



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

RELATÓRIO

PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO (PQVT) E PROJETO ATIVAMENTE - 2025

APRESENTAÇÃO:

Este Relatório apresenta uma síntese dos programas, projetos, campanhas e ações desenvolvidos no âmbito do PQVT e do Projeto AtivaMente no ano de 2025, com a finalidade de promoção à saúde e à qualidade de vida do corpo funcional.

SUMÁRIO:

1. O Projeto Gotas de Saúde e Bem-Estar.
2. Projeto Saúde Mental em Movimento.
3. Projeto Conexão Respeitosa, Mente Saudável - Combate ao preconceito e à discriminação no trabalho.
4. Psicoterapia de Grupo (Encontros Virtuais).
5. Roda de Conversa Saúde Mental da Mulher.
6. Outubro Rosa.
7. Semana da Saúde.
8. Clube de Leitura (Literaterapia).
9. Programa Aposentar (Acompanhamento).
10. Campanha Janeiro Branco.
11. Campanha Setembro Amarelo.

PROGRAMAS, PROJETOS, CAMPANHAS E AÇÕES

1. O Projeto Gotas de Saúde e Bem-Estar

Objetivo: estimular pausas ativas/productivas no trabalho, por meio de estratégias que motivem reflexões, tragam informações e práticas terapêuticas, visando à promoção da saúde mental e integral, sendo desenvolvido por um conjunto de estratégias metodológicas.

1.1. Estratégia - Massoterapia

Objetivo: favorecer a saúde física, mental e emocional no ambiente de trabalho, visando aos seguintes benefícios:



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

- Redução do estresse no trabalho
- Prevenção de LER (Lesões por Esforço Repetitivo).
- Alívio das dores na coluna e nos músculos.
- Diminuição dos sintomas de depressão.
- Prevenção de doenças causadas pelo estresse (como gastrites e enxaquecas).
- Aumento da concentração e da produtividade.
- Redução de afastamentos e lesões no ambiente de trabalho.

Participação: 52 pessoas até julho de 2025

Banner de divulgação do serviço de massoterapia

O banner contém o logo do Tribunal Regional Eleitoral do Pará no canto superior esquerdo. O título principal é "POLTRONA DE MASSAGEM" em letras grandes e negritadas. Abaixo do título, há um texto introdutório: "Você sabia que apenas 15 minutos diários de massagem podem transformar seu dia de trabalho?". Segue uma lista de benefícios com ícones coloridos: redução do estresse no trabalho, prevenção de LER, alívio das dores na coluna, diminuição dos sintomas de depressão, prevenção de doenças causadas pelo estresse, aumento da concentração e produtividade, e redução de afastamentos. Há também uma frase motivacional: "Ou seja: você se sente melhor e trabalha melhor!". No final, há um link para agendamento e o agradecimento "Seu corpo e sua mente agradecem!". Logos de parceiros como SAMOS e PQVT aparecem na base do banner.

1.2. Estratégia - Ginástica Laboral (Projeto Gotas de Saúde)

- Objetivo: Promover a saúde física e prevenir lesões no ambiente de trabalho através de exercícios de alongamento, relaxamento e integração.
- Data: 13, 14 e 18/08/2025.
- Participantes: Realizado em 5 unidades solicitantes (CINSCAE, GAB DG, SEPROC, SEREDE e SAU).



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

Cartaz informativo sobre as Práticas de Ginástica Laboral. O cartaz apresenta o logo do TRE-PA e do PQVT. O título principal é "Práticas de Ginástica Laboral".

Atividades: Exercícios de aquecimento, alongamento e relaxamento; Dinâmicas de integração e cooperação.

Benefícios:

1. Redução de dores e tensões musculares
2. Prevenção de lesões
3. Aumento da disposição
4. Melhoria da postura
5. Alívio do estresse
6. Integração social

Detalhes do evento:

- Todas as segundas e quartas-feiras
- Das 8h30 às 8h45 (15 minutos)
- Espaço Bem Viver

Ilustrações: duas pessoas trabalhando em uma mesa com um relógio; uma pessoa fazendo alongamento em uma cadeira.

1.3. Estratégia - Encontros Temáticos virtuais - junho e julho/2025

Participação: foram realizados quatro encontros, sendo três no mês de junho//2025 (dias 12, 16 e 26) e um encontro em julho//2025 (dia 03).

1º ENCONTRO

- Data/Horário: 12/06/2025, às 11h
- Tema: Descubra como fazer as pessoas se sentirem valorizadas à sua volta.
- Aspectos abordados: Relacionamento interpessoal, linguagens de valorização, empatia, comunicação.
- Quantidade de participantes: 29.

