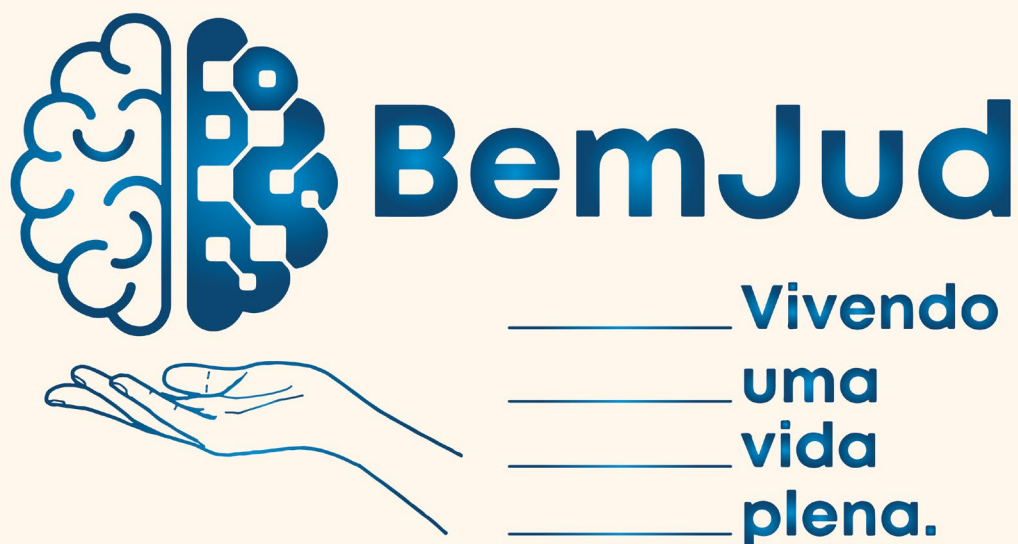


PROJETO E AÇÕES



Setembro de 2024



O PROJETO

O reconhecimento crescente da importância da saúde mental no ambiente de trabalho torna imprescindível a implementação de ações estruturadas e inovadoras voltadas ao bem-estar psíquico de magistrados(as), servidores(as), e colaboradores(as) do Tribunal de Justiça de Rondônia (TJRO). Atento a essa necessidade, o Programa de Bem-Estar Psicossocial – BemJud foi lançado em 30 de setembro de 2024, como uma iniciativa da Escola da Magistratura do Estado de Rondônia (Emeron) e do TJRO, consolidando-se formalmente com a publicação do Ato Conjunto nº 14/2025-PR-EMERON, que institucionaliza suas diretrizes e estabelece uma política consistente para a promoção da saúde mental no Poder Judiciário.

Concebido diante da demanda por um ambiente de trabalho mais saudável, seguro e acolhedor, o BemJud integra e potencializa iniciativas existentes, ao mesmo tempo em que fomenta o desenvolvimento de ações inéditas e estrategicamente orientadas por dados concretos, levantados junto ao corpo funcional. O programa reafirma o compromisso do TJRO com a valorização das pessoas, promovendo uma cultura institucional voltada ao cuidado, à escuta e à construção de um ambiente de trabalho mais humano, saudável e sustentável.

O BemJud se propõe, nesse contexto, a transformar o ambiente organizacional do TJRO por meio da articulação de práticas preventivas e integradas de promoção à saúde mental e física. O programa inclui a integração de projetos já consolidados — como “Saúde Financeira”, “Preparando para o Amanhã”, “Corrida do Judiciário”, “Gincana do Judiciário” e “Wellrub” — além da implementação de campanhas educativas contínuas e de ações inovadoras orientadas pelas demandas identificadas.

Entre as ações previstas destacam-se: o oferecimento de apoio psicológico, a capacitação de gestores para detecção precoce de sintomas de sofrimento psíquico, a criação de espaços de relaxamento e descompressão, a promoção de campanhas contínuas de esclarecimento e combate ao estigma, bem como a escuta ativa e a avaliação periódica das estratégias aplicadas.

O monitoramento sistemático dos resultados permitirá o aprimoramento contínuo das práticas, assegurando que as iniciativas estejam sempre em sintonia com as reais necessidades do público interno.

