

CARTA DE SERVIÇOS

O **ESPAÇO SAÚDE** foi criado por meio da Diretoria de Gestão de Pessoas (DIGEP), para atender a Resolução 207/2015 CNJ, que Institui a Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores do Poder Judiciário, com o intuito de promover o bem-estar coletivo e otimizar ações voltadas à qualidade de vida com orientações e estímulo a práticas e atividades de promoção, prevenção à saúde. É regulamentado pela Resolução N° 017/2009.

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR:

MÉDICOS:

- ❖ Dra. Elaine Cristina Ferreira – COORDENADORA
- ❖ Dr. Flávio Cavalcante de Assis – CLÍNICO GERAL
- ❖ Dr. Luiz Xavier Godinho Filho – ORTOPEDISTA
- ❖ Dr. Sávio Luiz Barbosa Severo – PSIQUIATRA
- ❖ Dr. Rafael Nogueira Araújo de Lima - INFECTOLOGISTA

FISIOTERAPEUTAS:

- ❖ Sandra Carvalho
- ❖ Luciene Irene Duarte R. Araújo
- ❖ Virlene Maria Queiroz Torres
- ❖ Hájussa Fernandes Garcia
- ❖ Hozana Lemos Ribeiro Cota Couto
- ❖ Nadja Laise Lima Lopes

ENFERMEIROS:

- ❖ Regiane R. Peixoto Macedo
- ❖ Bruno Ribeiro Rocha

ESTAGIÁRIOS:

- ❖ Oséias Gomes Cardoso

SERVIÇO SOCIAL:

- ❖ Tânia Mara Alves

ODONTOLOGIA:

- ❖ Caroline Cinquini Freitas Franco
- ❖ Lige Lane Rodrigues Teixeira

RECEPCIONISTA:

- ❖ Romiza de Souza Milhomem

Especialidades da Fisioterapia

Fisioterapia Traumato-ortopédica: visa tratar disfunções osteomioarticulares e tendíneas resultantes de traumas e suas consequências imediatas e tardias, lesões por esforços repetitivos, patologias ortopédicas como tendinite, distensões musculares, bursites e rupturas de ligamento, entre outras. A Fisioterapia Traumato-Ortopédica é essencial para a diminuição de sintomas, a prevenção de cirurgias e a promoção da qualidade de vida do paciente.



Reabilitação Vestibular: Prática terapêutica onde a fisioterapia atua na eliminação de tonturas advindas do desequilíbrio de desordem do sistema vestibular ou labirinto. Para realização do tratamento é necessário avaliação específica para diagnóstico de VPPB (Vestigen postural paroxística benigna) que muitas vezes pode ser confundido com as labirintopatias ou surgir em paralelo.

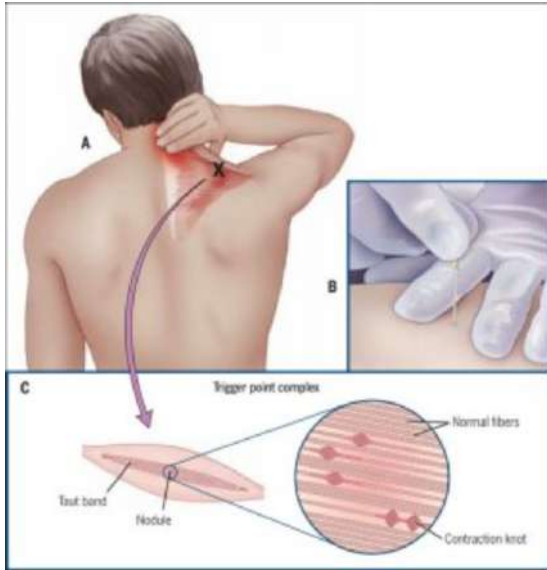
Auriculoterapia: A Auriculoterapia serve para tratar até 200 sintomas do corpo através de vasos e canais situados na orelha. Trata-se de uma técnica antiga que vem sendo utilizada até os dias de hoje e serve para promover alívio das dores, enxaqueca, tratar a insônia e promover benefícios físicos e psicológicos.



Acupuntura: A acupuntura é uma prática chinesa que consiste no uso de agulhas para estimular pontos específicos relacionados à manutenção do funcionamento adequado do organismo.

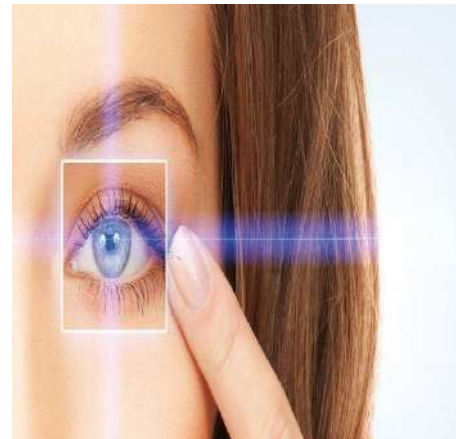
Craniopuntura: O objetivo da crâniopuntura é promover e restaurar o equilíbrio de energia, que flui por todo o corpo. É um excelente tratamento contra dores e sintomas emocionais.





Dry Needling: O Dry Needling consiste na aplicação de agulhas em pontos gatilhos (pontos dolorosos), aliviando dores musculares. Um Ponto-Gatilho (Tigger Point) Miofascial é um ponto com hiperirritabilidade e hiperatividade no músculo esquelético que está associado com um nódulo palpável hipersensível. Esta área se torna dolorosa no local e também pode “irradiar” em padrões previsíveis. O objetivo do Dry Needling é conseguir uma resposta de contração local para liberar a tensão e dores musculares.

Fisioterapia Ocular: A fisioterapia ocular tem como objetivo reeducar os movimentos dos olhos, que são realizados por seis pares de músculos extrínsecos e que recebe estímulo neurológico de três pares de nervos cranianos. Qualquer disfunção visual sensorial ou motora poderá acarretar um distúrbio oculomotor, podendo o indivíduo apresentar patologias. A fisioterapia ocular visa prevenir, tratar e reabilitar os distúrbios da visão sensorial e motora através de treino e exercícios nos músculos extra-oculares, a fim de corrigir distúrbios no olho e a recuperação da funcionalidade visual e o posicionamento dos eixos oculares que provocam desconforto nas atividades de vida diária tanto na visão de perto quanto para longe.



