

## **PLANO DE AÇÃO PARA 2013 – PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA E BEM ESTAR DOS MAGISTRADOS E SERVIDORES DO TRF 1ª REGIÃO – PRO-BEM**

### **Justificativa**

O programa se propõe a evidenciar “os servidores” como fator diferencial de excelência na Seção Judiciária de Roraima e na sociedade, promovendo benefícios à saúde física, mental, emocional, lazer e social aos servidores para que busquem melhorar sua integração e qualidade de vida.

As ações estratégicas deverão ser definidas pela Comissão de Qualidade de Vida – PROBEM com apoio da Seção de Desenvolvimento e Avaliação de Recursos Humanos e a Seção de Programas e Benefícios Sociais.

O grupo N-Idéias será considerado Fórum de Discussão de Idéias, de melhores práticas, troca de experiências e ações a serem inseridas no programa de qualidade de vida da Seccional.

O programa de valorização do servidor deverá atender as necessidades e realidade de cada seção/vara sempre com o fundamento “melhorar a qualidade de vida dos servidores”.

### **Diretrizes**

Ser reconhecida pelos cidadãos pela valorização dos servidores;

Buscar a excelência do atendimento através da qualidade de vida dos servidores.

### **Objetivos**

- Buscar formas de propiciar e aumentar a qualidade de vida dos magistrados, servidores, estagiários e terceirizados conscientizando sobre a necessidade de mudança de hábitos indesejáveis e prejudiciais à sua vida, valorizando a Saúde, a Família, o Trabalho, a Comunidade e Meio Ambiente.
- Promover a integração e estimular um estilo de vida mais saudável.

### **Formas de Atuação**

- Promover recursos para aplicação na saúde física, mental e emocional dos servidores;
- Promover recursos para contratação de profissionais especializados para realização de palestras educativas e motivacionais;
- Promover campanhas de sensibilização, educativas e voluntariado;
- Disponibilizar recursos para aquisição e/ou locação de vídeos educativos;
- Promover recursos para melhorias no ambiente de trabalho;
- Promover recursos com eventos de confraternização entre os servidores;
- Utilizar os canais de comunicação: Internet, intranet, informativos, correio eletrônico e quadro de aviso, com informações que visam melhorar a qualidade de vida dos servidores.

### Metodologia

- O programa qualidade de vida será executado em cada instituição de forma independente;
- O PROBEM promoverá uma programação específica para complementar as ações e necessidades da Seccional;
- A comunicação será uma ferramenta fundamental para divulgação, informação, educação e conscientização;
- Contratação de profissionais especializados para ministrar palestras, oficinas e cursos;
- Aquisição ou Locação de Vídeos/Filmes para exibição;
- Aquisição e distribuição de cartazes educativos;

### Benefícios

- Melhorar a auto estima dos servidores;
- Aumentar o comprometimento do servidor com a gestão pública;
- Promover a excelência dos serviços públicos;
- Melhorar a eficiência dos servidores;
- Promover a saúde física, mental e emocional dos servidores
- Reduzir os afastamentos por motivo de doenças;
- Conquistar o respeito dos cidadãos e da sociedade

Ações/Programas	Principais resultados esperados
Exercícios físicos	Aumenta a disposição e satisfação dos trabalhadores, aumenta a tolerância ao estresse, redução do absenteísmo, melhora do relacionamento interpessoal, redução dos acidentes de trabalho, redução dos gastos médicos.
Treinamento e desenvolvimento dos servidores	Aumento do capital intelectual, aperfeiçoamento das atividades, satisfação profissional, aumento da produtividade.
Ergonomia	Aumento do desempenho nas atividades, redução dos acidentes de trabalho.
Ginástica Laboral	Prevenção e reabilitação de distúrbios ocupacionais, prevenção de acidentes de trabalho, melhor integração entre os trabalhadores, diminuição do absenteísmo, aumento da produtividade.
Higiene e segurança do trabalho	Gera um ambiente mais saudável, prevenção de riscos à saúde, diminuição dos acidentes de trabalho, diminuição do absenteísmo e rotatividade, aumento da produtividade.
Controle de álcool e drogas	Redução de riscos, melhora na segurança operacional e da saúde dos trabalhadores, melhora na auto-estima, diminuição dos acidentes de trabalho e

PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA – PRO-BEM

	absenteísmo.
Preparação para aposentadoria	Motivação, satisfação profissional, aumento da auto-estima, melhora na relação interpessoal, descobrimento de novas habilidades e competências, benefícios na vida social e familiar do trabalhador.
Orientações nutricionais	Diminuição da obesidade, mudança no comportamento de risco, aumento do desempenho e disposição, aumento da produtividade.
Terapias alternativas	Aumento da tolerância ao estresse, melhora no relacionamento interpessoal, aumento da produtividade.
Musicoterapia	Aumento da auto-estima, aumento do desempenho profissional, melhora no relacionamento interpessoal, aumento da tolerância ao estresse, prevenção de doenças.
Antitabagismo	Aumento da auto-estima, aumento do desempenho e disposição, prevenção de doenças.
Benefícios - Motivação	Motivação, satisfação profissional, satisfação das necessidades pessoais, aumento da produtividade.

**Considerações Finais**

Este Plano de Ações foi elaborado pela Comissão do Programa de Qualidade de Vida e Bem Estar (PROBEM) dos Magistrados e Servidores da Seção Judiciária de Roraima, que deverá ser aprovado e publicado, conforme determina o item III, art. 5º da Resolução/Presi 670-16 de 03/06/2009.

Aprovo o Plano de Ação do Programa de Qualidade de Vida e Bem Estar dos Magistrados e Servidores da Seção Judiciária de Roraima.

BV-RR, 30/04/2013

**VALTER LEONEL COELHO SEIXAS**  
Juiz Federal – Diretor do Foro