



TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO PARANÁ
Pç. Nossa Senhora da Salete - Bairro Centro Cívico - CEP 80530-912 - Curitiba - PR - www.tjpr.jus.br

ATA Nº 10137162 - CPER-CPASMS

SEI:TJPR Nº 0069544-96.2023.8.16.6000
SEI:DOC Nº 10137162

COPAS

ATA DA PRIMEIRA REUNIÃO DA

COMISSÃO PERMANENTE DE APOIO À SAÚDE DE

MAGISTRADOS E SERVIDORES

Aos vinte e oito dias do mês de fevereiro do ano de dois mil e vinte e quatro (28/02/2024), às dez horas e trinta minutos (10h30), de forma *On Line* pelo aplicativo Teams, teve início a **PRIMEIRA REUNIÃO** da **COPAS** - Comissão Permanente de Apoio à Saúde de Magistrados e Servidores, designada pelas Portarias 3613/2023 - D.M., 5878/2023 - D.M, com a presença dos seguintes membros:

Presidente da Comissão, Des. **JOSÉ AMÉRICO PENTEADO DE CARVALHO**, Des. **ROGÉRIO RIBAS**, Juízas **VANESSA JAMUS MARCHI**, **SIMONE CHEREM FABRÍCIO DE MELO**, **DILMARI HELENA KESSLER** representada pela assessora **LARISSA TROMPCZYNSKI MIRO**, o Juiz **SERGIO LUIZ PATITUCCI**, os servidores **DANIELLE TREIN ROMAMELLI**, **ISABELLA TROMPCZYNSKI**, **ADRIANA KAREN DO ROCIO VIDAL BARON**, **ANDREA REGINA FERREIRA DA SILVA**, **HELICIO JOSE VIDOTTI** e **JOSÉ KNOPFHOLZ**.

Iniciados os trabalhos, Des. Presidente **JOSÉ AMÉRICO PENTEADO DE CARVALHO** deu boas vindas e apresentou os novos membros da Comissão, as Juízas **SIMONE CHEREM FABRÍCIO DE MELO** e **DILMARI HELENA KESSLER** e o Juiz **SERGIO LUIZ PATITUCCI** e passou a deliberar sobre a pauta da reunião. Inicialmente sobre a frequência das reuniões da COPAS, na qual todos os membros presentes concordaram que as mesmas devem acontecer de forma híbrida, sempre nas últimas quartas-feiras do mês, às 10h30, visando o alinhamento estratégico da Comissão.

Em seguida, o Des. Presidente **JOSÉ AMÉRICO PENTEADO DE CARVALHO** informou ainda aos participantes que eventualmente reuniões "monocráticas" são realizadas para decisões breves que exigem celeridade, porém sempre serão informadas à Comissão e que em nada usurpe as funções da mesma.

O Des. Presidente **JOSÉ AMÉRICO PENTEADO DE CARVALHO** passou ao segundo conteúdo de pauta falando sobre frequência de palestras solicitando sugestões de

temas e palestrantes aos membros presentes. Enfatizou sobre o enfoque das ações da Comissão e possível hipertrofia na agenda do ano de 2023, o que inviabilizou a realização de algumas palestras naquele ano.

A Dra. **VANESSA JAMUS MARCHI** sugeriu palestras pontuais com a finalidade de "enxugar" (adequar) o calendário de palestras e foco ativo na atuação da COPAS junto ao CSBE.

O Dr. **JOSÉ KNOPFHOLZ** sobre eventuais palestras com pouca adesão sugeriu segmentar do ponto de vista operacional, que a COPAS tenha foco em temas de promoção e prevenção em saúde e o CSBE atenção em cura e diagnóstico, evitando a sobreposição de temas. Sugeriu ainda o uso do convênio firmado com a PUC-PR para cessão de palestrantes em temas de interesse da Comissão estabelecendo um calendário bimensal pré-agendado, com o prazo de 15 de março para envio dos nomes de palestrantes e temas.

A Servidora **ANDREA REGINA FERREIRA DA SILVA** citou a pesquisa realizada em 2023, na qual o resultado apontou como principais queixas a saúde mental e doenças osteomusculares. A servidora sugeriu que a Comissão ajude a detectar tais problemas e que no intuito de ajudar, sejam esses dados repassados à administração.

