AMATRA

no mérito

IMPRESSO ESPECIAL
CONTRATO
Nº 9912204 103/2008
ECT/DR/RJ
AMATRA

UMA PUBLICAÇÃO DA AMATRA 1 - ASSOCIAÇÃO DOS MAGISTRADOS DA JUSTIÇA DO TRABALHO DA 1ª REGIÃO
Rio de Janeiro - Ano XIX - nº52 - dezembro de 2014 | www.amatra1.com.br

Qualidade de Vida

Um caminho possível

XXVIII EMAT: Caminhos para melhoria da saúde

Sumário

Editorial 3

Cenários de acidentes e doenças do trabalho 4

A importância do capital humano 8

Síndrome de Burnout 10

XXVIII EMAT 14

Artigo 18

Direitos Humanos 23

Cultura em Foco: Saúde em massa 27

Nossa capa

Expediente

DIRETORIA EXECUTIVA

PRESIDENTE
Paulo Guilherme Santos Périssé

1º VICE-PRESIDENTE
Cléa Maria Carvalho do Couto

2º VICE-PRESIDENTE
Letícia Costa Abdalla

SECRETÁRIO GERAL
Ronaldo da Silva Callado

1º DIRETOR FINANCEIRO
Fernando Reis Abreu

2º DIRETOR FINANCEIRO
André Luiz Amorim Franco

1º DIRETOR CULTURAL
Fábio Rodrigues Gomes

2º DIRETOR CULTURAL
Lila Carolina Mota Pessoa Igrejas Lopes

DIRETOR DE IMPRENSA E COMUNICAÇÃO
Roberta Ferme Sivolella

1º DIRETOR SOCIAL
Marise Costa Rodrigues

2º DIRETOR SOCIAL
Adriana Freitas Aguiar

DIRETOR ADMINISTRATIVO E DE PATRIMÔNIO
Jorge Orlando Sereno Ramos

1º DIRETOR DE PRERROGATIVAS E DIREITOS
Claudio Olímpio Lemos de Carvalho

2º DIRETOR DE PRERROGATIVAS E DIREITOS
Leonardo Saggese Fonseca

DIRETOR DE APOSENTADOS E PENSIONISTAS
Maria Luiza Gama Lima

1º DIRETORA DE CIDADANIA E DIREITOS HUMANOS
Fernanda Stipp

2º DIRETORA DE CIDADANIA E DIREITOS HUMANO
Aline Maria de Azevedo Leporaci

CONSELHO FISCAL
Bruno Losada Albuquerque Lopes
Maria Helena Motta
Luís Guilherme Bueno Bonin

DIRETORIA ADJUNTA

CULTURAL
Helen Peixoto

DE ESPORTE E LAZER
Adriana Maia e Maurício Madeu

DE PRERROGATIVAS E DIREITOS
Raquel Maciel, Paulo Rogério dos Santos e Patrícia Lampert

DE PROJETOS LEGISLATIVOS
Rosemary Mazini

SOCIAL
Alessandra Japone e Mariella Garziela

DE APOSENTADOS E PENSIONISTAS
Maria Wilma Gontijo

REPRESENTANTE NA ESCOLA JUDICIAL
André Gustavo Villela

CONSELHO EDITORIAL
Paulo Guilherme Périssé
Roberta Ferme Sivolella
Jorge Orlando Ramos
José Nascimento Araujo Netto
Helen Marques Peixoto
Fernanda Stipp
Márcia Cristina Cardoso

DIAGRAMAÇÃO E ILUSTRAÇÕES
Wagner M. Paula

JORNALISTA RESPONSÁVEL
Simone Garrafiel

Sede da Amatra 1
Av. Presidente Wilson, 228, 7º andar
Castelo - Rio de Janeiro - CEP: 20.030-021
Tel.: (21) 2240-3488
www.amatra1.com.br
tiragem 4.000 exemplares
Arte Wagner Paula

No Mérito é uma publicação de responsabilidade da diretoria da Amatra 1. É permitida a reprodução total ou parcial das matérias, desde que citada a fonte. As críticas, artigos e opiniões incluídos neste jornal são de inteira responsabilidade de seus autores. Expediente No Mérito - Órgão Oficial da Associação dos Magistrados da Justiça do Trabalho da 1ª Região Rio de Janeiro (Amatra 1).

O desenvolvimento da sociedade em sua rapidez e fluxo ágil de informações se reflete nas relações interpessoais e profissionais. Tal constatação é clara, a partir do aumento de cobranças em relação às respostas que devem ser dadas por cada um, face às perguntas cada vez mais velozes e imediatas que o mundo globalizado vem apresentando. No ambiente de trabalho, a automação e distanciamento de tais relações resulta em uma certa "mecanização" do tratamento, com a frieza de uma cobrança incessante externa e interna que muitas vezes implica em sérios prejuízos à saúde física e mental do empregado.

Dentro deste cenário, a NO MÉRITO apresenta como tema a qualidade de vida e a saúde profissional, com textos que nos levarão a refletir sobre os horizontes que vêm se apresentando dentro do penoso caminho escolhido pelo mercado de trabalho para tratar os sujeitos que o compõem.

Inaugurando nossa série de matérias, Renata Schneider e Renato Ludwig (Doutora em Políticas Públicas e Diretor do FUNDACENTRO, respectivamente) nos apresentam dados alarmantes sobre o aumento dos acidentes e doenças ocasionadas por condições de trabalho. Na sequência, o artigo "A importância do capital humano" acaba por ratificar que a união do capital e do trabalho se mostra ainda mais premente, quando se constata que o meio ambiente de trabalho saudável melhora não só a produtividade do empregado, como impulsiona a maior qualificação da mão de obra, enquanto, por outro lado (e, sem dúvida, este é o aspecto mais importante), coaduna-se com o valor social do trabalho e a "dignificação" do ser humano, enquanto força produtiva, conforme princípios comezinhos do Estado Democrático de Direito.

Na coluna "Saúde", a dra. Maria Elenice Areias (que já nos presenteou com interessante conferência na edição do EMAT de 2013) e o dr. Alexandre Quelho reforçam a importância do guarnecimento da saúde psíquica do empregado, questão atualmente tida como essencial e, quando não observada, capaz de gerar grandes malefícios à vida profissional e pessoal do trabalhador, estando o magistrado inserido, certamente, em tal contexto de desgaste.

Pensando nisso, o XXVIII EMAT – realizado em setembro de 2014, em Itaipava, abordou o tema saúde e os caminhos possíveis para melhorá-la, como nos mostra a matéria das páginas 14 a 17, seguida do interessantíssimo artigo escrito pela colega Fernanda Stipp ("Em casa de ferreiro o espeto pode ser de pau?"), que termina de ilustrar tal panorama e aponta o paradoxo entre o grande e recorrente aumento de distúrbios causados pelo estresse no trabalho entre Juízes, justamente dentre aqueles que buscam coibir tais condições maléficas no ambiente de trabalho e suas consequências nefastas aos trabalhadores.

A colega Luciana Neves, com maestria, nos descreve a trajetória do Prêmio de Direitos Humanos da Anamatra e seus acontecimentos marcantes, como forma de congratular e estimular as iniciativas de luta pela manutenção dos Direitos Humanos no Brasil - nada mais adequado para um tema que, baseado na saúde do trabalhador, também se funda em direito social fundamental ao cidadão. Por fim, o psicanalista Bruno Campos (que também já participou do EMAT em 2013) indica filmes que não podem faltar no acervo de quem quer aprofundar a reflexão sobre o tema.

É justamente este o objetivo deste número da NO MÉRITO: incitar-nos a refletir. Afinal, em nossa casa de ferreiros, sem dúvida, "o espeto não pode ser de pau".

Boa leitura!

Roberta Ferme Sivolella
Juíza do Trabalho Substituta do TRT/RJ e
Diretora de Imprensa e Comunicação da Amatra1

Cenário atual de doenças e acidentes no trabalho:

o caso do Rio de Janeiro diante do Brasil

O cenário de Segurança e Saúde no Trabalho (SST) vivenciado, atualmente, no Brasil, revela dados alarmantes. De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (OIT), o país ocupa o quarto lugar no ranking daqueles que mais causam doenças e acidentes de trabalho.

No Estado do Rio de Janeiro, quinto Estado onde há mais casos de acidentes e doenças de trabalho, de acordo com o Anuário Estatístico da Previdência Social (2013), diversos programas e parcerias estão em andamento para alcançar os objetivos da Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho (PNSST). Como exemplo podemos citar o Programa Trabalho Seguro, iniciativa do Tribunal Superior do Trabalho, em conjunto com o Conselho Superior de Justiça do Trabalho, cuja gestão estadual é realizada pela presidente eleita do Tribunal Regional do Trabalho da 1ª Região, desembargadora Maria das Graças Viegas Paranhos, e pela Juíza de 1º grau, Anelise Haase, que, recentemente, firmaram um acordo de cooperação técnica com a FUNDACENTRO, tendo como gestora a Analista de Ciência e Tecnologia, Renata Schneider Viaro, a fim de executar as metas do programa, atuando principalmente na prevenção de doenças e acidentes.

Diante deste quadro, o presente artigo tem como objetivo detalhar os dados atuais disponíveis, desenhando o cenário de doenças e acidentes de trabalho no Brasil e, mais especificamente, no Estado do Rio de Janeiro, bem como demonstrar os principais esforços e desafios encontrados na área.

