



BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS

05/09/19 nº 008
Ano II

Ginástica Laboral

O Tribunal Regional Eleitoral de Roraima – TRE/RR, por meio da Seção de Assistência Médica – SAM, iniciou na última semana, o programa de Ginástica Laboral para os servidores da Secretaria da Instituição e das Zonas Eleitorais da Capital.

Dois dias na semana a acadêmica de Educação Física, Larissa Adriele, supervisionada por um profissional da área, vai às unidades convidar os servidores para fazer alongamentos e alguns exercícios de Ginástica Laboral, com o objetivo de melhorar a postura e evitar algumas doenças ocupacionais.

De acordo com a chefe de seção da SAM, Aline Cardoso Dantas, um dos principais motivos de afastamento de servidores de suas atividades, neste Tribunal, são as doenças do aparelho locomotor (osteomusculares). “A ginástica laboral foi implantada para atuar de forma preventiva na saúde do servidor, contribuindo, inclusive, para sua qualidade de vida”.

Alguns dos benefícios da Ginástica Laboral:

- Promover a saúde e qualidade de vida;
- Corrigir vícios posturais;
- Melhorar condição física geral, o ânimo e disposição geral para o trabalho, assim como o relacionamento interpessoal e entre o trabalhador e o meio que o cerca;
- Prevenir lesões osteoligamentares e musculares relacionadas ao desgaste e estresse do trabalho;
- Favorecer a descontração, estimular o autoconhecimento e a autoestima e controle de estresse.
- Proporcionar relaxamento das musculaturas mais utilizadas e sobrecarregadas;
- Melhorar o clima organizacional;
- Reduzir queixas dolorosas e conseqüentes procura ambulatorial;
- Motivar os envolvidos a adotarem um novo estilo de vida;
- Promover a socialização;
- Aumentar a produtividade;

(Fonte: Interfisio)



TRE/RR realiza treinamento sobre gestão de resíduos sólidos

O Tribunal Regional Eleitoral de Roraima (TRE/RR), por meio da Escola Judiciária Eleitoral (EJE/RR) e do Núcleo Socioambiental (Nusa) realizou nos dias 19 e 20 de agosto, o curso 'Gestão de Resíduos', destinado aos servidores da área administrativa Zonas Eleitorais e terceirizados.

O curso busca atender ao Plano de Logística Sustentável aprovado pelo TRE/RR, especialmente no que se relaciona aos temas Coleta Seletiva Solidária e Capacitação e Sensibilização em Educação ambiental. Outro objetivo do curso é divulgar e conscientizar a força de trabalho sobre a importância da gestão de resíduos no ambiente de trabalho e em suas residências.

Dentre os aspectos abordados no curso, estão:

Panorama populacional – Taxa de crescimento; Combustíveis renováveis e residuais Recursos internos renováveis de água doce; Agenda ambiental na administração pública; Banco de boas práticas; Projeto de sustentabilidade; A gestão dos resíduos sólidos; Uso racional dos recursos naturais e bens públicos; Reciclagem; Coleta Seletiva; Práticas de tratamento aplicadas aos Resíduos sólidos; Gestão de resíduos X Economia. - A gestão sustentável das urnas eletrônicas: processos, componentes, aplicação e mercado; origem dos materiais; triagem; Desmontagem manual; Britagem; Moagem; Separação magnética; Reciclagem de eletrônicos, etc.



A palestrante Taís Regina Cordeiro de Oliveira, tecnóloga em Mineração, com mestrado em Engenharia de Minas falou sobre a importância do treinamento para o TRE e demais instituições públicas. “Inicialmente é um tema que é do interesse de todo o mundo – meio ambiente. A gente precisa iniciar ações de gestões efetivas de resíduos e nada mais justo que capacitar pessoas que já têm um conhecimento prévio sobre o assunto, como é o caso de quem atua nos núcleos de gestão ambiental, para que possam passar essas informações pra outros funcionários”.

Taís destaca que é difícil pensar em ambiente saudável sem se pensar em preservação. “Se a gente não preservar, diminuem nossas possibilidades de sobrevivência no futuro. Somos um planeta só, com um único local pra se viver. Então, é urgente preservar e saber fazer gestão de resíduos”, enfatizou.

De acordo com a analista judiciário do TRE, Andréa Fernandes, as informações que estão sendo viabilizadas no curso são extremamente interessantes. “Essas informações sensibilizam os servidores sobre a importância da gestão adequada de resíduos, e, esse efeito, vai muito além da instituição. Estamos adquirindo conhecimento para que a gente possa atuar como agentes transformadores nas nossas comunidades e na nossa família”.

DIA DA SAÚDE NO TRE-RR

Com o objetivo de promover um momento de interação e proporcionar qualidade de vida aos servidores da Justiça Eleitoral roraimense, a Coordenadoria de Gestão de Pessoas (CGP) do Tribunal Regional Eleitoral de Roraima (TRE-RR) realizou no último dia 16 de agosto, no plenário da instituição, um ciclo de palestras alusivas ao Dia da Saúde.

