



MoviMente

Programa de Saúde e Qualidade de Vida do TRT-13

Saúde, Mente e Vida



A saúde física e mental e a qualidade de vida dos colaboradores são elementos essenciais para o pleno funcionamento da nossa instituição.

Investir na promoção da saúde no local de trabalho não apenas fortalece a produtividade, mas também contribui para um ambiente mais positivo e equilibrado



Projeto Movimento

Saúde, Mente e Vida

TRT-13

Criado a partir das prioridades elencadas pela Presidência do TRT-13 para a gestão 2023/2024.

Missão - fortalecer a instituição no compromisso de desenvolver um ambiente que estimule a excelência dos serviços prestados e aumente a satisfação dos colaboradores: servidores, magistrados, estagiários, terceirizados e aprendizes.



Seu objetivo é assegurar o bem-estar físico e mental de todos, além de reduzir o absenteísmo, em ambiente produtivo e harmonioso, reconhecendo-os como pilar essencial para a prestação jurisdicional de melhor qualidade para a sociedade.

Eixo de ações:



- Fomento a um ambiente acolhedor para todas as identidades;
- Iniciativas que melhorem a saúde física e mental e a qualidade de vida, com foco na prevenção;
- Construção de uma cultura organizacional voltada ao atendimento das necessidades sociais;
- Iniciativas que promovem a igualdade, inclusão e a valorização da diversidade;
- Adoção de políticas e práticas que garantam um ambiente de trabalho seguro e livre de discriminação.
- Estabelecer práticas para gerenciamento do estresse e promoção do equilíbrio emocional;
- Foco nos aspectos globais do Ser Humano, incluindo arte, lazer, cultura, beleza, visando Equilíbrio Trabalho-Vida Pessoal;



EMPRESA COMPROMETIDA



UMA INICIATIVA DO PACTO GLOBAL DA ONU NO BRASIL

NÓS APOIAMOS O
Pacto Global



O TRT-13, vencedor do Selo Diamante no Prêmio CNJ de Qualidade em 2022 e 2023, oferta serviços judiciais por meio de 10 Gabinetes, 27 Varas do Trabalho, e diversas unidades judiciárias e administrativas, onde atuam cerca de mil magistrados e servidores.

Sua missão consiste em promover uma prestação jurisdicional célere e eficaz, observados os valores da justiça e da ética, de forma humana, moderna e comprometida, de modo transparente e com responsabilidade socioambiental.

Neste contexto, reconhecendo a importância da realização de ações concretas, este Regional apoia o Pacto Global e faz parte da Rede Brasil, consolidando seu compromisso por meio da adesão aos seguintes movimentos: Movimento Ambição Net Zero, Movimento Elas Lideram 2023, **Movimento Mente em Foco**, Movimento Salário Digno, Movimento Transparência 100% e Movimento Conexão Circular.



Ao admitir a importância da qualidade de vida no trabalho, o TRT-13 aderiu ao Movimento Mente em Foco da ONU, atendendo diretamente ao ODS 3 da Agenda 2030. Nesse aspecto, ressalta-se que as ações realizadas no Projeto MoviMente Saúde, Mente e Vida também atingiram os ODS 4, 5, 8, 10, 16 e 17.



NÓS APOIAMOS O
Pacto Global

EMPRESA COMPROMETIDA



UMA INICIATIVA DO PACTO GLOBAL DA ONU NO BRASIL

Ao aderir ao Movimento Mente em Foco, o TRT-13 teve por objetivo impactar a vida de seus colaboradores, implementando ações vinculadas aos compromissos.

COMPROMISSOS:

Ter um profissional de referência para aconselhamento e atendimento;

Oferecer orientação e manejo de crises;

Garantir a avaliação permanente dos colaboradores;

Manter gestores engajados, com capacitação para atuar em relação ao tema e orientação sobre as melhores condutas, sendo agentes de transformação e promoção da segurança psicológica;

Criar um programa antiestigma: promover debates abertos e intervenções em grupo com assuntos que busquem reduzir o estigma relacionado ao sofrimento psíquico, inserindo-o como pauta permanente na organização;

Promover ações de incentivo à saúde mental: campanhas e iniciativas para incentivar práticas culturais, esportivas, de nutrição, bem-estar, educação, entre outras, a partir de demandas identificadas.