Registro da ação:

Cartaz de registro da ação "Gotas de Saúde & Bem-estar". O cartaz apresenta o título "DESCUBRA COMO FAZER AS PESSOAS SE SENTIREM VALORIZADAS A SUA VOLTA" e o subtítulo "ENCONTRO ON LINE VIA GOOGLE MEET".

ENCONTRO ON LINE VIA GOOGLE MEET
Dia 12/06 - das 11 às 11h20

Convidado: JOÃO MARTINS
Especialista em conexões interpessoais, palestrante, escritor e servidor do TRE-PA

QR Code para acessar o encontro: [Acesse o QR Code para conhecer um pouco mais sobre o assunto.](#)

Logos: Tribunal Regional Eleitoral do Pará, PQVT.

Ilustrações: uma mão segurando uma gota; uma foto de João Martins segurando um certificado.



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

2º ENCONTRO

- Data/Horário: 16/06/2025, às 11h
- Tema: Aprenda técnicas de respiração simples e poderosas para sua produtividade e bem-estar.
- Aspectos abordados: inteligência emocional, técnicas de respiração, relaxamento.
- Quantidade de participantes: 28.

Registro da ação:

Gotas de Saúde & Bem-estar

Você sabe RESPIRAR?
APRENDA TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO SIMPLES E PODEROSAS PARA SUA PRODUTIVIDADE E BEM-ESTAR

ENCONTRO ON LINE VIA GOOGLE MEET
Dia 16/06 - das 11 às 11h20

Convidado: ANTONIO ALVES DOS SANTOS
Especialista em Esportes de Alto Rendimento, Educador Físico, Certificação Internacional em Canoagem, Campeão Mundial de Canoagem Slalom

Acesse o QR Code para conhecer um pouco mais sobre o assunto.

3º ENCONTRO

- Data/Horário: 26/06/2025, às 11h.
- Tema: Produtividade sem estresse: Como fazer mais com menos peso emocional.
- Aspectos abordados: Fatores de estresse, técnicas para aliar saúde e trabalho.
- Quantidade de participantes: 28.

Registro da ação:



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

Gotas de Saúde & Bem-estar



Produtividade Sem Estresse: Como fazer mais com menos peso emocional

ENCONTRO ON LINE VIA GOOGLE MEET

Dia 26/06 - das 11 às 11h20



Convidado: JOÃO MARTINS
Especialista em conexões
interpessoais, palestrante,
escritor e servidor do TRE-PA



Acesse o QR Code para
conhecer um pouco mais
sobre o assunto:



4º ENCONTRO

- Data/Horário: 03/07/2025, às 11h.
- Tema: Produza seus "remédios naturais" sozinho com massoterapia humanizada.
- Aspectos abordados: A importância da massoterapia para a saúde, humanização, técnicas de massagem e saúde.
- Quantidade de participantes: 15.

Registro da ação:

Gotas de Saúde & Bem-estar



PRODUZA SEUS "REMÉDIOS NATURAIS" SOZINHO COM MASSOTERAPIA HUMANIZADA

ENCONTRO ON LINE VIA GOOGLE MEET

Dia 03/07 - das 11 às 11h20



Convidada: CARLOTA OLIVEIRA
Massoterapeuta humanizada há
mais de 30 anos. Com certificações
internacionais e atuante no Brasil
e países da América do Sul



Acesse o QR Code para
conhecer um pouco mais
sobre o assunto:





PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

1.4. Estratégia - Divulgação de Conteúdos nos Televisores

- Objetivo: Divulgação de conteúdos sobre saúde mental nos televisores do tribunal,
- Registra-se que foram elaborados dois banners contendo frases relacionadas ao aludido tema, os quais foram projetados nos televisores situados em locais estratégicos deste Regional, nos meses de março e abril/2025, com duração de uma semana cada.
- Data: Março e abril de 2025.
- Participantes: Público flutuante (servidores e visitantes que circularam pelo Tribunal).



1.5. Estratégia - Jornada de Bem-Estar (COP 30)

- Objetivo: Promover o bem-estar e a saúde mental dos servidores durante o período de teletrabalho, por meio do envio de mensagens diárias com reflexões e práticas breves de cuidado.
- Data: Novembro de 2025.
- Participantes: Todo o quadro funcional em regime de trabalho remoto durante o evento.