De acordo com o Anuário Estatístico da Previdência Social, durante o ano de 2013 foram registrados no INSS cerca de 717,9 mil acidentes do trabalho, o que significa dizer que, a cada hora, cerca de 80 pessoas sofrem algum tipo de acidente de trabalho no Brasil. Os Estados onde se registra maior número de doenças e acidentes são: São Paulo, Minas Gerais, Rio Grande do Sul, Paraná e Rio de Janeiro, conforme demonstrado na Tabela 1.

Observa-se que o Rio de Janeiro representou 7,1% dos acidentes ocorridos em 2013, em âmbito nacional. Por hora, em torno de 5,8 pessoas sofreram acidentes de trabalho no Estado.

Tabela 1 - Quantidade de acidentes de trabalho por situação de registro e motivo segundo as cinco Unidades de Federação mais causadoras no ano de 2013.

Unidade da Federação	QUANTIDADE DE ACIDENTES DO TRABALHO					
	Total	Com CAT Registrada				Sem CAT Registrada
		Total	Motivo			
			Típico	Trajeto	Doença do Trabalho	
São Paulo	248.928	212.532	162.972	44.030	5.530	36.396
Minas Gerais	77.252	57.694	46.786	9.777	1.131	19.558
Rio Grande do Sul	59.627	43.238	34.736	7.056	1.446	16.389
Paraná	52.132	41.928	33.523	7.526	879	10.204
Rio de Janeiro	51.036	43.937	32.915	9.297	1.725	7.099

No Brasil, do total de acidentes registrados com Comunicação de Acidentes do Trabalho - CAT, os acidentes típicos representaram 77,32%; os de trajeto 19,96% e as doenças do trabalho 2,72%. O Gráfico 1, demonstra os percentuais observados do Rio de Janeiro em comparação à estatística nacional.

Há uma uniformidade dos motivos de acidentes de trabalho do Estado do Rio de Janeiro em relação aos dados nacionais. Sendo a grande maioria acidentes típicos, ou seja, aqueles decorrentes da característica da atividade profissional desempenhada pelo acidentado; seguidos de acidentes de trajeto, que são os acidentes ocorridos no caminho entre a residência e o local de trabalho do segurado e vice-versa; e uma pequena parcela devido à doença do trabalho, definidas como acidentes ocasionados por qualquer tipo de doença profissional peculiar a determinado ramo de atividade constante na tabela da Previdência Social.

Outro dado importante é o número de acidentes liquidados, ou seja, aquele correspondente aos acidentes cujos processos foram encerrados administrativamente pelo INSS, depois de finalizado o

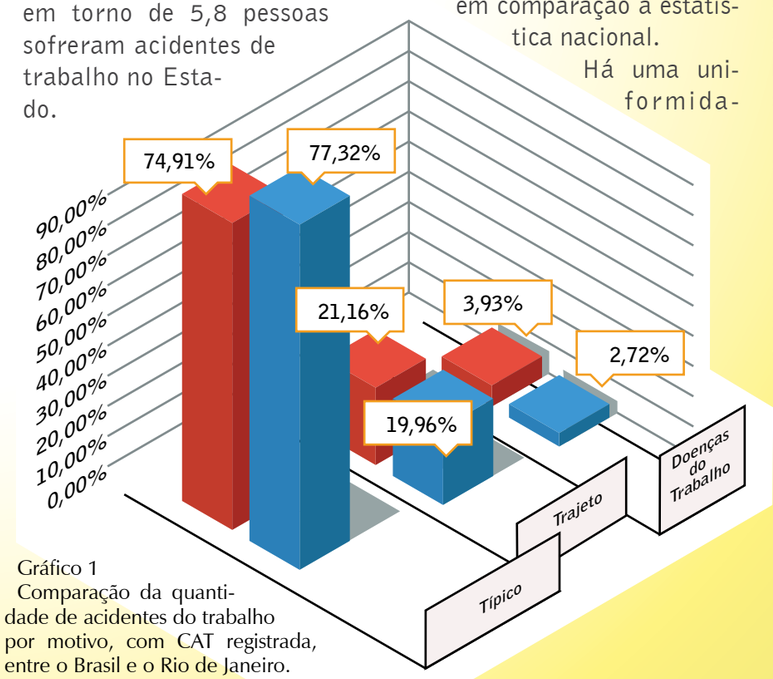

Gráfico 1
Comparação da quantidade de acidentes do trabalho por motivo, com CAT registrada, entre o Brasil e o Rio de Janeiro.

Tabela 2 - Quantidade de acidentes do trabalho liquidados no Brasil e nas cinco Unidades da Federação com maiores taxas registradas em 2013

Brasil e Unidade da Federação	QUANTIDADE DE ACIDENTES DO TRABALHO LIQUIDADOS						
		Consequência					
			Incapacidade temporária				
	Total	Assistência Médica	Total	Menos de 15 dias	Mais de 15 dias	Incapacidade Permanente	Óbito
BRASIL	737.378	108.940	610.804	339.490	271.314	14.837	2.797
São Paulo	254.208	36.735	212.995	135.214	77.781	3.757	721
Minas Gerais	79.298	12.902	64.472	34.093	30.379	1.590	334
Rio Grande do Sul	61.139	9.258	50.608	23.036	27.572	1.133	140
Paraná	53.773	7.429	44.721	26.612	18.109	1.353	270
Rio de Janeiro	52.381	11.169	40.245	24.924	15.321	797	170

Fonte dos gráficos e tabelas: Elaboração própria com base no AEPS (2013).

tratamento e indenizadas as sequelas. Conforme demonstrado na Tabela 2.

Novamente, o Rio de Janeiro se encontra na quinta posição em relação aos acidentes de trabalho liquidados. Porém, em relação às consequências registradas, o Estado é o terceiro que mais necessita de assistência médica, é o quarto em relação à incapacidade temporária com menos de 15 dias e no registro de óbitos. No Brasil, quase oito pessoas morrem por dia, enquanto que, no Estado, são em torno de 3,3 mortes por semana decorrentes da prática laboral.

Na classificação por setor de atividade econômica, os que mais causaram acidentes, com CAT registrado, foram: Serviços, Indústria e Agropecuária, conforme pode ser observado no Gráfico 2 - Percentual de participação nos acidentes de trabalho por setor de atividade econômica em 2013.

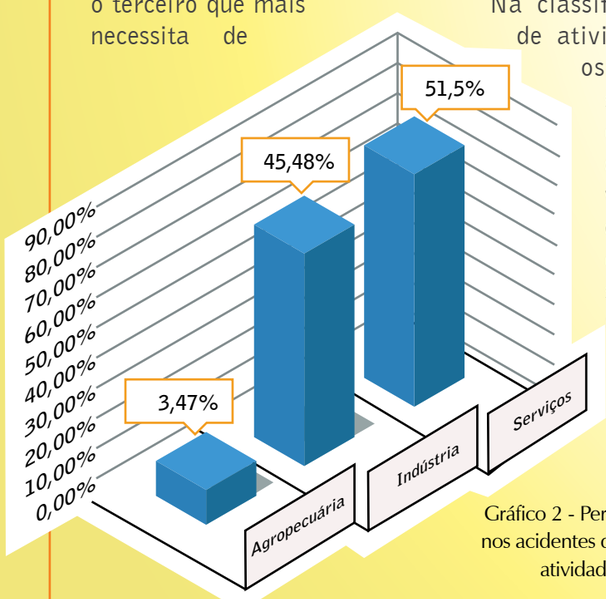

Gráfico 2 - Percentual de participação nos acidentes de trabalho por setor de atividade econômica em 2013.

Outro dado extremamente relevante para o entendimento do cenário de doenças e acidentes de trabalho é a análise do benefício acidentário. São classificados em: aposentadoria, pensão por morte, auxílio-doença e auxílio-acidente. A Tabela 3 demonstra os dados registrados, onde se observa que o Rio de Janeiro é o sexto Estado em concessão de benefícios urbanos acidentários concedidos, porém observando a Tabela, o gasto com os benefícios no Estado é o terceiro mais elevado.

> **"O Rio de Janeiro se encontra na quinta posição em relação aos acidentes de trabalho liquidados"**

De acordo com o Jornal do Senado (2012), o Brasil gasta até 4% do PIB com acidentes e doenças relacionados ao trabalho. Em 2013, o PIB do país alcançou R$ 4,84 trilhões, o que significa estimar um gasto com questões de SST na ordem de R$ 193,6 bilhões. E esta conta pode ser muito maior, pois os dados divulgados compreendem apenas os trabalhadores da economia formal, excluindo milhões de brasileiros das estatísticas, bem como dos cuidados necessários para um ambiente de trabalho seguro e saudável.

A partir dos dados apresentados, observa-se a importância e a urgência do investimento na prevenção de acidentes e doenças resultantes da atividade laboral. Esta é a ferramenta mais importante para evitar a incapacitação de milhares de trabalhadores.

A evolução destes esforços no país é bastante lenta. Só em 2008 os Ministérios envolvidos na área criaram a Comissão Tripartite de Segurança e Saúde do Trabalho, para, finalmente, construir a política nacional. Foi publicada, através do Decreto nº 7.602, de 7 de novembro de 2011, a Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho. E, posteriormente, foi apresentado o PLANSAT, que descreve a aplicação das questões apontadas pela política.

