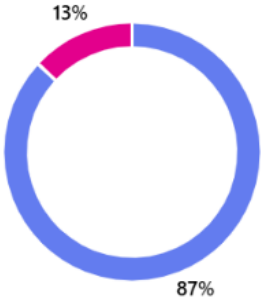
Ótimo	20
Bom	3
Regular	0
Ruim	0



RESULTADOS POR TEMA:

1. **Roda de Integração:**
   Palestrantes ➡ Fernanda Chede Rotolo Caldas e Daniela Lavratii Infeld - Seção Psicossocial Organizacional/DGP

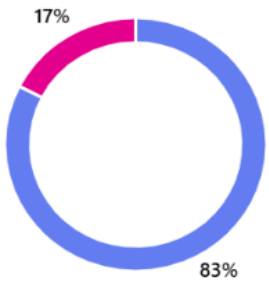
Ótimo	20
Bom	3
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0



2. **Saúde emocional no trabalho: mudando o olhar:**

Palestrante ➡ Rafaela Pederiva - Seção Psicossocial em Saúde/DSQV.

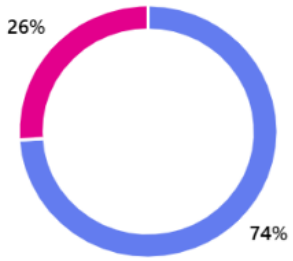
Ótimo	19
Bom	4
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0



3. Ergonomia Física e Cognitiva:

Palestrantes ➡ Vanessa Zomer Fenili e Sonia Mani dos Santos Moreira Torquato - Seção de Ergonomia/DSQV.

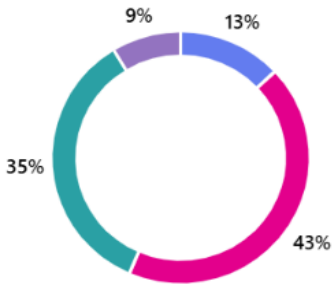
Ótimo	17
Bom	6
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0



4. Biodanza: movimento pleno de sentido:

Facilitadoras ➡ Kelly Rose Grossi Oliveira/DGP e Aline Ruschel/Profª. Facilitadora de Biondanza.

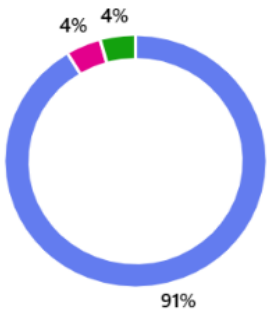
Ótimo	3
Bom	10
Regular	8
Ruim	2
Não participei	0



5. Educação financeira:

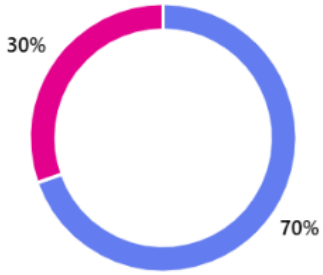
Palestrante ➡ Leandro Ambros Gallon - Projeto de Educação Financeira no PJSC.

Ótimo	21
Bom	1
Regular	0
Ruim	0
Não participei	1



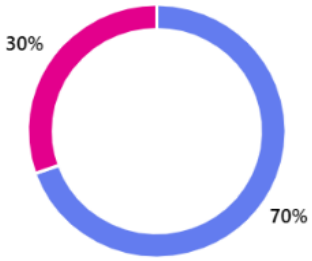
6. **Nutrição e saúde mental:**
   Palestrante ➡ Larissa Figueiredo - Nutricionista/Unimed

Ótimo	16
Bom	7
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0



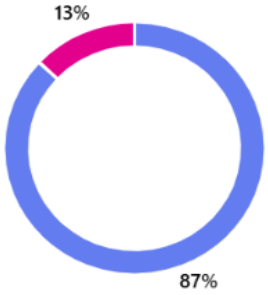
7. **Como se comunicar de maneira assertiva:**
   Palestrante ➡ Sabrine Gabrielle Fetzner - Psicóloga/Unimed.

Ótimo	16
Bom	7
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0



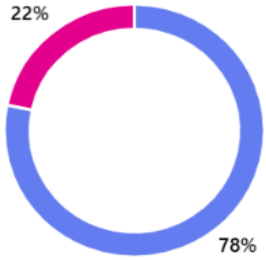
8. **Diversidade e Inclusão:**
   Palestrantes ➡ Rodrigo Lima e Luciana Rabello Silva - Secretaria de Acessibilidade e Inclusão

Ótimo	20
Bom	3
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0



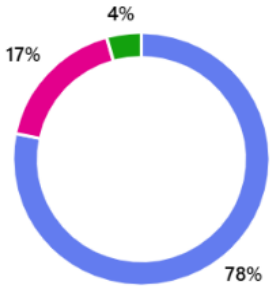
9. **Você em Foco**:
   Palestrante ➡ Marcelo Dias e Silva - Equipe do Programa de Qualidade de Vida no PJSC – Diretoria de Gestão de Pessoas (DGP).