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

JORNADA DE BEM-ESTAR DURANTE A COP-30

ABERTURA

Olá! Nos próximos 11 dias, o NGS/SAMOS vai compartilhar dicas e práticas rápidas, simples e eficazes para o bem-estar e o cuidado da saúde mental no teletrabalho.

Sabemos que trabalhar em casa pode trazer novos desafios - por isso, é um momento ideal para repensar hábitos, ajustar rotinas e criar um ambiente que favoreça o equilíbrio entre produtividade e qualidade de vida.

- ✦ Comece organizando um cantinho iluminado e arejado para suas atividades.
- ✦ Lembre-se: o ambiente em que trabalhamos influencia diretamente nosso humor, foco e disposição.

Nos acompanhe nessa jornada e descubra novas formas de cuidar de si enquanto cuida do seu trabalho!

Acesse o QR Code com o artigo sobre organização no home office

DATA	TEMA	TÍTULO DO E-MAIL
04/11	Abertura da Campanha Jornada de Bem-Estar durante a COP30	Jornada de Bem-Estar durante a COP30
05/11	Jornada de Bem-Estar durante a COP30	Organização e Ambiente
06/11	Jornada de Bem-Estar durante a COP30	Rotinas e Pausas
07/11	Jornada de Bem-Estar durante a COP30	Desconexão e Saúde Mental



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

10/11	Jornada de Bem-Estar durante a COP30	Alimentação e Energia
11/11	Jornada de Bem-Estar durante a COP30	Conexão e Pertencimento
12/11	Jornada de Bem-Estar durante a COP30	Gestão Emocional
13/11	Jornada de Bem-Estar durante a COP30	Sono e Recuperação
14/11	Jornada de Bem-Estar durante a COP30	Lazer, Família e Saúde Mental
17/11	Jornada de Bem-Estar durante a COP30	Atenção Plena nas Tarefas
18/11	Jornada de Bem-Estar durante a COP30	Pequenas Alegrias do dia
19/11	Jornada de Bem-Estar durante a COP30	Que o cuidado siga com você

2. Projeto Saúde Mental em Movimento

- Objetivo: Promover a saúde mental e o bem-estar das/os trabalhadoras/es por meio de ações focadas nas necessidades das unidades de trabalho, com foco na escuta ativa, orientação técnica e acolhimento.
- **Estratégias:**

a) Acolhida: com a apresentação da equipe de saúde e dos objetivos do Projeto, seguida da apresentação da equipe da referida ZE.



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

b) Dinâmica abordando o tema Psicofobia: Utilizada como estratégia para abordar preconceitos e estereótipos relacionados aos adoecimentos por transtornos mentais e comportamentais, a dinâmica funcionou como "quebra gelo" ao estimular a participação e reflexão da equipe sobre o tema, destacando que esse tipo afeta qualquer pessoa, sendo necessário atentar para os fatores de risco existentes e buscar estratégias de proteção.

c) Apresentação, discussão e dinâmicas envolvendo conteúdos afetos à relação saúde mental e trabalho, dentre os quais: fatores de risco (violências no trabalho: psicofobia, etarismo, capacitismo; assédios; sobrecarga; conflitos interpessoais; luto, etc.) e de proteção à saúde mental (bons relacionamentos e ambiente acolhedor; boa divisão de tarefas; acesso a serviços de saúde mental; tempo de lazer e convivência: escala sobre práticas de lazer - EPL); estratégias de cuidado; rede de atenção à saúde mental; divulgação de outras temáticas e oferta de atendimentos psicossociais individuais.

d) Fechamento: Avaliação da ação pelos participantes.

Participantes:

- a) Visita realizada pela equipe de saúde deste Regional à 96ª ZE, no dia 05 de junho de 2025, da qual participaram 8 (oito) servidoras/es.
- b) Visita realizada pela equipe de saúde deste Regional à 43ª, 72ª e 107ª ZE, no dia 13 de junho de 2025, da qual participaram 11 (onze) servidoras/es.
- c) Visita realizada pela equipe de saúde deste Regional à 100ª ZE, no dia 23 de setembro de 2025, da qual participaram 4 (quatro) servidoras/es.

3. Projeto Conexão Respeitosa, Mente Saudável - Combate ao preconceito e à discriminação no trabalho:

A Oficina "Atitudes que Incluem: Eliminando Barreiras na Justiça Eleitoral" foi realizada no âmbito da Semana de Acessibilidade do TRE-PARÁ 2025 e constitui uma ação do Projeto Conexão Respeitosa, Mente Saudável - Projeto de combate ao preconceito e à discriminação no trabalho e do Plano de ação voltado à melhoria das condições de acessibilidade deste Regional, desenvolvidos pelo NGS/SAMOS. A iniciativa objetivou promover a sensibilização, a capacitação e conscientização sobre os direitos e desafios da acessibilidade e da inclusão de pessoas com deficiência, por meio de atividades práticas e debates, para fortalecer o respeito e a igualdade de oportunidades no âmbito do Judiciário.

A Oficina foi realizada nos dias 01 e 02 de dezembro de 2025. O primeiro dia ocorreu no Núcleo de Atendimento ao Eleitor (NAE) e nas Zonas Eleitorais da Capital, localizado no bairro da Pedreira e registrou a presença de 20 participantes, entre eles servidores, requisitados e terceirizados. O segundo dia ocorreu no Fórum Eleitoral de Ananindeua, que abriga a Central de Atendimento ao Eleitor (CAE) e as três Zonas Eleitorais do município -



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

43ª, 72ª e 107ª e contou com a participação de 21 participantes, entre eles servidores, requisitados e terceirizados.



4. Psicoterapia de Grupo (Encontros Virtuais)

- Objetivo: facilitar o acesso das servidoras e dos servidores beneficiários do PAS/TRE-PA aos serviços psicológicos visando favorecer o aumento da percepção de bem-estar e qualidade de vida. Além de oportunizar o acolhimento psicológico e a escuta qualificada por profissionais da área psicológica, através de sessões on-line de psicoterapia em grupo.
- Data: Agosto a outubro de 2025 (11 encontros).
- Participantes: Iniciou com 10 participantes e finalizou com 7.

O cartão informativo apresenta o projeto de psicoterapia em grupo. No topo à esquerda, há um logotipo circular colorido. Abaixo dele, o texto "GRUPO DE PSICOTERAPIA - ENCONTROS VIRTUAIS" é exibido em letras douradas. À esquerda, há uma imagem de uma tela de uma reunião virtual com vários participantes. À direita, há um texto explicativo em português, o brasão do TRE-PA e o logotipo do PQVT TRE-PA. No canto inferior direito, há o endereço de e-mail "SGP/CAS/SAMOS-SERVIÇO DE PSICOLOGIA".

A SAMOS, por meio de seu Serviço de Psicologia, está reabrindo o **Projeto Grupo de Psicoterapia- Encontros virtuais**. O Grupo iniciará em agosto de 2025 e estão previstas 10 sessões on-line de psicoterapia.

É importante informar que a privacidade e o sigilo são princípios fundamentais garantidos por um contrato psicoterapêutico estabelecido entre as pessoas participantes com o objetivo de assegurar a confidencialidade de tudo o que for dito e vivido em grupo.

A psicoterapia de grupo mantém a qualidade dos resultados alcançados no atendimento individual, além de oferecer um espaço seguro para a troca e o compartilhamento de experiências entre as pessoas participantes, proporcionando o fortalecimento dos vínculos, melhorando a capacidade de lidar com conflitos, ampliando a empatia e o aprendizado, por meio das vivências compartilhadas. O grupo cria uma rede de apoio poderosa promovendo um amadurecimento emocional, individual e coletivo.

O grupo psicoterapêutico on-line será conduzido pela psicóloga credenciada ao PAS/TRE-PA Suelen Araújo.

As pessoas interessadas em participar precisam ser beneficiárias do PAS.

Se você se sentiu chamado a participar e é beneficiário (a) do PAS/TRE, entre em contato com o Serviço de Psicologia pelo e-mail psicologia@tre-pa.jus.br

SGP/CAS/SAMOS-SERVIÇO DE PSICOLOGIA



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

5. Roda de Conversa Saúde Mental da Mulher:

“Menopausa: uma luta” foi o tema central de uma roda de conversa entre mulheres realizada pelo Tribunal Regional Eleitoral do Pará, nos dias 10 e 11 de março de 2025, como parte das ações alusivas ao Dia Internacional da Mulher.

A iniciativa promoveu espaço de diálogo e troca de informações sobre a saúde física e emocional das mulheres, abordando a menopausa como tema ainda cercado de tabus, com impactos no ambiente de trabalho e nas relações sociais. A ação contribuiu para ampliar a sensibilização institucional sobre questões de gênero e saúde da mulher, fortalecendo um ambiente de trabalho mais acolhedor e refletindo positivamente na qualidade das relações internas e do atendimento oferecido à sociedade.

Ao incentivar o diálogo e a disseminação de informações qualificadas, a iniciativa favoreceu a prevenção de situações de estigmatização e contribuiu para a construção de práticas institucionais mais inclusivas, com efeitos positivos na convivência interna e na prestação dos serviços eleitorais.



6. Outubro Rosa

- Objetivo: promover a conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama, sobretudo da importância da adoção dos aspectos ligados à saúde integral.

6.1. Estratégias:



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

- a) Palestra on-line Câncer de mama: Rastreo, prevenção e cuidado: Essa ação educativa abordou as estatísticas relevantes de acometimento das mulheres por câncer de mama, os fatores de risco (sedentarismo, alimentação inadequada, fatores genéticos, etc.), os fatores de proteção, o tratamento, além do fluxo para encaminhamento das/os pacientes. Foi realizada de forma on-line e contou com a participação de 25 pessoas.
- b) Curta Saúde - Apresentação do Documentário "Amigas do peito" após, roda de conversa com a equipe psicossocial, sendo o objetivo desta ação em saúde criar um espaço acolhedor e de troca de informações sobre a importância do fortalecimento emocional para enfrentar os desafios advindos de uma condição de saúde delicada e impactante como o é do câncer de mama. Ao todo, participaram da roda de conversa 10 pessoas. Oportunamente, foi entregue às pessoas participantes fôlder e laço simbólico da campanha.
- c) Materiais informativos: Folder "Campanha outubro rosa 2025" e Informativo "Câncer de mama. E a saúde mental como fica?"



outubro *rosa*



CÂNCER DE MAMA.
E A SAÚDE MENTAL COMO FICA?

O câncer de mama destaca a importância do fortalecimento emocional para enfrentar os desafios que a doença impõe. Os impactos vão além das mudanças físicas, afetando o estilo de vida, as relações interpessoais e a autoimagem da pessoa. A experiência do câncer é profundamente desafiadora.

O impacto da doença é mais profundo do que se imagina, afetando não só o corpo, mas também a alma, que precisa de acolhimento e novos ares para se reorganizar e seguir em frente.

Cada pessoa reage de forma única a diagnósticos como o câncer, e é comum sentir emoções negativas, como raiva, medo e tristeza, que podem levar à ansiedade, estresse ou depressão.





PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

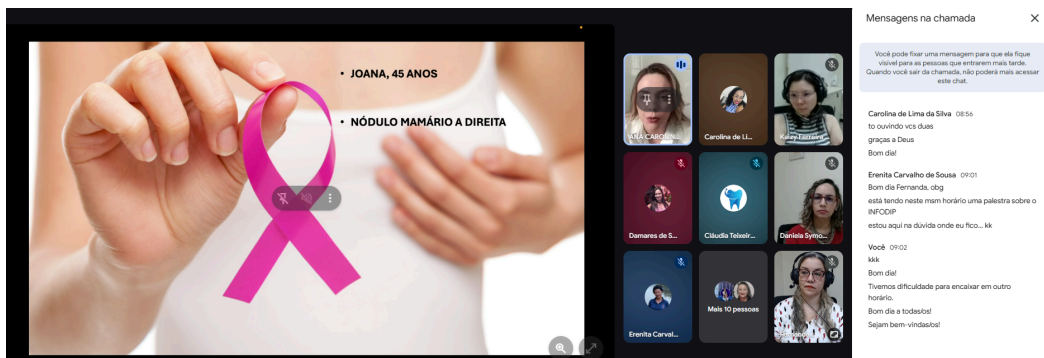
CÂNCER DE MAMA: RASTREIO, PREVENÇÃO E CUIDADO

A Seção de Assistência Médica, Odontológica e Psicossocial (SAMOS), em parceria com o Núcleo Gestor de Promoção à Saúde Mental (NGS), convida todas (os) para a palestra referente à Campanha Outubro Rosa 2025.

20 OUT **HORA: 09 às 10h**
Online
(Google Meet)

Um momento de aprendizado, reflexão e incentivo à prevenção e ao autocuidado.
Participe e fortaleça essa rede de conscientização!

Dra. Ana Caroline Sousa
Médica Oncologista Clínica



7. Semana da Saúde

- Objetivo: Conscientizar sobre a importância da qualidade de vida e dos fatores que impactam a saúde coletiva, oferecendo atividades educativas e práticas para o bem-estar físico e emocional.
- Data: Abril de 2025 (Semana do dia 07/04).
- Participantes: 346
 - Apresentação de dados de saúde: 63
 - Palestra Cérebro bem nutrido: A chave para mais foco, energia e bem-estar: 101
 - Roda de conversa Gestão de Emoções: 62
 - Oficina de Estimulação: Te joga no jogo e floresça: 12
 - Aulão de Ginástica Laboral: 33
 - Massoterapia - poltrona de massagem: 57
 - Quick Massage: 6
 - Terapia Reiki: 12



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL



○

PROGRAMAÇÃO
SEMANA DA
'Saúde'
2025



07/04 - Segunda-feira
Abertura: PEPS e Absenteísmo por motivo de saúde-doença no TRE/PARÁ: O que os dados nos dizem? - Virtual Google Meet - 9 às 10h
Massagem (Poltrona) - Espaço Bem Viver - 13 às 14h

08/04 - Terça-feira
Quick Massagem e Reiki - Espaço Bem Viver - 9 às 12h
Massagem (Poltrona) - Espaço Bem Viver - 13 às 14h

09/04 - Quarta-feira
Palestra Cérebro Bem Nutrido: A chave para mais foco, energia e bem-estar - Plenário e Virtual Google Meet - 10 às 11h
Oficina de Estimulação Cognitiva: Te joga no jogo e floresça! - Espaço Bem Viver - 13 às 14h
Massagem (Poltrona) - Espaço Bem Viver - 13 às 14h

10/04 - Quinta-feira
Roda de conversa: Gestão das Emoções - Psicóloga Mariella Moura - Virtual Google Meet - 10 às 11h
Massagem (Poltrona) - Espaço Bem Viver - 13 às 14h



11/04 - Sexta-feira
Aulão de Ginástica Laboral - Espaço Bem Viver - 8:30 às 8:50h
Massagem (Poltrona) - Espaço Bem Viver - 9 às 14h

Inscrições a partir de amanhã
Fique atento!





PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL



8. Clube de Leitura (Literaterapia)

Objetivo: Promover bem-estar, saúde emocional e interação entre as servidoras e os servidores. A iniciativa está alinhada ao ATIVAMENTE – Projeto Bem-Viver, aprovado pela Diretoria-Geral no processo SEI nº 0001779-76.2025.6.14.8000, reforçando o compromisso institucional com práticas saudáveis no ambiente laboral.

A leitura, especialmente em grupo, é reconhecida por estimular a socialização, fortalecer vínculos, ampliar a comunicação e favorecer a expressividade. Além disso, configura-se como uma boa prática do Poder Judiciário, conforme reconhecimento do Conselho Nacional de Justiça (CNJ). Nesse sentido, o Clube de Leitura consolida-se como uma ferramenta eficaz para apoiar o desenvolvimento humano, a saúde mental e a



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

convivência positiva no TRE/PA.

As ações realizadas ao longo de 2025 — como encontros literários, leituras coletivas, cafés literários, conversas temáticas e exposições culturais — demonstram o potencial do projeto em criar espaços acolhedores de troca e reflexão. Os eventos alcançaram participação expressiva, com turmas que atingiram até 100% de aproveitamento, evidenciando o engajamento da comunidade interna e o impacto positivo da iniciativa.

Datas: 25/02/2025, 02/04/2025, 23/04/2025, 24/09/2025 e 30/10/2025.

Participantes: 96.

CLUBE DE LEITURA

10º ENCONTRO DO CLUBE DE LEITURA

Data: 25 de fevereiro, terça-feira
Horário: das 10h às 11h30
Inscrições: samos@tre-pa.jus.br
ESPAÇO BEM VIVER

Programação:

- Leitura compartilhada:
 - Alguns dos trechos mais bonitos da Literatura mundial
- Café literário
- Livros para empréstimo
- Conversa de Clube
- Sorteio de brindes literários

CLUBE DE LEITURA

Venha participar da LEITURA COLETIVA do livro:

"A Hora da Estrela"

Data: 02 de abril, quarta-feira
Horário: das 10h às 11h30
ESPAÇO BEM VIVER, CLUBE DE LEITURA
Inscrições: samos@tre-pa.jus.br

Sobre o livro:
88 páginas;
07 exemplares já disponíveis no acervo do Clube para empréstimo e leitura prévia.

Programação:

- Conversa literária sobre A Hora da Estrela, de Clarissa Lispector, lançado em 1977, vencedor do prêmio Jabuti de melhor romance.
- Café literário
- Livros para empréstimo
- Conversa de Clube
- brindes literários



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL



9. Programa Aposentar (Acompanhamento)

Após um ano do término das atividades formativas e informativas realizadas no âmbito do Programa Aposentar, as quais enfocaram diversos eixos e temáticas (saúde, bem-estar, educação financeira, ocupação do tempo livre, estimulação do cognitiva, etc.), o Programa retoma suas atividades por meio de um acompanhamento efetivado junto às/aos seus participantes durante os meses de dezembro/2024 e janeiro/2025.

