

# SINJEP HOJE

Revista Digital do Sindicato dos Trabalhadores do Poder Judiciário do Estado do Pará

ANO 1 Nº 5

NOV-DEZ/2022

## FELIZ NATAL! FELIZ 2023!

FRATERNIDADE

PAZ

AMOR

SORTE

TOLERÂNCIA

JUSTIÇA

ALEGRIA

PROSPERIDADE

SAÚDE


**CONVÊNIOS**


**UNIODONTO**
**56%**

 DE DESCONTO  
NO PLANO  
ODONTOLÓGICO


**CASTILLA**  
IDOMAS

ATÉ

**50%**

 DE DESCONTO EM  
CURSOS DE IDIOMAS


**Estácio**
**20%**

 DE DESCONTO EM  
CURSOS DE  
GRADUAÇÃO


 Faculdade  
**COSMOPOLITA**

ATÉ

**75%**

 DE DESCONTO EM  
CURSOS DE  
GRADUAÇÃO


**SSEB**  
AUTO PEÇAS

**7%**

 DE DESCONTO  
NA COMPRA DE PEÇAS  
AUTOMOTIVAS


 PALÁCIO  
**BOLONHA**  
CENTRO DA TERCEIRA IDADE

**CENTRO DA MELHOR  
IDADE**

 ALONGAMENTO,  
HIDROGINÁSTICA, YOGA,  
MUSCULAÇÃO, DENTRE  
OUTRAS ATIVIDADES

**SINJEP HOJE - FICHA TÉCNICA**

Esta revista é de responsabilidade da direção do Sindicato dos Trabalhadores do Poder Judiciário do Estado do Pará - SINJEP, a exceção dos artigos assinados.

**DIRETORIA EXECUTIVA**
**Presidenta**

Iná Pinheiro Mendes

**Vice-Presidente**

Pepe Hubert Princken Larrat

**Secretário Geral**

Francisco Pinto Barros

**Diretora de Administração e  
Finanças**

Juliana da Costa P. Vilhena

**Diretor Jurídico**

Marcos Augusto Pacheco Araujo

**Dir. de Cultura, Esporte e Lazer**

Ariosvaldo Oliveira Barros

**Diretor de Comunicação**

Marcel Espirito S. C. Lobato

**Dir. Formação Política Sindical**

Flaviana Trindade de Oliveira

**Dir. Saúde e Segurança do Trabalho**

Vicente de Paula Santiago

**FOTOS**

Arquivo Pessoal

**EDITORAÇÃO ELETRÔNICA**

Gabriel Pereira

**EDIÇÃO**

Muriel Catarina Nunes (ASCOM)

**CONSELHO EDITORIAL**

Iná Mendes e Marcos Araujo



## Juliana Vilhena

Diretora do SINJEP

**M**ais um ano vai chegando ao final, depois do Círio, a Copa, então Natal e Ano Novo e acabou.

Para nós servidores do Judiciário, apesar dos percalços de sempre, foi um ano bom.

Sempre correndo atrás das metas do CNJ, fatigados com os plantões judiciários, enfrentando as dificuldades tecnológicas, muitos lidando com dificuldades no trabalho, mas no geral continuamos firmes.

Alguns colegas foram embora desse plano, infelizmente. Outros não gozaram de merecida boa saúde. Entretanto, continuamos aqui, continuamos firmes.

Que as festas de fim de ano sejam uma benção para todos nós e nossas famílias. Tenham um bom descanso de final de ano e plantões judiciários tranquilos!

Para o ano que vem, desejamos e esperamos muitas batalhas e vitórias. Que a união das nossas entidades sindicais renda frutos. Que os nossos colegas Auxiliares Judiciários alcancem as merecidas vitórias. E esse é um

ponto de luta que todos nós devemos abraçar!

Desejo a todos que estejam saudáveis física e mentalmente. Muito amor para todos!



Na última edição do ano da sua SINJEPHOJE, a esperança e a boa vontade são a pauta principal, em conjunto com a entrevista especial com o coordenador do setor de saúde do TJE/PA, Manoel de Christo Neto.

**Um Natal de Muita Paz e um Novo Ano**

NÃO FIQUE SÓ!  
**SINDICALIZE-SE**

SINJEP: HÁ 33 ANOS CUIDANDO DA NOSSA GENTE!!!

Acesse: [sinjep-pa.org/filiacao](https://sinjep-pa.org/filiacao)



(91) 99332-1030



@sinjep



@sinjep\_pa

## ENTREVISTA

# A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

**M**anoel Christo: A saúde mental é bastante ampla e complexa. Não é de simples definição. Tem a ver com a maneira como o ser humano se relaciona consigo mesmo, com os outros e com o seu ambiente sociocultural. Não é possível falar de saúde mental sem falar das condições concretas de existência, ou seja, do trabalho, do home office, das relações familiares, das novas tecnologias informacionais, do uso das redes sociais, do saneamento básico, da preservação da vida. Nesse sentido é preciso que cada um de nós e todos estabeleçamos um compromisso ético com o planeta. Trata-se de uma cosmovisão que se estrutura a partir de valores, tais como a organização da vida comunitária, da valorização e reconhecimento dos direitos como sendo interdependentes, da solidariedade, da humanidade, da compaixão. Sem saúde mental a vida não tem a força necessária para continuar.



*Manoel Christo, servidor do Tribunal de Justiça do Estado do Pará*

## Entrevista

**SINJEPHOJE: Qual a importância de se garantir a saúde mental dos servidores no ambiente laboral?**

**Manoel Christo:** já sabemos que o trabalho é fonte de prazer, mas também pode ser fonte de adoecimento e sofrimento psíquico. Não há nada melhor do que trabalhar num ambiente em que você se sente respeitado e valorizado, em que você se dedica e se identifica com aquilo que faz. Não trabalhe fazendo aquilo que você não ama, pois sua saúde mental não resistirá muito tempo. A saúde mental não se restringe ao indivíduo, ela diz respeito à sociedade, às instituições e aos grupos, portanto há uma corresponsabilidade. Ela é fundamental para que o trabalho flua e a produtividade seja alcançada e todos se sintam realizados.

**SINJEP HOJE: Quais as Condições necessárias para a saúde mental no ambiente de trabalho?**

**Manoel Christo:** É comum que se culpabilize indivíduos ou instituições pelo sofrimento mental no trabalho. Na verdade, como já falei, é muito mais amplo, pois a saúde é um todo, o ser humano é integrado, participa da vida em sociedade e o trabalho é um dos seus importantes pertencimentos, por isso pode adoecê-lo ou promover saúde, dependendo de inúmeros fatores e momentos de

sua vida e da vida institucional. Para que haja saúde mental no ambiente de trabalho é necessário que a instituição promova uma política de saúde e que seus trabalhadores participem da mesma.

Hoje é sabido que locais insalubres, onde não há conforto ambiental e psicológico levam o trabalhador a adoecer. Cargas horárias de trabalho extasiantes, metas irreais, climas organizacionais inadequados, chefias despreparadas tecnicamente e com poucas habilidades interpessoais, assédio moral e sexual, não reconhecimento, entre outros, são fatores que produzem sofrimento psíquico no trabalho.

### **SINJEPHOJE: Qual o ambiente de trabalho ideal para a garantia da saúde mental?**

**Manoel Christo:** Quanto mais o trabalhador se sente valorizado, reconhecido, quanto mais ele se envolve e participa dos processos decisórios, identifica-se com a missão e os valores institucionais, tanto maior será seu pertencimento e melhor sua saúde mental. Quando existe um plano de cargos e salários, um sistema de avaliação claro e transparente, quando a pessoa sente que pode crescer institucionalmente, seu nível de satisfação aumenta e sua saúde mental também. É necessário que haja um clima organizacional de liberdade e responsabilidade, participação democrática e valorização. Mas tudo isso ainda é um processo que precisamos aprender a construir no dia a dia.

