1ª Vice-Presidência apresenta

Viva Bem

Orientações para uma boa saúde no trabalho

TJMG
Tribunal de Justiça do
Estado de Minas Gerais

Viva
Bem

Com a palavra
o 1º vice-presidente do TJMG

Reafirmando o compromisso com a valorização e o cuidado integral dos servidores, e em consonância com o nosso plano de gestão, apresento esta cartilha como instrumento de promoção do bem-estar no Tribunal.

A publicação é fruto de um projeto desenvolvido pelo Centro de Gestão e Planejamento da 1ª Vice-Presidência (Cegep), e é com grande satisfação que a compartilho com servidores e colaboradores do TJMG.

Desembargador Marcos Lincoln dos Santos

O documento consolida orientações técnicas, cientificamente fundamentadas, sobre organização da rotina, saúde mental, alimentação, atividade física e sono, constituindo-se em ferramenta de apoio à construção de hábitos saudáveis e sustentáveis.

O investimento no bem-estar de todos os que integram esta Corte representa investimento na própria qualidade dos serviços prestados à sociedade mineira.

Que este material contribua efetivamente para a promoção da saúde e da qualidade de vida de todos que atuam no âmbito do Poder Judiciário mineiro.

Viva
Bem

Palestrantes

Graduado em Medicina pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), em 1974. Psiquiatra International Fellow of American Psychiatric Association. Médico da Associação dos Magistratos Mineiros (Amagis).

Dr. Octavio Maia Saliba
Psiquiatra

Graduado em Medicina pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Médico psiquiatra e especialista em saúde do servidor. Coordenador de Vigilância no Trabalho/GERSAT/TJMG e membro do Comitê de Saúde do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG).

Dr. Fabrício Silva Gomes
Psiquiatra

Viva
Bem

Expediente

1ª Vice-Presidência do Tribunal de Justiça de Minas Gerais

1º Vice-Presidente e Superintendente Judiciário
Desembargador Marcos Lincoln dos Santos

Centro de Gestão e Planejamento da 1ª Vice-Presidência (Cegep)
Margarete Gandra
Desirée Santana
Patrícia Melillo
Rosane Brandão

Autor da Cartilha
Octavio Maia Saliba

Viva
Bem

Introdução

Esta cartilha foi desenvolvida para lhe auxiliar na construção de uma rotina mais saudável e equilibrada. Aqui, você encontrará orientações práticas sobre como estruturar seu ambiente, estabelecer limites saudáveis entre vida profissional e pessoal, cuidar da sua saúde integral e identificar sinais de alerta que merecem atenção.

Manter hábitos saudáveis exige adaptação constante, criação de rotinas consistentes e atenção aos impactos que nossas escolhas têm sobre a saúde, os relacionamentos e a qualidade de vida.

Nas páginas seguintes, você encontrará informações sobre organização do dia a dia, alertas importantes para a saúde mental, recomendações sobre alimentação, atividade física, qualidade do sono e quando buscar apoio profissional.

Cuidar de si mesmo é fundamental para uma vida plena e equilibrada.
Boa leitura!

Viva
Bem

Alimentação e Atividade Física

Procure manter uma atividade física regular. A prática esportiva proporciona sensação de bem-estar, por meio da liberação de endorfinas, melhora o sono e o humor, além de reduzir a ansiedade.

O exercício regular também contribui para o fortalecimento da imunidade e prevenção de doenças físicas e mentais.

Viva
Bem

Alimentação e Atividade Física

Tenha cuidado com a alimentação. Procure se alimentar nos horários adequados, mantendo uma dieta saudável e equilibrada.

A busca por gratificação em momentos de estresse pode estimular o consumo excessivo de alimentos calóricos, doces e chocolates, o que pode levar ao ganho de peso.

Evite o uso de álcool e de substâncias estimulantes. Psicofármacos devem ser utilizados apenas sob orientação médica.

Viva
Bem

Sono

Mantenha regularidade no sono

Procure dormir e acordar sempre nos mesmos horários, respeitando a quantidade de horas necessárias para o descanso adequado. Dormir em horários apropriados é essencial para o bom funcionamento do cérebro e do corpo. Evite dormir e acordar muito tarde ou trocar o dia pela noite, pois isso desregula o relógio biológico e pode trazer prejuízos à saúde.

Pessoas que mantêm horários de sono contrários aos ritmos naturais tendem a apresentar problemas persistentes, mesmo quando dormem por longos períodos durante o dia. A privação de sono compromete o controle emocional e prejudica o pensamento executivo, responsável pela capacidade de planejar, decidir e fazer escolhas.

Viva
Bem

Sono

Relógio Biológico

Às 21 horas, nosso relógio biológico envia uma mensagem para a glândula pineal iniciar a secreção de um hormônio chamado melatonina, que causa sonolência e facilita o sono. Às 7 horas da manhã, o processo é invertido, e a secreção de melatonina é interrompida para que possamos acordar.