- **Objetivo:** Avaliar como as/os participantes estavam vivenciando o período pós Programa e se estavam conseguindo implementar o projeto/plano traçado durante esse período.
- **Data:** Dezembro/2024 e janeiro/2025.
- **Estratégias:**

9.1. Com o objetivo de estimular o resgate do plano/projeto de vida e auxiliar na construção das metas, objetivos, hábitos e sonhos referentes ao processo de aposentadoria, o Serviço Social desenvolveu o **Kit Planner Aposentadoria**, que consistiu na segunda etapa do acompanhamento, o qual foi distribuído para o referido público.

9.2. Oficina Produtividade para a Vida, a qual abordou como o processo de aposentadoria perpassa por diversos momentos, com a criação de novos hábitos, definição de metas a curto e longo prazo, como também o autoconhecimento nessa nova fase. Essa ação contou com a participação de 15 servidoras(es) vinculadas (os) ao Programa e 05 participantes não vinculados, dentre os quais outras(os) servidoras(es) do TRE-PARÁ e alguns familiares.



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

10. Campanha Janeiro Branco

- Objetivo: A Campanha Janeiro Branco é uma estratégia relevante para estimular os cuidados com a saúde mental e para divulgar informações estratégicas relacionadas ao tema.
- Data: 28/01/2025 (Oficina).
- Participantes: 21 pessoas na Oficina de Saúde Mental e Gestão do Tempo.





PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

11. Campanha Setembro Amarelo

- Objetivo: sensibilizar, informar e instrumentalizar o público sobre a importância dos cuidados com a saúde mental como fator de proteção à saúde.
- Data: Setembro e outubro de 2025.

11.1. Elaboração e Divulgação de Materiais Informativos

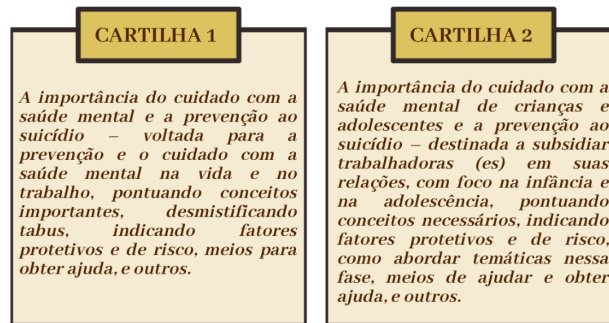
- a) Cartilha Informativa Setembro Amarelo - A importância do cuidado com a saúde mental e a prevenção ao suicídio;
- b) Cartilha Informativa Setembro Amarelo - A importância do cuidado com a saúde mental de crianças e adolescentes e a prevenção ao suicídio;
- c) Folder "Promovendo a Saúde Mental por meio de Relações mais Humanizadas";
- d) Guia de Serviços Psicológicos PAS/TRE-PA.



PREZADAS (OS) COLEGAS,

O Núcleo Gestor de Promoção à Saúde Mental (NGS) e a Seção de Assistência Médica, Odontológica e Psicossocial (SAMOS) disponibilizam para todas (os) duas cartilhas informativas referentes à Campanha Setembro Amarelo, que reforçam a importância do cuidado com a saúde mental e a prevenção ao suicídio.

As publicações foram elaboradas especialmente para o público interno do Tribunal e buscam ampliar a conscientização, fortalecer redes de apoio e estimular práticas de cuidado dentro e fora do ambiente laboral.



Gostaríamos de convidar a todas (os) para a leitura dos materiais que preparamos. Esta iniciativa faz parte do nosso compromisso institucional em promover ambientes de trabalho mais saudáveis, acolhedores e humanizados.

Boa leitura!





PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

setembro *amarelo*



Neste Setembro Amarelo, convidamos você a refletir sobre a qualidade de nossas interações diárias no trabalho. Nosso objetivo é construir um ambiente profissional acolhedor e humano, onde o respeito prevaleça, especialmente diante do sofrimento psicológico.

Sabemos que nosso bem-estar está diretamente ligado às nossas conexões interpessoais. Como dedicamos grande parte de nossas vidas ao trabalho, é essencial que todos contribuam para um ambiente respeitoso e acolhedor.

Neste contexto, compartilhamos o folder da Campanha Setembro Amarelo e o Guia de Serviços Psicológicos, desenvolvido para facilitar o acesso às informações de maneira prática, com dados essenciais para quem busca utilizar os serviços de apoio psicológico oferecidos por meio da rede credenciada do PAS/TRE-PA.