O maior desafio da área é a harmonização da legislação, para que a prevenção de acidentes e doenças alcance todos os trabalhadores.

Tabela 3 - Quantidade de benefícios urbanos acidentários concedidos por grupos de espécies, segundo o Brasil e as Unidades da Federação que mais utilizaram, em 2013.

Brasil e Unidade da Federação	QUANTIDADE DE BENEFÍCIOS URBANOS ACIDENTÁRIOS CONCEDIDOS						
		Grupos de espécies					
				Auxílios			
	Total	Aposentadoria por Invalidez	Pensão por Morte	Total	Doença	Acidente	Suplementar
BRASIL	317.677	10.890	488	306.299	285.279	20.830	190
São Paulo	102.804	2.810	152	99.842	86.389	13.402	51
Minas Gerais	34.163	1.220	45	32.898	32.291	607	-
Santa Catarina	27.422	1.237	29	26.156	24.222	1.850	84
Rio Grande do Sul	26.715	832	22	25.861	24.804	1.022	35
Paraná	21.382	1.036	56	20.290	19.373	916	1
Rio de Janeiro	18.691	701	29	17.961	17.442	500	19

Tabela 4 - Valor de benefícios acidentários concedidos (R$ Mil) no Brasil e nas Unidades da Federação com maiores valores, em 2013.

Brasil e Unidade da Federação	VALOR DE BENEFÍCIOS CONCEDIDOS (R$ Mil)		
	Total	Urbana	Rural
BRASIL	5.142.737	4.438.965	703.771
Minas Gerais	574.487	511.729	62.757
Rio de Janeiro	431.839	431.839	3.504
São Paulo	1.460.732	1.460.732	22.034

Renata Schneider Viaro

Doutora em Políticas Públicas, Estratégias e Desenvolvimento - IE/UFRJ

Renato Ludwig de Sousa

Diretor Executivo da FUNDACENTRO, Mestre em Ciências Políticas - UFF

A importância do capital humano

A função da gestão de pessoas vai muito além do que tentar garimpar profissionais competentes para a organização. E, em um mercado cada vez mais competitivo, o RH desempenha um importante papel de liderança para que a instituição seja fonte de iniciativas inovadoras, contribuindo, assim, para o crescimento da produtividade. No entanto, o que se observa é que a maioria das organizações já reconhece a significância da gestão de pessoas, mas nem todas conseguem colocá-la de forma estruturada em suas prioridades de agenda, planejamento e investimentos.

Porém, cabe à própria organização sair desta encruzilhada, uma vez que produtividade está intimamente ligada ao ambiente de trabalho e à satisfação profissional. Dentro desse debate, é importante apontar para o sucesso que os programas de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) vêm alcançando dentro das empresas. Uma das vantagens é a motivação dos funcionários. Todo profissional se sente valorizado quando vê que a empresa investe em programas e ações para o bem-estar dele.

Com mais vontade e entusiasmo, aumenta a capacidade de trabalho. Melhora, por exemplo, o relacionamento com os colegas. Isso tudo reflete na produtividade. Além disso, os programas de Qualidade de Vida no Trabalho contribuem para diminuir a rotatividade e os afastamentos devido a doenças como LER (Lesão por Exercício Repetitivo). Outro ponto é que o QVT se torna um diferencial para a empresa. Cada vez mais os profissionais valorizam ambientes de trabalho onde se sintam bem. Eles buscam empresas que investem no fator humano. A organização que entende isso tem mais chances de atrair talentos, além de retê-los.

Bons salários e benefícios não são mais suficientes para reter bons profissionais. As pessoas querem ser felizes no trabalho. Esse perfil é ainda mais compatível com as gerações mais novas, há inúmeras pesquisas que apontam que os jovens não colocam o salário como uma das prioridades na hora escolher o emprego. Para eles, o ambiente de trabalho e o perfil da empresa são itens bem mais relevantes na hora de decidir seu futuro profissional.

Nada mais natural se observamos que o emprego ocupa uma parcela significativa do tempo de um profissional. Por isso é cada vez maior o número de organizações investindo no relacionamento com os colaboradores, implantando projetos e iniciativas que valorizem e contribuam para o crescimento profissional e bem-estar deles. As empresas estão percebendo que práticas inadequadas no local de trabalho resultam em alta rotatividade e afastam os bons colaboradores. O caminho é buscar uma organização mais humanizada, que proporciona condições de desenvolvimento pessoal e motivação ao indivíduo.

Porém, ainda há organizações que avaliam como sendo apenas um custo aplicar recursos para melhorar a qualidade do ambiente de trabalho. O melhor seria não compreender como um custo, mas sim como um investimento que trará retorno em médio prazo. Programas de QVT registram, por exemplo, diminuição de custos de assistência médica, redução nos acidentes de trabalho e nas faltas dos colaboradores.

Com um bom ambiente de trabalho e uma incidência menor de doenças, o funcionário tem mais oportunidade de crescer profissionalmente. Além disso, a qualidade de vida no trabalho também reflete na vida pessoal. A pessoa tem mais ânimo, disposição, o que traz bons resultados para vida familiar e em projetos pessoais. Campanhas de prevenção, por exemplo, são ações que podem ser implementadas, a maioria exige baixo investimento, mas que expressam a atenção com a saúde do colaborador, além de ajudar a reduzir o absenteísmo.

> **"O caminho é buscar uma organização mais humanizada, que proporciona condições e desenvolvimento pessoal e motivação ao indivíduo"**

Há seis anos, junto com o Great Place to Work, a ABRH-RJ realiza a pesquisa "As Melhores empresas para trabalhar no Rio de Janeiro". E a cada edição fica mais evidente que os excelentes ambientes de trabalho são construídos a partir das relações cotidianas que os funcionários vivenciam. Os funcionários acreditam que trabalham para uma excelente empresa quando eles confiam nas pessoas para as quais trabalham; se orgulham por fazer o que fazem e gostam das pessoas com as quais trabalham.

O mais interessante é que ao nos aprofundarmos encontramos práticas bem simples, mas de alto impacto. Uma característica comum é a forte comunicação e o tempo dedicado pelo CEO às pessoas. Mais do que programas, encontramos nestas empresas uma real preocupação com a pessoa e uma relação de liderança baseada na confiança. Para o colaborador, é a certeza de que não faltará respeito no ambiente de trabalho e enxergará discursos compatíveis com as práticas. As empresas precisam estar conscientes de que os colaboradores querem ser bem tratados e acreditar na ética da organização.

E é o RH que pode apoiar a direção da organização com ações mais estruturadas, realistas e duradouras para a atração, desenvolvimento, engajamento e manutenção das pessoas. Não é utopia dizer que para qualquer instituição o verdadeiro desafio de crescimento está na gestão de pessoas. Devemos investir nesta ideia. Devemos investir em pessoas que tenham foco em pessoas.

Por Paulo Sardinha

Presidente da Associação Brasileira de Recursos Humanos do Rio de Janeiro (ABRH-RJ)

Síndrome de Burnout

Pesquisadores de diferentes áreas (médicos, psicólogos, enfermeiros, fisioterapeutas, antropólogos, advogados etc) têm estudado o trabalho e seus efeitos na saúde do trabalhador. O número de pesquisas sobre o assunto aumenta pela constatação do caráter estressante do trabalho. Porém, os dados da literatura indicam que muitos contextos e situações laborais contribuem tanto para o adoecimento físico e mental quanto podem afetar sua saúde de forma positiva: fortalecendo a autoestima, conferindo identidade profissional, melhorando as condições financeiras e desenvolvendo laços afetivos com colegas.

O adoecimento do trabalhador também tem sido foco de preocupação da Organização Mundial de Saúde e os agravos relacionados ao estresse foram incluídos na Classificação Internacional de Doenças (CID-10) pelos efeitos adversos ao bem-estar físico e mental do trabalhador, piora na qualidade de vida, diminuição da produtividade, aumento do absenteísmo, decréscimo da autoestima e, sob o prisma socioeconômico, aumento exponencial de gastos com assistência médica e previdência (DÓREA, 2013). Atualmente, a "Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional" faz parte da lista de doenças relacionadas ao trabalho.

Síndrome de Burnout ganha cada vez mais visibilidade, pois pode ser decorrente do estresse crônico do ambiente laboral vivenciado, principalmente, pelos trabalhadores que exercem atividades com intensas relações interpessoais. O termo *Burnout* é junção de *burn* (queima) e *out* (exterior). A síndrome se refere ao esgotamento profissional decorrente da relação de não adaptação ao ambiente laboral que vai consumindo o trabalhador, durante meses e anos, destruindo de forma gradual e contínua sua motivação para o trabalho e sua competência profissional. Para REINHOLD (2003), o termo *Burnout* pode ser entendido como um "consumir-se em chamas", ou seja, uma erosão gradual de energia e disposição em decorrência da incapacidade de lidar com o estresse oriundo do ambiente laboral.

