

# Oásis Bem-Estar

Trata-se de uma Sala de Descompreensão dentro do Fórum de Araxá, para todos os colaboradores, como forma de incentivar momentos de bem-estar e prevenção voltada à saúde mental, através de tapete de Yoga e almofadas coloridas para Meditação, Yoga e Mindfulness disponíveis da Rede do TJMG, incentivo à mudança de mentalidade através da leitura do livro 'O Poder do Hábito' de Charles Duhigg, Planta Bambuzinho da Sorte para purificar as energias, aroma terapia (difusor e óleos essenciais DOTERRA, cromoterapia com lápis de cor e livro para colorir com reflexões do Augusto Cury, escrita terapia e carta para o 'Eu do Futuro' e mural dos sonhos, estimulando sonhos, esperança e uma mentalidade positiva.

Teve parceria com meu lado Coach, que é pós graduada em Psicologia Positiva e Coach, e teve o apoio da Direção e Juiz Diretor do Foro.

Sou conhecedora da importância da saúde mental para a vida pessoal e profissional do ser humano, pois com saúde mental tudo flui e tudo fica bem, por maiores que sejam os desafios enfrentados no decorrer da vida. A falta dela trás consequências indesejáveis como feridas na alma difíceis de serem cicatrizadas, que podem levar a perdas do cargo, ao fim de um casamento, ao abalo emocional de si mesmo e dos entes queridos que o cercam, bem como impacto na economia do país, com a aposentadoria por invalidez, desestruturando assim, de uma certa forma, toda a família, bem como o órgão público e os usuários da Justiça, que contam com o prestador de serviços para cumprir um propósito e um missão maior. Por outro, lado, sei, o peso da falta de acolhimento, da falta de confiança, da falta de acolhimento e do preconceito, que acabam se transformam em estigma a ser carregado para sempre, mesmo depois de ter sido repurada a saúde e estando apto ao trabalho.

Através de pequenas ações e apoio é possível, mudar uma cultura de crenças limitantes, bem como, gerar conscientização:

- 1) de que os colaboradores são seres humanos com cérebro plástico, suscetíveis de superação, com sentimentos e emoções, que em nada se parece com objetos descartáveis;
- 2) de que colaborar é o que define o futuro da nossa jornada e não competições de taças vazias;
- 3) de que a vida de cada um é importante e que juntos somos mais;
- 4) de que prevenir é melhor do que remediar;
- 5) de que todos merecem respeito, independente das circunstâncias.

ODS:

- 3: Saúde e Bem-Estar;
- 8: Trabalho Decente e Crescimento Econômico;
- 9: Indústria, Inovação e Infraestrutura;
- 17: Parcerias e Meios de implementação.

Idelma da Costa

Oficial de Apoio Judicial B

Matrícula PJPI-3497-5

Projeto realizado quando estava na Turma Recursal de Araxá

Hoje estou lotada na Contadoria/Distribuição de Araxá