O Servidor **HÉLCIO JOSE VIDOTTI** concordou que a posição da Comissão COPAS deve Preventiva e o CSBE ter papel curativo, citou que no caso das doenças osteomusculares a ginástica laboral é frutífera e que em breve o TJPR contará com a fisioterapia laboral. Sugeriu ações presenciais no sentido preventivo em práticas na área de prevenção, citando a importância da insistência de tais ações e a existência de um SEI para melhoria ergonômica dos ambientes do TJPR.

A Dra. **VANESSA JAMUS MARCHI** e a servidora **ANDREA REGINA FERREIRA DA SILVA** concordaram com as ações e ressaltaram a importância de que as mesmas sejam disponibilizadas ao interior do estado devendo constar como uma das diretrizes estratégicas da Comissão.

O Dr. **JOSÉ KNOPFHOLZ** comentou ter havido ação com ortopedista, fisioterapeuta e a ginástica laboral que foi gravada e transmitida ao interior.

O Des. **ROGÉRIO RIBAS** citou a importância de manter como diretriz da Comissão o foco em saúde mental, ainda que se repita o tema e a atenção ao interior.

A Servidora **ISABELLA TROMPCZYNSKI** sugeriu o uso de convênio com a universidades (convênios ativos) para ações no interior.

A Dra. **VANESSA JAMUS MARCHI** concordou e sugeriu a regionalização, divisão por polos no interior, trabalhando em dois pilares. E ainda que a COPAS funcione como um facilitador junto a Comissão de Assédio.

Des. **ROGÉRIO RIBAS** sugeriu que para maior integração com o interior, no futuro, seja convidado servidor ou magistrado do interior para fazer parte da Comissão.

O Des. Presidente **JOSÉ AMÉRICO PENTEADO DE CARVALHO** relatou a necessidade da elaboração de um planejamento estratégico para permeabilidade das ações, indicando os princípios e diretrizes fundamentais de atuação para o ano de 2024. Sugeriu reuniões compactas e eficientes, além da parceria para apoio da COPAS à Coordenadoria de Saúde e Bem Estar e vice-versa. Ainda neste tema, participou aos membros a entrada da enfermeira **DEISY CRISTINA MARTINS MACIANO** para facilitação da comunicação CSBE e COPAS, com informações das campanhas e ações que irão ocorrer na área de saúde ao longo do ano firmando a parceria e apoio entre as unidades.

A servidora **ISABELLA TROMPCZYNSKI** explicou que a enfermeira **DEISY CRISTINA MARTINS MACIANO** organiza a agenda de eventos por parte do CSBE e poderá fornecer as informações para que as unidades promovam de forma conjunta e não repetitiva as ações, e que em conjunto a ideia é maior visibilidade e conseqüentemente maior público para a

COPAS e para a CSBE.

Como proposta de uma primeira ação interna da Comissão, de iniciativa do Des. Presidente **JOSÉ AMÉRICO PENTEADO DE CARVALHO**, apresentou esta a preocupação que tem tido com a situação e manutenção dos vidros que estão sobre as mesas do Tribunal de Justiça do Estado do Paraná, pois constatou o Desembargador que os vidros estão instáveis e, alguns, solto na superfície da mesa, motivo de preocupação de acidentes laborais, eis que podem quebrar e, quando isso ocorrer, ficará na altura do quadril e muito próximo de artérias importantes do corpo, quando levantado, ou de regiões como a cabeça ou tórax, a depender de um sinistro que ocorra no período de trabalho e da posição em que se encontrar o Magistrado ou Servidor. Apresentadas as justificativas, a Comissão deliberou por unanimidade por iniciar a promoção de ação pertinente de prevenção, com a diligência inicial de comunicação ao setor responsável pela área de segurança e prevenção de acidentes do trabalho na Instituição e solicitação respectiva à Secretaria de Engenharia, para análise e providências de revisão, em cada ambiente, com medidas a serem adotadas que impeçam acidentes com vidros das mesas.

