

CONEXÃO E CUIDADO: FORTALECENDO OS SERVIDORES DO TRIBUNAL DE JUSTIÇA ATRAVÉS DE PRÁTICAS CIRCULARES

Patrícia Glycerio Rodrigues Pinho¹

Psicóloga do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro

Cristiane de Castro Melo²

Assistente social do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro



*“Qualquer pessoa interessada
em provocar uma mudança
no mundo precisa aprender a
cuidar de si mesma.”*
(Angela Davis)

1. Introdução e justificativa

O Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (TJRJ) vem desempenhando um papel crucial na administração da justiça e na preservação do estado de direito. Ao longo dos anos, precisou expandir suas ações para atender às questões contemporâneas marcadas pelo viés da complexidade em seus aspectos sociais, institucionais e relacionais. Nesse cenário, o Núcleo Permanente de Resolução Consensual de Conflitos do TJRJ (NUPEMEC) vem imprimindo esforços para a implementação de projetos que contribuam para a construção de uma cultura de paz.

Especialmente nos últimos anos, diante do contexto pandêmico mundial, evidenciou-se a necessidade de apoio mútuo entre os indivíduos. Nesse cenário, o cuidado vem se destacando como um valor essencial em nossa cultura e as atitudes de cuidado passaram a ganhar maior visibilidade e valorização pelos evidentes benefícios alcançados. Toro (2019) entende que o cuidado tem um valor central para a preservação da espécie humana, defendendo ser necessária e urgente a modificação em nossa sociedade do atual paradigma

do acúmulo, poder e êxito para um paradigma do cuidado. Na mesma direção, Figueiredo (2014) propõe a concepção de cuidado no campo das “ocupações e preocupações recíprocas” partindo do entendimento de que o homem não existe sem receber e oferecer cuidados. Elliott (2018) ressalta que as virtudes do cuidado tendem a oferecer uma perspectiva relacional à vida civil e social, e as instituições, cujo objetivo seja o de melhor preparar as pessoas para uma cidadania responsável, precisam promover a ética do cuidado, “que só pode ser engendrada através dos relacionamentos”.

A Organização Mundial da Saúde (2022) define saúde mental como um estado de bem-estar que permite às pessoas lidar com o estresse da vida, realizar as suas capacidades, aprender e trabalhar bem e contribuir com suas comunidades. Desta forma, a saúde mental relaciona-se a um complexo processo contínuo com experiências que abarcam desde um estado ótimo de bem-estar até estados debilitantes e de grande sofrimento e dor emocional. Apesar do entendimento da saúde mental como direito humano fundamental e integrante de nossa saúde e bem-estar geral, grande parte dos sistemas sociais tem falhado em promover ações em prol da saúde mental, deixando de ofertar atenção e apoio aos que demonstram dificuldades nesse campo (OMS, 2022).



Considerando que as ações de cuidado buscam essencialmente a promoção de bem-estar, elas podem ser pensadas também por um aspecto preventivo, em que as atividades de cuidar mostram a preocupação com o outro e buscam evitar ou minimizar as situações de mal-estar. Corroborando essa ideia, destacamos a relevância das interações sociais positivas que, conforme levantamento realizado pela Organização Mundial da Saúde, devem ser encaradas como um importante fator de proteção à saúde (OMS, 2022). Desta forma, entendemos que as diversas atitudes de cuidado podem ser estimuladas em nossas relações cotidianas, contribuindo para o aprimoramento da convivência e construção de ambientes saudáveis.

Importa destacar que dentro do eixo do fomento ao cuidado incidem as ações de autocuidado, como estratégia de reflexão-ação que buscam um equilíbrio que permita pensar também sobre o cuidado de si, sem que isso implique negligenciar o cuidado com o outro. Como bem destacado por Cárdenas e Méndez (2017, p. 5):

No tema do autocuidado não é possível saber o que ajuda outra pessoa a se sentir em estado de bem-estar. É necessário falar sobre o assunto, mas cada um – pes-

soa, organização, coletivo – define o que é exigido por meio de uma escuta sincera de suas necessidades [...] importante que as organizações possam lançar as bases para reflexão do autocuidado e gerar políticas que contribuam para gerar uma cultura neste sentido.

Nesse contexto, as metodologias circulares apresentam-se como excelente alternativa para a promoção do cuidado. Os círculos de construção de paz são métodos organizados de diálogo coletivo, em que as pessoas se encontram em um arranjo circular com o intuito de fomentar a compreensão mútua, fortalecer relações interpessoais, resolver conflitos e encontrar soluções em conjunto. Nesses círculos, um ou mais facilitadores, chamados de guardiões, conduzem o processo e asseguram que todos os participantes possam expressar suas opiniões e sejam ouvidos de forma justa e respeitosa (BOYES-WATSON; PRANIS, 2011).

