



GESTÃO DE PESSOAS DO PODER JUDICIÁRIO

1ª Premiação de Práticas em Gestão de Pessoas do Poder Judiciário

Nome da prática (iniciativa/projeto):

TRT na Medida

Tema escolhido (ver anexo II do edital):

Valorização e Ambiente de Trabalho

Subtema (ver anexo II do edital):

Promoção de saúde

Detalhamento da prática

Delimitação da ação: O Projeto **TRT na Medida**, tem como principais objetivos a promoção da saúde, a prevenção de riscos de doenças e a melhoria da qualidade de vida dos magistrados e servidores do TRT21, por meio do incentivo a práticas desportivas regulares, à mudança de hábitos alimentares e prevenção de doenças. A meta do TRT na Medida é que os participantes realizem mudanças de hábitos, melhorando a saúde, a motivação, o ambiente de trabalho e disseminando estilo de vida mais saudável. O projeto contribui para a interação de todo o Tribunal, na medida em que os colegas do setor passam a observar as mudanças no participante e a colaborar para alcançar o objetivo. Por consequência, os lanches passam a ser mais saudáveis e o consumo de produtos industrializados ou açucarados, reduzido. Em curto prazo os participantes demonstram mais alegria, energia, disposição e auto estima elevada, em razão dos benefícios estéticos também alcançados. O TRT contou com a orientação de uma equipe multidisciplinar, composta por médicos, nutricionistas, profissionais em educação física e terapeutas ocupacionais.

Identificação do problema: O TRT21-RN vinha apresentando um índice de absenteísmo muito elevado. Observou-se que vários magistrados e servidores estavam apresentando atestados médicos, principalmente por motivos de



GESTÃO DE PESSOAS DO PODER JUDICIÁRIO

depressão, obesidade e ler/dort, sendo verificado ainda o aumento da incidência de doenças cardiovasculares, respiratórias, hipertensão e diabetes, dentre outras.

Esse fator, associado ao alinhamento ao Plano Estratégico institucional e ao Plano de Logística Sustentável, que contêm objetivos específicos, contribuiu.

Métodos e técnicas adotadas no desenvolvimento das ações: O TRT na medida teve duas edições - 2017 e 2018. Para sua realização, inicialmente foi formada uma comissão, composta por médicos, magistrados e servidores do TRT21-RN.

Foram realizadas várias parcerias com organizações: academias, restaurantes fits, loja de esportes, plano de saúde e clínica médica. Os seguintes atores participaram como patrocinadores da iniciativa: sindicato dos servidores, associação de magistrados, associação de servidores e cooperativas de crédito.

O regulamento do TRT na Medida contém basicamente as seguintes diretrizes: 1- Oferta de 30 vagas, sendo adotados como critérios para seleção a ordem decrescente do Índice de massa corpórea (IMC) para magistrados e servidores (efetivos, comissionados, removidos ou cedidos), e ainda 15 vagas suplentes. 2 - Formação de 3 grupos de 10 pessoas. 3- Cada grupo é acompanhado por 2 professores de educação física, um nutricionista e um “anjo”, denominação dada ao magistrado com a função de motivar e estimular diariamente a equipe. 4- Vence a equipe com maior perda de massa gorda e ganho de massa magra, observando-se os seguintes critérios: a) a cada 1kg de massa muscular conquistado por participante, adição de 3 pontos; b) a cada 1kg de massa muscular perdido por participante, subtração de 1 ponto; c) a cada 1kg de gordura perdido por participante, adição de 2 pontos; d) a cada 1kg de gordura adquirido por participante, subtração de 1 ponto. 5- O programa premia individualmente os três primeiros lugares do sexo masculino e feminino, observando-se os mesmos critérios. 6- Além da pontuação baseada na composição corporal, foram estabelecidas duas pontuações extras, referentes à participação e desempenho nas atividades propostas pela academia, com o objetivo de estimular o pensamento coletivo: a) a cada indivíduo participante dos desafios propostos semanalmente pela academia,



GESTÃO DE PESSOAS DO PODER JUDICIÁRIO

adição de 0,1 ponto. Se todos participassem a equipe obteria um ponto. b) ganho de pontuação extra pela equipe com maior desempenho.

Foram definidas as seguintes etapas: a) divulgação do projeto em campanha física e virtual; b) inscrições no site do TRT21; c) teste de bioimpedância para medir o IMC inicial dos participantes; d) relatório de avaliação dos resultados dos testes com indicação dos nomes dos 45 pré-selecionados, na ordem decrescente de sobrepeso; e) realização de exames laboratoriais e cardiológicos; f) avaliação médica pelos pré-selecionados, com avaliação de aptidão física; g) validação da relação dos 30 selecionados e dos 15 suplentes; h) assinatura pelos selecionados de um Termo de Compromisso com o Regulamento e Termo de Autorização de Imagem, a ser utilizada na divulgação do Projeto TRT na Medida, sem recebimento de contrapartida financeira dos organizadores. A recusa da assinatura de qualquer desses termos acarreta a desclassificação do selecionado.

Passada as etapas obrigatórias, a Presidência organiza evento de abertura, quando são anunciados os participantes. A composição de cada equipe é feita para garantir o equilíbrio dos grupos com relação ao IMC. Os 30 selecionados podem frequentar a academia a qualquer hora, gratuitamente, por 2 meses.

No decorrer do projeto os participantes gozam dos seguintes benefícios: a) acompanhamento nutricional individualizado; b) massagem manual relaxante quinzenal; c) 2 sessões de massagem de som com taças tibetanas (terapia de som muito usada nos cuidados de saúde, na fisioterapia e no relaxamento); d) desafios na academia, idealizados exclusivamente para o Projeto; e e) gincana que envolve atividades físicas e engajamento em ação social.

Na primeira edição, como iniciativa complementar de conscientização ambiental, a equipe que mais arrecadou garrafas PET ganhou uma pontuação extra. Foram arrecadadas mais de 1.000 garrafas e destinadas a uma instituição de portadores de deficiência. Na segunda edição do Projeto, a ação social adotada foi a arrecadação de fraldas geriátricas, tendo sido arrecadadas mais de 18.000 fraldas e doadas a várias instituições beneficentes do Estado.



GESTÃO DE PESSOAS DO PODER JUDICIÁRIO

Resultados e benefícios alcançados: 1- Perda de massa gorda: a) na 1ª edição houve uma perda total de massa gorda de 98kg; b) na 2ª edição houve uma perda total de massa gorda de 130 kg. 2- Exames que diagnosticaram doenças graves e soluções alcançadas: a) um servidor foi detectado com um grave problema no coração, até então desconhecido, submetendo-se a uma cirurgia, que evitou consequências mais graves; b) na maioria dos participantes: taxas alteradas, que foram se estabilizando no decorrer do projeto, e foram mantidas em decorrência da continuidade das boas práticas adquiridas; servidores com diabetes que conseguiram estabilizar a insulina; participantes com pressão alta controlada a base de medicamentos que deixaram de tomar remédio ou diminuíram a dosagem. 3- Mudança de hábitos: a) depoimentos dos participantes afirmando as mudanças saudáveis na sua rotina diária e no bem-estar; b) depoimentos de colegas de setor sobre participantes que até então eram mais sérios e tímidos e se tornaram mais comunicativos, alegres e dispostos. 4- Melhoria do ambiente de trabalho: a) depoimento de servidores falando do novo círculo de amizades e apresentação de colegas que até então não conheciam.

Custos e Recursos envolvidos na implementação: O Projeto TRT na Medida não teve custos para o TRT21-RN, considerando o formato em que se conseguiu patrocínio e colaboração. Nas duas edições contamos com diversos patrocinadores/colaboradores, que atuaram conjuntamente para o seu sucesso.

Características inovadoras da prática: Uma característica inovadora do TRT na Medida é a associação das suas ações aos valores definidos na estratégia do TRT21, como forma de contribuir para o estabelecimento de uma cultura alinhada à visão de futuro da instituição. Estes princípios orientaram as atitudes dos idealizadores e executores do projeto, assim como as estratégias de marketing adotadas, dirigidas a ações de responsabilidade socioambiental.

Organizações inovadoras são compostas por pessoas inovadoras e a ideia do projeto foi uma iniciativa dos colaboradores do TRT21, apoiada pela Presidência do Tribunal. A transversalidade, mediante aplicação em todas as áreas da organização,



GESTÃO DE PESSOAS DO PODER JUDICIÁRIO

é uma característica inovadora presente no TRT na Medida, verificada pelo apoio da direção e área de gestão estratégica do Tribunal, que apoiaram a ideia inicial, hoje consolidada como programa institucional. Essa transversalidade se denota ainda pela participação de profissionais de diversas áreas na iniciativa.

Organizações inovadoras elaboram planos graduais, mensuráveis e objetivos, que visam atingir um objetivo maior, ligado aos seus valores, o que está presente no TRT na Medida.

Outra característica inovadora do projeto se apoia no fato de que os inovadores geram resultados positivos, mediante a implantação de propostas que envolvem riscos para o alcance dos objetivos, com base na crença no poder dos princípios que orientam sua conduta. Isto pode ser observado nos resultados de adesão e geração de ganhos, mensuráveis pelos indicadores adotados para verificação da efetividade da iniciativa.

Tempo de implementação: 5 meses, entre o início do planejamento e a conclusão do projeto. As atividades físicas foram realizadas nos 3 últimos meses do projeto.

Dificuldades encontradas durante a implementação, se houver, e como foram superadas: A dificuldade da criação do regulamento e da elaboração do cronograma foram superadas através do trabalho em equipe que contou com ajuda dos diversos setores envolvidos, além de uma revisão minuciosa do regulamento/cronograma feita pela equipe do projeto.

A dificuldade inicial que a equipe tinha em manter os participantes motivados foi superada pelo profissionalismo da academia escolhida e pelo projeto oferecer diverso benefício tais como: massagens relaxantes, palestras motivacionais, mensagens de incentivo por parte dos anjos e acompanhamento diário da equipe coordenadora.

Potencial de replicação da prática em outros órgãos: O “TRT na Medida” já ultrapassou os limites deste TRT21, tendo sido alvo de consultas e solicitações de outros órgãos, a exemplo do Tribunal Regional Eleitoral do RN, do Ministério Público do Estado do RN, e da Ordem dos Advogados do Brasil - Seccional do RN.