O Dr. **JOSÉ KNOPFHOLZ** disse que a enfermeira é chefe da Seção de Saúde Preventiva e Ações em Saúde estando assim em consonância com as ações da COPAS por concentrar as suas ações na parte física, como por exemplo, a campanha para aferição de pressão arterial que ocorrerá em abril deste ano. E que a psicóloga **ADRIANA KAREN DO ROCIO BARON** ficará mais responsável por ações de saúde mental.

A Psicóloga **ADRIANA KAREN DO ROCIO BARON** explicou as ações previstas para o ano de 2024 pelo CSBE enfatizando que a saúde mental é o foco mais importante a ser abordado neste ano.

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO PARANÁ
CENTRO DE ATENÇÃO À SAÚDE E BEM-ESTAR
DIVISÃO DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO À SAÚDE
SEÇÃO DE SAÚDE PREVENTIVA E AÇÕES EM SAÚDE

PROJETOS 2024

1. Coordenadoria de Atenção à Saúde e Bem Estar Itinerante

Consiste em 1 vez ao mês uma equipe multidisciplinar ir até uma das cidades polo: Cascavel, Foz do Iguaçu, Guarapuava, Maringá, Ponta Grossa e Londrina, para fazer atendimentos, seguindo uma agenda prévia.

Profissionais: Dois médicos de especialidade (Dermatologia e Ortopedia), uma enfermeira e uma psicóloga.

Justificativa: levar atendimento multidisciplinar aos servidores das comarcas do interior.

2. Campanha de Vacinação da Gripe

Além da capital e cidades polo já atendidas anteriormente, estender a abrangência para mais seis cidades do interior.

Justificativa: Muitas cidades ficam muito longe das comarcas polo, o que inviabiliza a viagem dos servidores para a imunização devido ao gasto com combustível.

3. Março - Prevenção do Câncer Colorretal

Consiste em anúncios informativos com folders nos prédios do Tribunal, com orientações a respeito dos riscos, prevenções e forma de diagnóstico eficiente.

Necessário um médico do quadro que estará em dias específicos nos prédios do Tribunal passando orientações e, se necessário, prescrição de exame preventivo (colonoscopia).

Contato prévio com alguma(s) clínica(s) para indicar a estes servidores onde agendar o exame.

Justificativa: O Câncer Colorretal é o terceiro com maior incidência no Brasil, depois do câncer de pele e de mama.

4. 02/05 Dia Nacional de Combate ao Assédio Moral

Desenvolver uma campanha para a conscientização, prevenção e combate à violência psíquica ou física no ambiente laboral.

Algumas ações devem ser implantadas para o alcance deste objetivo.

- a) Treinamento e Sensibilização: implementar programas de treinamento para todos os servidores, destacando o que constitui assédio moral, suas formas e os impactos negativos, promovendo uma cultura de respeito;
- b) Informar para conscientizar: Realizar campanhas de conscientização regularmente, utilizando recursos visuais, seminários e materiais informativos para manter o tema em destaque na organização;
- c) Apoio Psicológico: Oferecer suporte psicológico para vítimas de assédio moral, garantindo que tenham acesso a recursos e aconselhamento confidencial;
- d) Promoção de uma Cultura de Respeito: Incentivar uma cultura organizacional que valorize a diversidade, respeite as diferenças e promova a empatia entre os membros da equipe de trabalho;

e) Avaliação regular da Cultura Organizacional: Realizar pesquisas regulares para avaliar a cultura organizacional, identificando potenciais problemas relacionados ao assédio moral e implementando medidas corretivas

f) Treinamento para Líderes: Proporcionar treinamento específico para líderes, destacando sua responsabilidade na prevenção e resposta eficaz nos casos de assédio moral;

g) Celebração da Diversidade: Organizar eventos ou iniciativas que celebrem a diversidade e promovam um ambiente inclusivo e respeitoso.

Adotar uma abordagem aberta, transparente e proativa é essencial para prevenir o assédio moral e manter um ambiente de trabalho saudável

Justificativa: A implementação de uma campanha de prevenção ao assédio moral é essencial para preservar um ambiente de trabalho saudável e produtivo. Além de promover o bem-estar dos servidores, a iniciativa contribui para a construção de uma cultura organizacional baseada no respeito mútuo, aumentando a satisfação no trabalho, a retenção de talentos e a eficiência operacional. Reduzir casos de assédio moral não apenas protege os servidores, mas também fortalece a reputação da organização, demonstrando um compromisso ético e responsável com a integridade e a igualdade no local de trabalho.