**A ADOÇÃO DESTE PROGRAMA
ESTÁ EM CONSONÂNCIA COM
AS NORMATIVAS NACIONAIS E
INTERNACIONAIS SOBRE SAÚDE NO
TRABALHO E DA OIT.**



AÇÕES

Ao institucionalizar o BemJud, o TJRO se coloca como referência em gestão inovadora e humanizada de pessoas no setor público, reforçando sua reputação como entidade que investe na valorização de sua equipe e na promoção da excelência dos serviços prestados à sociedade rondoniense, em alinhamento com compromissos nacionais e globais de responsabilidade social e bem-estar.

ODS





OBJETIVOS

OBJETIVOS



Criar plataforma para coleta e análise de dados que sirvam como indicadores do nível de bem estar psicossocial



Construir novos fluxos de trabalho para garantir uma atuação rápida e eficaz do setor de saúde e sua rede de atenção



Promover o autoconhecimento e a valorização do autocuidado



Estimular o acesso a informações, serviços e práticas de prevenção em saúde mental



Ampliar as oportunidades de participação em ações que favoreçam a construção de vínculos interpessoais



Reduzir estigmas e barreiras relacionadas à saúde mental no ambiente institucional



Oferecer suporte contínuo e adaptado às necessidades dos participantes



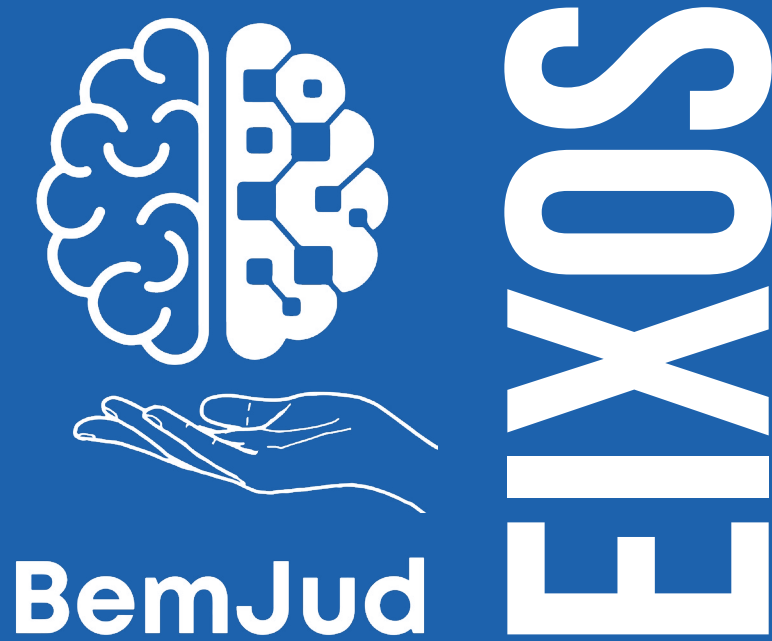
Aumentar o acesso dos(as) participantes a ferramentas digitais de autogestão do bem-estar

**PROMOVER OS
PRODUTOS NOS MEIOS
DIGITAIS ALCANÇANDO
DIRETAMENTE O PÚBLICO
DO PROJETO**



A execução do Programa BemJud adota uma abordagem sistemática e participativa, fundamentada em eixos estratégicos que organizam e orientam as ações para o atingimento dos objetivos institucionais de promoção do bem estar psicossocial no âmbito do Tribunal de Justiça de Rondônia (TJRO).

Essa estrutura metodológica assegura tanto o alinhamento com as demandas concretas do corpo funcional quanto a observância das melhores práticas nacionais e internacionais.



EIXO I - EDUCAÇÃO

Contempla iniciativas voltadas à formação, sensibilização e desenvolvimento de servidores, magistrados e colaboradores na temática da saúde mental. A principal delas é a disponibilização de uma plataforma contendo vídeos de todos os assuntos relevantes à promoção do bem estar psicossocial. Também serão promovidas capacitações, oficinas, palestras e ações de educação continuada, destinadas ao fortalecimento de competências técnicas e comportamentais, à valorização do autocuidado, ao combate ao estigma e à promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis e empáticos.