Ótimo	18
Bom	5
Regular	0
Ruim	0
Não participei	0



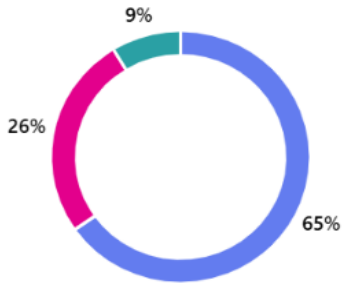
10. Qualidade de Vida e Saúde:
Palestrante ➡ William de Oliveira Duailibi Médico/DSQV

Ótimo	18
Bom	4
Regular	0
Ruim	0
Não participei	1



11. "Aqui e agora": respiração e meditação:
Instrutora ➡ Luísa Bresolin - Academia Judicial

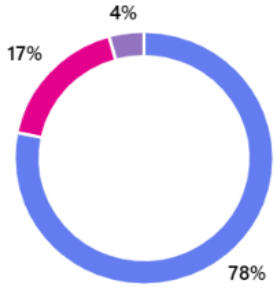
Ótimo	15
Bom	6
Regular	2
Ruim	0
Não participei	0



12. Atividade vivencial: Um novo olhar:

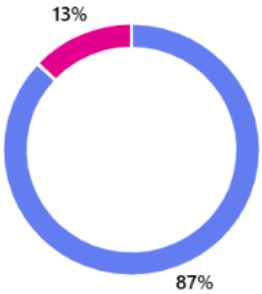
Facilitadora ➡ Luciana Rabello Silva - Programa PertenSer

Ótimo	18
Bom	4
Regular	0
Ruim	1
Não participei	0



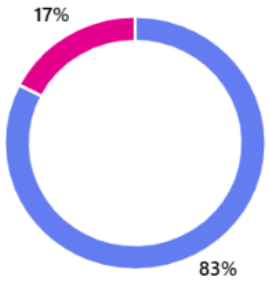
ORGANIZAÇÃO DO PROGRAMA:

Ótimo	20
Bom	3
Regular	0
Ruim	0



ATENDIMENTO DA EQUIPE:

Ótimo	19
Bom	4
Regular	0
Ruim	0



COMENTÁRIOS: (observações, críticas, agradecimentos ou sugestões para as próximas edições.)

- ***"Fica o agradecimento à organização do evento. Foi perceptível para mim o carinho com que realizaram o evento."***

- ***"Agradeço à equipe e aos palestrantes, temas interessantes, todos preparados com muita dedicação e comprometimento. Valeu todo o remanejamento das atividades no trabalho para estar presente!"***

- ***"O local do evento poderia ser mais próximo do centro, pois teria mais opções de hotéis, de valores de diárias."***

- ***"Achei ótimo, é tão bom que dura pouco! Poderiam fazer umas 6 edições no ano! A cada dois meses, é muito bom, tem que atingir o máximo de servidores possível. A organização também excelente, sempre prestativos e prontos para responder. Mas achei que a parte da nutri ela ia dar dieta hehehe porque teve até alguém que disse que perdeu 15kg fazendo o programa. Fiquei com mais expectativa sobre essa palestra em específico. Sobre o local achei meio longe, até comentei com alguém da organização que poderia ser em algum lugar mais próximo ao tribunal. Sobre as cadeiras, são um pouco desconfortáveis. Como o programa é algo bem descontraído pra gente interagir, ai em Floripa deve ter esses coworking que tem uns espaços bem legais, quem sabe com cadeiras mais confortáveis e até jogos para intervalos com interação (pingue-pongue, pimbolin, xadrez). As vezes focamos no hotel para o pessoal ficar junto, mas mesmo assim não ficam todos ali (vão em parentes ou locais mais em conta), quem sabe essa ideia e indicação de locais próximos ao evento também daria certo experimentar."***

- ***"Somente tenho a agradecer a oportunidade de participar deste curso maravilhoso."***

DEPOIMENTOS DOS PARTICIPANTES:

- ***"Agradeço a oportunidade, e com certeza os momentos de compartilhar e aprendizado serão a inspiração e lembranças para dias não tão bons."***

- ***"Uma oportunidade ímpar de entender melhor o que é preciso para se ter qualidade de vida e bem-estar no trabalho, bem como perceber as dificuldades enfrentadas nas mais variadas funções e nas mais diferentes localidades do Estado. Oportunidade de integração com colegas de outros lugares e vivenciar experiências novas. Recebi orientações importantes acerca de ferramentas que o TJSC disponibiliza para o auxílio do servidor e informações valiosas para trabalhar de maneira sadia.***