5. Abril - Dia Mundial da Saúde

Evento no Palácio da Justiça, com presença de vários profissionais de saúde para orientações:

- Enfermagem;
- Oftalmologia (exames);
- Psicologia;
- Solicitar auxílio aos planos de saúde com stands (Unimed e Geap);
- Equipe de Quik Massage,
- Equipe da laboral para atendimento em alongamento postural;
- Equipe de acadêmicos de medicina da PUC para fazer demonstração básica de reanimação cardiopulmonar ou equipe do Corpo de Bombeiros (emergências básicas).

6. Abril - Equilíbrio vital: Cuidando da sua Saúde Mental - Burnout

Desenvolver uma campanha para promover a prevenção de Burnout, implementando ações como:

- a) Gerenciamento de Estresse: oferecer sessões práticas para os servidores aprenderem técnicas eficazes de gerenciamento de estresse, como mindfulness e técnicas de respiração;
- b) Palestras sobre Equilíbrio Trabalho – Vida: realizar palestras com especialistas em equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, abordando estratégias para manter uma harmonia saudável;
- c) Promoção de Pausas Ativas: Incentivar a prática de pausas ativas durante o dia de trabalho, encorajando os servidores a se movimentarem e desligarem um pouco do ambiente de trabalho (Projeto Burnout, da Laboral);
- d) Divulgar para Conscientizar: Realizar campanhas visuais e de comunicação interna, destacando os sinais de Burnout, incentivando a comunicação aberta e a busca de ajuda.
- e) Treinamento de Lideranças: Proporcionar treinamento para líderes sobre como reconhecer sinais de estresse nos membros da equipe, promovendo um ambiente de trabalho positivo.
- f) Criação de Espaços de Descompressão: Incentivar a criação de áreas dedicadas ao relaxamento no local de trabalho, proporcionando um ambiente tranquilo para os servidores se desconectarem por um breve período.
- g) Ferramentas de Auto gerenciamento: Fornecer recursos, como aplicativos ou materiais, que ajudem os servidores a gerenciar seu próprio bem-estar mental e emocional.
- h) Feedback e Avaliação Contínua: Incentivar a criação de um sistema para receber feedback dos colaboradores e avaliar continuamente a eficácia das medidas implementadas, ajustando conforme necessário.

A prevenção do Burnout é um esforço contínuo, e adaptar essas ações à cultura específica da organização pode aumentar a eficácia da campanha.

Justificativa: Caracterizada pelo esgotamento físico, emocional e mental, a síndrome de Burnout é uma doença ocupacional que tem impacto significativo no bem-estar dos profissionais. O Brasil é o segundo país com mais casos de Burnout, com 30% de seus trabalhadores diagnosticados. A falta de espaços para diálogo entre empresas e colaboradores a fim de abordar o tema nas organizações enseja que casos de Burnout se tornem cada vez mais frequentes. Fazem-se necessárias ações que possibilitem o desenvolvimento de um ambiente laboral saudável e colaborativo e a promoção da segurança psicológica no trabalho.

7. Maio - Início da Campanha de Prevenção ao Suicídio

Consiste na formação de turmas com aula presencial e online, informando que é possível prevenir o suicídio quando se reconhecem os sinais, mostrando como reconhecê-los e como agir diante deles.

Haverá a distribuição de cartilhas aos servidores que participarem das aulas, contendo as ações necessárias na prevenção ao suicídio e visitas a vários locais do Tribunal, inclusive no interior do Estado (CASB Itinerante), com a finalidade de divulgar a campanha e estender esse conhecimento ao maior número possível de servidores.

Justificativa: Nos últimos anos, houve um aumento preocupante no número de suicídios no mundo e no Brasil. Por meio de suicídio, 800.000 pessoas morrem no mundo e, a cada 45 minutos, uma pessoa perde a vida no Brasil. Para cada morte, temos outras 20 tentativas, fazendo-se necessárias medidas que possam conter ou até mesmo diminuir essa escalada, acolhendo e levando a tratamento

especializado o indivíduo em sofrimento extremo.