Na década de 70, o psicólogo americano Herbert Freudenberger (1974) usou a denominação de Síndrome de Burnout e identificou os sintomas físicos (como sensação de exaustão e fadiga) e os sintomas comportamentais (dificuldades nas relações interpessoais e abuso de substâncias como álcool e de estimulantes como café). Ele constatou que muitos voluntários com os quais trabalhava demonstravam sinais de exaustão, com o passar do tempo. A síndrome foi observada em profissionais que mantinham contato direto e contínuo com pessoas e, após anos de dedicação, sentiam-se desgastados profissionalmente. Em 1980, Freudenberger publica o livro "Burnout" para descrever as consequências de altos ideais e do estresse severo no ambiente laboral. A síndrome era uma resposta à tensão emocional crônica no trabalho gerada pelo contato direto e excessivo com as pessoas. O autor destaca as profissões de médicos e enfermeiros que, ao sacrificarem a si próprios pelos pacientes, sentiam-se desgastados, exaustos, desanimados com declínio no sentimento de competência profissional e da capacidade de interagir com as pessoas do trabalho.

Paralelamente, na década de 70, Christina Maslach, psicóloga social e professora da Universidade da Califórnia, pesquisa o tema, apresenta o modelo teórico e a construção de inventários para avaliação da Síndrome de Burnout. MALACH (2001) assinala a evolução das pesquisas sobre o assunto e os estudos posteriores tendem a reforçar os riscos de adoecimento agravado pelo grau de idealismo e supercomprometimento profissional.

> **"O esgotamento físico e emocional, em função do trabalho, tem se tornado uma situação cada vez mais comum dentro das organizações"**

Os estudos atuais indicam que a Síndrome de Burnout é um fenômeno que afeta um grande número de profissões que tem um alto grau de contato interpessoal, quer seja na forma de atendimento a pacientes, clientes, consumidores, contribuintes, colegas e supervisores. O esgotamento físico e emocional, em função do trabalho, tem se tornado uma situação cada vez mais comum dentro das organizações, mas pela própria natureza e funcionalidade da atividade laboral percebe-se que há profissões com maior risco ao desenvolvimento da síndrome. Entre os profissionais mais atingidos estão: policiais, agentes penitenciários, operadores de telemarketing, bombeiros, médicos, enfermeiros, professores, psicólogos, dentistas, bancários e assistentes sociais.

A Síndrome de Burnout é decorrente da relação de não adaptação do profissional frente ao seu trabalho num lento processo de cronificação que leva a destruição da sua motivação e da sua autoestima. Acomete quem era previamente entusiasta e transbordante de energia quando se envolveu nas atividades profissionais. Inicialmente, manifesta-se como uma síndrome depressiva, no entanto, os principais sintomas só estão presentes no ambiente do trabalho.

É importante ressaltar que o Burnout se desenvolve ao longo do tempo e sofre influência

tanto dos estressores do ambiente laboral (como excesso de responsabilidade, sobrecarga de trabalho, falta de apoio organizacional, etc) quanto dos estressores pessoais (padrão de personalidade tipo A, supercomprometimento com o trabalho, pessimismo, perfeccionismo, relacionamento conflituoso com colegas ou com a chefia, grande expectativa e idealismo profissional). Frustrações, conflitos e sentimento

> **Frustrações, conflitos e sentimento de impotência devido às condições de trabalho são elementos importantes para o desenvolvimento da síndrome**

de impotência devido às condições de trabalho são elementos importantes para o desenvolvimento da síndrome.

O relato verídico a seguir ajuda a entender a síndrome; "Faz 15 anos que sou professora de matemática de escola pública. Queria lecionar e acreditava que o ensino era transformador nas vidas dos alunos. Preparava as aulas e gostava de ensinar.... Já faz alguns meses que está muito difícil ir trabalhar e, quando toca o alarme do relógio, rezo para que Deus me dê forças para levantar. Vou me arrastando para tomar café, escovar os dentes e ir para o trabalho. Quantas vezes eu cheguei na sala dos professores chorando e sem coragem de enfrentar a turma! Ontem, quando tocou o sinal para os professores entrassem na sala, eu me senti tão cansada, tão desanimada, que não consegui sair do lugar... não deu para ir para a classe. Não quero mais ser professora, não tenho condições de ensinar ". ... "Ao sair da escola me sinto menor do que uma lagartixa. O dia a dia é estafante, pois a indisciplina dos alunos e a falta de perspectiva que a situação melhore tem me deixado doente"... "Entrei num processo de desgaste e me questiono se vale a pena ser professora".

O profissional do ensino público está cada vez mais isolado, menos gratificado e sente falta de apoio da escola, dos estudantes e dos pais dos alunos. A indisciplina, a falta de motivação, os problemas sociais e a desestrutura familiar são as principais causas dos problemas que interferem no processo ensino-aprendizagem.

O burnout é um constructo de três dimensões: exaustão emocional, descrença/despersonalização e diminuição da realização/eficácia profissional (MASLACH & JACKSON,1981)

1. Exaustão Emocional

É considerada a dimensão básica da síndrome e é o primeiro e mais importante dos sintomas. É caracterizada pelo esgotamento emocional e pela falta de energia. As principais causas da exaustão são: sobrecarga de trabalho, excesso de responsabilidade e conflito nas relações pessoais.

2. Despersonalização

Não denota a perda de personalidade, mas sinaliza alterações. Também conhecida como desumanização, é caracterizada pela insensibilidade emocional, tendência a tratar pacientes, clientes e colegas como objetos. O cinismo, a impessoalidade, a frieza, o sarcasmo e a indiferença passam a fazer parte do "repertório" do profissional.

3. Diminuição da Realização Pessoal

A redução da satisfação pessoal está associada a alguns aspectos tais como: autoavaliação negativa, rebaixamento da eficiência e eficácia profissional, baixa autoestima, desmotivação, insatisfação com o trabalho e desejo de mudar de profissão.

Na primeira fase do desenvolvimento da síndrome, o profissional é motivado, entusiasmado e dotado de idealismo. Durante meses e anos de dedicação prolongada, tentando atingir objetivos não realistas e não se adaptando as condições de trabalho, o profissional, gradualmente, sente o aumento da fadiga, da frustração e do estresse.

Na segunda fase, além do desgaste profissional, a desilusão com o trabalho fica mais evidente e o balanço entre esforço e recompensa com a profissão "não fecha", o trabalhador percebe que seus ideais não se concretizam. O "quase burnout" é conhecido como a terceira fase, caracterizada pelos sentimentos de estagnação e de frustração. Aumentam a irritabilidade e a fadiga. O absenteísmo, os mecanismos de fuga, as transferências de culpa como justificativa do insucesso, a queda da qualidade e produtividade no trabalho vão aumentando e, por fim, o entusiasmo e a energia vão desaparecendo.

Na última fase, o esgotamento profissional decorrente da falta de adaptação ao trabalho é evidente. Apatia, necessidade de isolamento, baixa autoestima, sentimento de fracasso, desespero, vontade de abandonar o trabalho e exaustão e física/emocional são características do "burnout total", quarta fase. O profissional está no limite de suas possibilidades, sentindo esgotamento mental e físico, ausência de energia aliada à reduzida satisfação pessoal eficácia profissional. (REINHOLD, 2002)

Embora os sinais e os sintomas nos estágios iniciais de Burnout sejam muito semelhantes aos sintomas do estresse e da própria depressão, a caracterização da síndrome fica mais evidente nos estágios mais avançado da doença. O diagnóstico de Burnout só pode ser realizado por um médico ou um psicólogo que leva em consideração as três dimensões descritas da síndrome.

REFERÊNCIAS

:: DÓREA, M. Análise comparativa entre mobbing e dimensões do burnout nos servidores da justiça do trabalho. 2013. 135f. Tese (Doutorado em Políticas Públicas e Formação Humana) – Faculdade de Educação, UERJ, Rio de Janeiro, 2013

:: FREUDENBERGER, H.J. Staff Burn - Out. Journal of Social Issues, n. 30, p. 159-165, 1974.

:: FREUDENBERGER, H.J.: The High Cost of High Achievement Hardcover – January , Anchor Press ed edition (1980)

:: http//www.ncbi.nlm.gov/pubmedhealth . Acessado em 3/11/2014

:: MASLACH, C. (2001) Job Burnout Annual ReviewPsychology Disponível : findarticles.com

:: MASLACH, C.& JACKSON, S. E. Maslach Burnout Inventory "Human Services

:: Survey". Consulting Psychologists,1981.

:: MASLACH, C.& JACKSON, S. E. The measure of experienced Burnout . Journal of Ocuppational Behavior, 2, p. 99, 1981

:: MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B. Historical and conceptual development of burnout inventory: General survey (MBI-GS), New York: Taylor & Francis, 1993.

:: MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2001

:: REINHOLD, H. o BURNOUT In LIPP Marília Novaes (Org). O estresse do professor, 2002. Campinas: Papirus, p. 63-80.

Maria Elenice Areias

Psicóloga clínica, mestre em Educação pela Universidade Federal de São Carlos - UFSCAR e doutora em Saúde Mental pela Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP.

Alexandre Quelho Comandule

Psicólogo, médico e residente em Psiquiatria pela Pontifície Universidade Católica de Campinas - PUCCAMP

Magistrados discutem sobre caminhos para melhoria da saúde

Problemas estruturais e de pessoal nas Varas e grande demanda processual são alguns dos principais problemas enfrentados, atualmente, pelos magistrados da 1ª Região. O resultado deste cenário é o número crescente de juízes com problemas de saúde e de solicitações de licença médica, seja por motivos físicos ou psíquicos.

