



GESTÃO DE PESSOAS DO PODER JUDICIÁRIO

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

Nome da prática (iniciativa/projeto):

Programa de Ergonomia da Seção Judiciária de Minas Gerais

Tema escolhido (ver anexo II do edital):

Valorização e Ambiente de Trabalho

Subtema (ver anexo II do edital):

Satisfação e qualidade de vida no trabalho

Detalhamento da prática

O Programa de Ergonomia foi implantado na Seção Judiciária de Minas Gerais (SJMG) em maio de 2016 e, desde então, várias iniciativas foram implementadas e aperfeiçoadas ao longo dos anos, visando garantir acompanhamento preventivo dos casos de maior risco para o desenvolvimento de doenças ocupacionais; proporcionar bem-estar e segurança aos magistrados e servidores; diminuir a fadiga e o estresse causados por práticas anti-ergonômicas; e diminuir o absenteísmo causado por licenças médicas decorrentes de adoecimento mental e físico de origem laboral.

Para tanto, inicialmente, foi elaborado, através da plataforma *online* Google Forms, o formulário “Censo de Ergonomia” com o objetivo de identificar, em níveis individual e coletivo, os riscos ergonômicos presentes no trabalho, como subsídio para o desenvolvimento de Programa de Ergonomia baseado nas necessidades de intervenção identificadas. A ferramenta de levantamento de dados foi aplicada pela então médica do Trabalho do Núcleo de Bem-Estar Social (NUBES) no período de maio a junho de 2016.

No mesmo ano foram implantadas, ainda, as visitas ergonômicas, pré-agendadas, nos postos de trabalho da Sede da Seção Judiciária de Minas Gerais (SMJG), localizada em Belo Horizonte, por demanda espontânea coletiva ou individual, com



GESTÃO DE PESSOAS

o objetivo de gerenciar os riscos ergonômicos presentes no ambiente de trabalho, com correção de problemas identificados, de forma a garantir adequação e adaptação dos postos e sistemas de trabalho às pessoas. A iniciativa objetivou, ainda, o desenvolvimento de uma conscientização em ergonomia no ambiente laboral. Paralelamente, foram também realizadas visitas técnicas em varas/núcleos da capital previamente selecionadas a partir da compilação e análise dos dados obtidos no censo de ergonomia.

Mais ações em prol da qualidade de vida no trabalho foram empreendidas em junho e outubro de 2016, quando foram formadas a 1ª e a 2ª Turmas de Multiplicadores em Ginástica Laboral, respectivamente, responsáveis por disseminar o conhecimento sobre a atividade e formas de realização em sua unidade de trabalho. Na oportunidade, 67 (sessenta e sete) servidores foram capacitados sobre a importância das pausas preventivas relacionadas ao trabalho em sistemas eletrônicos, recomendadas na Portaria PRESI 29/2015, e sobre os protocolos de exercícios a serem feitos nesses intervalos. Ao longo da ação foi apresentada e divulgada a cartilha de ergonomia do Tribunal Regional Federal da 1ª Região. À Subseções Judiciárias a iniciativa foi transmitida por videoconferência, com o encaminhamento do material didático elaborado, para consulta sempre que necessário.

A partir das visitas ergonômicas nos postos de trabalho foram propostas adequações em mobiliários, equipamentos, layouts e sistemas de trabalho, respeitando a individualidade de cada servidor e magistrado. Foram disponibilizadas, ainda, bolinhas anti-stress do PRO-BEM, que podem ser utilizadas para aliviar a tensão diária de trabalho, através de sua utilização em massagens e exercícios. A partir dessas visitas, foi formulado o relatório sobre a adequação do mobiliário utilizado pelo corpo funcional da Justiça Federal, para encaminhamento à Seção de Compras, visando a priorização das unidades nele destacadas para futuras substituições e trocas, com base nas inadequações identificadas, e conforme disponibilidade orçamentária da União.

Para servir de suporte à aquisição de mobiliários na SJMG, ao final do ano foi elaborado, pela médica do trabalho, um mini-guia de compra de mobiliário, destinado à Seção de Compras, baseado nas recomendações ergonômicas vigentes. Desde então, todas as compras de mobiliários na SJMG obedecem a tais



GESTÃO DE PESSOAS

recomendações ergonômicas.

