



Poder Judiciário do Estado de Minas Gerais Tribunal de Justiça

*Diretoria Executiva de Administração de Recursos Humanos
Gerência de Saúde no Trabalho
Coordenação de Qualidade de Vida no Trabalho - COVIT
Rua Guajajaras nº40/20º andar- Belo Horizonte*

Ações de Promoção de Saúde e Qualidade de Vida

1. Prevenir a saúde por meio de práticas integrativas.

Resultado alcançado: todos os magistrados, servidores e colaboradores do TJMG da Capital e do Interior têm acesso à videoaulas disponibilizadas na REDE TJMG, tendo a ação alcançado boa receptividade.

1.1. Ginástica laboral - série de exercícios físicos com o objetivo de melhorar a saúde e evitar lesões por esforço repetitivo e algumas doenças ocupacionais

1.2. Yoga e Meditação – estão entre as Práticas Integrativas Complementares (PICS) ofertadas pelo Sistema Único de Saúde. Apresentam benefícios como redução do estresse, equilíbrio do sono, aumento da capacidade de concentração e de criatividade, melhoria do humor, etc, o que reflete na qualidade de vida dos praticantes.

1.3. Campanha de vacinação contra a gripe (vírus influenza e H1N1) - Prevenir magistrados, servidores e colaboradores de enfermidade que interfere nas atividades cotidianas.

2. Promover a saúde de magistrados e servidores

2.1. Atendimento odontológico - Oferecer aos magistrados e servidores serviços preventivos e assistenciais necessários a manutenção e recuperação da saúde bucal. Em casos de urgência, o serviço também é disponibilizado para colaboradores terceirizados e estagiários.

2.2. Programa de controle da dependência de nicotina – ofertado a magistrados e servidores que desejam parar de fumar

3. Conscientizar, Informar e Motivar sobre o cuidado com a saúde e bem estar

Todas as ações são realizadas em parceria com a DIRCOM e disponibilizadas na Rede TJ, possibilitando o acesso às informações e orientações sobre cuidados com a saúde e o diagnóstico precoce. São tratados temas relacionados à prevenção de doenças diversas e algumas ações ocorrem também de forma presencial, com montagem de stand no hall de entrada de alguns edifícios do TJ, onde a equipe de saúde presta orientações de saúde a magistrados, servidores, estagiários e colaboradores.



Poder Judiciário do Estado de Minas Gerais Tribunal de Justiça

*Diretoria Executiva de Administração de Recursos Humanos
Gerência de Saúde no Trabalho
Coordenação de Qualidade de Vida no Trabalho - COVIT
Rua Guajajaras nº40/20º andar- Belo Horizonte*

- 3.1. Maio Roxo - alerta sobre as doenças inflamatórias intestinais, chamadas DII – doença de Crohn e a retocolite ulcerativa
- 3.2. Maio vermelho – um alerta para o câncer bucal
- 3.3. 29 de agosto – Dia nacional de combate ao fumo
- 3.4. Setembro Amarelo – mês de prevenção ao suicídio
- 3.5. Outubro Rosa – mês de conscientização sobre o câncer de mama e tratamento da psoríase
- 3.6. Novembro Azul – todos juntos na luta contra o câncer de próstata e alerta sobre a importância do diagnóstico e tratamento precoces do diabetes, bem como da adoção de medidas de prevenção (em parceria com o Conselho Brasileiro de Oftalmologia).
- 3.7. Dezembro Laranja – mês de combate ao câncer de pele