



TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARANÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E SAÚDE

II ENCONTRO DE GESTORES DE PESSOAS DO PODER JUDICIÁRIO
Premiação de Práticas em Gestão de Pessoas do Poder Judiciário - 2019

PROJETO QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Nome da prática: Qualidade de vida no trabalho

Tema: Valorização e Ambiente de Trabalho

Subtema: Promoção de Saúde

e-mail: ceds@tre-pr.jus.br

Responsáveis:

Desembargador Gilberto Ferreira – Presidente do TRE-PR – gestão 2019

Desembargador Luiz Taro Oyama – Presidente do TRE-PR – gestão 2018

Valcir Mombach – Diretor-Geral gestão 2019

Sérgio Luiz Maranhão Ritzmann – Diretor-Geral/2018 e Secretário de Gestão de Pessoas/2019

Mozar de Ramos - Coordenador de Educação, Desenvolvimento e Saúde

Pérside Priscila Mittmann – Chefe da Seção de Atenção à Saúde

Tema:

Valorização e Ambiente de Trabalho

Subtema:

Promoção da Saúde

Delimitação da ação:

Promoção de atividades/eventos que colaborem com o aprimoramento e manutenção da qualidade de vida do servidor em relação à saúde física e mental.



TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARANÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E SAÚDE

Objetivos:

Melhorar a saúde e proporcionar maior qualidade de vida no trabalho aos servidores da Justiça Eleitoral do Paraná.

Metas:

Promover a participação dos servidores nas atividades de prevenção de saúde e estimulá-los a buscar maior qualidade de vida.

Detalhamento da Prática:

- Identificação do problema:

Necessidade de prevenção e recuperação da Saúde física e mental dos servidores

- Métodos e técnicas adotadas no desenvolvimento das ações:

Várias ações foram desenvolvidas:

- Contratação de profissional de Educação Física para ministrar aulas de ginástica laboral aos servidores deste TRE-PR, com a duração de 15 minutos em cada Secretaria, 3 vezes por semana, por um período de 16 meses.

- Divulgação de cartazes com exemplos de alongamentos para o local de trabalho;

- Publicação de artigos sobre o tema saúde na intranet do TRE-PR;

- Promoção de eventos como: corrida no parque (junho de 2018);

- Palestras na área de saúde física e mental (março, junho, setembro de 2018) com transmissão para os servidores lotados no interior do estado;

- Criação do Espaço Quíron para as práticas de saúde mental, tais como yoga, meditação e ginástica laboral. As atividades como meditação e aulas de Yoga têm duração aproximada de 15 minutos, 2 vezes por semana, ministradas voluntariamente por servidores do TRE-PR.

Resultados e benefícios alcançados:

Maior esclarecimento em relação aos temas de saúde abordados nas palestras; melhora da saúde física através da ginástica laboral e yoga; melhora na interação entre os servidores, o que se reflete diretamente na qualidade de vida no trabalho. Um dos exemplos de que a



TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARANÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E SAÚDE

ginástica laboral foi positiva é o fato de que, após o final do contrato de ginástica laboral, 22 servidores, por meio da ASFTRE (Associação de Servidores do TRE-PR), contrataram o professor de ginástica laboral para ministrar aulas de dança, neste TRE-PR, após o expediente, dando continuidade à atividade física e ao vínculo entre os servidores. Ainda, conforme pesquisa realizada com as pessoas que frequentavam as aulas de ginástica laboral, destaca-se alguns pontos do relatório, tais como: “dentre os aspectos avaliados destacamos que aproximadamente 90% avaliou como “ótimo” ou “bom” a carga horária e o local de realização das atividades. Cerca de 98% entende a importância da ginástica laboral para a qualidade de vida no trabalho, com percepção do benefício das atividades para o desempenho do trabalho, classificando-as entre “ótimo” e “bom”, além de considerar que (a prática) atende às expectativas.”

Participação nas palestras:

- Saúde Emocional – 95 servidores mais os que assistiram remotamente;
- Palestra em Saúde em parceria com a Unimed – 134 servidores presenciais mais os que assistiram remotamente.

Alcance dos textos publicados:

- 10 dicas práticas para controle do peso (12/03/18) - 565 Visualizações
- Saúde renal (19/03/18) - 194 Visualizações
- Vacinação de adultos - calendário e orientações básicas (26/03/18) - 421 Visualizações
- Dia Mundial da Conscientização do Autismo (02/04/18) - 229 Visualizações
- Benefícios do açafreão (01/05/18) - 413 Visualizações
- Doença de Parkinson (08/05/18) - 245 Visualizações
- Proteja-se das doenças de outono e inverno (26/06/18) - 282 Visualizações
- Dicas para se exercitar no frio (10/07/18) - 452 Visualizações
- Conscientização sobre as hepatites (24/07/18) - 416 Visualizações
- Sarampo e Importância vacinação (07/08/18) - 357 Visualizações
- Cuidados que todo pai deve ter (09/08/18) - 479 Visualizações
- Alimentação saudável (21/08/18) - 463 Visualizações
- Setembro amarelo - prevenção suicídio (04/09/18) - 414 Visualizações



TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARANÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E SAÚDE

- Prevenção ao suicídio - #ExisteAjuda (18/09/18) - 421 Visualizações
- Câncer de mama (vídeo) (16/10/18) - 179 Visualizações
- Teste Câncer de Mama (30/09/18) - 629 Visualizações
- Novembro Azul (13/11/18) - 159 Visualizações

Custos e recursos envolvidos na implementação:

Apenas a ginástica laboral teve valor de contratação, sendo que o valor anual foi de aproximadamente R\$ 14.200,00.

Tempo de implementação:

As atividades ocorreram durante todo ano de 2018

Dificuldades encontradas durante a implementação e como foram superadas:

Adesão dos servidores às propostas. Dificuldade minimizada através da divulgação ampla das atividades e do convite direto à participação.

Potencial de replicação da prática em outros órgãos:

A prática é de fácil replicação, bastando a difusão da ideia dos benefícios trazidos pela participação nas palestras e nos exercícios físicos, via cartazes e artigos. Para a prática da ginástica laboral vale a pena a contratação de profissional considerando a relação custo-benefício.

Curitiba, 22 de março de 2019.

MOZAR DE RAMOS

Coordenador de Educação, Desenvolvimento e Saúde