JUNTOS, PODEMOS FAZER A DIFERENÇA



11.2. Encontro Diálogos pela Saúde Mental:

A ação em saúde teve como objetivo criar um espaço de reflexão e trocas de saberes sobre o cuidado com a saúde mental, a fim de fortalecer relações mais humanas no ambiente de trabalho.

O “Encontro- Diálogos pela Saúde Mental” reuniu virtualmente 88 participantes.



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

11.3. Projeto Saúde Mental em Movimento:

A ação em saúde foi conduzida por parte da equipe de saúde da SAMOS (Dra. Daniele Boulhosa, Fernanda Arnaud e Daniela Moreira) e realizada presencialmente junto às(os) servidoras(es) na 100ª Zona Eleitoral de Marabá no dia 23/09/2025 com o fito de estimular o autocuidado emocional, a partir da partilha de informações sobre saúde mental/emocional. Distribuído material informativo da Campanha Setembro Amarelo.

11.4. PEPS 2025- Rastreio da condição de saúde mental:

Abordagem individualizada das (os) servidoras (es) respondentes do questionário de rastreio da condição de saúde mental, a partir dos dados levantados pelo Programa de Exames Periódicos em Saúde com o objetivo de oferecer um espaço de acolhimento e encaminhamentos, além de levantar dados epidemiológicos acerca da situação de saúde mental das pessoas participantes do PEPS. Até a presente data, 247 servidoras (es) receberam individualmente por e-mail o retorno de seu resultado de rastreio da condição de saúde mental.

11.5. Campanha Gestos que Acolhem:

Voltada à promoção e ao fortalecimento de uma cultura do cuidado coletivo, empatia e solidariedade no Tribunal, essa Campanha foi implementada pelo Núcleo Gestor de Promoção à Saúde Mental (NGS) deste Regional e incentivou a participação das/os servidoras/es por meio do compartilhamento de depoimentos de acolhimentos ocorridos entre colegas de trabalho, de modo a reconhecer pequenos gestos que impactaram positivamente na vida do referido público e que, assim, contribuíssem para reforçar vínculos no ambiente laboral.

O encerramento da Campanha efetivou-se por meio de um encontro de compartilhamento realizado no dia 16 de outubro de 2025, no período da manhã, de 10 às 11h30, no Espaço Bem Viver, e contou com a presença de servidoras/es, requisitadas/os e estagiárias/os, totalizando 24 (vinte e quatro) participantes.



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA, ODONTOLÓGICA E PSICOSSOCIAL

Campanha
"Gestos que acolhem"

Sabe aquele momento em que uma palavra, um gesto ou um simples olhar fizeram toda a diferença em um dia difícil? Ou quando você recebeu apoio de uma(um) colega, gestora(or) ou mesmo da equipe de saúde e isso te ajudou a atravessar um momento delicado?

Queremos conhecer a sua história! 🗨️ ✨

Compartilhe com a gente **como você se sentiu acolhido(a) ou apoiado(a) em situações de dificuldade** e como isso impactou positivamente sua saúde emocional/mental.

Essas experiências mostram que cuidarmos uns dos outros fortalece nossa rede de apoio e faz do nosso ambiente de trabalho um lugar mais humano e saudável.

Queremos mostrar como **simples gestos podem fazer toda a diferença na vida de alguém**. Se você preferir, não precisa se identificar. Mas se quiser, identifique-se e demonstre sua gratidão por quem lhe acolheu.

👤 Participe! **Sua história pode inspirar outras pessoas** e mostrar que, muitas vezes, pequenos gestos têm um grande impacto.

Envie seu depoimento no link abaixo



Encontro
DIÁLOGOS PELA SAÚDE MENTAL

A SAMOS, em parceria com o NGS, convida vocês, servidoras(es), estagiárias(os) e colaboradoras(es) do TRE-PA, a participar do **Encontro "Diálogos pela Saúde Mental"**, um espaço de reflexões e trocas de saberes sobre o cuidado com a saúde, a fim de fortalecer relações mais humanas no ambiente de trabalho.



30/09, às 09h, On-line (Google Meet)



CAMPANHA SETEMBRO AMARELO



Dra. Daniele da Rocha
(Médica Psiquiatra)



Dra. Kaizy Carvalho
(Médica Psiquiatra)



Dra. Suelen Araújo
(Psicóloga)



Dra. Daniela da Costa
(Psicóloga)