Na abertura do evento, a acadêmica do 6º semestre de bacharelado em Educação Física, Larissa Adriele, convidou os servidores para praticar uma série de exercícios físicos de ginástica laboral, com a proposta de melhorar a saúde e evitar lesões por esforço repetitivo e algumas doenças ocupacionais.

A primeira palestra foi proferida pelo engenheiro civil, geólogo e professor do Instituto Federal de Roraima, Williams Pereira, que falou sobre a importância da ergonomia na otimização das condições de trabalho. “A ergonomia é um processo de adaptação para o ambiente de trabalho. Trata-se de uma ciência que engloba matemática, fisiologia, psicologia e antropometria”, destacou.

No intervalo do evento, foi realizado um lanche colaborativo saudável. Em seguida, as psicólogas Cássia Dias e Yasmim Leitão proferiram a palestra “Depressão e seus impactos na relações sociais e profissionais”. Elas abordaram alguns temas para prevenir e minimizar alguns sintomas ligados ao stress e à depressão.

“Saúde mental é um estado de completo bem-estar físico, social e mental, e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade. Infelizmente, muitas pessoas pensam que só ficamos doentes fisicamente e isso não é verdade. Temos que cuidar não só da saúde física, mas também temos que levar em consideração a saúde mental para termos uma boa qualidade de vida. Tem que haver um equilíbrio”, salientou.

A influência da alimentação e do estresse nos problemas gástricos” foi a última palestra do evento, proferida pela médica Talita Gomes. “Nosso intestino é o segundo cérebro. Transtornos emocionais podem causar dor de estômago. O estresse e a ansiedade geram a liberação de ácidos que podem ocasionar uma gastrite nervosa. Cuidar da alimentação é fundamental, como comer frutas, legumes e verduras. Alimentos processados e embutidos não são recomendados, pois aumentam a acidez e predispõe à inflamação no organismo”, disse.

De acordo com o coordenador da CGP do TRE-RR, José Maria Neto, estudos estão sendo feitos para a realização de exames periódicos de saúde, considerando que, estatisticamente, os servidores estão sofrendo uma série de patologias, trazendo prejuízos para as suas atividades laborais. “Esse evento é importante e não consiste apenas na busca pelo Selo do CNJ, mas sim uma preocupação com a saúde do servidor. Esse é apenas o primeiro de uma série de programas que pretendemos implantar para proteger e atuar de forma preventiva a fim de evitar várias doenças”, comentou Neto.

Mais informação melhora a qualidade da saúde.



DIA DOS PAIS



**HOMENAGEM AOS SERVIDORES
APOSENTADOS EM 2019/1º SEMESTRE**

Aniversariantes do Mês de *Setembro*

- 04. Fábio Matias Honório Feliciano (CAAE)
- 04. Francisco Ozano Ferreira Pinheiro (SJ)
- 09. Aline Cardoso Dantas (CGP)
- 15. Ianh Coutinho Martins (CGP)
- 17. Leonice Ferreira Pinto (SJ)
- 18. Márcia Valéria Barbosa da Silva (CGP)
- 18. Narah Lúcia Souto Maior Sarah (CRE)
- 18. Pollyanna Figueira Pontoja (CRP)
- 24. Paulo César Amaral de Farias (STI)
- 25. Aerton Batista de Araújo (CRE)
- 26. Raimundo Silva de Paiva (8ª Zona Eleitoral)
- 27. Raimundo Siqueira dos Santos (ASCOM)
- 28. Gustavo Raposo Moreira (PRES)
- 28. Loiraci Salete Simon (3ª Zona Eleitoral)
- 29. Cássia Cavalcante Alves (SA)
- 30. Mário Roberto de Lima Barbosa (SA)



Expediente:

Tribunal Regional Eleitoral de Roraima – TRE/RR
Núcleo Socioambiental (NUSA)
Comissão Gestora do Plano de Logística
Sustentável (CGPLS)

Produção, pesquisa e diagramação - Assessoria de
Comunicação Social

ASCOM

Raimundo Siqueira
Ana Marques
Patrícia Borges (estagiária)

NUSA

Marcelo Alt Diniz
Sandra Deise Araújo Costa
Cássia Cavalcante Alves
Eldon Pedro Caye Filho
Fábio Rogério Santos Barros

CGPLS

Aline Cardoso Dantas
Armando Carlos de A. Nahmias
Ricardo Luiz Correa



Adote uma Caneca
NO TRABALHO



SE VOCÊ USA 3 COPINHOS DE PLÁSTICO POR DIA,
VOCÊ VAI ECONOMIZAR + DE 700 COPINHOS POR ANO!