8. Maio - Dia Mundial da Hipertensão 06 de Abril (Campanha será realizada em maio)

Evento a ser realizado em 4 dias nos prédios do Tribunal de Justiça: Mauá, Anexo, Palácio da Justiça e Centro Judiciário, no Santa Cândida. Com equipe de vários profissionais de enfermagem (alunos de graduação da PUC) iremos nos locais de trabalho dos servidores (busca ativa) para ... Uma semana antes anúncio com folders nas entradas dos prédios. Justificativa: Buscar casos desconhecidos de hipertensos ou pessoas em tratamento, porém sem um controle efetivo.

9. Maio – 31 de maio, dia mundial de combate ao tabagismo
Consiste, através de pesquisa/cadastro na página do Tribunal, na busca por servidores interessados em parar com o vício do cigarro.
Turma de (X) pessoas que serão acompanhadas por equipe multidisciplinar Psiquiatra, psicólogas, enfermeira e educador físico.

Acompanhamento psicológico e medicamentoso (adesivos de Nicotina).
Custo: Para os adesivos, iniciar compra via licitação em fevereiro, no máximo, ou assim que tivermos o cadastro dos servidores voluntários para o grupo.
Justificativa: O cigarro é uma substância altamente viciante. Desta forma, as pessoas querem usar o tabaco compulsivamente, o que leva à dependência. Ao mesmo tempo, parar de fumar causa sintomas de abstinência, incluindo irritabilidade e ansiedade. O que torna muito difícil perder o vício sem ajuda de uma equipe multidisciplinar. Além de estar associado às doenças crônicas não transmissíveis, o tabagismo também contribui para o desenvolvimento de outras enfermidades, tais como tuberculose, infecções respiratórias, úlcera gastrintestinal, impotência sexual, infertilidade em mulheres e homens, osteoporose, catarata, entre outras.

10. Junho Vermelho: (Doação de Sangue)
Consiste em campanha incentivando a doação de sangue, através de folders informativos nos prédios do Tribunal.
Agendamento com transporte de servidores para doar sangue.
Justificativa: A doação de sangue é um ato altruísta e de solidariedade, que ajuda a salvar muitas vidas. É um gesto de amor ao próximo que pode gerar muitos sorrisos. É importante destacar que não há um substituto para o sangue e sua disponibilidade é essencial em diversas situações.

11. Julho Verde (Prevenção das Hepatites)
Consiste na conscientização a respeito das hepatites, forma de transmissão e prevenção.
Folders nos prédios do Tribunal, com orientações educacionais a respeito do tema.
Participação de um médico do quadro do Tribunal com palestra ou um infectologista com indicação.

12. Agosto – Comunicação Não Violenta – “Previna o Abuso Você Também”
Ao promover a Comunicação Não Violenta, a organização cria um ambiente mais saudável, estimula relacionamentos colaborativos e contribui para a construção de uma cultura organizacional mais positiva.
a) Workshops de CNV: Oferecer workshops práticos e interativos para os servidores, proporcionando habilidades práticas de comunicação não

violenta;

b) Material Educativo: Desenvolver materiais educativos, como cartilhas ou vídeos, que expliquem os princípios da CNV e forneçam exemplos de aplicação no ambiente de trabalho;

c) Palestras que Inspirem: Convidar palestrantes especializados em CNV para compartilhar experiências inspiradoras e demonstrar a eficácia dessa abordagem na redução de conflitos;

d) Treinamento para Líderes: oferecer treinamento específico em CNV para líderes, destacando a importância de liderar com empatia e promover um ambiente de trabalho colaborativo;

e) Canais de Comunicação Abertos: Estimular a criação de canais de comunicação abertos, onde os colaboradores se sintam à vontade para expressar ideias, preocupações e feedback de maneira respeitosa;

f) Reconhecimento de Boas Práticas: Destacar exemplos positivos de comunicação não violenta, reconhecendo e recompensando comportamentos que promovam um ambiente colaborativo;

g) Criação de Guias de Conversação: Desenvolver guias práticos de conversação baseados na CNV, fornecendo ferramentas simples para lidar com conflitos de forma construtiva;

h) Integração nos Processos de Recursos Humanos: Incluir princípios de CNV nos processos de gestão de desempenho, feedback e resolução de conflitos, integrando esses conceitos nas práticas diárias da organização;

i) Monitoramento e Avaliação: Implementar mecanismos para monitorar a eficácia da campanha, coletando feedback regularmente e ajustando as estratégias conforme necessário.