Todo o nosso ciclo fisiológico diário obedece ao relógio biológico. Ele está localizado nas profundezas do cérebro e em várias células do corpo, acompanhando o movimento de rotação da Terra, com duração de 24 horas. Esse relógio regula o ciclo sono-vigília, o metabolismo, os níveis hormonais, a temperatura corporal, a pressão arterial, entre outros.

Viva
Bem

Sono

Relógio Biológico

Às 2 horas da manhã, ocorre o nível máximo de secreção do hormônio do crescimento. Às 4 horas da manhã, a temperatura corporal e a respiração atingem seus níveis mínimos.

Quando clareia o dia, a luz matinal estimula a retina, que envia uma mensagem para uma parte do relógio biológico, próxima aos nervos ópticos, para interromper a secreção de melatonina e permitir o despertar. Em seguida, uma dose elevada de cortisol é secretada para preparar o organismo para o dia.

Viva
Bem

Sono

Peso Corporal

O sono também é um importante regulador do peso corporal. O sono insuficiente desregula os níveis dos hormônios reguladores do apetite e pode provocar ganho excessivo de peso, além de dificultar sua perda.

Uma pesquisa mostrou que pessoas que dormem menos de cinco horas por noite apresentam diferenças significativas nos hormônios do apetite, quando comparadas àquelas que dormem mais de oito horas.

Viva
Bem

Sono

Hormônios

Dormir pouco estimula a produção de grelina, hormônio que aumenta o apetite. A privação de sono também reduz a produção de leptina, levando o cérebro a interpretar que há carência nutricional, estimulando ainda mais o apetite. Esse processo pode resultar em ganho de peso.

Repousar cerca de sete horas por noite está associado a menor risco de mortalidade. Pessoas que dormem muito pouco, como quatro horas por noite, apresentam maior risco de morte prematura.

Viva
Bem

Quando é importante procurar ajuda?

1. Insônia persistente ou hipersônia (sonolência excessiva), pesadelos frequentes, inversão do ciclo sono-vigília (trocar o dia pela noite).

2. Irritabilidade excessiva, explosões de raiva, ansiedade, alterações bruscas de humor e angústia. Permanecer em estado constante de alerta, apreensão e dificuldade para relaxar. Medo, automutilação (ferir-se ou machucar-se) e tricotilomania (arrancar pelos).

3. Tendência ao isolamento, evitação do contato com outras pessoas, labilidade emocional (chorar por qualquer motivo), tristeza duradoura, desânimo, apatia e desinteresse e, nos casos mais graves, anedonia (incapacidade de sentir prazer na vida). Dificuldade de executar tarefas habituais e de responder pouco ou nada aos acontecimentos (frieza afetiva).

Viva
Bem

4 Alterações do padrão alimentar, ganho de peso, compulsão alimentar, perda de peso, fissura por doces e chocolates, levando ao consumo excessivo.

5 Aumento da frequência e da quantidade do uso de álcool e tabaco. Uso de drogas como maconha, cocaína, crack, entre outras.

6 Descontrole financeiro, com compulsão por compras, levando a dívidas ou dificuldades no orçamento.

7 Compulsão por jogos eletrônicos e consumo de pornografia.

Viva
Bem

8

Sintomas físicos persistentes, como cefaleia, fadiga ou cansaço crônico, tensão e dores musculares (fibromialgia) e distúrbios gastrointestinais, como azia, diarreia, constipação intestinal, síndrome do cólon irritável e distúrbio funcional do intestino. Não há lesão visível, mas o funcionamento é inadequado. As principais características incluem dor ou desconforto abdominal, inchaço e alterações do hábito intestinal: diarreia, constipação ou ambos. Uma das causas é o estresse emocional.

9

Baixa imunidade, com infecções recorrentes, como gripes, resfriados e infecção urinária.

Viva
Bem

Dicas para o um ambiente de trabalho saudável em casa e no Tribunal

01

Em casa,tenha um local adequado de trabalho, o mais semelhante possível àquele ao qual você está acostumado no Tribunal.

02

O espaço deve ser ergonômico, silencioso, bem iluminado e ventilado. Uma cadeira confortável ajuda a evitar dores musculares. Também é essencial contar com uma boa conexão de internet.

03

Evite trabalhar no quarto. Estudos mostram que o trabalho nesse ambiente pode aumentar o risco de insônia.

04

As crianças devem ser orientadas de que existe um local demarcado para o trabalho, que precisa ser respeitado.

Viva
Bem

Dicas para o um ambiente de trabalho saudável em casa e no Tribunal

05

Seja organizado em seu trabalho. Estabeleça metas claras do que precisa ser feito no dia e elabore outra lista com as tarefas da semana.

06

Evite interrupções, permitindo-as apenas quando forem realmente essenciais.

07

Crie uma rotina. Ela é essencial para a produtividade. Uma rotina regular traz senso de normalidade ao dia a dia e ajuda a evitar a necessidade de trabalhar em horários inadequados.

08

Procure não interromper uma atividade antes de concluí-la. Priorize as tarefas obrigatórias e com prazos definidos e, somente depois, dedique-se às demais atividades de seu interesse.

Viva
Bem

Dicas para o um ambiente de trabalho saudável em casa e no Tribunal

09

Aproveite a Proximidade: Use o presencial para resolver questões complexas que o chat ou e-mail tornam morosos. O "olho no olho" facilita a solução de conflitos e o brainstorming.

10

Antes de interromper um colega na mesa ao lado, verifique se ele está em uma tarefa de alta concentração. Às vezes, um breve "pode falar?" via chat interno ainda é a melhor etiqueta, mesmo a dois metros de distância.

11

Mantenha em sua estação apenas o necessário para o dia. Isso reduz a poluição visual, ajuda na concentração e facilita a organização dos fluxos de trabalho.

12

Siga rigorosamente a padronização de processos. Documentos físicos devem estar organizados e identificados para que qualquer membro da equipe possa localizá-los em caso de urgência.

Viva
Bem

Dicas para o um ambiente de trabalho saudável em casa e no Tribunal

13

Levante-se, alongue-se e desvie o olhar da tela por alguns minutos a cada hora. O trabalho presencial permite uma maior movimentação física do que o isolamento doméstico.

14

Mantenha um tom de voz moderado. Ruídos excessivos são o maior fator de estresse em escritórios abertos. O uso de fones de ouvido deve ser equilibrado para não isolar totalmente o servidor da equipe.

15

Momentos de Integração: Utilize o café ou o intervalo para fortalecer os vínculos. Uma equipe integrada executa o DPE (Desdobramento do Planejamento Estratégico) com muito mais fluidez.

16

O presencial é o melhor cenário para o "aprendizado por osmose". Observe como colegas mais experientes resolvem problemas e compartilhe suas boas práticas.

Viva
Bem

Hidratação: O Combustível da Empatia

A água é o componente essencial de cada célula do nosso corpo. No ambiente de trabalho, manter-se hidratado não é apenas uma necessidade biológica, mas uma estratégia de foco e clareza mental.

.

Por que hidratar o corpo ajuda a mente?

- **Concentração:** A desidratação leve pode causar fadiga e dificuldade de memória.
- **Equilíbrio Emocional:** Beber água ajuda a regular o cortisol (hormônio do estresse), permitindo reações mais calmas e empáticas.
- **Energia Renovada:** A água transporta nutrientes para o cérebro, mantendo você alerta durante todo o expediente.

Viva
Bem

Hidratação: O Combustível da Empatia

Dicas Práticas para o seu dia:

- **Tenha sua garrafinha sempre à vista:** Use o mimo do Projeto Empatia (240ml) como um lembrete constante na sua mesa.
- **Não espere sentir sede:** A sede já é um sinal de que o corpo está sentindo falta de água.
- **Estabeleça metas:** Tente beber pequenas quantidades ao longo de cada hora de trabalho.

Viva
Bem

MENTE EM FOCO: O VALOR DAS PAUSAS

Cuidar da mente é tão vital quanto hidratar o corpo. Nossa capacidade de exercer empatia depende de como gerenciamos nosso próprio cansaço.

• **Restauração do Foco:** Pequenos intervalos recuperam a atenção em tarefas complexas.
• **Minuto Empático:** Pratique a respiração consciente (inspire em 3 segundos, segure em 3 e solte em 3).
• **Desconexão:** A cada hora, desvie o olhar da tela por 1 minuto para descansar a visão.

Viva
Bem

EMPATIA EM AÇÃO: CONEXÕES REAIS

A empatia une o autocuidado à convivência produtiva. Quando estamos bem, criamos espaço para acolher as necessidades dos colegas.

·**Escuta Ativa:** Ofereça atenção total ao outro, sem interrupções digitais.
·**Reconhecimento:** Um elogio ou agradecimento sincero fortalece os vínculos no trabalho
·**Apoio Mútuo:** Identificar quando um colega precisa de ajuda é a base de uma equipe resiliente.

Viva
Bem

Mensagem Final: Saúde em Foco

Este projeto é apenas o início de uma jornada contínua. Que este evento e esta cartilha sirvam como lembretes diários de que a excelência institucional caminha de mãos dadas com a humanidade e o cuidado.

"Grandes conquistas são feitas por pessoas que cuidam umas das outras. Juntos, construímos um ambiente mais saudável e empático."

Viva Bem

Orientações para uma boa saúde

1ª Vice-Presidência do Tribunal de Justiça de Minas Gerais

Centro de Gestão e Planejamento da 1ª Vice-Presidência (Cegep)

TJMG
Tribunal de Justiça do
Estado de Minas Gerais