Profissionais de referência para aconselhamento e atendimento:



O TRT-13 conta com equipe especializada em saúde mental (psicólogos, psiquiatra e assistente social), além de possuir na equipe de saúde médicos, fisioterapeutas, enfermeiros e odontólogos, profissionais que também realizam acolhimento e atendimento, e atuam de forma interdisciplinar.

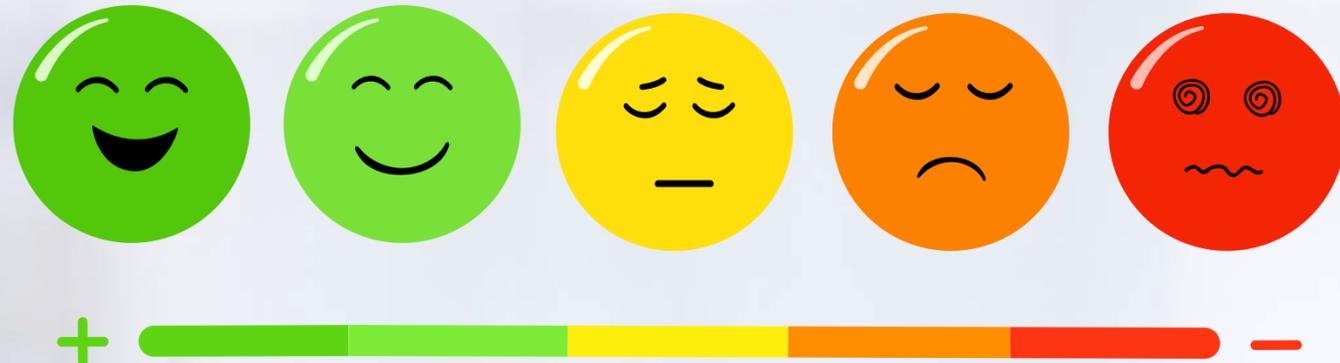
Oferecer orientação e manejo de crises



O TRT-13 oferta atendimentos e acompanhamentos de magistrados, servidores e dependentes, tanto de casos relacionados ao trabalho (transtornos mentais, conflitos interpessoais e readaptação no trabalho), como também acolhe demandas pessoais em caráter focal, realizando avaliações, orientações e encaminhamentos (internos e externos), conforme o caso.

É uma ação permanente, conforme demanda espontânea, encaminhamento médico, ou encaminhamento do gestor.

Garantir a avaliação permanente dos colaboradores



- Avaliação periódica e acompanhamento de servidores que trabalham ou pretendem trabalhar em regime de teletrabalho.
- Avaliação dos riscos psicossociais nos ambientes de trabalho da instituição, com aplicação de instrumental, tabulação e análise dos resultados e confecção de relatório para a administração. Subsídio para planejamento das intervenções em saúde mental, direcionando-as àquelas unidades e categorias profissionais mais vulneráveis apontadas no diagnóstico.

Garantir a avaliação permanente dos colaboradores



- Pesquisa de bem-estar com servidores da Setic: realizada desde 2021, em conformidade com a Resolução Administrativa nº 114/2019, que fixa a Política de Gestão de Pessoas da Área de Tecnologia da Informação (PGPTIC) do TRT da 13ª Região.
- Pesquisa de Clima Organizacional: tem como objetivo avaliar o grau de satisfação dos magistrados e servidores em relação a diferentes aspectos da cultura ou realidade aparente do Regional.

Manter gestores engajados, com capacitação para atuar em relação ao tema e orientação sobre as melhores condutas, sendo agentes de transformação e promoção da segurança psicológica;



Oficina com Gestores sobre Saúde Mental no Trabalho

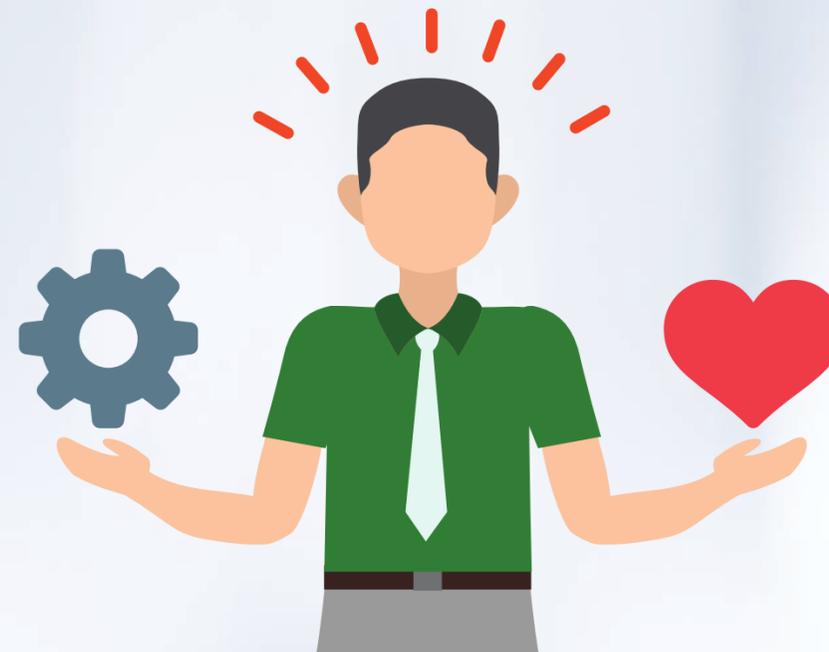
Ações educativas continuadas em saúde mental, que contribuíram na sensibilização e ampliação das informações acerca do tema junto aos gestores, objetivando promover ambientes de trabalho mais saudáveis.



Manter gestores engajados, com capacitação para atuar em relação ao tema e orientação sobre as melhores condutas, sendo agentes de transformação e promoção da segurança psicológica;



- Participação dos gestores durante o acompanhamento sociofuncional.
- Produção de material informativo para gestores sobre Autismo, Prevenção e Enfrentamento ao assédio moral, sexual e discriminação; Síndrome Burnout, Riscos psicossociais no trabalho; Prevenção ao Suicídio e Depressão.



- Liderança Inclusiva e Eficaz: Treinamento com o objetivo de sensibilizar, instrumentalizar e desenvolver nos participantes posições de liderança, promovendo uma abordagem inclusiva que valorize a diversidade em termos de idade, gênero, etnia e experiências de vida.



Programa Antiestigma

O Programa Antiestigma tem como objetivo levar a temática da saúde mental para discussões abertas aos servidores e magistrados, pretendendo contribuir com a redução dos estigmas sociais relativos ao sofrimento psíquico fruto das mais diversas origens.

Palestras

**“Transtorno do Espectro Autista:
mais informação, menos preconceito”**

**“A História da saúde mental e o
sofrimento na nossa casa: como
conectar o que o preconceito afastou”**



Rodas de Conversa



**Saúde Mental –
Trabalho X Família**



**Sofrimento Psíquico:
o que fazer quando
ele aparece?**



**Saúde Mental no
Trabalho: como evitar o
adoecimento psíquico no
ambiente laboral**

“Maratona da saúde: seja um vencedor!”



A Maratona promoveu uma espécie de “disputa” intersetorial. O propósito foi de incentivar bem-estar, a integração e a melhoria da qualidade de vida, dentro e fora do trabalho, chamando a atenção de todos que atuam no Regional para a necessidade da busca pela saúde e pela qualidade de vida, por meio da disciplina saudável no ambiente de trabalho, onde passamos a maior parte do nosso dia.

“Maratona da saúde: seja um vencedor!”

- cafés da manhã coletivo nos setores,
 - ginástica laboral e exercícios ao ar livre,
 - circuitos funcionais,
 - exercícios de coordenação motora e concentração,
 - recolhimento de alimentos não perecíveis e doação para grupo minoritários,
 - oficinas de decompressão (massagem, reflexologia podal e ventosaterapia),
- ★ Ao final da disputa, houve premiação para o setor que se destacou.



“Saúde em Jogo: Olimpíadas do TRT-13”

A primeira edição dos jogos internos do TRT-13 aconteceu em Abril/2023 na Vila Olímpica da Paraíba, e teve por objetivo estimular a adoção de um estilo de vida saudável por meio do incentivo à prática de atividades físicas.



“Saúde em Jogo: Olimpíadas do TRT-13”

A Olimpíada do TRT-13 apresenta-se como estratégia para interação social entre servidores, magistrados e terceirizados, favorecendo momentos de descontração e lazer por meio de práticas esportivas, contribuindo para o convívio social e melhoria dos relacionamentos interpessoais.



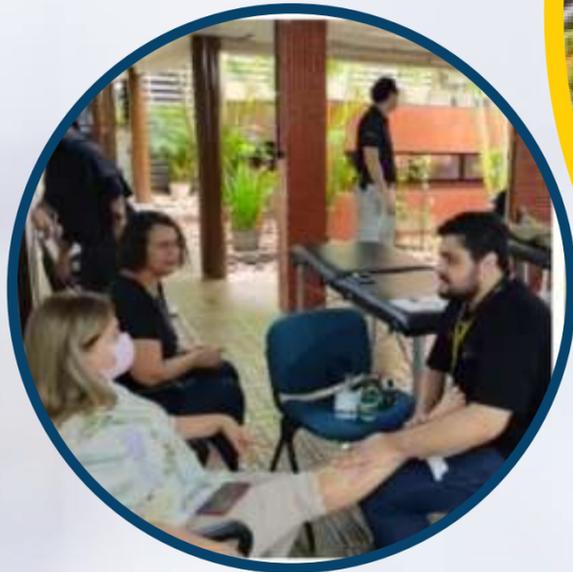
Participação no Projeto TRT13 em Movimento



TRT-13 vai à comunidade para prestação de serviços, como:

- palestras sobre alcoolismo e tabagismo, entre outras;
- aferição de pressão arterial e glicemia;
- orientações sobre saúde bucal e
- distribuição de kits de higiene dental.

“Campanha de Combate à LER/DORT: Saúde Além do Trabalho”



Objetivando o autocuidado e bem-estar dos servidores e magistrados do TRT-13, a campanha aconteceu em parceria com Universidades, envolvendo ações práticas (aferição de PA, verificação de tipagem sanguínea, exames odontológicos, aplicação de estressômetro, auriculoterapia, ventosaterapia, reflexologia podal e aromaterapia).

Campanhas Outubro Rosa: Prevenção vai além do Autoexame

Com intuito de promover a conscientização quanto à prevenção do câncer de mama e do colo uterino, disseminando a importância do autocuidado em todas as fases da vida da mulher, foram realizadas diversas atividades (maquiagem em parceria com Top Make Brasil; dançaterapia, massoterapia, ventosaterapia, quiropraxia, aromaterapia, ginástica laboral em parceria com Universidades). Além de uma roda de conversa com depoimentos de mulheres que enfrentaram o diagnóstico e tratamento do câncer de mama.

A Campanha enfatizou, também, a busca por um equilíbrio saudável entre corpo, mente e estilo de vida.



Outubro Rosa: Prevenção vai além do Autoexame



Campanhas

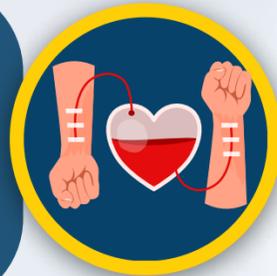
Janeiro Branco
“A Vida Pede Equilíbrio” -
Promoção da Saúde Mental



Setembro Amarelo
Conscientização sobre a
importância da prevenção
do suicídio



Junho Vermelho
Incentivo a doação de
sangue e medula óssea



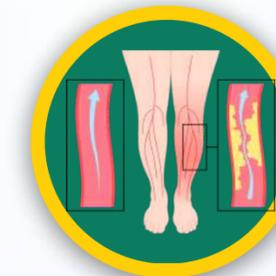
Novembro Azul
Prevenção e diagnóstico
precoce do câncer de
próstata



**Coleta de exames para
exames periódicos**
Promoção da saúde pelo
diagnóstico precoce



Agosto Azul Vermelho
Prevenção e diagnóstico
precoce de doenças
vasculares



Campanhas

Campanha 24h pelo Glaucoma
Promoção do diagnóstico e tratamento precoce



“Abra um Sorriso contra o Câncer de Boca”
Intervenções práticas de combate ao câncer de boca



Campanha “24 horas pelo Diabetes”
Promoção do diagnóstico e tratamento precoce



A importância da saúde bucal para o bom desempenho das atividades laborais



Campanha de vacinação contra a gripe e COVID-19
Aplicação de 168 vacinas da gripe e 98 bivalentes



Malefícios do tabagismo para a Saúde Bucal
Combate ao Fumo



Capacitação



Oficina "Estresse, Qualidade de Vida, Sofrimento Mental e Prevenção ao Suicídio"

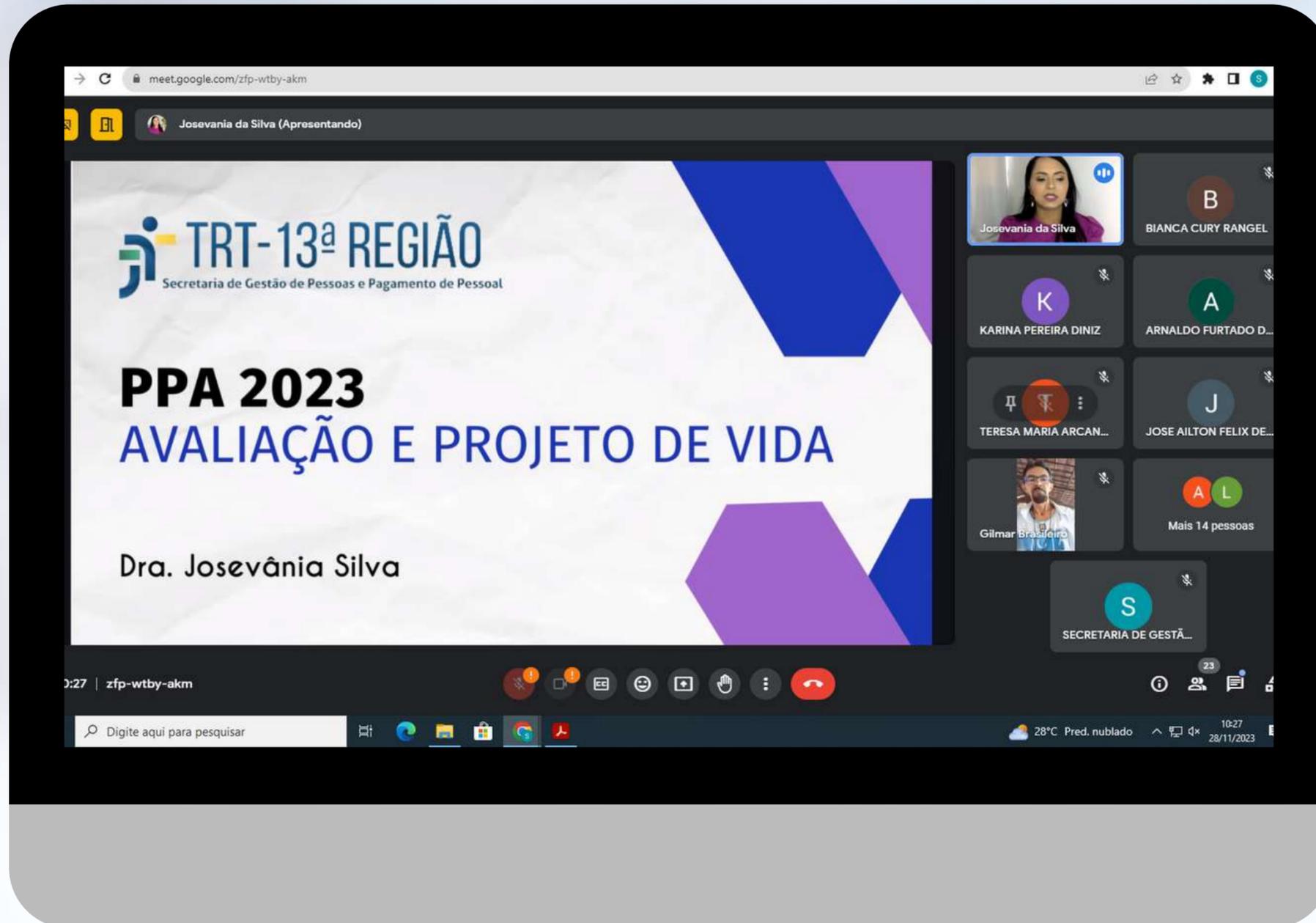


Oficina "Manejo do Estresse para Magistrados"



Treinamento de Suporte Básico de Vida e Primeiro Socorros para as Varas do Trabalho

Programa de Preparação da Aposentadoria – PPA



Com objetivo de oferecer orientações e atividades diversificadas que visam a auxiliá-los na construção de um projeto de vida para o momento posterior à aposentadoria, o programa constou de nove encontros com a participação de trinta e quatro magistrados e servidores.

