



GESTÃO DE PESSOAS DO PODER JUDICIÁRIO

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

Nome da prática (iniciativa/projeto):

JUDICIÁRIO NA MEDIDA

Tema escolhido (ver anexo II do edital):

Tema 4: Valorização e Ambiente de Trabalho

Subtema (ver anexo II do edital):

Promoção de saúde

Detalhamento da prática:

O projeto Judiciário na Medida foi escrito e reformulado em 2015 com o intuito de implantar uma forma assistencial de incentivo a prática regular de atividade física e promover melhora na mudança do estilo de vida contribuindo para sanar demandas levantadas após Pesquisa de Clima de 2013. O projeto compõe ações estratégicas dentro do Programa de Qualidade de Vida do Poder Judiciário ocorrendo anualmente.

A proposta das ações visa elevar os índices de satisfação com a segurança no trabalho, prevenção de doenças, promoção de saúde e valorização e integração dos colaboradores, como forma de alcançar o bem estar e conseqüentemente a elevação da produtividade no trabalho. Nos anos de 2016 e 2017 houve duas edições anuais, sendo uma no primeiro semestre e outra no segundo semestre com duração de três meses cada edição e no ano de 2018 houve uma edição no segundo semestre com inovação no modo de aplicação e execução das atividades, primando pelo alto desempenho da equipe executora das aulas, no sentido de melhorar a abordagem prática, colaborando para maior satisfação do público alvo bem como com resultados para maiores ganhos individuais e em grupo. A edição de forma anual vem de encontro à necessidade de incentivo a



GESTÃO DE PESSOAS DO PODER JUDICIÁRIO

manutenção da mudança do estilo de vida com a prática de exercícios regulares e possibilita aos participantes, manter um acompanhamento de saúde, pois o projeto agrega avaliações físicas e nutricionais com prescrição de dieta a ser seguida individualmente, além de consulta médica no início e no final do período de atividades físicas. O projeto é executado em três etapas, sendo a primeira etapa com a solicitação de exames médicos e avaliação médica com emissão de atestado para aptidão física o que assegura a participação no programa de forma a contribuir com ganhos para saúde, a segunda etapa é a de avaliações físicas e nutricionais e a terceira etapa é a parte prática do projeto com execução das aulas com diversas modalidades que consistem de atividades aeróbicas e cardiovasculares como a corrida, treinamento funcional, hidroginástica, e outras modalidades acompanhadas por profissional habilitado, buscando reduzir o sedentarismo e aumentar a motivação pela prática de outras atividades físicas. O projeto Judiciário na Medida pretende fazer com que os participantes criem hábitos de vida saudáveis, com prática de exercícios físicos regulares, alimentação correta e adequada e acompanhamento médico preventivo e não apenas corretivo. Tais ações colaboram para diminuir a incidência de atendimentos no Centro de Saúde do TJTO em razão do surgimento de sintomas relacionados a doenças crônicas (diabetes, cardiovasculares e respiratórias) e outras associadas ao trabalho. As aulas práticas são ministradas por Educador Físico ocorrendo em áreas recreativas da cidade e/ou ambientes propício para a pratica de determinado tipo de atividade física. Os resultados foram obtidos e avaliados por meio de análise técnica da evolução física e do controle dos exames médicos comparados antes e após o período, na edição do Judiciário na Medida de 2018, nas comarcas de Palmas e Araguaína. No processo de avaliação física, médica e nutricional foram colhidas informações com objetivo de realizar o comparativo individual a ser utilizado como dados para compilar resultado do grupo de cada cidade, os percentuais alcançados podem ser conferidos conforme tabela 1, que demonstra alguns dos benefícios alcançados e configuram itens importantes considerados para um estilo de vida mais saudável.



GESTÃO DE PESSOAS DO PODER JUDICIÁRIO

Tabela 1: Resultados do Programa Judiciário na Medida 2018

AVALIAÇÕES	ARAGUAÍNA	PALMAS
Perda de peso	70,37%	47,60%
Ganho de massa magra muscular	74,07%	81%
Redução da circunferência abdominal	81,48%	-
Diminuição do risco coronariano	-	61,90%
Melhora da taxa de colesterol (taxa de gordura no sangue)	37,03%	14,28%
Melhora glicêmica (taxa de açúcar no sangue)	22,22%	19,05%

Os custos envolvidos na implementação do projeto Judiciário na Medida correspondem à execução do serviço dentro da proposta do projeto que agrega custeio do profissional educador físico para avaliações e execução de aulas, nutricionista para avaliações e emissão de prescrição alimentar individualizada e material como Camisetas, Squeeze, toalha e Sacochila para cada participante. Tabela 2 exemplifica custo anual:

Tabela 2: Custeio do Programa Judiciário na Medida em 2018

EDIÇÃO ANUAL	VALOR (R\$)
1 edição anual 2018	R\$ 24.445,96

Como inovação do Programa Judiciário na Medida ocorreu no ano de 2018 reformulações do projeto no sentido de agregar valor com apresentação do projeto e palestra de autorresponsabilidade (idéia de que a pessoa é a única responsável por seus resultados) aos participantes e equipe executora, contratada para o desempenho da prática das aulas. Tal importância foi unida ao projeto em favor a otimização dos resultados individuais como preponderante para a real mudança no estilo de vida culminando em benefícios para saúde e qualidade de vida no trabalho. A replicação do projeto se torna viável na sua essência, ou seja, a idéia é válida, no entanto, requer articulação e custeio para execução de atividades afins de profissionais que não compõem o rol de servidores vinculados aos tribunais e que deverão ser contratados para o serviço como educador físico e nutricionista. A gestão do projeto é executada por servidores comissionados, cedidos ou efetivo alinhado à proposta constante na Resolução CNJ – nº



**GESTÃO DE PESSOAS
DO PODER JUDICIÁRIO**

207/2015 de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores.