



# JFAL



09 de março de 2025 (domingo):

## Corrida e partida de Futebol com Palestra sobre Equilíbrio Corpo-Saúde

- **Palestra:** Equilíbrio Corpo-Saúde (Vilma Janaína R. C Victal)
- **Formato:** Palestra seguida de mini-torneio de futebol e corrida com distribuição de brindes
- **Local:** Espaço da Assejufe
- **Público-alvo:** Servidores, magistrados e colaboradores

10 de março de 2025 (segunda-feira):

## Abertura e Palestra

### 10h - Transmissão Regional:

- **Abertura do Projeto Equilíbrio pelo Corregedor Regional, Desembargador Federal Leonardo Carvalho.**
- **Palestra:** Saúde Mental e Trabalho: magistratura na contemporaneidade (Médico e Prof. José Jackson Coelho Sampaio).
- **Palestra e Roda de Conversa:**
- **Tema:** Burnout: reconhecimento, prevenção e enfrentamento (Anderson de Alencar Menezes)
- **Local:** Mini Auditório da JFAL
- **Público-alvo:** Servidores, magistrados e colaboradores

De 10 a 14 de março 2025:

## Plantão de EPS com magistrados

- **Objetivo:** Oferecimento de horários de atendimento dos magistrados para realização dos exames periódicos de Saúde
- **Formato:** plantão de profissionais da área médica
- **Local:** Espaço Saúde
- **Público-alvo:** Magistrados e diretores

## Campanha de Promoção da Saúde Mental no Instagram da JFAL - Projeto Equilíbrio da 5ª Região

- Postagens diárias com mensagens instrutivas, educativas, sobre cuidados com saúde mental nas redes sociais da JFAL.

11 de março de 2025 (terça-feira):

## Palestra e Oficina para Promoção de Qualidade do Sono

- **Tema:** Qualidade do Sono e suas Implicações da qualidade Vida
- **Palestrante:** Cristiane Feitoza/Rosana Alves
- **Formato:** Palestra seguida de roda de conversa e aplicação prévia de questionários de qualidade do sono
- **Local:** Mini Auditório da JFAL
- **Público-alvo:** Servidores, magistrados e colaboradores

# JFAL



## 12 de março de 2025 (quarta-feira):

### Promovendo segurança psicológica em equipes de alto desempenho

- **Facilitadora:** Vilma Janaína R. Cabral Victal
- **Objetivo:** Capacitar magistrados e diretores para práticas de escuta ativa, acolhimento emocional e suporte aos colegas gestores e servidores.
- **Formato:** Oficina interativa
- **Local:** Sala de Treinamento da JFAL
- **Público-alvo:** Magistrados e diretores

## 13 de março de 2025 (quinta-feira)

### TRFMED: novos benefícios

- **Facilitadora:** Carolline Susy Lins Rodrigues
- **Objetivo:** Divulgar os programas de benefícios e reembolsos do TRFMED e estimular a adesão de servidores e magistrados ao EPS - Exames Periódicos de Saúde
- **Formato:** Palestra expositiva
- **Local:** Sala de Treinamento da JFAL
- **Público-alvo:** Magistrados, diretores e servidores

## 14 de março de 2025:

### Plantão de Cuidados ao Servidor

- **Objetivo:** Oferecimento de serviços diversos como massoterapia, aferição de pressão etc
- **Formato:** plantão de profissionais da área de fisioterapia e médica
- **Local:** Hall de entrada da JFAL
- **Público-alvo:** Magistrados, diretores e servidores

# JFCE



10 de março de 2025 (segunda-feira):

Abertura e Palestra

**10h - Transmissão Regional:**

- **Abertura do Projeto Equilíbrio pelo Corregedor Regional, Desembargador Federal Leonardo Carvalho.**
- **Palestra: Saúde Mental e Trabalho: magistratura na contemporaneidade (Médico e Prof. José Jackson Coelho Sampaio).**

12 de março 2025 (quarta-feira):

Palestra sobre Qualidade do Sono

- **Tema:** "Qualidade de sono e qualidade de vida".
- **Palestrante:** Juliana Vanessa Sobreira Matos Cavalcante, fisioterapeuta, especialista em Fisioterapia do Sono pela USP de Ribeirão Preto.
- **Formato:** Palestra virtual seguida de roda de conversa.
- **Público-alvo:** Magistrados.
- O evento poderá ser aberto para todas as Seccionais.

10, 12 e 13 de março 2025:

**Avaliações Ergonômicas Posturais (AEP) dos Magistrados**

- **Objetivo:** Avaliar a postura dos magistrados em seu ambiente de trabalho, identificando possíveis inadequações que possam causar dores ou desconfortos. A ação visa promover ajustes ergonômicos que favoreçam a saúde e o bem-estar no desempenho das atividades profissionais.
- **Formato:** Atendimento presencial e virtual, conduzido por fisioterapeutas professores da Universidade Federal do Ceará.
- **Local:** Gabinetes dos magistrados, na sede da SJCE, e ambiente virtual.
- **Público-alvo:** Magistrados.

**Divulgação e Agendamento de Atendimento Fisioterapêutico e Auriculoterapia**

- **Objetivo:** Oferecer suporte fisioterapêutico individualizado para magistrados que apresentem queixas musculoesqueléticas ou necessitem de acompanhamento preventivo. Além disso, disponibilizar auriculoterapia como alternativa terapêutica complementar para alívio de tensões e dores.
- **Formato:** Divulgação das opções de atendimento e realização de agendamentos para sessões individuais.
- **Local:** Ambientes institucionais e plataformas digitais da SJCE e por meio de contato direto com os magistrados, durante os eventos realizados na Semana da Saúde.
- **Público-alvo:** Magistrados.

# JFCE



## 10 a 14 de março de 2025:

### Rastreo de burnout entre os magistrados

- **Objetivo:** Identificar precocemente sinais de Burnout, permitindo a adoção de medidas preventivas e intervenções terapêuticas para promover o bem-estar e a saúde mental no ambiente de trabalho.
- **Formato:** Aplicação virtual de instrumento de rastreo e posterior devolutiva individual, a qual será realizada por psicólogas da SJCE.
- **Local:** Aplicação virtual, com devolutivas presenciais ou remotas.
- **Público-alvo:** Inicialmente, magistrados. Posteriormente, a avaliação psicológica será ampliada para todas as lideranças da SJCE.

### Divulgação do serviço de atendimento psicológico da SJCE

- **Objetivo:** Ampliar a visibilidade do serviço de atendimento psicológico ofertado pela SJCE, incentivando magistrados a buscarem apoio especializado sempre que necessário.
- **Formato:** Comunicação por meio de canais institucionais.
- **Local:** Ambientes institucionais e plataformas digitais da SJCE.
- **Público-alvo:** Magistrados da SJCE.

### Distribuição de Cartilha sobre Benefícios do TRFMED e informativo sobre os serviços de saúde disponíveis na JFCE.

- **Objetivo:** Divulgar os programas de benefícios e reembolsos do TRFMED.
- **Formato:** Distribuição de card impresso com QR Code para acesso à cartilha do TRFMED e informativo físico com informações sobre o atendimento psicológico e fisioterápico.
- **Local:** Gabinetes dos magistrados.
- **Público-alvo:** Magistrados.

## De 10 a 11 de março 2025:

### Plantão de Exames Periódicos de Saúde (EPS)

- **Objetivo:** Facilitar e priorizar o acesso dos magistrados aos exames periódicos de saúde, incluindo rastreo de saúde mental, promovendo a prevenção e o acompanhamento contínuo da sua saúde física (abrangendo força com dinamômetro e constituição corporal com bioimpedância) e psicológica.
- **Formato:** Atendimento através do setor médico da JFCE.
- **Local:** Consultórios médicos e ambiente virtual.
- **Público-alvo:** Magistrados.

# JFPB



10 de março de 2025 (segunda-feira):

## Abertura e Palestras

**10h - Transmissão Regional:**

- **Abertura do Projeto Equilíbrio pelo Corregedor Regional, Desembargador Federal Leonardo Carvalho.**
- **Palestra:** Saúde Mental e Trabalho: magistratura na contemporaneidade (Médico e Prof. José Jackson Coelho Sampaio).

12 de março 2025 (quarta-feira):

## Palestra e Roda de Conversa: Saúde Mental na Magistratura - Desmistificando o Cuidado Psicológico.

- **Tema:** Mente sã, Juiz são (Dr. Diego Moura, Dra. Hanna Luara Costa e Dra. Ingra Margareth Gomes)
- **Local:** Sala Equilíbrio do Ser
- **Público-alvo:** magistrados(as)

De 10 a 14 de março 2025:

## Direito ao cuidado

- **Objetivo:** Oferecimento de serviços psicológicos aos magistrados e com o intuito de trocar experiências e conhecerem um pouco mais sobre a equipe.
- **Facilitadora:** Dra. Hanna Luara Costa
- **Formato:** ida da profissional aos gabinetes com horário pré-agendado
- **Local:** Gabinetes das Varas (Sede e DCT)
- **Público-alvo:** magistrados

De 10 a 14 de março 2025:

- **Vídeo institucional** sobre melhorias na JFPB, incluindo o Espaço Ser e a modernização dos gabinetes com foco em ergonomia.
- **Comunicação** sobre a contratação de profissionais de psicologia, nutrição, fisioterapia e pilates para atendimento e apoio organizacional.
- **Cartão de visita interativo** destacando os benefícios do TRFMED.
- **Banners/pop-ups** nos computadores para divulgar benefícios, novidades e ações.
- **Vídeo institucional/palestra** sobre projetos arquitetônicos para reformar os gabinetes dos magistrados, priorizando ergonomia, arquitetura sensorial e design terapêutico.

13 de março 2025 (quinta-feira):

## Blitz Postural

- **Tema:** Importância da ergonomia no ambiente de trabalho e suas implicações na qualidade de Vida
- **Palestrante:** Roberto Abdo Valle
- **Formato:** visita aos ambientes de trabalho com o intuito de verificar a ergonomia do ambiente de trabalho
- **Local:** Sede e DCT
- **Público-alvo:** magistrados

# JFPE



## 10 de março de 2025 (segunda-feira):

### Abertura e Palestras

#### 10h - Transmissão Regional:

- Abertura do Projeto Equilíbrio pelo Corregedor Regional, Desembargador Federal Leonardo Carvalho.
- Palestra: Saúde Mental e Trabalho: magistratura na contemporaneidade (Médico e Prof. José Jackson Coelho Sampaio).

## 10 a 14 de março de 2025:

- Campanha através do envio de cards diários com informações sobre saúde e a importância da realização de exames periódicos;
- Divulgação dos programas de saúde do TRFMED;
- Envio de guias para realização de exames periódicos para magistrados e agendamento posteriores para efetivação da avaliação médica;
- Envio de pesquisa sobre a saúde para os magistrados, por meio de formulário do Google Forms.

## 11 de março de 2025 (terça-feira)

- Palestra sobre os benefícios do TRFMED - on-line e aberto aos servidores.

## 13 de março de 2025 (quinta-feira):

- Palestra com médico da Seção, Dr. Lucas Gabriel Pereira Santos, e com o psicólogo Bruno Leonardo de Assis Silva, com as temáticas sobre a importância do EPS e saúde mental, respectivamente.
- Encerramento com o Diretor do Foro sobre as ações de saúde e projeto arquitetônico do 3º andar do Edifício Sede, que será destinado à Seção de Saúde e Qualidade de Vida.
- Evento em formato presencial no Auditório.

# JFRN



10 de março de 2025 (segunda-feira):

## Abertura, Palestra e Sensibilização

**10h - Transmissão Regional:**

- **Abertura do Projeto Equilíbrio pelo Corregedor Regional, Desembargador Federal Leonardo Carvalho.**
- **Palestra:** Saúde Mental e Trabalho: magistratura na contemporaneidade (Médico e Prof. José Jackson Coelho Sampaio).

## Sensibilização sobre Saúde Mental e Bem-Estar

- Divulgação de material informativo sobre a importância da saúde mental, com enfoque nos desafios da magistratura e estratégias de autocuidado.
- Início dos agendamentos para realização do exame periódico. Os magistrados que realizarem o exame periódico durante a semana receberão o auxílio de um fisioterapeuta na análise da ergonomia do local de trabalho.

Terça-feira (11/03)

## Eficiência e Produtividade: Menos Carga, Mais Qualidade

- Divulgação de materiais informativos sobre otimização de processos administrativos para redução da sobrecarga de trabalho; Realização de exames periódicos.

Quarta-feira (12/03)

## Cuidado com a Saúde Física e Mental

- Divulgação de boas práticas adotadas por magistrados para equilibrar eficiência e qualidade de vida; realização de exames periódicos.

Quinta-feira (13/03)

## Gestão do Estresse

- Roda de conversa: Equilíbrio em Foco: Estratégias para Gerenciar o Estresse e Melhorar a Qualidade do Sono (convidado especialista). Distribuição de brinde aos participantes; e realização de exames periódicos.

Sexta-feira (14/03)

## Encerramento

- Divulgação de material informativo sobre práticas de autocuidado.
- A divulgação da programação constará de material informativo a ser oportunamente disponibilizado.

De 10/02 a 14/04:

- **Segunda-feira (10/02)** - Início da coleta de dados em pesquisa interna com magistrados.
- **Segunda-feira (24/02):** Sensibilização sobre a importância dos exames periódicos. Envio personalizado aos magistrados da lista de exames a serem realizados para análise. Divulgação da roda de conversa.
- **Sexta-feira (14/04)** - consolidação dos dados da pesquisa interna.

# JFSE



## De 10 de março 2025:

### Abertura e Palestra

#### 10h - Transmissão Regional:

- **Abertura do Projeto Equilíbrio pelo Corregedor Regional, Desembargador Federal Leonardo Carvalho.**
- **Palestra: Saúde Mental e Trabalho:** magistratura na contemporaneidade (Médico e Prof. José Jackson Coelho Sampaio).

## 11 de março de 2025:

### Palestras:

- **Local:** Plataforma teams/JFSE
- **Público-alvo:** servidores, Magistrados e diretores das varas
- **Palestrante:** Psiquiatra Dra. Heloysa Fernandes

**09h30:** "Síndrome de Burnout": Estratégias, Reconhecimento e Prevenção no Contexto Organizacional.

**10h30:** Qualidade do Sono e suas Implicações da qualidade de vida.

## 12 de março de 2025:

### Campanha de Promoção da Saúde Mental da JFSE

- **Avaliação de Risco Psicossocial:** aplicação do TESTE: SRQ 20 - Self Report Questionnaire que avalia o sofrimento mental.
- **Local:** Hall de entrada na Sede da JFSE
- **Público-alvo:** servidores e magistrados JFSE.

## 11 a 14 de março de 2025:

### Plantão de Exames Periódicos de Saúde (EPS)

- **Objetivo:** Oferecimento de horários de atendimento para realização dos exames periódicos de Saúde
- **Formato:** plantão de profissionais da área médica
- **Local:** Consultório médico - 3º andar
- **Horário:** das 13h às 16h
- **Público-alvo:** Magistrados e diretores das varas

## 13 e 14 de março de 2025:

### TRFMED: novos benefícios

Plantão para tirar dúvidas sobre os benefícios do plano do Tribunal bem como a distribuição de Cartilhas sobre os Benefícios do TRFMED e informativos sobre os serviços de saúde disponíveis na JFSE.

- **Formato:** Palestra expositiva
- **Facilitadoras:** Eliane Barreto e Maria Odete dos Santos
- **Local:** Hall de entrada na Sede da JFSE.
- **Público-alvo:** Magistrados e diretores da SJSE.



**JF5**  
EM REDE