Microfisioterapia: A Microfisioterapia é uma técnica de fisioterapia manual que consiste em identificar a causa primária de uma doença ou sintomas e ajuda estimular a autocura do organismo, para que o corpo reconheça o invasor e inicie o processo de cura, eliminando-o através de reprogramação celular e tecidual.

A **Reflexologia podal** é uma técnica curativa holística e, especificamente a reflexologia podal, é um método complementar pautado na anatomia e fisiologia humana. Através dos estímulos identifica-se, previne-se e trata-se distúrbios fisiológicos e desequilíbrios emocionais (causas e sintomas) através de estímulos por pressão nas terminações nervosas em pontos específicos dos pés.



FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA PÓS-COVID: Serviço de Assistência Fisioterapêutica Pneumofuncional, realizado de forma *Online*, com chamada de vídeo. O objetivo do tratamento é melhorar os sintomas de dispneia (falta de ar), cansaço físico, fadiga, aliviar a ansiedade, reduzir as complicações, prevenir e reduzir as incapacidades e melhorar a qualidade de vida. O serviço é direcionado aos pacientes em tratamento pós-COVID-19 que necessitam de assistência devido às seqüelas provocadas pela doença. O serviço é realizado de segunda a sexta-feira, no período matutino e vespertino para melhor adaptação dos servidores, magistrados e dependentes que necessitam do mesmo. O acesso às sessões é possibilitado de acordo com a necessidade de cada paciente, e demanda espontânea.



PROGRAMAS DE QUALIDADE DE VIDA

★ MAT PILATES

O excesso de trabalho, a postura inadequada e repetições constantes do mesmo movimento acarretam patologias como as Lesões de Esforço Repetitivo (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Atualmente existe um índice muito elevado de pessoas no mundo que irão sofrer episódios de lombalgia em algum momento de sua vida, e está entre uma das causas mais frequentes de incapacidade laborativa, sendo uma das procuras mais frequentes por atendimento médico e absenteísmo do trabalho.

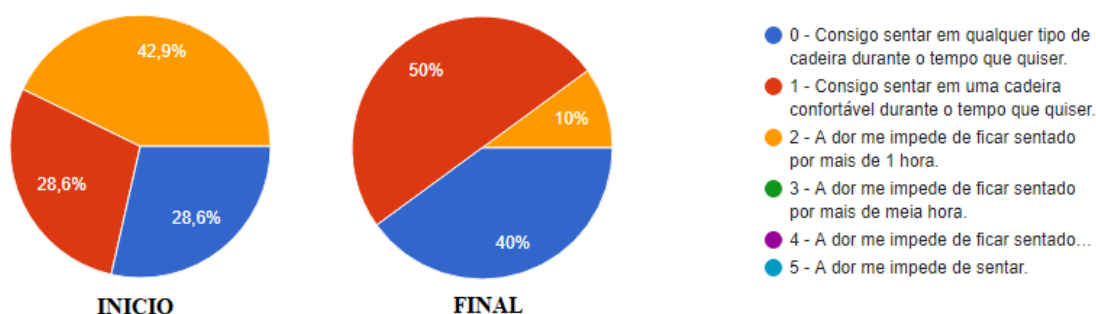
Em vista disso, o programa do Mat Pilates foi iniciado no judiciário no ano de 2018, sendo uma idealização do setor de fisioterapia do Centro de Saúde, com objetivo de alcançar as necessidades de cuidados com a saúde de Servidores e Magistrados do Poder Judiciário do Tocantins (SEI's 18.0.000003879-9 ;18.0.000002224-8). Durante as aulas os servidores recebem orientações para adoção de postura correta, participam efetivamente da prática de diversos tipos de exercícios a fim de contribuir para o ganho da qualidade muscular, esquelética e sistêmica, bem como melhorar o desempenho no trabalho, colaborando para uma melhor qualidade de vida. A prática de exercícios físicos regulares é essencial para a manutenção da saúde, colaborando para diminuição de estresse, ansiedade e protegendo doenças cardiovasculares.

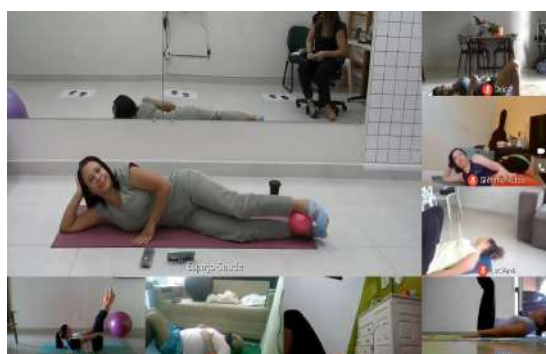
O atual cenário de crise na saúde promovido pela disseminação do novo coronavírus e o aumento dos casos da COVID-19, foi necessário realizar mudanças na modalidade de assistência do método Pilates presencial para o método online. No intuito de comprovar a eficácia desse novo método, iniciou-se no mês de agosto de 2020 um protocolo de exercícios para fortalecimento e alongamento da musculatura postural e estabilizadora do corpo, através do método Pilates por meio do aplicativo Skype. O objetivo foi demonstrar a efetividade da aplicação do método Pilates, mesmo à distância, para colaboração com a saúde dos servidores e expandir a assistência do método para as comarcas do Poder Judiciário do Estado, a partir do ano de 2021. O programa segue os princípios do método Pilates Clássico. Nas primeiras 3 semanas é aplicada a série de exercícios do sistema básico no solo. Os exercícios permanecem inalterados durante as 3 primeiras semanas de treinamento, para que o participante adquira maior controle da respiração e realize com domínio, as transições dos exercícios. Durante as 4ª, 5ª e 6ª semanas é introduzido os exercícios do sistema intermediário, sempre respeitando 3 exercícios novos por aula, para melhor assimilação do participante. A ordem de introdução dos exercícios é de acordo com o grau de dificuldade, como introdução dos exercícios para musculatura abdominal, rotações, extensões e equilíbrio. A partir da 10ª semana, todos os exercícios do sistema intermediário são introduzidos, permanecendo inalterados até