As práticas circulares compartilham dos valores da justiça restaurativa e visam criar um espaço seguro e equitativo para o diálogo, a construção de relações, a resolução de conflitos e a cura comunitária. Assim, em sua essência, buscam fomentar espaços coletivos que engajem cada vez mais as



DESTACAMOS A RELEVÂNCIA DAS INTERAÇÕES SOCIAIS POSITIVAS, AS QUAIS,
CONFORME LEVANTAMENTO REALIZADO PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE,
DEVEM SER ENCARADAS COMO UM IMPORTANTE FATOR DE PROTEÇÃO À SAÚDE

pessoas a pensarem no bem-estar humano coletivo e no bem-viver, a partir da revisão de suas relações consigo, com o outro e com o meio ambiente.

De acordo com as ideias apresentadas por Pranis (2010), os círculos são processos cuidadosamente elaborados que se baseiam em valores comuns, os quais incentivam e fortalecem relações positivas entre as pessoas. Esses círculos estão enraizados em conhecimentos tradicionais, que ensinam que a experiência humana é composta por dimensões mental, física, emocional e espiritual, sendo o equilíbrio entre elas essencial para a saúde e o bem-estar tanto dos indivíduos quanto das comunidades.

Os desafios de lidar com a complexidade, a urgência e o volume das demandas encaminhadas ao Poder Judiciário trazem repercussões importantes ao cotidiano de servidores e colaboradores, preocupados com a administração adequada da justiça. Objetivando promover o cuidado como estratégia preventiva e de melhoria do bem-estar dos servidores do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro, o NUPMEC implementou o Projeto conexão e cuidado: fortalecendo os servidores do Tribunal de Justiça através de práticas circulares. As práticas circulares, baseadas em valores compartilhados, podem se constituir como espaço estratégico para que os servidores reflitam sobre os valores e crenças que regem as ações da organização na linha da promoção da saúde e que poderão fortalecer o bem-estar de todos.

PRÁTICAS CIRCULARES
PODEM SE CONSTITUIR
COMO ESPAÇO ESTRATÉGICO
PARA QUE OS SERVIDORES
REFLITAM SOBRE
VALORES E CRENÇAS

No presente artigo, apresentamos e aplicação dos círculos na perspectiva do cuidado aos servidores, através do projeto piloto realizado no TJRJ, correlacionando-o aos ODS e refletindo sobre suas possíveis repercussões. Importa destacar que o projeto ora apresentado dialoga com a Resolução 207 de 2015 do CNJ, que institui Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores do Poder Judiciário, definindo saúde como estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença.

2. Desenvolvimento

2.1 A implementação do projeto

Ao reconhecer que a saúde e o bem-estar dos servidores são cruciais para a realização eficaz da justiça, buscamos proporcionar um ambiente que não apenas respeite a dignidade e os direitos das partes envolvidas nos processos judiciais, mas também promova o cuidado, a compreensão e a empatia entre aqueles que trabalham no Judiciário. Assim, o projeto piloto “Conexão e cuidado: fortalecendo os servidores do



Tribunal de Justiça através de práticas circulares” foi estruturado com a organização de três círculos, cada um com três horas de duração, com frequência quinzenal. Os participantes voluntariamente se inscreveram para a participação, que foi oferecida de forma gratuita. O objetivo principal é, através da metodologia circular, promover o cuidado e o autocuidado como estratégias preventivas e de melhoria do bem-estar dos servidores do Tribunal de Justiça. Como objetivos secundários, elencamos: proporcionar um espaço para a comunicação aberta e a expressão de sentimentos e preocupações; identificar e abordar as principais fontes de estresse e sofrimento entre os servidores; incentivar a empatia e a compreensão mútua entre os servidores, fortalecendo assim os laços no ambiente de trabalho; identificar ações institucionais que favoreçam o cuidado coletivo no âmbito organizacional e estimular a colaboração intersetorial e multiprofissional.