Justificativa: A implementação de uma Campanha de Comunicação Não Violenta (CNV) é crucial para fomentar um ambiente de trabalho que valoriza o respeito, promove a compreensão mútua e reduz conflitos. Ao

adotar a CNV, a organização busca aprimorar as habilidades de comunicação de seus membros, fortalecendo as relações interpessoais e criando um espaço propício para a resolução pacífica de conflitos. Essa abordagem não apenas melhora o clima organizacional, mas também contribui para a eficiência, a produtividade e a satisfação dos servidores, resultando em benefícios duradouros para o bem-estar individual e o sucesso coletivo da equipe.

13. Setembro Amarelo – Prevenção ao Suicídio

Consiste em uma campanha com aula presencial e online, informando que é possível prevenir o suicídio quando se reconhecem os sinais, mostrando como reconhecê-los e como agir diante deles.

Haverá a distribuição de cartilhas, contendo as ações necessárias na prevenção ao suicídio e visitas a vários locais do Tribunal, inclusive no interior do Estado (CASB Itinerante). Nos canais de divulgação do Tribunal de Justiça, haverá informações de algumas ações que podem ser feitas para a prevenção do suicídio

Nos canais de comunicação do Tribunal de Justiça, semanalmente, haverá a divulgação de algumas ações que podem ser feitas para a prevenção ao suicídio.

Justificativa: Nos últimos anos, houve um aumento preocupante no número de suicídios no mundo e no Brasil. 800.000 pessoas morrem no mundo tirando a própria vida e, a cada 45 minutos, uma pessoa morre por meio de suicídio no Brasil. Para cada morte, temos outras 20 tentativas, fazendo-se necessárias medidas que possam conter ou diminuir essa escalada, acolhendo e levando a tratamento o indivíduo em sofrimento extremo.

14. Outubro Rosa

Consiste em anunciar via folders a campanha e informações a respeito do Câncer de Mama durante todo o mês assim com decorações vinculadas a campanha.

Palestra nos prédios do TJ com a Equipe chamada para auxílio. Orientações com os “bonecos” para o autoexame das mamas. Palestra com um mastologista.

Decoração dos prédios:

Opção 1. Início imediato de licitação para contratação de empresa de decoração (que será usada em outras campanhas)

Opção 2. Busca ativa de patrocínio em empresas privadas que possam expor seus produtos dentro das áreas do Tribunal.

Justificativa: As taxas de incidência de câncer de mama variam entre as diferentes regiões do planeta, com as maiores taxas nos países desenvolvidos. Para o Brasil, foram estimados 73.610 casos novos de câncer de mama em 2023, com um risco estimado de 66,54 casos a cada 100 mil mulheres. Então ações de educação em saúde na área para estimular o autocuidado, estimular o parceiro da mulher a incentivar a prevenção como autoexame e principalmente a visita anual ou conforme recomendado ao ginecologista são de suma importância na ação de saúde quando falamos em ações de prevenção.

15. Novembro Azul

Consiste em anunciar via folders a campanha e informações a respeito do Câncer de Próstata durante todo o mês assim com decorações vinculadas a campanha.

Palestra nos prédios do TJ com a Equipe chamada para auxílio e ou de nosso quadro de médicos. Orientações e prevenção

Opção 1. Início imediato de licitação para contratação de empresa de decoração (que será usada em outras campanhas)

Opção 2. Busca ativa de patrocínio em empresas privadas que possam expor seus produtos dentro das áreas do Tribunal.

Justificativa: Segundo o INCA (Instituto Nacional do Câncer). Em homens, o câncer de próstata é predominante em todas as regiões, totalizando 72 mil casos novos estimados a cada ano do próximo triênio, atrás apenas do câncer de pele não melanoma.