a 12ª semana. A dinâmica consiste na demonstração dos exercícios por uma fisioterapeuta, enquanto a outra profissional faz a correção das posturas, alinhamento e coordenação do movimento dos participantes. Os exercícios são planejados a fim de evitar problemas osteomusculares ou agravar os pré-existentes ocasionados por posturas incorretas no teletrabalho. As aulas pelas telas de celulares e computadores são focadas em exercícios que os alunos consigam executar de forma segura em suas casas, utilizando como acessórios: cabo de vassoura, almofadas, toalhas, bolas e cadeira. Ao finalizarmos os 3 meses de intervenção, é realizada uma comparação da avaliação e reavaliação através de questionários do Google Doc's.

No primeiro semestre de 2021/1 foram atendidos 15 servidores das Comarcas, NOVO ACORDO, ARRAIAS E COLMEIA, e 13 Servidores de Palmas (TJTO/fórum). Onde dentro do Programa foi criado, em março de 2021, o *'Movimento Mude Alguns Hábitos,'* incentivando os servidores inscritos no Mat Pilates Online, a viver da melhor forma possível, seja por meio da alimentação saudável, prática de exercícios, equilíbrio emocional ou pela busca de qualquer mudança que seja capaz de transformar o modo de ver o mundo. Em 2021/2 (segundo semestre), realizamos avaliação posturais do Mat Pilates online nos servidores das comarcas de **DIANÓPOLIS, TAGUATINGA, ARRAIAS, PARANÁ e NATIVIDADE**, foram atendidos **21 inscritos** do programa de Mat Pilates online. Realizada avaliação posturais do Pilates online em servidores do **TRIBUNAL DE JUSTIÇA E FÓRUM DE PALMAS** nos meses de maio e junho, foram atendidos 28 avaliações. As aulas de Mat Pilates online, terão início no mês de agosto, com horários das 07:30 e 08:30, de segunda a quinta.

Gráfico Resultados de 2021/1. Porcentagem de participantes que relataram impedimento de permanecerem na posição sentada devido a dor lombar





DESAFIO “MUDE ALGUNS HÁBITO”





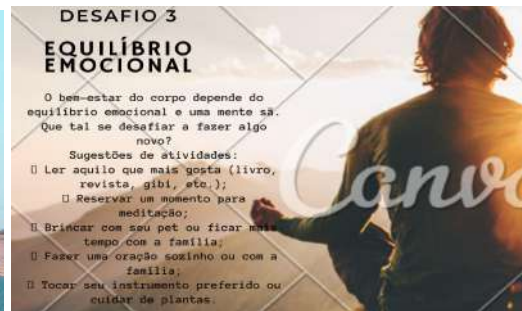
DESAFIO VIRTUAL SANDRA E HÁJUSSA

MOVIMENTO MUDE ALGUNS HÁBITOS

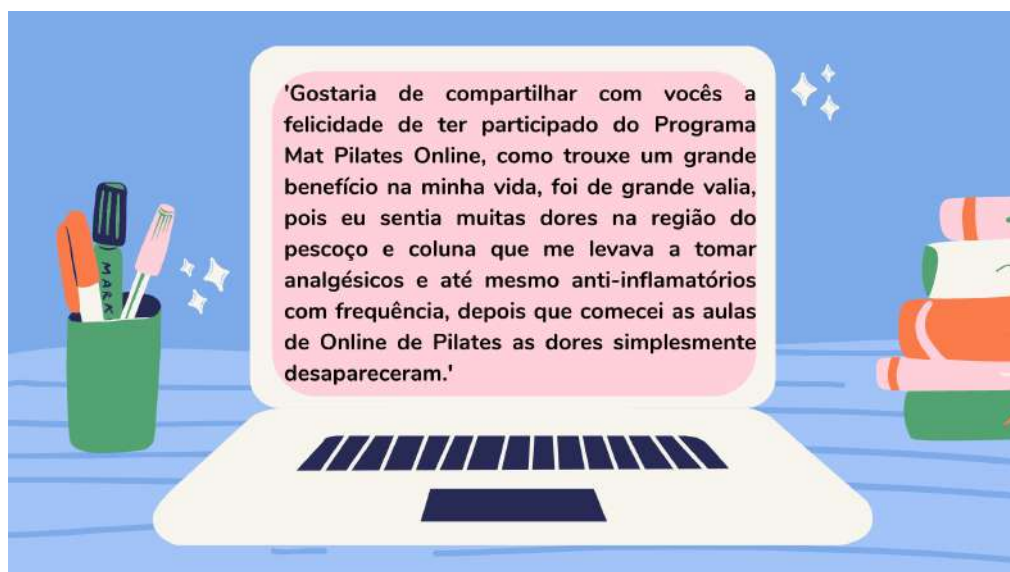
Como funciona o desafio?