Ao investir no cuidado aos servidores, o Tribunal de Justiça assume uma postura responsável e sustentável, cuidando não apenas da saúde individual dos colaboradores, mas também do impacto positivo que isso pode gerar na sociedade. Destaca-se também a interlocução do projeto com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), uma coleção de 17 metas globais estabelecidas pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 2015 como parte da agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável. Esses objetivos foram concebidos para serem um “plano de ação para as pessoas, o planeta e a prosperidade”, com

a intenção de erradicar a pobreza, proteger o planeta e garantir que todas as pessoas desfrutem de paz e prosperidade até 2030. Destacamos aqui os seguintes ODSS:

ods 3 – saúde e bem-estar: assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. O projeto em questão contribui para a promoção da saúde mental e o bem-estar dos servidores, favorecendo a redução do estresse, ansiedade e oferecimento de espaço de acolhimento e cuidado. Além disso, ao colaborar no aprimoramento da comunicação, pode contribuir para relações mais saudáveis, tanto profissionais quanto pessoais, que repercutem em melhoria na qualidade de vida.

ods 8 – trabalho decente e crescimento econômico: promover o crescimento econômico sustentado, inclusivo e sustentável, emprego pleno e produtivo e trabalho decente para todos. Ao colaborar para o bem-estar dos servidores, o projeto em tela contribui para a organização de um ambiente de trabalho mais saudável, colaborativo e produtivo. Servidores que se sentem cuidados e valorizados tendem a realizar suas atividades de forma mais engajada, favorecendo a eficácia de suas atividades profissionais. O tempo dedicado ao trabalho corresponde a uma significativa parcela na vida de cada cidadão e a experiência de cuidado nessa esfera reverbera nas demais áreas de sua vida.

Elencamos abaixo os tópicos e questões abordados nos encontros, por meio de práticas circulares.:



- Fontes de estresse no trabalho.
- Relações interpessoais.
- Estratégias de autocuidado.
- Desafios específicos enfrentados pelos servidores.
- Cuidados com a saúde física e mental.
- Práticas de meditação, técnicas de respiração e técnicas corporais.
- Visão holística do humano.
- Narrativas das experiências dos participantes, pensando coletivamente em estratégias futuras de ação.

3. Identificação e seleção de participantes

inicialmente, foram convidados os analistas judiciários que compõem a equipe técnica do TJRJ (psicólogos, assistentes sociais e comissários de justiça), pois notadamente estão envolvidos em atividades que exigem contato mais direto com as partes e muitas vezes precisam ofertar-lhes algum tipo de cuidado. A dupla de facilitadores foi formada considerando a presença de ao menos um facilitador servidor, a fim de dispor de informações sobre realidade institucional. A partir da definição da dupla responsável, em conjunto com o NUPEMEC, foi cuidadosamente organizado o roteiro para cada círculo, trazendo elementos que facilitassem a organização de um ambiente seguro no qual os participantes pudessem se expressar e receber o devido acolhimento.

Os círculos incluíram oportunidades para expor preocupações, compartilhar experiências e discutir questões relacionadas ao bem-estar e ao ambiente de trabalho, com a valorização das narrativas e histórias de vida. Após cada encontro, foi preenchida uma pesquisa de satisfação, na qual cada participante, de forma anônima, deixava suas impressões e comentários acerca dos encontros. Importante mencionar que, ao longo do período em que foi organizada a atividade, não houve desistência de nenhum participante. Todos os respondentes, sem nenhuma exceção, afirmaram que sua participação no círculo oportunizou momentos de reflexão e aprendizado.

Cabe destacar que a experiência da prática circular promoveu a construção de vínculos de pertencimento e apoio. Entendemos que a ausência de espaços de acolhimento e cuidado pode levar a processos de mecanização, adoecimento, afastamento da inteireza do ser ou mesmo falta de percepção com relação ao próprio sofrimento e sofrimento alheio, o que pode contribuir para a intensificação de conflitos interpessoais no próprio ambiente de trabalho. Assim, os processos circulares se configuram também como espaços de fortalecimento da experiência da alteridade.

Concordamos com Zehr (2013), que, ao explorar os valores fundamentais da justiça restaurativa, destaca a importância da interconexão entre as pessoas, reconhecendo que todos nós estamos interligados numa rede de relacionamentos. Alerta, entretanto, sobre a necessidade de atenção às



particularidades de cada indivíduo. Ainda segundo o autor, um valor básico essencial é o respeito e, portanto, “se praticarmos a justiça como forma de respeito, estaremos sempre fazendo Justiça Restaurativa” (p. 48). Nesse sentido, o projeto “Conexão e cuidado” reforça e fortalece a dimensão essencial do respeito por meio das práticas circulares.

4. Considerações finais

a crescente complexificação do mundo do trabalho implica inúmeras consequências, que refletem no aumento das exigências e das demandas laborais. Esse quadro, com frequência, é associado à elevação dos níveis de estresse e sintomas de esgotamento emocional, com repercussões significativas à saúde mental dos trabalhadores. Assim, faz-se necessária a promoção de ações responsivas e preventivas visando a construção de ambientes mais colaborativos e saudáveis.