Sem dúvida, o momento é de reflexão para se encontrar caminhos de reversão desse quadro e, para discutir as questões que envolvem a saúde dos magistrados, a Amatra1 promoveu, no mês de setembro, o XXVIII Encontro dos Magistrados da Justiça do Trabalho da 1ª Região (EMAT), em Itaipava, no Estado do Rio. O evento, que teve apoio da Escola Judicial do TRT/RJ, reuniu especialistas de diversas áreas que trouxeram experiências e relatos sobre temas pertinentes à saúde e qualidade de vida.

A doença depressiva constituirá, até 2020, o principal fator incapacitante em todo mundo"
(Carlos Plastino)

Saúde Emocional

Afirmando que as transformações ocorridas no mundo do trabalho, nos últimos tempos, impactaram fortemente a saúde emocional dos trabalhadores, o psicanalista e professor, Carlos Alberto Plastino, abriu os trabalhos do XXVIII EMAT.

Ele destacou dois dados alarmantes que devem ser levados em consideração, uma vez que o trabalho ocupa boa parte do tempo das pessoas: o crescente percentual de insatisfação com relação à atividade desenvolvida e que a doença depressiva constituirá, até 2020, o principal fator incapacitante em todo mundo. De acordo com ele, essas questões, somadas às mudanças ocorridas nos processos e relações de trabalho, mexem com o lado emocional dos trabalhadores.

> **"As transformações ocorridas no mundo do trabalho, nos últimos tempos, impactaram fortemente a saúde emocional dos trabalhadores"**

O psicanalista também afirmou que, com a globalização, houve uma desproteção daqueles que trabalham, pois houve aumento da competitividade e, consequentemente, maior exigência de produtividade, levando ao desemprego estrutural. "Uma das consequências desta competitividade é carreira tecnológica, que aumenta a produtividade, mas que, por outro lado, em três décadas, significará uma civilização sem trabalho, pois não haverá necessidade da mão de obra humana", explicou Plastino, acrescentando que essa desproteção e o desemprego estrutural semeiam a insegurança, o medo, tornando as relações pessoais menos próximas.

Outro fator apontado como inibidor do bem-estar do ser humano é a necessidade de se ajustar ao que o trabalho exige. "Em alguns setores produtivos, a legislação trabalhista é desrespeitada em altíssimo nível. Os estagiários, por exemplo, não têm respeitados o horário das aulas na faculdade e a carga horária de trabalho. Mas, como é difícil estar em um bom emprego, se veem obrigados a aceitar essa

situação. Dessa forma, o trabalho perde o sentido e não há prazer em executá-lo, por isso há casos de depressão em crescimento", disse ele.

Traçando um caminho para o resgate da saúde emocional, Plastino afirmou que alcançar a plenitude exigiria uma profunda transformação do processo produtivo, de maneira a priorizar as necessidades dos trabalhadores sobre os interesses do capital, que os vê apenas como força de trabalho. "Contudo, medidas podem melhorar sensivelmente a situação atual, devendo ser destacada a importância das intervenções de um judiciário esclarecido que interprete a lei conforme os atuais conhecimentos sobre o homem e a compreensão contemporânea dos valores humanistas", disse ele.

Trabalho X Bem-Estar

Entrando na seara da reflexão sobre as atitudes e ações que precisam ser objeto de atenção dos trabalhadores, a psicóloga e coordenadora do Núcleo de Gestão de Qualidade de Vida no Trabalho da USP, Ana Cristina Limongi-França, falou sobre o desafio da gestão do bem-estar pessoal e organizacional frente às novas tecnologias, ao progresso econômico e às transições da sociedade.

Trazendo um panorama das mudanças que ocorreram nos âmbitos social, econômico, psicológico e tecnológico, Ana Cristina procurou viabilizar uma agenda ações em prol da qualidade de vida, visando a ganhos no enfrentamento dos problemas de adoecimento e afastamento e na promoção da saúde daqueles que atuam no setor público.

De acordo com a psicóloga é possível se ter qualidade de vida, mesmo diante da sobrecarga de trabalho. "Precisamos aprender a viver, pois sabemos que o trabalho do magistrado é sobrecarregado, o que, realmente, leva ao adoecimento. É fundamental a autogestão da qualidade de vida, pois curar sai mais caro que prevenir", orientou Ana, acrescentando que a inteligência emocional, que está relacionada a habilidades como motivar a si mesmo e persistir mediante frustrações, é outra grande aliada dentro desse cenário.

"É fundamental a autogestão da qualidade de vida, pois curar sai mais caro que prevenir" (Ana Cristina Limongi)

Avaliando a qualidade de vida

Thiago Pavin falou sobre instrumentos para mensuração de qualidade de vida

"Escolham adequadamente um instrumento de medida de qualidade de vida para terem sucesso nos resultados. E se lembrem que, se não tiverem a melhor forma para essa mensuração, avalie mesmo assim, pois o importante é levantar a questão". Com essa afirmação, o psicólogo e pesquisador Thiago Pavin Rodrigues concluiu sua intervenção, após fazer uma análise crítica dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida utilizados hoje em dia.

Ao longo de sua palestra, ele mostrou uma série de pesquisas e questionários aplicados para mensuração de qualidade de vida, sempre mostrando o quão imperativo é avaliar cuidadosamente os diferentes métodos de aferição, a fim de se precaver de erros de interpretação dos resultados e decisões equivocadas sobre a qualidade das intervenções.

"É preciso se preocupar com os objetivos e prioridades da avaliação, fundamentando sua proposta de estudo e preparando uma pesquisa de fácil compreensão e administração. O questionário deve ter as propriedades de confiabilidade e consistência interna, correlacionando-se os itens do teste com o que será avaliado em comum", explicou Pavin.

Com base no cenário vivido pelos magistrados atualmente, Pavin enumerou alguns pontos que acredita serem prioritários para esse trabalho de pesquisa. "É bastante útil, para o gerenciamento da saúde dos magistrados e equipes envolvidas, monitorar os principais fatores de risco e proteção relacionados à saúde e doenças crônicas. Os fatores de risco que mais aumentam a probabilidade de doenças são: tabagismo; uso abusivo de álcool; alimentação pouco balanceada; sedentarismo e permanecer períodos longos com estresse elevado", encerrou o psicólogo.

Política de atenção à saúde

O conselheiro e presidente da Comissão de Saúde do CNJ, juiz Rubens Curado, também foi um dos palestrantes e falou dos desafios para a promoção da saúde dos juízes frente à política de gestão de pessoas que está em andamento no Conselho, resultado do reconhecimento institucional de que as pessoas são o cérebro da instituição.

"O grande gargalo é compatibilizar a alta demanda processual e a celeridade, com a qualidade de vida" (Rubens Curado)

De acordo com ele, o grande gargalo é compatibilizar a alta demanda processual e a celeridade da prestação jurisdicional, com a qualidade de vida dos magistrados e servidores. "Não tenho dúvida de que produtividade e trabalho saudável são conceitos conciliáveis e complementares, a exigir investimento consciente em ambos. E o ponto de interseção está na chamada "produtividade saudável", intimamente ligada a um ambiente de trabalho hígido, cuja construção depende não apenas da instituição, mas também de cada um de nós. Foi nesse sentido que o Grupo de Trabalho criado pelo CNJ propôs a instituição da Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores", destacou o magistrado.

Em relação à contribuição da elaboração de política nesse sentido, Curado disse que o primeiro passo está no reconhecimento institucional de que o problema existe e que é preciso conhecê-lo e monitorá-lo para, com consciência, desenvolver medidas permanentes com vistas à sua superação. "Não há como estabelecer medidas de gestão sem informações ou conhecimento sobre o objeto a ser gerido. E, nesse tema, infelizmente, temos poucas e esparsas informações, a começar pela estrutura dos serviços de saúde dos tribunais, responsáveis pela assistência direta, passando pela inexistência de indicadores uniformes. Nesse contexto é que a Política pode representar um enorme avanço, pois estabelece princípios e diretrizes aos tribunais, institui a Rede de Atenção à Saúde, estabelece indicadores e busca integrar ações e programas voltados à promoção, prevenção e vigilância em saúde. Outro significativo avanço: prevê uma "Governança Colaborativa" desse tema, em níveis local e nacional, por meio de comitês formados por magistrados, servidores e profissionais de saúde", apontou ele.

Em casa de ferreiro o espeto precisa ser de pau?

O Tribunal Regional do Trabalho da 1a Região, em atitude louvável, constituiu, em 2013, uma Comissão Multidisciplinar para Avaliação das Licenças dos Magistrados, o que culminou em um excelente trabalho apresentado como relatório, em agosto/2013. O trabalho em epígrafe é contundente. No entanto, não trouxe impactos imediatos, quando de sua divulgação.

Com metodologia científica apropriada e alto grau de confiabilidade, a comissão buscou, de maneira ampla, estimar os riscos e fatores determinantes das licenças médicas entre os magistrados e, mais especificamente, o tempo médio dos afastamentos, as causas e riscos que contribuem para o surgimento das moléstias, e outras análises muito bem elaboradas.

Entre os resultados mais relevantes, não surpreende o fato das principais causas de afastamento de maior tempo, em dias, serem devidas às patologias ortopédica e psiquiátrica, essa última relacionada, principalmente, à sobrecarga de trabalho, a qual é relatada inclusive pelos magistrados que não se afastaram com licenças médicas, tendo todos apontado estresse e fadiga.