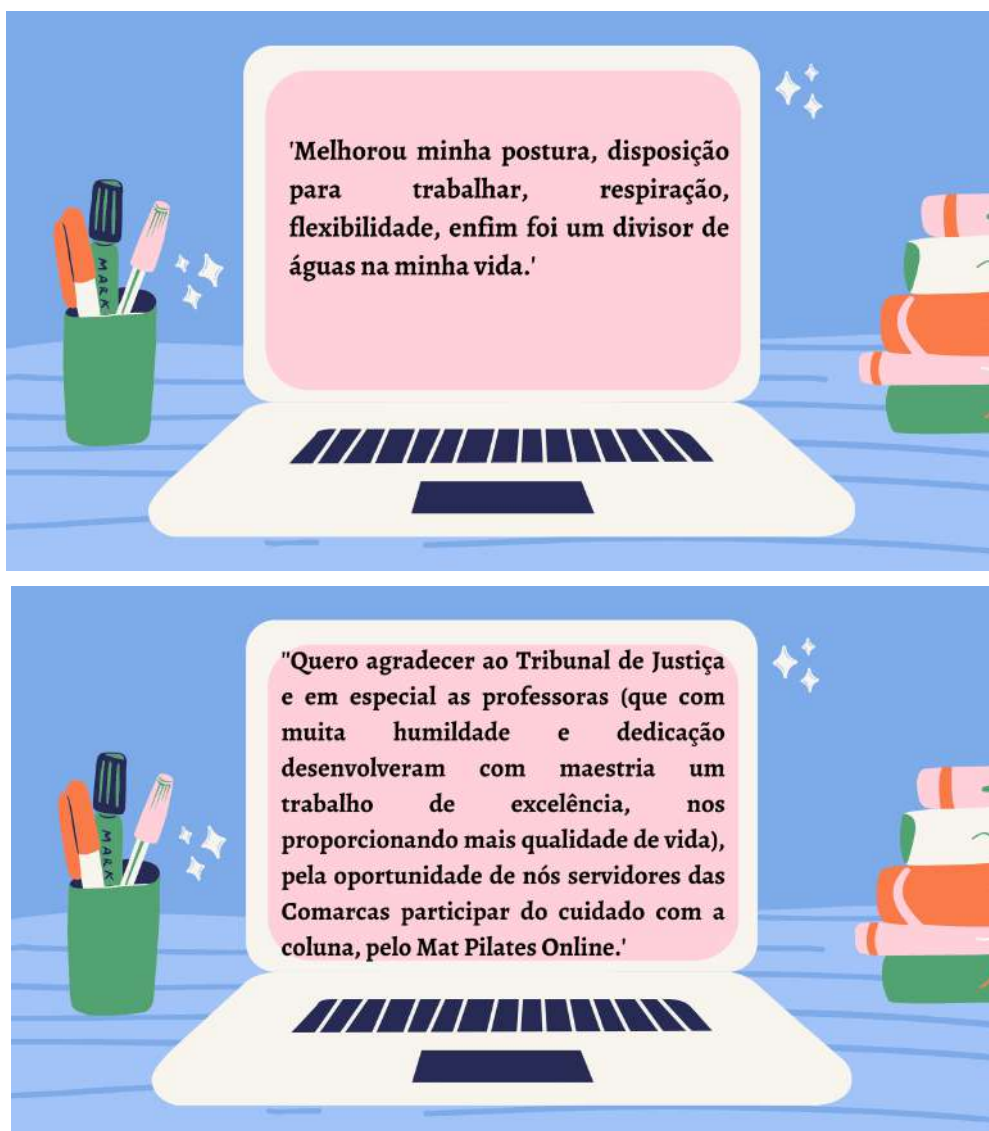
**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
MOVIMENTE-SE
EQUILÍBRIO EMOCIONAL**

ENVIE UMA FOTO REALIZANDO A TRIÁDE DE MUDANÇAS DE HÁBITOS PARA O GRUPO DE PILATES ONLINE OU PARA O WHATSAPP PRIVADO DAS INSTRUCTORAS SEMANALMENTE COM OBJETIVO DE GARANTIR SUA VAGA EM MAIO UM SEMESTRE DE MAT PILATES.



RELATOS DE SERVIDORES DE PALMAS E COMARCAS, APÓS PARTICIPAÇÃO PILATES ONLINE





★ PILATES PRESENCIAL

Conforme o planejamento de ações de 2021, as atividades voltadas ao alcance de qualidade de vida no trabalho, o pilates presencial foi adiado em função dos efeitos da pandemia. Contudo, diante das prerrogativas de cuidados com a saúde e cumprimento dos critérios de segurança, foi possível realizar atendimento terapêutico com a utilização do pilates presencial. Foram realizadas assistência presencial para oito servidores previamente inscritos e avaliados, às aulas e acompanhamento ocorreram no Fórum de Palmas, todas às segundas e quartas-feiras, num total de 4 duplas atendidas por horário.

Pilates presencial Fórum de Palmas

Precauções e cuidados:

- Distanciamento
- Materiais individuais (próprio)
- Uso de máscara, álcool, higienização do ambiente antes e após as sessões.

"Pilates é movimento, que melhora a vida e a relação com seu corpo."



Servidoras que participaram do Mat Pilates presencial 2021/1 - Fórum de Palmas

Deixe aqui, um feedback, um depoimento, ou sugestão sobre a utilidade do método Mat Pilates na sua vida.

Eu simplesmente amei o Pilates presencial que participei, e gostaria muito, de continuar, me proporcionou diminuição das dores nas articulações além de relaxamento e combate à ansiedade.

Nunca havia experimentado o pilates, a partir da prática melhorei em vários aspectos: postura, coordenação motora, relaxamento, entre outros. Quero continuar praticando

Excelente iniciativa. A prática de pilates foi fundamental para melhoras das dores e da ansiedade adquiridas nesse período tão conturbado!

AVALIAÇÕES POSTURAIS E ATENDIMENTOS DE AURICULOTERAPIA E ACUPUNTURA NAS COMARCAS 2º SEMESTRE



★ GINÁSTICA LABORAL

O Espaço Saúde com intuito de promover o bem-estar do servidor, com a promoção da qualidade de vida e com a produtividade do trabalho, o TJTO, desenvolve e incentiva, desde o ano de 2018, a prática de ginástica laboral. Instituída pela Portaria Conjunta N. 003, de 21 de fevereiro de 2000, consiste na pausa obrigatória de quinze minutos diários para exercícios de alongamento, objetivando minimizar os impactos negativos do trabalho contínuo e repetitivo. A prática da ginástica laboral promove alguns benefícios como: diminui a tensão muscular, melhora a circulação, melhora a postura, alivia o estresse, aumenta a produtividade, prevenção de doenças e aumenta a qualidade de vida dos servidores e magistrados.

A Ginástica Laboral atua na prevenção de riscos de adoecimento, que são indispensáveis para o bom desempenho das atividades laborais por parte dos servidores, sendo uma ferramenta cientificamente comprovada de eficácia na prevenção de doenças musculoesqueléticas advindas do trabalho realizado na postura sentada.