### **SINJEP HOJE: Qual o papel das chefias para a garantia da saúde mental dos servidores?**

**Manoel Christo:** Os gestores têm um papel fundamental de serem exemplos. Não de perfeição, mas de serem catalizadores da mudança; de se colocarem à disposição de escutar a si mesmos e a sua equipe; de entenderem que não podem e não vão resolver tudo sozinhos; que existem tarefas que são suas e outras que são da equipe e outras que são de todos; saber delegar, sem centralizar tudo; valorizar o que cada um tem de melhor; dar feedback positivo na frente de todos e negativo em particular; promover espaços de interação e integração na equipe; reconhecer seus próprios erros; promover e incentivar cada um e a equipe a ter momentos de autoconhecimento e práticas de bem viver.

### **SINJEPHOJE: Como está a saúde mental dos servidores brasileiros?**

**Manoel Christo:** O planeta geme as dores de um ser humano adoecido emocionalmente, reagindo com furacões, enchentes, tsunamis, aquecimento global dentre outros fenômenos que mostram a ação humana destrutiva que reverbera sobre si mesmo. Não é à toa que a covid-19 atingiu apenas os humanos, dizimando milhões de pessoas em todo o mundo. Se antes da pandemia a Organização Mundial da Saúde (OMS) já previa que a depressão seria a principal causa de afastamento ao trabalho ainda nesta década, com a pandemia, esse dado se consolidou e aumentou significativamente, incluindo-se aí a



Legenda

ansiedade. Ou seja, atingiu a todos.

### **SINJEPHOJE: O TJE do Pará está implementando alguma política em atenção a este Problema?**

**Manoel Christo:** Desde 2015, todo o Poder Judiciário Brasileiro conta com uma Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores, instituída em 15 de outubro pela Resolução nº207 do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) e referendada pela Portaria nº5861/2016-GP do TJPA. Ao longo desses sete anos implantamos e implementamos a referida Política por meio de Programas e Projetos que são executados mensalmente e divulgados pelos canais de comunicação do TJE/PA

### **SINJEPHOJE: Como o Sr. avalia a saúde mental dos servidores do poder judiciário?**

Continua na página 6

**Manoel Christo:** Manoel Christo: No mundo todo temos um agravamento da saúde mental, acentuada com a pandemia, e o servidor do Poder Judiciário Brasileiro e do TJPA não poderia ser uma exceção mundial. Contudo, temos conseguido manter nosso índice de absenteísmo por adoecimento dentro de faixas aceitáveis pela literatura especializada.

**SINJEPHOJE: Que medidas são possíveis para garantia da saúde mental e o que o Sr. recomendaria como medidas preventivas?**

**Manoel Christo:** Existem medidas institucionais e medidas pessoais. São esforços conjuntos. Não adianta a instituição oferecer e o corpo funcional não se interessar. Também não basta o indivíduo procurar ajuda e ter um clima organizacional insalubre. A saúde mental não se resume ao ambiente de trabalho, mas não pode ser pensada sem ele. Faz-se necessário promover um ambiente seguro emocionalmente, em que gestores favoreçam a abertura de participação, a confiança entre a equipe, a solidariedade e atividades que propiciem bem-estar.

**SINJEPHOJE: Como está acontecendo o trabalho realizado pelo Comitê de Saúde?**

**Manoel Christo:** O Comitê Gestor Estadual de

Saúde é diretamente vinculado ao Comitê Gestor Nacional de Saúde instituído pelo CNJ, atuando na sua interlocução, bem como com os demais Comitês Gestores Locais. Sua missão é de gerir a Política de que trata a Resolução do CNJ-207/2015.

**SINJEPHOJE: Quais as principais doenças?**

**Manoel Christo:** Atualmente, no que diz respeito a quantidade de “dias afastados” os 05 Grupos de CID mais frequentes são: F, M, Z, B e U.