AÇÕES EXECUTADAS



Oficina ministrada pelo psicólogo do Tribunal de Justiça, Analista Cristiano de Paula

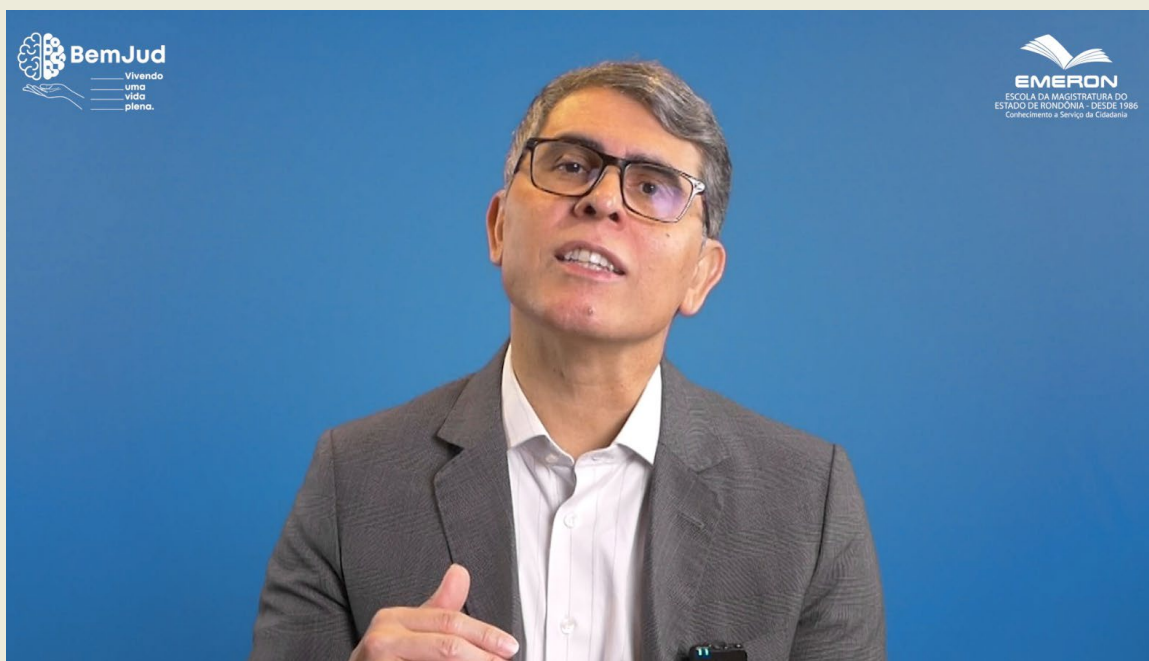


Turma de Servidores do Tribunal de Justiça do Estado de Rondônia

EIXO I - EDUCAÇÃO

AÇÕES INÉDITAS	AÇÕES INTEGRADAS
OFICINAS E CAPACITAÇÕES EM SAÚDE MENTAL, PRÁTICAS INTEGRATIVAS, MANEJO DE ESTRESSE E ANSIEDADE (VIRTUAL E PRESENCIAL).	CURSOS “PREPARANDO PARA O AMANHÃ” E “SAÚDE FINANCEIRA” COM TURMAS EXCLUSIVAS PARA MAGISTRADOS(CAS) E SERVIDORES(CAS).
OFICINAS DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS: MEDITAÇÃO, MINDFULNESS, ARTETERAPIA, YOGA.	CAMPANHAS TEMÁTICAS MENSAS (JANEIRO BRANCO, SETEMBRO AMARELO, OUTUBRO ROSA, NOVEMBRO AZUL, MAIO LARANJA, MAIO FURTA-COR ETC.)
ELABORAÇÃO E DISPONIBILIZAÇÃO DE CONTEÚDOS EDUCATIVOS: PÍLULAS DE SAÚDE, VÍDEOS, MATERIAIS EM AVA/EMERONWEB.	SEMANA DE COMBATE AO ASSÉDIO E DISCRIMINAÇÃO: PALESTRAS E AÇÕES EDUCATIVAS.
TREINAMENTO DA BRIGADA BEMJUD COM CONTEÚDOS PRÁTICOS SOBRE IDENTIFICAÇÃO E ENCAMINHAMENTO DE SINAIS DE ALERTA EM SAÚDE MENTAL.	GRUPOS TERAPÊUTICOS E DE APOIO PSICOLÓGICO, COM ENCONTROS QUINZENAIS.
CAPACITAÇÃO DA EQUIPE DE SAÚDE PARA ANÁLISE E CATEGORIZAÇÃO DE DADOS.	CAMPANHA DE PREVENÇÃO À DORT.
LIVES COM ESPECIALISTAS (PALESTRANTE DE REFERÊNCIA PARA UMA TRANSMISSÃO AO VIVO E, NO REGISTRO DE PRESENÇA, OFERECER A OPÇÃO DE PARTICIPAÇÃO NO MAPEAMENTO, RESSALTANDO A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO DA SAÚDE MENTAL)	PROJETO COMER CONSCIENTE.
AÇÕES DE FORMAÇÃO PARA APRIMORAMENTO DA EQUIPE DE TECNOLOGIA, COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO COM VISTAS AO ACOMPANHAMENTO E DESENVOLVIMENTO DAS AÇÕES DO PROGRAMA	

VÍDEOS PRODUZIDOS



Aula do BemJud ministrada pelo psicólogo e Juiz do TJMG, Haroldo Dutra, sobre Meditação e Mindfulness



Aula do BemJud ministrada pelo Professor Saulo César, sobre finanças e prosperidade real



BemJud
Vivendo
uma
vida
plena.

EMERON
SOLUÇÃO DE MARKETING PARA O
SECTOR DA SAÚDE
Comunicação e sempre ao teu lado



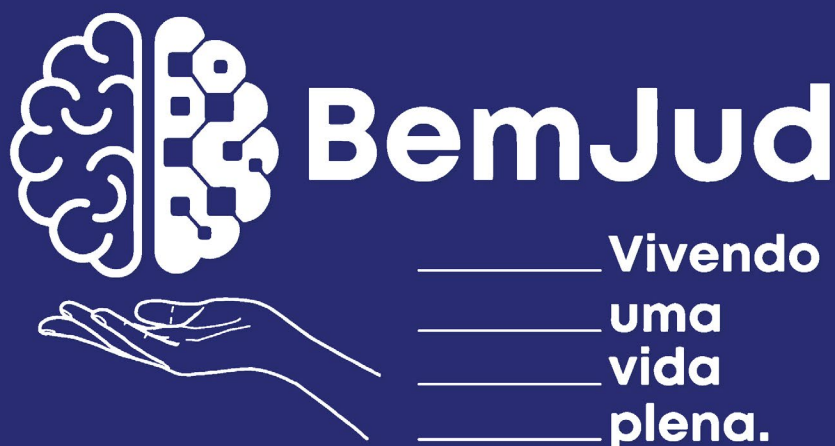
Novos tempos,
novos dias!
Novas metas,
novos sonhos!



LINHA DO TEMPO



**O primeiro Programa de Bem-Estar
Psicossocial do Judiciário, lançado
em setembro de 2024, promovendo
saúde mental e qualidade de vida
para todos!**



Processo SEI nº 0002332-07.2024.8.22.8700
Ato Conjunto nº 14/2025-PR-EMERON

- ➔ **VÍDEOS**
- ➔ **PÍLULAS DIÁRIAS**
- ➔ **OFICINAS**
- ➔ **AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA**

**MENTORIA
PLANILHA DE CONTROLE
EXERCÍCIOS E DESAFIOS**

Aponte a câmera para
o QR code e entre na
plataforma do programa



Live de lançamento
em 30/09/2024



EIXO II - GERÊNCIA DE DADOS

Será desenvolvida cultura de análise periódica com a aplicação de questionários cientificamente aprovados como as escalas de Beck e Copenhagen que foram desenvolvidas respectivamente para análise individual e psicológica dos indivíduos, assim como questões coletivas relacionadas a ambiência de trabalho. Os dados captados serão combinados com outras informações para a criação e manutenção de um banco de dados que subsidiará a tomada de decisão baseada em evidências para que diversos setores atuem colaborativa e integradamente.



AÇÕES INÉDITAS



Coleta sistemática de dados sobre absenteísmo, presenteísmo, afastamentos por CID psiquiátrico e ortopédico.



Aplicação, acompanhamento e análise de formulários eletrônicos para triagem de saúde mental.



Elaboração de relatórios diagnósticos e recomendação de intervenções a partir dos dados.



Priorização de ações futuras baseada nos relatórios e demandas levantadas.



Avaliação dos formulários e fluxos utilizados em sistemas digitais, com atualização contínua.



Gestão do banco de dados institucional em articulação com o serviço de saúde do TJRO.

EIXO III - BRIGADA BEMJUD

A Brigada BemJud corresponde à estrutura preventiva do programa, composta por servidores e colaboradores capacitados para o acompanhamento dos indicadores de saúde mental, identificação precoce de sinais de alerta e atuação proativa no monitoramento do bem-estar psicossocial. Esse grupo de pessoas atuará como multiplicador das ações do programa BemJud, estabelecendo uma rede interna de suporte, encaminhamento e sensibilização, fortalecendo a cultura institucional de cuidado coletivo.



AÇÕES INÉDITAS



Constituição e capacitação dos membros da Brigada BemJud para reconhecimento precoce de sinais de alerta, escuta ativa e orientação inicial.



Sensibilização para multiplicação de boas práticas junto às equipes e setores do Tribunal.



Engajamento dos membros da Brigada nas campanhas e eventos institucionais, atuando como referência local nas unidades.

EIXO IV - REDE BEMJUD

Abrange a articulação e o fortalecimento de parcerias estratégicas com instituições públicas, privadas e acadêmicas. Visa ampliar os recursos, otimizar o alcance das ações e enriquecer o programa com práticas e conhecimentos inovadores.

A Rede BemJud será ponto de integração para o intercâmbio de experiências, desenvolvimento conjunto de campanhas e eventos, para a mobilização institucional em prol da saúde mental e especialmente para garantir que não falte acompanhamento profissional para quem estiver com seu equilíbrio psicossocial abalado.



EIXO IV - REDE BEMJUD

AÇÕES INÉDITAS	AÇÕES INTEGRADAS
PROGRAMA BEMJUD ITINERANTE (ATUAÇÃO DESCENTRALIZADA NAS COMARCAS, INCLUINDO AÇÕES PRESENCIAIS)	INTEGRAÇÃO DE PROJETOS INSTITUCIONAIS JÁ EXISTENTES: "SAÚDE FINANCEIRA", "PREPARANDO PARA O AMANHÃ", "CORRIDA DO JUDICIÁRIO", "GINCANA DO JUDICIÁRIO", "WELLBUB", "SE CUIDAR É LEGAL", "PROJETO COMER CONSCIENTE", "CAMPANHA DE PREVENÇÃO À DORT", DENTRE OUTROS.
ESTABELECIMENTO DE PARCERIAS ESTRATÉGICAS COM INSTITUIÇÕES PÚBLICAS, PRIVADAS E ACADÊMICAS EM SAÚDE FÍSICA E MENTAL.	
PREPARAÇÃO E SUBMISSÃO DE PROJETOS A EDITAIS, PRÊMIOS NACIONAIS E EVENTOS INSTITUCIONAIS.	
CONSTRUÇÃO OU ATUALIZAÇÃO DE FLUXOS DE INTEGRAÇÃO ENTRE PROJETOS.	
PARTICIPAÇÃO EM EVENTOS EXTERNOS PARA APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA E TROCA DE EXPERIÊNCIAS.	
CRIAÇÃO DA COMISSÃO DE APRIMORAMENTO	



EIXO V - FERRAMENTAL

Diz respeito à garantia de todos os recursos estruturais, tecnológicos e materiais necessários à execução das ações do programa BemJud.

Isso inclui aquisições de equipamentos, contratação de serviços especializados, desenvolvimento de soluções tecnológicas, criação de ambientes físicos de relaxamento, produção de materiais impressos e digitais, bem como estruturação da logística para eventos e intervenções presenciais ou virtuais.

AÇÕES INÉDITAS

ELABORAÇÃO DE ARTE VISUAL DOS MATERIAIS GRÁFICOS E DIGITAIS; PRODUÇÃO AUDIOVISUAL PARA CAMPANHAS E EVENTOS.

CONTRATAÇÃO DE SERVIÇOS ESPECIALIZADOS: IMPRESSÃO, ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS (GIN-CANA), PALESTRANTES, CONSULTORES.

AQUISIÇÃO E DISPONIBILIZAÇÃO DE INSUMOS PARA OFICINAS, BRINDES, KITS, CAMISETAS, MATERIAIS EDUCATIVOS.

DESENVOLVIMENTO, CONTRATAÇÃO E MANUTENÇÃO DE PLATAFORMAS DIGITAIS DE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO E PSIQUIÁTRICO.

CONVÊNIO COM CLÍNICAS DE PSICOLOGIA EM PSICOTERAPIA BREVE E COM PSIQUIATRAS POR TELEMEDICINA DE OUTROS ESTADOS.

ESTUDO E AQUISIÇÃO DE EQUIPAMENTOS TECNOLÓGICOS PARA EXPANDIR RECURSOS DE ATENDIMENTO E MONITORAMENTO.

APOIO LOGÍSTICO INTEGRADO PARA REALIZAÇÃO DE EVENTOS, OFICINAS E AÇÕES ITINERANTES.

BOTÃO AJUDA JÁ, NO PORTAL DO SERVIDOR/MAGISTRADO, QUE, AO SER ACIONADO PELO(A) SERVIDOR(A), MAGISTRADO(A), ENVIA MENSAGEM IMEDIATAMENTE À EQUIPE BRIGADISTAS DO BEMJUD.

AÇÕES INÉDITAS

BOTÃO AJUDA JÁ, NO PORTAL DO SERVIDOR/MAGISTRADO, QUE, AO SER ACIONADO PELO(A) SERVIDOR(A), MAGISTRADO(A), ENVIA MENSAGEM IMEDIATAMENTE À EQUIPE BRIGADISTAS DO BEMJUD.

CRIAÇÃO DE PROTOCOLO FÁCIL E SEM BUROCRACIA PARA INTERVENÇÃO RÁPIDA EM CRISES DE SOFRIMENTO PSÍQUICO

CRIAÇÃO DE PROTOCOLOS DE INTERVENÇÃO EM CASOS MODERADOS E GRAVES DE SAÚDE MENTAL

CRIAÇÃO DE PROTOCOLOS DE ACOMPANHAMENTO PARA SERVIDORES EM AFASTAMENTO POR TRANSTORNOS MENTAIS, COM PLANOS GRADUAIS DE RETORNO E AJUSTES DE FUNÇÃO OU CARGA HORÁRIA