Programa Revitaliza TRT

Resgatar a vitalidade física e mental do público interno do TRT-13 (servidores, magistrados, estagiários, aprendizes e terceirizados).



Ensinar uma rotina de autocuidado saudável por meio de movimentos revitalizantes para melhoria de quadros de sobrecarga e fadiga do corpo e da mente.



Programa EnvelheSer – TRT no Enfrentamento ao Etarismo



- ✓ Autoestima e envelhecimento;
- ✓ Menopausa e saúde mental;
- ✓ Sexualidade e liberdade.

Com foco inicial no público interno feminino do Tribunal, composto majoritariamente de mulheres acima dos 40 anos, foram realizados três encontros presenciais, contando com a participação de cinquenta e três mulheres.



Programa Acolhida



Servidores



Estagiários



Jovens aprendizes

No MoviMente foram incluídas ações voltadas ao acolhimento de grupos minoritários (povos indígenas, quilombolas, LGBTQIA+, PCDs, imigrantes venezuelanos), como o Programa Acolhida, com temas sobre a importância de um ambiente saudável, acessibilidade, inclusão, políticas de diversidade, projetos sociais, sustentabilidade, qualidade de vida, autoestima e empoderamento, etc.

Datas comemorativas





São João

Comemoração junto a servidores, terceirizados, magistrados e demais colaboradores, com um apresentação musical e um café da manhã junino coletivo.



Dia das Mães

Datas comemorativas



Apresentação Musical

**Exposição de fotos na área
de integração cultural**



Apresentação Teatral



Datas comemorativas

Celebração dos 38 anos do TRT-13

No dia 11 de outubro, o Tribunal celebrou 38 anos de luta e dedicação à justiça social. O evento contou com momentos marcantes e reflexivos para colaboradores, com a apresentação de um vídeo Institucional que rememorou a história do TRT-13, apresentação do Coral do IFPB e inauguração de um Painel do artista paraibano Francisco José Souto Leite, mais conhecido como Shiko.



Datas comemorativas

Dia do servidor



O projeto MoviMente prioriza a saúde e a qualidade de vida dos colaboradores, contribuindo para a construção de um ambiente mais saudável e produtivo, que resulta em profissionais mais engajados e motivados, o que impacta diretamente na eficiência e qualidade dos serviços prestados pelo setor público.

Valorização e Reconhecimento

**Prêmio
Desembargador
Aluisio Rodrigues -
2023**



**Homenagem a representantes
de cada unidade do TRT-13,
eleitos de forma eletrônica,
pelos relevantes serviços
prestados, e servidores
fundadores.**

Mês da Consciência Negra - OFICINA DE TURBANTES



Conscientização sobre negritude e importância cultural.
Ação afirmativa voltada para o público interno negro do TRT13, visando melhorar qualidade de vida no trabalho desse público, pois tal ação gera um sentimento de pertencimento, o qual é imprescindível para o bem-estar laboral deste público interno.



TRT-13 mostra seus talentos



Criado com o objetivo de estimular colaboradores a desenvolverem suas habilidades artísticas e/ou culturais.



**Participação no Aquilombar
é Preciso – O Forró do
artista ESCURINHO**



Monólogo Agreste



Incentivo à Espiritualidade

Realização de eventos religiosos na capela do TRT-13, como missas e cultos evangélicos. Este espaço encontra-se aberto para todas as religiões.

Saúde e qualidade de vida transcende a ausência de doença, sendo necessário um equilíbrio em todas as esferas da vida, sendo elas: financeira, física, interpessoal, profissional, intelectual, lazer, emocional e espiritual.





MoviMente

Programa de Saúde e Qualidade de Vida do TRT-13



(83) 3533-6156 / 3533-6130



www.trt13.jus.br



gdg@trt13.jus.br; cсаude@trt13.jus.br



Av. Corálio Soares de Oliveira, S/N,
Centro João Pessoa/PB