- ***"Foi um período extremamente significativo para reflexão, planejamento e atualização de saberes. Cada tema abordado ampliou minha compreensão sobre o bem-estar no ambiente de trabalho e sobre como posso contribuir de forma mais efetiva no setor em que atuo. A partir dessas vivências, sinto-me mais preparada para apoiar colegas, promovendo condições mais saudáveis, acolhedoras e produtivas para todos."***

- ***"Achei o programa ótimo, poderia ser uma semana, não só pela interação e vivencia com os demais colegas, para a gente ver que todos tem problemas e dificuldades, pois as vezes achamos que só nós temos. E também ótimo para a gente olhar nós, refletir sobre a nossa vida, o que gostamos, o que nos faz feliz. A gente liga o piloto automático da vida e só vai, e quando menos percebemos ela passou e não nos demos conta de tudo que fizemos ou poderiamos ter feito. A parte de saúde emocional e financeira foi excelente, não só para o agora, mas para a gente chegar bem no final da carreira. Parabéns e já quero que passe os dois anos pra eu me inscrever de novo!"***

- ***"O Programa é leve e acolhedor. Foram 3 dias muito prazerosos ao lado dos colegas e palestrantes."***

- ***"Participar do programa nos fez refletir sobre a importância do autocuidado e da nossa saúde. Olhar o ser humano em primeiro lugar e não somente o que ele produz me trouxe esperança de dias melhores dentro do TJSC, com mais conscientização para que as metas sejam adequadas a realidade de cada equipe."***

- ***"Achei muito interessante e esclarecedor em todos os aspectos. Depois de muitos anos já no Judiciária, foi a primeira vez que participei de um Programa tão esclarecedor quanto ao nosso Bem Estar no Trabalho. Coisas simples que iram me ajudar daqui por diante. Muita interação, temas ótimos. Parabéns a todos que tornaram tudo maravilhoso. Me senti muito acolhida e renovação para continuar o trabalho na Comarca. Gratidão."***

- ***"O BET representou para mim um passeio pelas redondezas, uma oportunidade de conhecer outras realidades, tanto dos colegas de outros cargos e lotações, como dos conteúdos apresentados, tão atualizados e necessários de se trazer para a rotina de quem trabalha no PJSC. Vou recomendar fortemente aos meus colegas de divisão para que se inscrevam para os próximos. Sem dúvida o Programa traz reflexões sobre si, sobre o que nos rodeia, e sobre a comunidade. Gratidão por tudo que nos foi ofertado e pela egrégora especial que se formou."***

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

A 3ª edição do Programa **Bem-Estar no Trabalho** encerra, com êxito, o ciclo de ações realizadas em 2025. Assim como nas edições anteriores, reafirmou seu propósito central: fortalecer vínculos positivos com o trabalho, ampliar a satisfação profissional e pessoal e promover reflexões sobre práticas que favoreçam equilíbrio físico, emocional e social.

Os relatos coletados nesta última edição evidenciam o alcance da iniciativa. Mais do que momentos de integração e aprendizado, o Programa proporcionou reflexões significativas sobre autocuidado, gestão das emoções, qualidade das relações no ambiente profissional e o papel de cada servidor na construção de uma cultura organizacional saudável e integrada.

Também se destaca o reconhecimento do Programa como uma oportunidade singular de desenvolvimento pessoal e profissional, alinhada aos valores que orientam o Poder Judiciário catarinense. Ao incentivar a reflexão sobre hábitos, escolhas e estilos de vida, o Programa atua

de forma preventiva e contribui para ambientes de trabalho mais equilibrados, acolhedores e produtivos.

O encerramento desta edição reafirma o compromisso da gestão com iniciativas que valorizem as pessoas e qualifiquem o serviço público. **A continuidade do Programa em 2026 reforça esse propósito, ampliando oportunidades para transformações positivas na vida dos servidores e na cultura organizacional.**

Concluímos o ano com a certeza de que o **Programa Bem-Estar no Trabalho** não se limita a ações pontuais, mas constitui uma estratégia estruturante, capaz de gerar impactos duradouros e alinhados à missão institucional. Que as próximas edições continuem promovendo integração, desenvolvimento e bem-estar para todos os servidores.

Contatos:

Equipe da Seção de Desenvolvimento de Pessoas/Divisão de Desenvolvimento e Valorização de Pessoas/Diretoria de Gestão de Pessoas

Página no Portal do Servidor: Programa Bem-Estar no Trabalho

E-mail: dgp.bemestar@tjsc.jus.br

Telefone: (48) 3287-7537