Será executada como pausas curtas no trabalho, a assistência será executada por empresa especializada, no modo *online* em Palmas e todas as Comarcas do Poder Judiciário, inicialmente pelo período de 4 (quatro) meses. As atividades terão início no segundo semestre de 2021, com aulas realizadas duas (2) vezes por semana, promovendo condições de prevenção da postura estática e cumprindo com os requisitos da NR-17, com vistas a ergonomia e as pausas, otimizadas com a ginástica laboral e orientações para eliminação dos vícios posturais.

★ ERGONOMIA E REAJUSTE POSTURAL

A ergonomia busca compreender o trabalho de modo a adaptar seus elementos e dinâmica às características e variabilidade dos indivíduos e do processo produtivo, buscando, fundamentalmente, bem-estar, segurança, produtividade e qualidade. O desenvolvimento de ações de ergonomia dentro do trabalho deve ser proporcionado de forma a atingir as demandas do trabalho visando à adaptação às necessidades do trabalhador.

Atualmente é premente a necessidade de avanços quanto aos cuidados preventivos necessários nos ambientes de trabalho de forma a resguardar ao máximo a saúde dos trabalhadores. Com o avanço da tecnologia tem aumentado a incidência de doenças ocupacionais causadas pelo uso de microcomputadores de maneira inadequada, levando a uma série de transtornos, como dor, diminuição da capacidade funcional, além de estresse emocional. Tão importantes quanto os danos físicos, são os prejuízos de ordem financeira causada pelo absenteísmo, diminuição da produtividade e consequentemente dos lucros. Não obstante o progresso tecnológico é possível à convivência deste com o bem estar físico e emocional do ser humano, desde que, observadas condições ergonômicas adequadas.

Diante dessa demanda foi realizado o 1ª Censo Ergonômico do Poder Judiciário, em 2018 e proposta às posteriores intervenções com visitas aos achados da pesquisa, como elaboração de processo para aquisição de aparatos ergonômicos (apoio para os pés, suporte para monitor, mouse pad e suporte de silicone para teclado), em 2019.

Todos esses materiais vieram com o intuito de possibilitar o melhor ajustamento postural, cuidado visual e prevenção de acometimentos musculoesqueléticos e para proporcionar garantias de uma postura de trabalho fisiologicamente mais correta de acordo com os padrões científicos de ajuste postural.

Entrega dos aparatos ergonômicos e reajuste postural aos servidores e magistrados do Poder Judiciário, iniciado em 2019 com finalização em dezembro de 2020. O primeiro levantamento realizado em 2017, resultou na confecção da TR e na entrega dos materiais ergonômicos, com reajuste postural para Palmas e todas as Comarcas do Poder judiciário, entre os anos de 2019 e 2020, totalizando 2.000 apoio para os pés, 500 apoio para teclado de silicone, 500 suporte para monitor e 1900 mouse pad, com a participação no Projeto Justiça Cidadã. Devido ao aumento da demanda por parte dos servidores, foi elaborado novo termo para aquisição de complemento dos itens ergonômicos em 2021 (SEI 20.0.000003518-2).



★ TELEMONITORAMENTO *HOME OFFICE*

O setor de fisioterapia ampliou sua assistência com o Telemonitoramento "Home Office", com orientações posturais voltadas aos cuidados ergonômicos individuais.

O serviço é ofertado a todos os servidores e magistrados que queiram receber a orientação e ajustamento postural por meio digital, com enfoque na reorganização do ambiente individual de trabalho home office. Com a ocorrência da pandemia de 2020 e os efeitos que perduram com relação aos cuidados e distanciamentos, o modelo assistencial de fisioterapia por teleconsultas e telemonitoramento são validados e concedidos por meio da Resolução nº 516 de 20 de março de 2020/Coffito (Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional).



Nas últimas décadas, houve um aumento drástico de desordens mentais na população mundial adulta, onde é estimado que um em cada quatro adultos, vivenciam algum tipo de desordem de ansiedade ou de humor em suas vidas, de forma contínua ou recorrente (UNÜTZER et al, 2000).

Segundo uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, a ansiedade é o transtorno mais presente durante a pandemia de Covid-19. Além da ansiedade, encontrada em 86,5% dos respondentes, foi constatada uma presença moderada de transtorno do estresse pós-traumático (45,5%). A proporção de depressão grave foi um pouco mais baixa, 16% (BRASIL, 2020).

A Medicina Complementar têm se tornado parte integrante dos cuidados de saúde para a população de norte - americanos, para o tratamento das mais diferentes enfermidades. No Brasil, as terapias complementares são denominadas Práticas Integrativas e Complementares (PIC), pela Portaria 971 do Ministério de Saúde (2006), e correspondem a um conjunto de terapêuticas que incluem a acupuntura, auriculoterapia, homeopatia, termalismo, a fitoterapia, a massagem oriental, exercícios

físicos orientais como Tai Chi Chuan, Lian Gong, Qi Gong, entre outros (KUREBAYASHI et al., 2016).

O Centro de Saúde (CESAU) identificou que a segunda maior causa de afastamentos do trabalho no ano de 2020 no judiciário tocantinense foram os transtornos fóbicos e ansiosos, precedido apenas pelos afastamentos pela COVID 19. Em decorrência disto, visando o cuidado integral da saúde dos servidores e magistrados, iniciamos no mês de abril o "**Programa Viver Bem x Ansiedade Zero**", através da equipe de fisioterapia, ofertando a assistência incrementada para cada participante do programa com técnicas de: Reflexologia podal, Acupuntura na Inteligência Emocional, Microfisioterapia e Mindfulness (meditação guiada).

Por que do Programa?

A partir da observação conjunta da equipe, em assistências pontuais, foi observado que uma técnica pode surtir mais efeito se for associada a outras, dessa forma foi idealizado um formato de macro assistência, onde os participantes são assistidos nas quatro vertentes de Terapias Integrativas. Atualmente ofertadas pelas profissionais: **Hájussa Garcia** na Reflexologia podal, **Hozana Lemos** com a prática de meditação por meio do Mindfulness (treino da atenção plena), **Sandra Carvalho** com a Acupuntura na Inteligência Emocional e **Virlene Torres** com a Microfisioterapia.