Ainda existe muito preconceito criado a respeito da prevenção e visita ao urologista. Então, ações de saúde na conscientização deste público

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO PARANÁ

CENTRO DE ATENÇÃO À SAÚDE E BEM-ESTAR

DIVISÃO DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO À SAÚDE

CAMPANHA 2

Campanha de prevenção de suicídio, assédio, comunicação não violenta e burnout em uma

empresa pública é uma iniciativa crucial para promover o bem-estar dos servidores e criar um ambiente de trabalho saudável. Aqui estão algumas ações que podem ser desenvolvidas na campanha:

1. Programa de Emoji de Humor no Site Institucional: Ao entrar no site da empresa, os funcionários são incentivados a clicar em um quadrinho de emojis para indicar seu estado de humor naquele dia,



muito triste

, apático



, amigável



, feliz



. A cada três semanas, realiza-se uma busca ativa para identificar os servidores que estão se sentindo tristes ou apáticos, entrando em contato com eles para oferecer apoio e assistência.

2. Espaços Temáticos para Conversas: Consiste na criação de um espaço presencial e online com temas como relações de trabalho, familiares, assédio, comunicação não violenta, etc. Nestes encontros, os servidores são incentivados a discutir e compartilhar experiências, com o foco sempre no bem-estar individual e coletivo. Exemplos de temas para discussão: Empatia entre colegas, é possível?; Se meu colega estiver muito mal, o que eu faço?/ Meu gestor é um grosso, tem jeito?; Ambiente de trabalho harmônico, isso existe?



3. Saúde Mental em Gotas

: Utilizar os veículos de comunicação da empresa para divulgar frases curtas que transmitam conhecimentos sobre saúde mental, tais como, informações sobre prevenção de problemas mais sérios de saúde mental, prevenção da Síndrome de Burnout, estatísticas sobre saúde mental no Brasil, importância da comunicação não violenta na prevenção do assédio, entre outros. Exemplos: Seja solidário, você se surpreenderá o quanto isso lhe fará bem?; Você sabia que conversar com alguém em quem confie quando você estiver triste ou deprimido pode prevenir o problemas mais sérios de saúde mental?; Cultive bons relacionamentos no trabalho, isso pode prevenir o estresse e a ansiedade; Você sabia que pausar o trabalho por 10 minutos a cada três horas pode prevenir a Síndrome de Burnout?; Seja gentil, essa atitude pode salvar uma vida; Você sabia que 1 a cada 4 pessoas sofre de Burnout no Brasil?; Você sabia que a comunicação não violenta pode prevenir o assédio moral?

4. Programa de Pausas Diárias: Momento da Pausa ou Pausa Diária. Implementar um momento diário de pausa, com a duração de 10 minutos, num local na intranet, num horário determinado, com a finalidade de promover o autocuidado, a integração, a melhora de foco, do humor, da postura e da saúde integral. Os servidores são incentivados a participar de atividades como respiração profunda, conversar com colegas sobre atividades de lazer, realizar exercícios de ginástica laboral, refletir sobre frases inspiradoras, compartilhar ideias para o desenvolvimento de novas atividades fora do ambiente de trabalho, entre outros.

Essas ações visam à colocação do servidor no centro, como ponto de interesse e atenção da

instituição, promovendo um ambiente onde todos se sintam à vontade para buscar ajuda e apoio em questões relacionadas à saúde mental. O objetivo é elevar a consciência sobre esses temas e promover uma cultura de cuidado e respeito dentro da organização.

5. Monitores nos elevadores/salas de espera dos fóruns: com notícias/mensagens relacionadas à saúde física e mental dentro de uma organização.

Assinam a presente ata o Presidente da Comissão, Desembargador JOSÉ AMÉRICO PENTEADO DE CARVALHO, e a Secretária que a lavrou, ISABELLA TROMPCZYNSKI, que a submeterá a aprovação dos demais membros presentes na reunião.

Desembargador JOSÉ AMÉRICO

PENTEADO DE CARVALHO

Comissão

Presidente da

Trompczynski

Isabella

Secretária



Documento assinado eletronicamente por **ISABELLA TROMPCZYNSKI, Secretária da Comissão Permanente de Apoio à Saúde dos Magistrados e Servidores**, em 18/03/2024, às 11:13, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site <https://sei.tjpr.jus.br/validar> informando o código verificador **10137162** e o código CRC **E5A83188**.