Como apontado no relatório, o estresse pode afetar o indivíduo fisicamente, promovendo o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, distúrbios gastro-entéricos, imunológicos e, também, problemas neuro-musculares. Psicologicamente, causa irritabilidade, diminuição na capacidade de concentração e relaxamento, cansaço, insônia, dificuldade de raciocínio lógico e tomada de decisões, podendo, inclusive, provocar depressão e ansiedade.

Claro que diversos fatores influenciam na qualidade de vida das pessoas, seja seu desenvolvimento na área profissional, saúde, afetiva, social etc. Contudo, é certo que o estresse no trabalho tem papel preponderante nas licenças médicas, sendo causa de 50% das mesmas na Europa, por exemplo (1).

Voltando ao relatório, restou demonstrado que o risco de um Juiz Titular ser licenciado por acometimento de distúrbios psiquiátricos é o dobro de um Juiz Substituto e, de um Desembargador, 34% menor que o de um Titular, dentro de uma baixíssima margem de erro (1%). Considerando o ambiente profissional, o risco menor das licenças dos Desembargadores em relação ao Juiz Titular seja, talvez, devido ao fato dos mesmos terem maior controle sobre sua rotina de trabalho, já que foi registrado que quanto maior a capacidade de organização e descentralização, menor o fator de desgaste.

> **"O risco de um Juiz Titular ser licenciado por acometimento de distúrbios psiquiátricos é o dobro de um Juiz Substituto e, de um Desembargador, 34% menor que o de um Titular"**

Já o menor risco apontado para os Juízes Substitutos, talvez decorra do fato destes evitarem licenças médicas, o que, por óbvio, não exclui a ausência da doença psiquiátrica e seu tratamento. Outro fator que me parece claro é a menor responsabilidade na gestão das varas onde atuam, seja pela sua curta permanência no local, seja, ainda, pela não interferência no processo administrativo implantado pelo titular da vara. Registro que, pelo relatório apresentado, resta claro que a rotatividade impede a criação de vínculos pessoais, quer com outros juízes, quer com servidores, tornando-os solitários e impedindo, na maioria das vezes, a oportunidade de verem o resultado de seu trabalho. A possibilidade de ascensão na carreira seria um lenitivo para a suplantação dessas dificuldades, o que, ultimamente, é quase impossível, aumentando a insatisfação.

Em relação à alta incidência de doenças psiquiátricas associadas ao afastamento dos juízes titulares devidas ao ambiente de trabalho há que se considerar, inicialmente, que o juiz, tanto quanto outras categorias de trabalhadores, está sujeito às pressões pela produtividade e competitividade.

A maioria dos magistrados do TRT da 1a Região trabalha em parte das férias, finais de semana e feriados, com intuito de evitar o acúmulo de processos. Isso, sob constante pressão, seja quanto ao atraso na prolação de sentenças, seja quanto às inatingíveis metas do CNJ, as quais são claramente mais acirradas para a Justiça do Trabalho do

que para a Justiça Comum. Cito, por exemplo, as metas de 2015, nas quais pela Meta 2, nesta Especializada, o 1º grau deve julgar, até o final do ano, vindouro 90% dos processos distribuídos até 31.12.13, enquanto os magistrados estaduais tem a meta de julgar 80% (10% a menos) dos processos distribuídos até 31.12.11, ou seja, dois anos de lapso (2).

Ante o gradativo aumento na distribuição de processos e perspectivas econômicas do país e considerando o tempo dedicado ao trabalho na magistratura, certamente faltará, aos magistrados trabalhistas, finais de semanas, feriados e férias para colocar o serviço em dia. Evitar os anunciados gargalos indicados pelo CNJ será provavelmente o 13º trabalho de Hércules.

Diante do quadro supra desenhado e não tendo havido comparação entre magistrados da capital e interior no relatório aqui apreciado, concluo que a ideia de que o juiz do interior sofre menos estresse em relação aos seus pares da capital é um ledo engano. As causas das doenças decorrentes do ambiente de trabalho são as mesmas. O bucolismo interiorano nas cidades de médio e grande porte, onde se instalam os foros trabalhistas, inexiste.

As mesmas dificuldades, ou até piores, são enfrentadas pelos juízes do interior. Grande quantidade de distribuição de processos, varas sem infraestrutura, poucos servidores.

Os problemas de violência, drogas e locomoção também ocorrem e, prova disto, foi a morte de um oficial da justiça do trabalho, assassinado brutalmente ao entregar um mandado de citação, sem dúvida, a um bandido numa "pacata" cidade do interior.

Insinuar que no interior os processos são menos complexos é ignorar que grandes empresas migram ou se instalam fora da capital por razões de custo e logística. Sim, no interior também existem bancos, indústrias e as empresas de terceirização.

Ainda não foi quantificado, no TRT da 1ª Região, o prejuízo financeiro e pessoal causado pelos afastamentos para tratamento de saúde. Esse prejuízo, independente de sua monta, não pode deixar de ser um motivo de reflexão para todos.

Com um enfoque mais amplo é sabido que os profissionais envolvidos com problemas humanos, tais como os da área do direito e da saúde, mesmo que psicologicamente preparados para suportar os problemas inerentes ao seu trabalho, são altamente suscetíveis ao consumo de álcool, tabaco e drogas, obviamente relacionados ao estresse do exercício de suas funções (3). Não há dados que demonstrem a extensão desse problema no meio judiciário.

Outro problema de saúde dos magistrados, e que garante afastamento por longos períodos, é aquele relacionado às doenças ortopédicas. O estudo realizado no TRT da 1a Região mostra alguns dados interessantes em relação ao afastamento de juízes por este problema. Entre eles o fato de que os juízes substitutos têm 64% de risco menor que os titulares e, os desembargadores, 34% a mais que os titulares.

As mulheres são as mais suscetíveis a esse tipo de doença, sendo 18% mais incidente que nos homens. Essa maior suscetibilidade deve-se, talvez, a sua constituição física mais delicada, merecendo, com certeza, um ambiente mais confortável, justificável pelo alto risco de adquirir esse tipo de moléstia.

Não se tem dados sobre quais afecções músculo-esqueléticas são as mais frequentes e que levam às licenças para tratamento, geralmente por longos períodos. Grande parte das doenças ortopédicas é de natureza degenerativa e o quadro se agrava com o decorrer da idade, além do efeito cumulativo, a postura ergonômica errada, devido à falta de equipamentos adequados para a realização do trabalho.

As doenças degenerativas, como as artroses, são suplantadas por aquelas que envolvem a cintura pélvica (dor lombar), escapular (dor cervical) e membros superiores (principalmente antebraços e mãos).

O trabalho do magistrado lhe exige longas horas em posturas ergonômicas inadequadas, passíveis de serem corrigidas por equipamentos adequados (cadeiras, altura das mesas, teclados e "mouses").

A implantação do PJe possivelmente vai promover o aumento de lesões músculo-esqueléticas por movimentos repetitivos, devido à falta de equipamento de informática adequado para esse tipo de trabalho. Os monitores dos computadores não são apropriados para longos períodos de leitura, dado ao brilho e à posição na mesa de trabalho,

"Entre os resultados mais relevantes, não surpreende o fato das principais causas de afastamento de maior tempo, em dias, serem devidas às patologias ortopédica e psiquiátrica, essa última relacionada, principalmente, à sobrecarga de trabalho"

o que torna a leitura extremamente cansativa.

Os "mouses" não ergonômicos podem levar a lesões nas articulações do pulso e dedos, além da sua baixa performance quando comparados aos ergonômicos e "track-pad". Estes últimos permitem uma rolagem de texto com menor dificuldade e toques leves para realização de funções diversas na execução do trabalho. Também são inadequadas as mesas e cadeiras, que são adquiridas para o homem de porte médio, quando a maior parte do quadro de magistrados, por exemplo, por ser feminino, é menor em estatura, garantindo-se o uso de cadeiras impróprias.

Inúmeros juízes utilizam equipamentos próprios com recursos ergonômicos mais avançados, preferencialmente aqueles fornecidos pela instituição, já que lhes é facultado o trabalho em casa. O uso desses equipamentos reduz o risco de lesões por movimentos repetidos. Os funcionários das secretarias já não têm a mesma sorte.

Ora, uma instituição cujo objetivo maior é promover a busca da harmonia entre o capital e o trabalho, a paz social e a dignidade nas relações do trabalho, e que pune ferozmente aqueles que não respeitam os princípios básicos destas relações no cumprimento da lei e da razão, inclusive os que não fornecem condições ambientais adequadas para que o trabalhador possa realizar suas tarefas, não pode fechar os olhos para si mesma.

> **"Também são inadequadas as mesas e cadeiras, que são adquiridas para o homem de porte médio, quando a maior parte do quadro de magistrados, por exemplo, por ser feminino, é menor em estatura, garantindo-se o uso de cadeiras impróprias."**

Portanto, se em casa de ferreiro o espeto é de pau, ficam as seguintes indagações: Será que se o magistrado trabalhar de modo incessante, de modo a obedecer fielmente aos ditames do CNJ, estando a se submeter a condições de trabalho ruins, terá garantido o almejado prestígio social? Será este o desejo da magistratura doente ou o desejo doente da magistratura?