Aplicação das atividades

As inscrições são feitas por meio de formulário eletrônico, com *link* disponibilizado no site do Tribunal de Justiça, ou encaminhamento direto pelo NAPSÍ, a partir da inscrição a equipe entrará em contato para agendamento da primeira sessão que será uma avaliação. Cada ciclo de pessoas passando pela assistência terá duração de um mês. Nesse período a pessoa terá a oportunidade de receber assistência nas Terapias Integrativas, nos dias e horários fixados pelas fisioterapeutas.

Os interessados em participar preenchem uma ficha de cadastro, por meio do *link* de acesso, disponibilizado no site do Tribunal de Justiça e aguarda o primeiro contato. Importante ressaltar que os atendimentos são realizados dentro de um mês de acordo com a sequência de terapias, iniciando pela acupuntura, reflexologia, meditação, e microfisioterapia.

Cada tipo de terapia tem uma forma diferenciada de assistência:

Acupuntura: Dependendo da avaliação, o tratamento será ofertado de 6 a 8 sessões no mês, 2 por semana, com duração de 35 minutos a sessão.

Reflexologia: Dependendo da avaliação e tratamento será ofertado de 4 a 6 sessões no mês, conforme a necessidade, e duração de 35 minutos cada sessão.

Mindfulness: treino de atenção plena todas às segundas 21:00 horas, iniciando na primeira semana de cada mês e fechado o ciclo na última semana de cada mês.

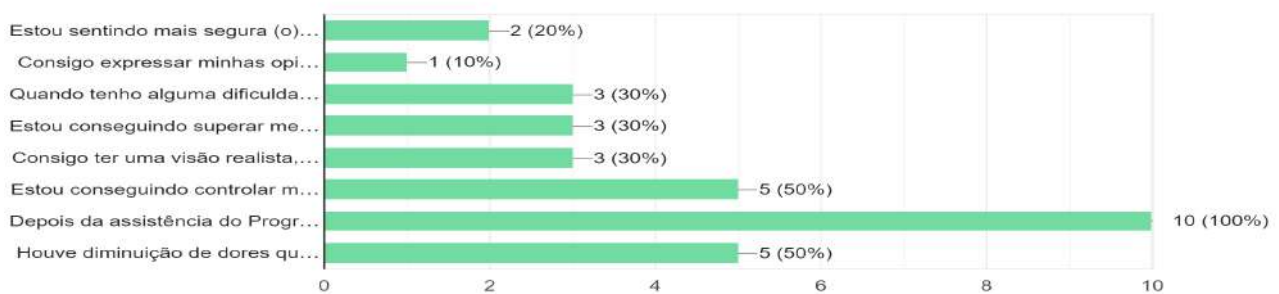
Microfisioterapia: 1 sessão durante o período de programa.

Uma vez inscritos, os participantes devem se comprometer a seguir e aproveitar a sequência de assistências para que possa haver maiores resultados positivos.

Ao final de cada mês de atividades, os participantes devem ofertar seu feedback por meio de ficha de avaliação do programa, que será enviada para seu email. Esta atividade é intencional para coletar informações que possam subsidiar melhorias futuras para o programa.

Marque alternativas que condizem com a sua experiência com a participação no Programa Viver Bem Ansiedade Zero?

10 respostas

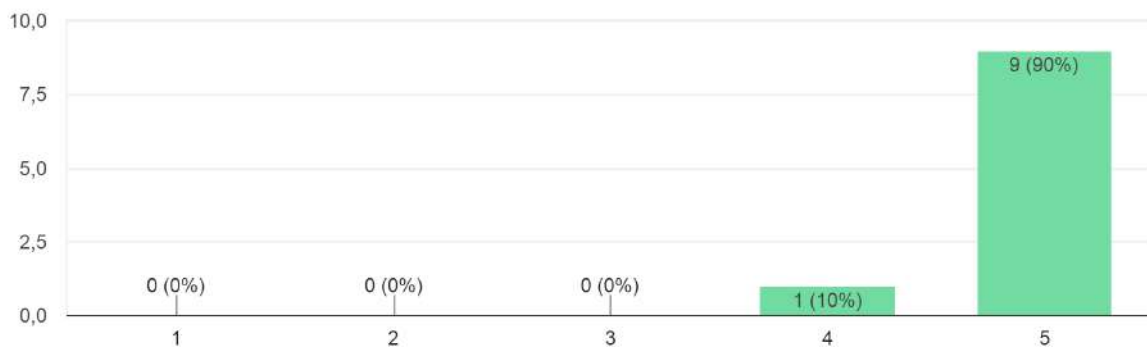


LEGENDA

- Estou sentindo mais segura (o) diante das outras pessoas.
- Consigo expressar minhas opiniões de forma clara e consigo perceber que sou ouvida (o) com atenção.
- Quando tenho alguma dificuldade com outra pessoa, procura conversar diretamente com ela.
- Estou conseguindo superar meus sentimentos de frustração quando alguma coisa não dá certo.
- Consigo ter uma visão realista, percebendo meu potencial e limitações.
- Estou conseguindo controlar minhas emoções, mantendo a calma nos momentos difíceis.
- Depois da assistência do Programa estou sentindo alívio da ansiedade e o estresse.
- Houve diminuição de dores que antes incomodavam bastante.

Como você avalia o programa?