**SINJEPHOJE: Quais medidas preventivas para evitar o adoecimento mental?**

**Manoel Christo:** Temos um conjunto de medidas, tais como atendimento psicossocial por demanda espontânea, acompanhamento psicossocial, campanhas preventivas do Janeiro Branco, Setembro Amarelo, Programa Semanal de Entrevistas na WebradioJus, Ginástica Laboral nos setores todas as semanas, cartilhas de educação em saúde online, palestras online e presenciais sobre temas diversos, meditação e respiração consciente, Avaliação do Posto de Trabalho para correção e orientação ergonômica, Feira de agricultura familiar, Feira de artesanato, dentre outras atividades.



*A presidenta do SINJEP, Ina Mendes e o Diretor jurídico Marcos Araújo, no evento promovido em parceria com o comitê*

# MENSAGENS



## **Vicente Santiago**

*Diretor do SINJEP*

Que este Natal seja diferente dos outros, que este ano ,as famílias possam se confraternizar de novo, pois, após quatro anos de turbulência política que dividiu opiniões, Deus possa nos conceder, paz ,tranquilidade, vida, luz e sabedoria para construirmos um mundo melhor, que as pessoas abram seus corações para a felicidade cristalina, onde a vida flua feita água da terra.



## **Diogo Leitão**

*Secretário de informática do  
TJPA*

Amigos Servidores,

O ano de 2022 está chegando ao fim e com ele teremos o fechamento de mais um ciclo que, durante o qual a Secretaria de Informática muito se esforçou para melhorar a cada dia o trabalho de todos os servidores e usuários do Poder Judiciário do Estado do Pará.

Agradecemos a você pelo empenho e comprometimento, contribuindo para o alcance de 100% da digitalização de processos, adquirindo, configurando e entregando equipamentos mais modernos aos usuários, contratando melhores acessos à internet e levando, nessa fase final, rede sem fio a todas as unidades judiciárias do interior e da capital.

A dedicação de todos foram o ingrediente chave para as conquistas e entregas realizadas ao longo do ano.

Com sentimento de profunda gratidão, a Secretaria de Informática deseja a todos os servidores e servidoras um fraterno e abençoado fim de ano.

Boas festas!



---

## **Fátima Bentes**

*Servidora do Tribunal de Justiça*

No aniversário de Jesus, quem ganha o presente é você!

Um dia, Deus escolheu VOCÊ como amigo para lhe dar um grande presente:

“Porque Deus amou ao mundo de tal maneira, que DEU o seu filho único, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna”. João 3:16

E o que acontece quando você recebe esse presente?

“E a todos quanto o receberam, deu-lhes o PODER de serem feitos FILHOS de Deus, a saber aos que creem em seu nome”. João 1:12

Feliz Natal para todos nós! Feliz Novo nascimento, toda honra ao aniversariante, Cristo Jesus.

---

## **Simone Moreira**

*Diretora do SINDJU*



Mais um ano vai chegando ao fim e novamente nos vemos reflexivos sobre as vitórias e dificuldades que enfrentamos, tanto no campo pessoal quanto no profissional. Foi mais um ano de luta e resistência: enfrentamos o terceiro ano da covid, sofremos com a perda de alguns colegas e vencemos outras tantas batalhas para a categoria.

Como coletivo, entendemos que as vitórias foram fruto da nossa organização e da participação de centenas de colegas, que entenderam o seu papel na luta por melhores condições de trabalho e mais dignidade para todos/as os/as servidores/as do TJPA.

De todas as vitórias, uma das mais importantes foi a união das entidades SINDJU e SINJEP, que vai trazer muitos benefícios para a categoria.

O SINDJU deseja aos servidores/as e suas famílias, um Feliz Natal e um revigorante ano novo, que esse ciclo possa ser encerrado com amor, saúde e paz no coração, e que em 2023 nós possamos seguir na luta, juntos/as, rumo a um futuro melhor e mais justo para todos e todas nós.