Banco de Boas Práticas do Poder Judiciário cearense
Boas Práticas de Gestão do TJCE

Informações gerais sobre a prática

Título

Meditação para o manejo do estresse em servidores do Fórum Clóvis Beviláqua

Unidade de implantação

Fórum Clóvis Bveiláqua

Data de implantação

03/01/2010

Alinhamento ao Plano Estratégico

Tema

Desenvolvimento Humano

Objetivo

Garantir a valorização dos Magistrados e Servidores

Autor(es)

Autor 1

Katia Michelle Matos de Oliveira – Diretor da Divisão de Estatística de Gestão

Autor 2

Athila Campos Girao – Analista Judiciario Adjunto de Ent.Especial

Informações detalhadas sobre a prática

Descrição da Prática

O estresse reflete um estado de adaptação do organismo a eventos internos e externos estranhos ao contexto habitual do indivíduo, de evolução processual e dinâmica, podendo ser classificado nas fases de alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. No ambiente de trabalho está diretamente relacionado à diminuição na produtividade, a relações intra e interpessoais conflituosas e desagregadoras e a abstenções e licenças médicas recorrentes. Diversas modalidades de intervenções para o manejo do estresse são aplicadas e pesquisadas para a promoção da saúde neste contexto, dentre elas a meditação, definida como prática autorregulatória do corpo e da mente, baseando-se na observação do funcionamento mental e que proporciona maior foco de atenção nas atividades diárias e bem-estar e saúde em quem a pratica regularmente.

Finalidade

Este estudo objetiva avaliar o nível de estresse em servidores do Fórum Clóvis Beviláqua antes e após um programa de meditação.Pesquisa de natureza exploratória e descritiva com grupo composto pelo enfermeiro e acupunturista do Serviço Integrado de Saúde e 16 servidores do Fórum Clóvis Beviláqua, todos submetidos a sessões de meditação, duas vezes por semana, durante oito semanas, totalizando vinte sessões, tendo sido utilizada a escala Inventário Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL) e sendo contemplados os aspectos éticos. Os dados foram analisados pelo Statistical Package for Social Science (SPSS) versão 17.0, extraindo as frequências absolutas e relativas na ISSL.

Resultados alcançados

Houve uma melhora nos níveis de estresse após o programa com meditação. (62,5%) das participantes terminaram o estudo sem estresse, sendo que (6,3%) passou da Fase de Resistência para sem estresse e (18,8%) migraram da Fase de Exaustão para a de Resistência. A Fase de Resistência com (37,5%) das participantes ao final retrata a cronicidade do estresse e a dificuldade em gerenciá-lo, podendo ser revertido com uma frequência regular de meditação. A meditação aplicada a trabalhadores de empresas e instituições públicas e privadas neste formato tem resultados satisfatórios sobre o estresse organizacional, principalmente por seu baixo custo de planejamento e execução. Ressalta-se que o presente trabalho recebeu o prêmio “Boas práticas de qualidade de vida no serviço público” no 4º Encontro Nacional de Qualidade de Vida no Serviço Público, concedico pela International stress management association-ISMA-BR, em Porto Alegre, Junho 2012.