10 respostas



DEPOIMENTOS DOS PARTICIPANTES SOBRE O IMPACTO DO PROGRAMA EM SUAS VIDAS

1. *‘Tem sido muito positivo. Sinto-me menos cansada e com mais disposição, concentração e paciente.’*
2. *‘Estou conseguindo dormir a noite toda, coisa que eu não estava conseguindo. Trouxe também um impacto positivo no controle das minhas emoções e ansiedade.’*
3. *‘Equipe muito qualificada e atenciosa. Os profissionais que me acompanharam sempre se preocuparam com minha saúde como um todo, e tinham sempre um material ou conteúdo para me passar, além do que conversávamos durante as sessões no TJ, me incentivando a conhecer mais o meu corpo, minhas limitações e as terapias propostas. Minha gratidão a todos!’*
4. *‘A equipe possui habilidade e amor por aquilo que faz. Grande é a minha admiração pelas profissionais que dedicaram esse período de tratamento a nós servidores, sempre com muita empatia e acolhimento.’*
5. *‘Uma ótima experiência, me senti cuidada e o mais importante tive tempo para olhar pra mim, para me dar mais atenção. Os profissionais são excelentes.’*
6. *‘Melhorei muito meu humor, estou a conseguir controlar minhas emoções, estou em paz de espírito, me sentindo mais leve, conseguindo não me deixar levar pelo estresse. Em todos os campos da minha vida social, obtive melhora.’*

★ PROGRAMA SEJA GENTIL COM SUA MENTE

Estudos comprovam os benefícios da prática de **Mindfulness** como um poderoso redutor do estresse. No universo jurídico, grande parte do trabalho exige focar o pensamento em todas as coisas ruins que podem acontecer, diante da deliberação de processos e julgamentos, o que gera uma situação propícia ao pensamento acelerado e consequente estado de ansiedade.

A prática de meditação por meio do mindfulness trabalha o treino da *atenção plena* com exercícios que nos ensina a ser mais confiantes, compassivos e gratos. Os resultados são perceptíveis e requer disciplina.

Lidar com nossos relacionamentos é um desafio, muitas vezes positivo e prazeroso, contudo, como seres humanos temos a tendência de sermos atraídos por pensamentos negativos e de forma inconsciente nossas emoções, com frequência, rouba nossa atenção, e acabamos por ter um desempenho indesejado, o que gera mais sentimentos negativos e se não houver uma intervenção de cuidados, pode nos colocar num círculo de escassez emocional. As emoções são a base das nossas reações, cuidar da mente é imprescindível para que nosso corpo obtenha melhor performance e sejamos coerentes com nossos valores e atitudes.

Por essas razões, foi idealizado o ***Programa Seja Gentil com Sua Mente***, que vem sendo realizado desde novembro de 2020, quando houve a execução da primeira turma, como uma experimentação da assistência. O programa foi bem acolhido pelos servidores e instituído como serviço. Em 2021 as atividades tiveram início no mês de abril, com práticas online ocorrendo três vezes por semana (segunda, quarta e sexta-feira, cedinho às 7h:00).

A adesão ao programa de meditação tem sido crescente, inclusive os primeiros participantes continuam fiéis, o que denota a importância dos benefícios colhidos na vida de cada servidor. Alguns relatos colhidos por meio de pesquisa de feedback ao final da primeira turma de participantes, demonstra como tem sido a percepção, conforme relatório de resultados do programa, disponível no SEI nº 20.0.000027357-1:

PERGUNTA

O QUE CONSIDERA QUE FOI MUITO IMPORTANTE DENTRO DA PROPOSTA DE PRÁTICAS REALIZADAS NOS ENCONTROS?

RESPOSTAS

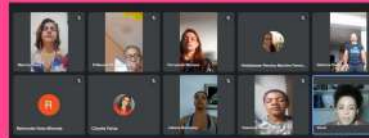
- A condução das práticas foi feita de forma clara e acolhedora;
- Dar valor ao momento presente. Observar os sons, os sabores dos alimentos;
- Os exercícios e as partilhas dos participantes;
- Compreensão do seu corpo sem julgamento;
- As orientações guiadas, o grupo de whatsapp para tirar as dúvidas e a diversidade de atividades propostas;
- Considero como muito importante a aceitação quanto a divagação dos pensamentos, pela percepção do fato e a posterior concentração, sem cobranças ou exigências de certo ou errado;
- A boa vontade e engajamento da facilitadora;

Todos os outros relatos e feedbacks colhidos na pesquisa podem ser vistos, na íntegra, no SEI nº 20.0.000027357-1

RESPOSTAS

- Foi muito importante aprender a observar o que antes a gente sequer cogitou observar e/ou analisar;
- Considero a leveza das práticas;
- O controle da ansiedade;
- O autocontrole do pensamento;
- Redefinição de comportamento, desaceleração, gratidão e leveza;
- Todos;
- Meditação aliada ao alongamento;
- A possibilidade de reconhecer quando os nossos pensamentos não estão naquilo que fazemos. E buscar melhorar. Penso que só esse reconhecimento já valeu.
- A possibilidade de nos conhecermos;
- Conhecer o método;
- Controlar a mente sem medicação;
- A explicação das coisas na mente.

Momentos
de prática



Programa
Seja Gentil
com Sua
Mente



Meditação para uma vida melhor...
que o mindfulness
de forma livre e leve, seja acolhido nas vivências
diárias, como ferramenta de inteligência, ao lidar
com as emoções.



Servidoras que participaram da meditação com as práticas de mindfulness, exclusivas para o Programa Viver Bem X Ansiedade Zero, ressaltam:

- "Achei uma excelente ação"
- "Rápido e prático, todo mundo consegue fazer, temos só que priorizar o horário"
- "Bom enviar mensagem perto do horário relembrando da prática, para não esquecer"
- "As expectativas foram atendidas"

Qual sugestão você deixaria para que as práticas de meditação pudessem alcançar suas necessidades?

4 respostas



★ ELABORAÇÃO DA CARTILHA DA COLUNA

Esta cartilha foi elaborada para servidores e magistrados do Poder Judiciário de Palmas do Estado do Tocantins com a finalidade de iniciar uma ação preventiva de orientações de correção postural e de exercícios simples para alongar e relaxar os músculos e fortalecer os que envolvem a coluna, de modo a aliviar as dores e melhorar a qualidade de vida. Enfatiza-se a importância da atividade física bem orientada, com fortalecimento dos músculos profundos da coluna, a fim de se afastarem das patologias nesta nobre estrutura do corpo.

Foi idealizado a criação de um instrumento com orientações capazes de auxiliar os servidores e magistrados para adoção de melhores posturas, em casa e no trabalho. A “*Cartilha da coluna*”, foi criada e confeccionada, sendo enviados exemplares para todas as comarcas, atualmente disponibilizada no site de notícias do Egesp do Tribunal de Justiça.