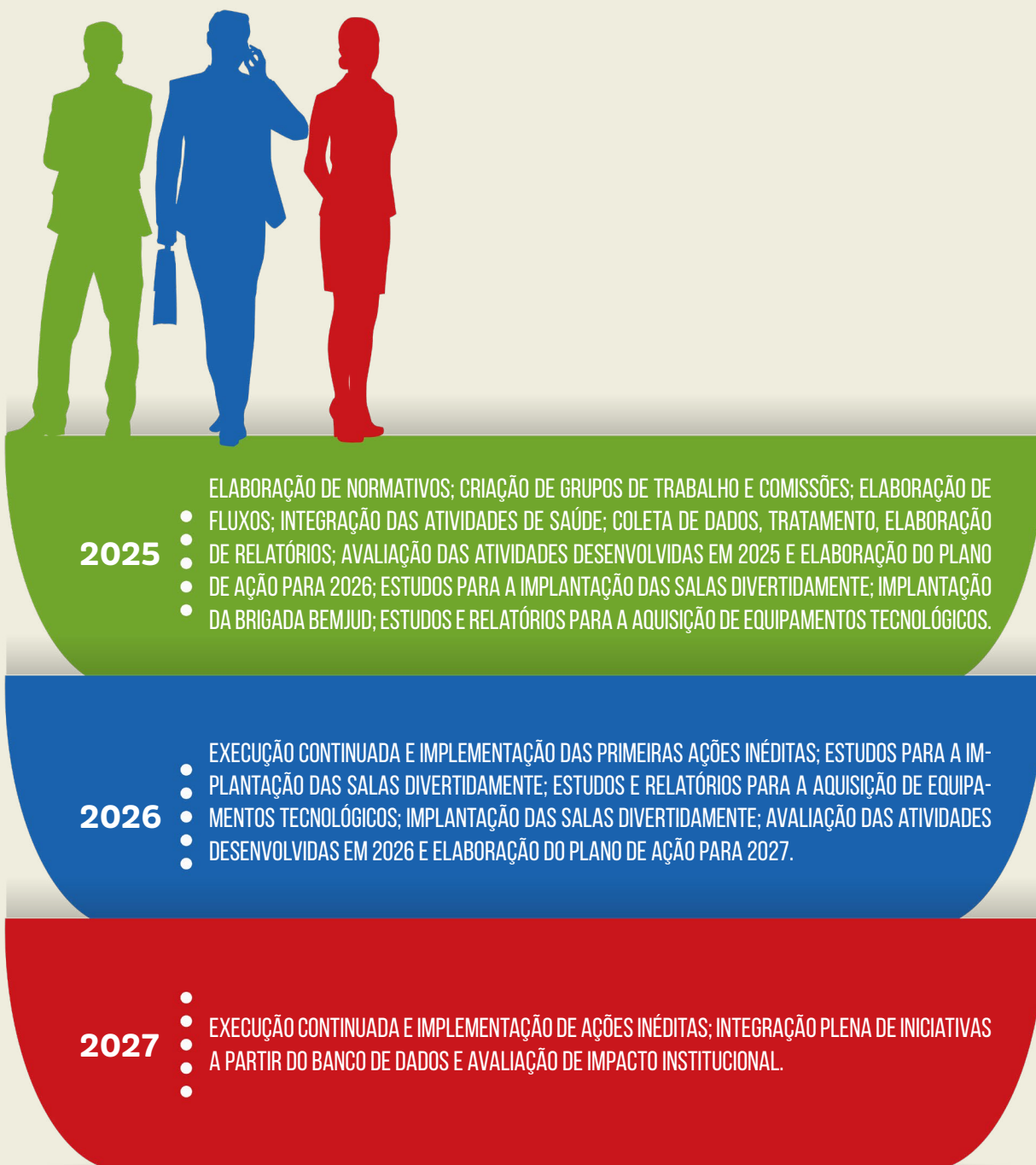
CRIAÇÃO DE FEEDBACK IMEDIATO (BREVE RELATÓRIO GERADO AUTOMATICAMENTE, SOBRE O ESTADO PSÍQUICO E EMOCIONAL DO PARTICIPANTE, COM RECOMENDAÇÕES DE TRATAMENTO

CRIAÇÃO DE FORMULÁRIOS MOBILE (MAPEAMENTO EM FORMATO RESPONSIVO PARA CELULAR, COM QR CODE NAS OFICINAS E LIVES, PERMITINDO O PREENCHIMENTO INSTANTÂNEO)

FLYER DIGITAL (CRIAÇÃO DE MATERIAL GRÁFICO, COM QR CODE, FIXO NA ÁREA DE TRABALHO DE TODOS OS COMPUTADORES, FACILITANDO O ACESSO AO FORMULÁRIO)

IMPLANTAÇÃO E MANUTENÇÃO DE ESPAÇOS FÍSICOS DE RELAXAMENTO E DESCOMPRESSÃO NAS DEPENDÊNCIAS DO TJRO ("SALAS DIVERTIDAMENTE", EM ESTUDO PARA 2026)

PLANO DE ATIVIDADE







EMERON

ESCOLA DA MAGISTRATURA DO
ESTADO DE RONDÔNIA - DESDE 1986
Conhecimento a Serviço da Cidadania



Novos tempos,
novos dias!
Novas metas,
novos sonhos!