Bibliografia:

(1) https://osha.europa.eu/pt/topics/stress/index_html

(2) http://www.cnj.jus.br/gestao-e-planejamento/metas/metas-2014

(3) https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-id-vol_5_1247866839.pdf

Fernanda Stipp

Juíza do Trabalho Titular da 4ª VT de Campos dos Goytacazes

Em defesa dos direitos humanos no mundo do trabalho

Há sete anos, em 2007, a Associação Nacional dos Magistrados da Justiça do Trabalho – ANAMATRA, deliberou por uma iniciativa a atender o Art. 5º de seu Estatuto , que estabelece:

"A ANAMATRA deverá atuar na defesa dos interesses da sociedade, em especial pela valorização do trabalho humano, pelo respeito à cidadania e pela implementação da justiça social, pugnando pela preservação da moralidade pública, da dignidade da pessoa humana, da independência dos Poderes e dos princípios democráticos".

Partindo dessa premissa foi criado o Prêmio Anamatra de Direitos Humanos, na gestão do presidente e amigo, juiz na 1ª Região, Cláudio José Montesso. O objetivo era marcar o compromisso dos juízes do Trabalho de todo o Brasil com a causa dos direitos humanos, o que certamente foi atingido.

A primeira edição do Prêmio também buscou envolver e prestigiar os jovens e, para isso, a Anamatra promoveu um concurso à elaboração da estatueta que é entregue aos vencedores. Tal concurso foi direcionado aos estudantes de Artes Plásticas e Arquitetura de todo país e visou a estimular a conscientização e participação dos jovens na luta pelos direitos humanos no Brasil, desde o início de sua formação profissional. A peça vencedora foi criada por dois estudantes de Minas Gerais e teve como inspiração o "Cilindro de Ciro", artefato de barro de 539 a.C, objeto valorizado, positivamente, por seu sentido humanista, considerado a primeira declaração de diretos humanos da História. Além da premiação em dinheiro, os estudantes vencedores, e também os dois finalistas, foram contemplados com um estágio em Brasília no ateliê do artista plástico Luiz Costa.

Naquele ano a iniciativa premiou três categorias - Imprensa, Instituição e Judiciário Cidadão. Na categoria Imprensa, o prêmio ficou com o jornalista Bernardino Furtado, que produziu a série de reportagens "Mercado da Infância", publicada simultaneamente nos jornais Estado de Minas e Correio Braziliense, ambos do grupo Diário Associados. O trabalho de pesquisa que culminou na reportagem vencedora foi produzido durante a Copa Brasil de Futebol Infantil em Votorantim (São Paulo), com viagens ao Maranhão, Goiás, Norte de Minas e Santos (SP).

A categoria Instituição premiou o Projeto Axé , iniciativa realizada no Pelourinho, em Salvador, que assiste milhares de jovens através de processo educativo e artístico realizando a conscientização de direitos e deveres, buscando afastá-los de abusos, violência, drogas e criminalidade.

Já a categoria Judiciário Ci-

dadão ficou com a juíza aposentada da 4ª região, Jurema Guterres, coordenadora da Horta Comunitária Joanna de Angelis , entidade de cunho filantrópico que promove a cidadania e desenvolve ações que têm por finalidade oferecer melhor condição de vida às comunidades carentes de Novo Hamburgo, na região metropolitana de Porto Alegre. Além disso, a magistrada atua no Projeto Clínica de Saúde Integral Francisco de Assis, que presta atendimento psicológico e médico a crianças, adolescentes, jovens, mães e familiares dos alunos que integram os diferentes projetos da Horta.

O sucesso do Prêmio, em 2007, impulsionou a sua realização no ano seguinte, quando manteve as mesmas categorias do ano anterior e a data de entrega da premiação coincidiu com o aniversário da comemoração dos 60 anos da Declaração de Direitos Humanos, 10 de dezembro.

Na categoria Imprensa, foram premiados os jornalistas Joel Silva e Mário Magalhães, que produziram a reportagem "Os anti-heróis – o submundo da cana" publicada na Folha de S. Paulo, cujo trabalho de produção percorreu 20 cidades do estado de São Paulo, com o objetivo de testemunhar o ofício que reúne mais de 300 mil brasileiros e do qual dependem, indiretamente, milhões de pessoas.

A categoria Instituição premiou a Prelazia de São Félix do Araguaia (MT), ação pastoral com o objetivo de denunciar e acolher pessoas vítimas de violações aos direitos humanos, não apenas naquela região, mas em qualquer lugar onde haja pessoas oprimidas e violentadas.

A premiação da categoria Judiciário Cidadão ficou com o Projeto Missão Ubaré, com a participação do procurador do Trabalho Audaliphal Hildebrando da Silva, que tem a finalidade de por em prática as iniciativas de proteção às crianças e adolescentes, vítimas de exploração sexual na cidade de Manaus.

> **A exitosa iniciativa da Anamatra nos três primeiros anos culminou na ampliação do Prêmio em 2010**

Em 2009, o Prêmio destacou, na categoria Imprensa, o jornalista Lúcio de Castro, da Sportv, com a reportagem "Escravos do Século 21", que abordou a realidade de milhares de bolivianos, vítimas de um sistema análogo ao de escravidão, nas oficinas de costura de São Paulo e Buenos Aires.

A categoria "Instituição" premiou a Fundação de Rotarianos de São Paulo , que promove no município de Cotia - SP, o programa de aprendizagem profissional para portadores de deficiência auditiva e deficiência física.

A juíza Ziula Cristina da Silveira Sbroglio, da Vara do Trabalho de Cornélio Procópio, no Paraná, foi a vencedora na categoria "Judiciário Cidadão". A magistrada idealizou o Movimento Cornélio Solidária, que trabalha com pessoas carentes no município.

A exitosa iniciativa da Anamatra nos três primeiros anos culminou na ampliação do Prêmio em 2010. À época o lançamento ocorreu na sede da Associação dos Magistrados da Justiça do Trabalho da 1ª Região – Amatra1, no Rio de Janeiro (RJ). Naquele ano, foram mantidas as categorias Instituição e Judiciário Cidadão e o perfil dos concorrentes foi ampliado, possibilitando também inscrições de ações do Ministério Público. Além disso, a categoria Imprensa, que recebera expressivo número de inscrições nos anos anteriores, passou a ser dividida nas categorias impresso, televisão e rádio/internet.

O projeto "Cordel do Trabalho", elaborado pelo Tribunal Regional do Trabalho da 13ª Região (PB) com o apoio da Amatra 13 (PB) e sob a responsabilidade do servidor José Vieira Neto venceu na categoria Judiciário Cidadão.

Na categoria Instituição, a vencedora foi a presidente da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) de Estrela (RS), Ligia Beatriz Hoss, com o projeto "Inclusão da pessoa com deficiência mental no mercado de trabalho: viabilizando acesso e demonstrando potencialidades".

A categoria Imprensa premiou três reportagens. Na subcategoria televisão, o jornalista Wendell Rodrigues da Silva levou o troféu pela série de reportagens "Juventude Vendida", veiculada pela TV Correio, afiliada da Rede Record na Paraíba. Dentre os trabalhos de internet e rádio selecionados, venceu a matéria "Esquema abastece mercado ilegal de ambulantes", transmitido pela Gazeta AM de Santa Cruz do Sul (RS) e sob responsabilidade de José Renato da Silva Freitas Andrade Ribeiro. Por fim, a revista Caros Amigos, cujo tema foi "Agronegócio escraviza milhares de trabalhadores no campo – capital paulista abriga escravidão", da jornalista Lúcia de Fátima Rodrigues Gonçalves, foi a grande vencedora da subcategoria Impresso (Jornal e Revista).

Em 2012, o Prêmio sofreu mais uma mudança em suas categorias, visando a envolver ainda mais todas as searas da sociedade ao tema. Nesse sentido a edição premiou as categorias: Cidadã (pessoas físicas e jurídicas); Imprensa (jornal, revista e internet; televisão; rádio; fotografia); e Programa Trabalho, Justiça e Cidadania (alunos, professores e/ou escolas). O lançamento do Prêmio naquele ano ocorreu durante o Seminário sobre Liberdade Sindical e os Novos Rumos do Sindicalismo no Brasil, realizado no Tribunal Superior do Trabalho (TST).

Outra novidade foi a cerimônia de premiação que, pela primeira vez, ocorreu em uma sede da Justiça do Trabalho, o Tribunal Regional do Trabalho da 2ª Região. Antes da cerimônia, a procuradora do Estado de São Paulo, Flávia Piovesan, proferiu palestra aos convidados, fazendo um panorama geral sobre os direitos humanos no mundo e traçando desafios que o Brasil precisa enfrentar: desigualdade, discriminação e violação dos direitos sociais.

> **Em 2012, o Prêmio sofreu mais uma mudança em suas categorias, visando a envolver ainda mais todas as searas da sociedade ao tema**

Aqui vale uma menção da importância dada pela Anamatra ao Programa Trabalho, Justiça e Cidadania (TJC), iniciativa de construção de cidadania da entidade. Criado em 2004, o TJC é fruto da constatação da necessidade de conhecimento pelos cidadãos dos direitos e deveres básicos garantidos pela Constituição Federal, assim como dos direitos e deveres específicos dos trabalhadores e dos meios de acesso à Justiça. Desde sua criação, o Programa já atingiu cerca de 100 mil estudantes e jovens trabalhadores em 21 estados brasileiros mais o Distrito Federal.

Em 2012, foram vencedores, na categoria Cidadã, a Universidade Católica de Brasília, com o trabalho "Promotoras Legais Populares pelo Trabalho Doméstico Decente" e na categoria Trabalho, Justiça e Cidadania (TJC), Clóvis Renato Costa Farias, com o trabalho "Comunidade e Direitos sociais", realizado no Ceará.