A Cartilha da Coluna é composta de informações simples, com orientações para melhor qualidade de vida, a partir de ações diárias como: Qual a função da coluna vertebral e sua estrutura?; Como corrigir a postura?; Dicas para evitar problemas posturais nas atividades domésticas, ao dormir, ao sentar e ao trabalhar; Os principais problemas que acometem nossa coluna; Orientações para correção postural e exercícios fáceis de fazer para alongar, relaxar e fortalecer a musculatura da coluna e dicas prevenindo as dores musculoesqueléticas e incentivo a prática de exercícios físicos regulares e qual melhor agrega a condições individuais.

Os exercícios podem ser realizados:

- Pela manhã, ao acordar;
- No trabalho após várias horas sentado, aliviando tensões; e
- À noite, antes de dormir.

★ ELABORAÇÃO DO *E-BOOK* COM ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS PARA *HOME OFFICE*

Para ampliar o nível de conscientização sobre as possíveis melhorias no ambiente de trabalho para os servidores e magistrados, minimizar e eliminar os riscos ergonômicos ocasionados pelo mau posicionamento durante as atividades laborais, foi escrito esse *E-Book* com medidas preventivas simples para evitar períodos de desconforto e dor relacionadas ao ambiente de trabalho ou *home office*, melhorando sua qualidade de vida, que ficará disponível no site de notícias do Tribunal de Justiça do Tocantins.

Link: http://www.tjto.jus.br/images/Cartilha_Ergonomia.pdf

★ ELABORAÇÃO DO *E-BOOK* COM EXERCÍCIOS DE PILATES PARA SERVIDORES E MAGISTRADOS EM *HOME OFFICE*

O *e-book* foi elaborado para servidores e magistrados do Poder Judiciário do Tocantins com a finalidade de iniciar uma ação preventiva de dores durante “Home Office”, com orientações exercícios simples baseados no método Pilates realizados com auxílio de uma cadeira, uma almofada e um cabo de vassoura, disponível no site de notícias do Tribunal de Justiça do Tocantins.

Link: http://www.tjto.jus.br/images/Cartilha_Pilates.pdf

AÇÕES, CAMPANHAS E PROJETOS DE ENFERMAGEM

Campanha de vacinação contra *Influenza*.

Todos os anos o espaço saúde promove a campanha de vacinação contra *Influenza*, tendo como premissa atender a resolução 207 do CNJ.



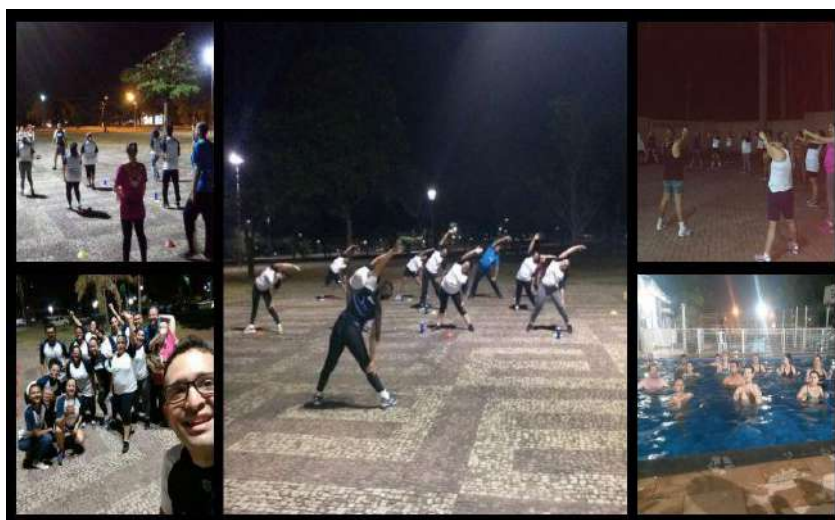
Testagem PCR

Através de parceria firmada com o LACEN-TO e Governo do Estado do Tocantins, o espaço saúde oferece aos servidores a coleta de PCR, uma iniciativa que vem de encontro às ações de enfrentamento à pandemia.



Projeto Judiciário na Medida

O Programa Judiciário na Medida é um projeto consolidado que busca desde a prevenção de diabetes mellitus, hipertensão arterial e transtornos de cunho mental e emocional como também proporciona melhor condicionamento físico àqueles que participam, além de ajudar no sobrepeso e controle de doenças.



Outubro Rosa

O principal objetivo do evento é a integração e sensibilização, uma forma de alertar as mulheres e sociedade sobre a importância da prevenção, diagnóstico precoce do câncer de mama e câncer de colo do útero.



Semana da Saúde

A Semana da Saúde de Servidores e Magistrados é um evento de promoção da saúde do Poder Judiciário do Tocantins que acontece todos os anos, com isso busca melhorar a qualidade de vida no trabalho com ações promovidas pelo Centro de Saúde de caráter preventivo, promovendo ações no ambiente de trabalho, alertando para mudança no estilo de vida.



Dia mundial do Diabetes

Uma ação educativa que ocorre todos os anos para cumprir com o calendário de saúde e conscientizar os servidores sobre a importância de conhecer sobre o diabetes e os riscos que ela traz à saúde.



Novembro Azul

Novembro Azul é um movimento mundial que acontece durante o mês de novembro para reforçar a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de próstata



Além dessas ações a equipe de Enfermagem do espaço saúde realiza:

- Aplicação de injetáveis;
- Controle de pressão arterial;
- Glicemia e
- Curativos simples.

Projeto de Atenção à Saúde

O Projeto de Atenção à Saúde: o comportamento preventivo para a melhoria da qualidade de vida surgiu de uma proposta do Comitê Gestor da Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e de Servidores do Poder Judiciário, em atendimento à

Resolução 207/15 do CNJ e teve por escopo contribuir para a melhoria da saúde, qualidade de vida e trabalho de magistrados e servidores.



PPA

Um projeto que visa trazer reflexões e orientações sobre aspectos psicológicos, sociais, financeiros, legais e de saúde relacionados ao processo de aposentadoria.