No ano de 2017 foi implantada a Segunda Fase do Programa de Ergonomia na Seccional, a qual contemplou as seguintes frentes de atuação:

- Manutenção das visitas ergonômicas, pré-agendadas, nos postos de trabalho da Sede da Seção Judiciária de Minas Gerais (SMJG), por demanda coletiva ou individual;
- Disponibilização de horários na agenda da médica do trabalho do NUBES para a marcação prévia de visitas de suporte à implantação da ginástica laboral nas varas/núcleos. As visitas foram agendadas mediante demanda coletiva, de forma a abordar a maior quantidade possível de magistrados e servidores por unidade de trabalho, e tiveram como objetivo capacitá-los sobre as formas corretas de realização dos alongamentos, favorecendo o bem-estar e qualidade de vida no trabalho. A iniciativa visou, ainda, auxiliar o (s) multiplicador (es) da vara/núcleo, mormente no que diz respeito ao esclarecimento de dúvidas porventura existentes sobre a execução dos protocolos de exercícios de alongamento repassados nos treinamentos de multiplicadores em ginástica laboral, realizados no ano de 2016;
- Disponibilização de cópia dos exercícios de alongamento contidos na cartilha de ergonomia do TRF1, como estratégia para despertar o interesse pela implantação da ginástica laboral na unidade de trabalho, através da facilitação do acesso à informação;
- Confecção, pela Seção de Comunicação Social (SECOS), de cartazes contendo os alongamentos da cartilha de ergonomia do TRF1, para afixação em locais estratégicos da vara/núcleo visitada, para incentivo à realização da ginástica laboral;
- Realização de Reciclagem das Turmas de Multiplicadores em Ginástica Laboral formadas em 2016, com o objetivo de firmar conhecimentos já repassados sobre a ginástica laboral e disseminar novos conhecimentos;
- Implantação na Seccional do Software de Pausas, cedido gratuitamente pela Seção Judiciária da Bahia. A ferramenta permite uma configuração personalizada, possibilitando que o usuário defina o tempo das pausas, a frequência com que ocorrem e quais atividades serão sugeridas na tela do computador, de acordo a necessidade de cada pessoa. Além de emitir sinais



GESTÃO DE PESSOAS

de alerta para beber água e dar dicas para digitar, sobre a forma correta de sentar etc., o Programa sugere alguns exercícios de ginástica laboral para ombros, braços, pescoço, costas, mãos e punhos;

- Elaboração do manual do usuário, visando auxiliar o corpo funcional na utilização das ferramentas contidas no software de pausas;
- Implantação da prática de meditação e ginástica laboral na Sede da SJMG, iniciativa bem-sucedida do Núcleo de Administração Financeira e Patrimonial da SJMG, e posteriormente ampliada para todos os magistrados e servidores interessados da capital.

Já no ano de 2018, durante a 3ª Fase do Programa, as visitas ergonômicas e de suporte à implantação da ginástica laboral foram ampliadas para os magistrados e servidores lotados na Subseção Judiciária de Contagem e de Sete Lagoas, mediante demanda coletiva e prévio agendamento, contemplando um total de 70 (setenta) pessoas atendidas.

Para o ano de 2019, está prevista uma nova capacitação para atualização das turmas de multiplicadores de ginástica laboral, além da implantação do gerenciamento dos casos de maior risco para desenvolvimento de doenças osteomusculares pela médica do trabalho, a qual será responsável pelo encaminhamento de e-mail de convite para participação das visitas ergonômicas aos magistrados e servidores lotados em BH e nas Subseções de Contagem e Sete Lagoas, após identificação da necessidade mediante acompanhamento mensal do absenteísmo do corpo funcional e das licenças médicas decorrentes de causas ortopédicas/ergonômicas.

De 2016 a 2018, mais de 670 (seiscentas e setenta) pessoas foram beneficiadas pelas visitas ergonômicas in loco nos postos de trabalho, dentre servidores e magistrados, sendo distribuídos por recomendação da médica do trabalho aproximadamente 2.020 (dois mil e vinte) apoios de punho e *mousepads*, 01 (um) *headset* e 242 (duzentas e quarenta e dois) unidades de apoios de pés.