O projeto “Conexão e cuidado: fortalecendo os servidores do tribunal de justiça através de práticas circulares” ofertou às participantes oportunidades para a expressão de preocupações, compartilhamento de experiências e reflexão sobre questões relacionadas ao bem-estar e ao ambiente de trabalho. Além disso, através da metodologia circular, ainda pouco conhecida entre os servidores, foi apresentada uma nova forma de escuta e compreensão, favorecendo também a ampliação de sua visão sobre a justiça restaurativa. Esse tópico parece-nos de especial relevância pois, ao vivenciarem

a prática circular, passaram a perceber de forma positiva os projetos dirigidos aos jurisdicionados que adotam essa mesma metodologia. Observamos assim que o projeto contribui ainda para a desmistificação das práticas restaurativas, aproximando os servidores dos valores da justiça restaurativa, sobretudo do valor “justiça”, essencial nas interações cotidianas.

Todos os servidores, sem nenhuma exceção, afirmaram que sua participação no círculo oportunizou momentos de reflexão e aprendizado. Os participantes elogiaram a dinâmica proposta e a qualidade da interação, sugerindo ampliação desse tipo de atividade no âmbito do TJRJ. Desta forma, entendemos que foi atingido o objetivo de promoção do cuidado como estratégia preventiva e de melhoria do bem-estar dos servidores do Tribunal de Justiça, conforme proposto. Destacamos que a promoção do cuidado está alinhada com as diretrizes de saúde ocupacional e com as políticas públicas voltadas para a valorização dos servidores.

Ao analisarmos as primeiras ações do projeto piloto, observamos que o espaço gerou potência, acolhimento, segurança e ressignificação da relação dos servidores com seu espaço laboral. O projeto fomentou novas demandas para a replicação da atividade em outros locais, oportunizando assim que mais servidores usufruam de espaços de fortalecimento de vínculo, apoio mútuo e reconhecimento de suas necessidades, por meio das práticas circulares. Entendemos que a continuidade e ampliação do presente projeto corrobora o compromisso do Tribu-



nal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro com a saúde e o bem-estar de seus servidores, bem como com a promoção de um ambiente de trabalho mais colaborativo.

Compreendemos que as práticas circulares, baseadas nos valores restaurativos, servem como uma importante ferramenta para ações de cuidado, tanto para os jurisdicionados quanto para os servidores. De-

fendemos que a construção de uma cultura de paz passa necessariamente pela transformação e compromisso da comunidade como um todo, e não apenas das partes que litigam em processos judiciais. Desta forma, o projeto aqui exposto, aliado a outras ações que estimulem a colaboração, a comunicação e o cuidado, certamente contribuirá para a construção da cultura de paz. ■

Notas

1. Psicóloga do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro.
2. Assistente social do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro.

Referências

- BOYES-WATSON, C.; PRANIS, K. No coração da esperança: guia de práticas circulares. 2011. Disponível em: <http://www.justica21.org.br/arquivos/Guia_de_Praticas_Circulares.pdf>.
- CÁRDENAS, A.M.H; N. G. T. MÊNDEZ. O autocuidado como estratégia política. Sustentabilidade e bem-estar para defensoras de direitos humanos. SUR 26, v. 14, n. 26, p. 179-188, 2017. Disponível em: <https://bdjur.stj.jus.br/jspui/bitstream/2011/120714/autocuidado_estrategia_politica_cardenas.pdf>. Acesso em: 19 set. 2024.
- CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA, CNJ. Resolução 225, de 31 de maio de 2016. Disponível em: <<https://atos.cnj.jus.br/atos/detalhar/2289>>. Acesso em: 7 nov. 2023.
- CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA, CNJ. Resolução nº 207 de 2015. Disponível em: <<https://atos.cnj.jus.br/files/compilado1850222021070160de0e6e8e45d.pdf>>. Acesso em: 7 nov. 2023.
- ELLIOTT, E. M. Segurança e Cuidado: Justiça Restaurativa e sociedades saudáveis. São Paulo: Palas Athena, 2018.
- FIGUEIREDO L. C. Cuidado, saúde e cultura: trabalhos psíquicos e criatividade na situação analisante. São Paulo: Escuta, 2014.
- PRANIS, Kay. Processos Circulares. São Paulo: Palas Athena, 2010.
- TORO, B. O paradigma do cuidado: cuidar de si, dos outros e do planeta. YouTube, 2019. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=vXth-YVoq8c>>. Recuperado em: 20 jun. 2022.
- WORLD MENTAL HEALTH REPORT: Transforming mental health for all. World Health Organization, 2022. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>>. Acesso em: 7 nov. 2023.
- ZEHR, Howard. Justiça Restaurativa. São Paulo: Palas Athena, 2013.