A categoria Imprensa premiou: em fotografia, Marcos Porto, de Blumenau (SC), com a imagem "A dor se repete", veiculada no Jornal de Santa Catarina; Ana Lúcia Caldas, de Brasília (DF), na categoria Rádio, com o boletim "Começar de Novo – Da capacitação ao esporte: o recomeço dos detentos", da Rádio Justiça; na subcategoria televisão, o programa Caminhos da Reportagem "Nosso lixo", da TV Brasil, de autoria da jornalista Carina Dourado, de Brasília (DF); e a reportagem "Fora da Lei", publicada no jornal O Tempo (MG), do jornalista Joelmir Rezende, de Belo Horizonte (MG).

O ano de 2014 trouxe mais uma novidade para o Prêmio, que foi a sua cerimônia de entrega, feita em local histórico para o Poder Judiciário, o Centro Cultual Justiça Federal, no Rio de Janeiro, onde funcionou o Supremo Tribunal Federal - STF até 1960,

quando da transferência da Capital Federal para Brasília. Também neste ano foi criado um júri qualificado, formado por profissionais de diversas áreas ligadas aos direitos humanos, a quem coube à escolha dos vencedores na categoria TJC e entre os finalistas apontados pela Comissão de Direitos Humanos da Anamatra nas demais categorias/subcategorias.

O vencedor na categoria Cidadã, Centro de Apoio e Pastoral do Migrante (CAMI), atua na promoção dos direitos humanos na prevenção às formas de trabalho análogas ao escravo e ao tráfico de pessoas, visando à inclusão econômica, social, política e cultural dos imigrantes, com destaque aos imigrantes latino-americanos que trabalham em oficinas de costura na cidade de São Paulo.

O trabalho Viva+TJC, da professora Domingas Rodrigues Cunha, do Centro de Ensino Médio 3 do Gama (DF), venceu na categoria Programa Trabalho, Justiça e Cidadania (TJC). Além das atividades já tradicionais do Programa, a iniciativa da professora visou aplicar de forma lúdica a Cartilha do Trabalhador em Quadrinhos, além de utilizar o vídeo "Correntes", produzido pela ONG Repórter Brasil, para analisar e debater o tema do trabalho escravo no Brasil contemporâneo.

Já na categoria Imprensa e suas subcategorias distinguiram-se: em impresso, o jornalista Antônio Melquíades Júnior, do Diário do Nordeste (Fortaleza – CE) com a reportagem "Viúvas do veneno" a respeito das condições de vida e trabalho de trabalhadores rurais que adoeceram e morreram vítimas de intoxicação por agrotóxicos na Chapada do Apodi; televisão, os repórteres da Rede Record Fábio José Menegati, Luiz Antônio Malavolta, Paulo Teranitsu e Ricardo Andreoni Ribeiro, com a reportagem Infância perdida e o trabalho escravo nas carvoarias de São Paulo; rádio, Mislene Santos, da Rádio Rádio 98 FM/Correio Sat – João Pessoa (PB), com a série "Marcas do lar", mostrando a realidade das trabalhadoras domésticas na Paraíba; e em fotografia, o fotógrafo Edimar Francisco Soares, do Jornal O Povo (Fortaleza - CE), com a imagem "Reciclando Vidas", que retrata cena ocorrida em jogo de futebol ocorrido no estádio Arena Castelão, na qual uma trabalhadora, catadora de lixo reciclável, se encontra dentro de um container e, sem ser vista, os torcedores jogam lixo sobre ela. A imagem evidencia a invisibilidade desses trabalhadores e suas condições degradadas de trabalho, em que pese sua importância para a sociedade.

O apanhado das iniciativas de destaque nessas seis edições do Prêmio demonstra que o propósito da Anamatra de estimular, reconhecer e fomentar as ações dos direitos humanos, dando amplo alcance social às boas práticas e defesa da centralidade do cidadão dentro de suas relações sociais e produtivas, tem se ampliado ano após ano.

Importante dizer que as centenas de inscrições para o Prêmio Amamatra de Direitos Humanos, durante esses seis anos, revelam o quanto a iniciativa foi acertada e que deve continuar, em que pese a difícil tarefa da escolha, pois optar por uma iniciativa em detrimento de outra, também valiosa, não é missão fácil para Anamatra.

Sem medo de errar, afirmo que o propósito maior do Prêmio, o qual tenho certeza que continuará o seu sucesso dentro do calendário oficial da Anamatra, vem sendo cumprido com maestria, reconhecendo o trabalho daqueles que contribuem, cada um a sua maneira, para que possamos conviver em um mundo do trabalho sadio, justo e solidário, como nas palavras da pensadora humanista Hannah Arendt: "A essência dos Direitos Humanos é o direito a ter direitos".

Luciana Gonçalves de Oliveira P. das Neves

Juíza Titular da 3ª Vara do Trabalho de Duque de Caxias - RJ, diretora de Comunicação Social da Associação Nacional dos Magistrados da Justiça do Trabalho – Anamatra, presidente da Associação dos Magistrados do Trabalho da 1ª Região no biênio 2007/2009.

SAÚDE EM MASSA

O que é saúde? Apenas o oposto de doença? E qualidade de vida? Ginástica pela manhã, trabalho o dia todo e atenção à família à noite? Casa própria, carro, uma Europa por ano? Um cineminha ou restaurante por sábado? Sexo semanal? Por mais que tudo isso nos soe extremamente familiar, e até bem saboroso, esse cenário aqui descrito me parece mais um comercial de margarina, o sinal de que sonhamos em massa, desesperados por não sabermos sonhar. "Meu sonho de consumo é..." Quando foi que nossos sonhos foram engolidos pelo consumo?

Sonho é algo necessariamente singular, mesmo se estivermos casados. Nosso medo do desamparo mata o sonhar, transformando-o em franquia pública. Encontramos-nos na Broadway num novo seriado "Dream in the City", pois não podemos morrer sem passar um Natal em NY.

Que esta provocação não soe ofensiva, pois o sonho coletivo é ponto de partida de todos nós. Porém, por medo, podemos soterrar e enterrar nosso sonhar numa estranha imagem em que todos desejamos igual, o que é intimamente impossível.

Compartilhar nosso mundo interno é nossa utopia, ávidos por redes sociais. Nossa linguagem mais íntima é pessoal e intransferível. Casados, ok. Porém, fusionados não. Sonhar rima com autenticidade, na melhor norma culta. Saúde rima com intensidades emocionais, riscos particulares, não um "pulo de asa delta libertador", ou "se vestir de mulher no carnaval". Ser cônjuge deveria rimar com desejar ardentemente que o parceiro transcenda seus limites a cada dia, para além do compartilhável. Ser fiel ao companheiro? Não seria complicado se sustentássemos o sonho singular, amparado no desamparo, vivido na bela solitude. Se não traíssemos nosso sonhar talvez não sobrasse tanta energia represada, tanta ânsia de liberdade, que muitas vezes deságua em infidelidade, em depressão ou apenas em mediocridade resignada. Leiam "A Alma Imoral", quem ainda não a assistiu no teatro, onde Nilton Bonder nos fala sobre "trair a si mesmo". Com ou sem análise, um minuto de silêncio, no mínimo, para escutarmos nossos sonhos íntimos, ainda soterrados pela existência em massa.

Aqui vão várias dicas de filmes provocadores deste tema:

"Políssia"; "A História Real"; "O Anjo Exterminador"; "O Filho da Noiva"; "Desconstruindo Harry"; "Sexo Por Compaixão"; "Segunda-Feira ao Sol"; "Anti-Herói Americano"; "As Invasões Bárbaras"; "A Lula e a Baleia"; "SOS Saúde"; "O Lutador"; "Em um Mundo Melhor"; "Meia-Noite em Paris"; "Infância Clandestina"; "Doutores da Alegria"; "Só Dez por Cento é Mentira – A Desbiografia Oficial de Manoel de Barros"; "O Poderoso Chefão III"; "Lugares Comuns"; "Longe do Paraíso"; "O Palhaço"; "Um Lugar na Plateia"; "A Vida Secreta das Palavras"; "José & Pilar"; "Abutres"; "Nebraska"; "Amores Inversos"; "Aquele que Sabe Viver"; "Intocáveis"; "Querida, Vou Comprar Cigarros e Já Volto"; "O que Traz Boas Novas"; "Olho Nu".

Desejando mais, busquem no blog: **psicanalisenocinema.wordpress.com**

Bruno Campos

Psicanalista, Professor e Membro Titular da Sociedade de Psicanálise Iracy Doyle, coordenou cursos de Psicanálise e Cinema na PUC-Rio, em Cabo Frio e em Niterói, foi Professor da Universidade Santa Úrsula (Pós e Graduação).

A Amatra1 apoiou a campanha nacional em prol da democratização dos Tribunais e comemorou a aprovação das **ELEIÇÕES DIRETAS** e da criação da função de Secretário Especializado de Juiz Substituto do TRT/RJ.

Por estas e outras grandes conquistas, o ano de 2014 ficará na história da 1ª Região.

A Diretoria da Amatra1 agradece a todos os associados e representantes de entidades do meio jurídico que apoiaram essa luta em prol de um Judiciário democrático, autônomo e que valoriza o 1º grau de jurisdição.