

## 4.2 Produto 2: Cartilha



Ficha Catalográfica  
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

---

M929p Moura, Maria Bernadete Cruz de

Promoção de saúde mental no trabalho: discorrendo sobre as boas práticas de autocuidado para oficiais de justiça do TJPE nos exercícios de suas atividades laborais. / Maria Bernadete Cruz de Moura, Isabelle Diniz Cerqueira Leite. – Recife: Do Autor, 2023.  
17 f.

Cartilha.  
ISBN: 978-65-6034-089-3

1. Cartilha. 2. Trabalho. 3. Oficiais de justiça. 4. Saúde mental. 5. Autocuidado. I. Leite, Isabelle Diniz Cerqueira. II. Título.

CDU 613.6

---

# Autoras

## Maria Bernadete Cruz de Moura

Mestranda em Psicologia da Saúde pela Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS); Analista Judiciária do Tribunal de Justiça de Pernambuco, graduada em Direito pela Associação de Ensino Superior de Olinda, possui Pós graduação em Direito Civil e Empresarial pela Universidade Federal de Pernambuco.

## Isabelle Diniz Cerqueira Leite


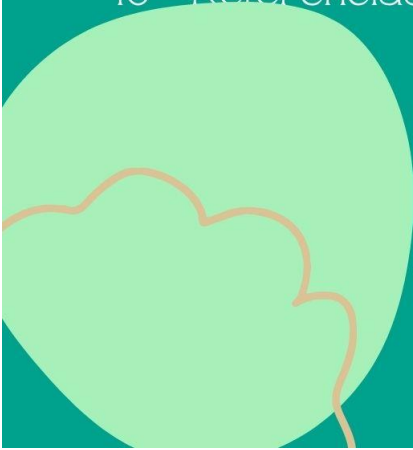
Docente permanente do Programa de Mestrado Profissional em Psicologia da Saúde da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) e membro do grupo de pesquisa em Psicologia da Saúde da FPS. Doutora em Psicologia Cognitiva, membro do grupo de pesquisa em Psicologia da Saúde da FPS, Psicóloga da Saúde.





# SUMÁRIO

1 - Apresentação	01
2 - Introdução	02
3 - Aspectos positivos da função	03
4 - Desafios	04
5 - Consequências para saúde	05
6 - Dicas de bem estar	06
7 - Dicas de bem estar usando as mãos	08
8 - Estratégias em prol da saúde	09
9 - Suportes Institucionais e externos	10
10 - Referências	12



# Apresentação

Esta cartilha tem como objetivo contribuir para uma melhor compreensão das questões que podem afetar a saúde mental do Oficial de Justiça. Ela é resultado da dissertação de mestrado intitulada "O trabalho do oficial de justiça: vivências e desafios com foco na saúde mental".

Objetiva-se também auxiliar esses trabalhadores na promoção de sua saúde a partir de ações de autocuidado como forma de prevenir os processos de adoecimento relacionados ao trabalho.



# Introdução

A função de Oficial de Justiça é uma das mais antigas da humanidade, tendo surgido no antigo Direito Hebraico, segundo historiadores. Em Portugal, as Ordenações Filipinas, de 1603 até o final do século XIX, enumeravam as atribuições dos Meirinhos, antiga denominação da profissão. No Brasil, os Oficiais de Justiça surgiram em 1534, no Brasil colônia.

Tradicionalmente conhecido como o "longa manus" da Justiça, uma vez que responsável por concretizar as decisões proferidas pelos Magistrados, tornando-as conhecidas pelas partes. Trata-se, portanto, do funcionário público que executa as ordens judiciais.

Dentre outras atribuições, o Oficial de Justiça realiza a entrega de comunicações do Juízo, além da penhora e avaliação de bens móveis e imóveis, prisões, reintegração de posse, busca e apreensão de bens e de pessoas e afastamento do lar de acusados de violência doméstica, enquadrados na lei Maria da Penha.

## Aspectos positivos da função



Flexibilidade de horário;



Função social: elo entre o judiciário e a população;



Levar a informação de uma forma mais prática para quem não tem o conhecimento jurídico;



Possibilidade de usar as tecnologias que facilitam a execução dos mandados judiciais.



# Desafios



Falta de segurança devido aos riscos a que estão expostos no trabalho externo.



Desvalorização da função dentro do poder judiciário, quando os oficiais de justiça são avaliados apenas no aspecto quantitativo, sem o reconhecimento do esforço no cumprimento dos mandados.



A falta de informação na expedição do mandado, quando as secretarias deixam de trazer dados de certidões anteriores do mesmo processo.



Necessidade de preparo emocional para levar as informações das decisões judiciais.



Insuficiente número de Oficiais de Justiça para responder as demandas e conseqüente pressão para o cumprimento de metas.





## Consequências para a saúde

- **Medo** e insegurança, devido à violência das ruas e ao risco de sofrer agressões na execução dos mandados;
- **Estresse** resultante da pressão para cumprir metas e prazos;
- **Ansiedade e depressão** como consequência do estresse diário;
- Possibilidade de desenvolver sofrimento psíquico, como **Transtorno de Estresse Pós-Traumático e Síndrome de Burnout**, causados pela exaustão emocional decorrente do tipo de trabalho que desenvolve
- Agravamento de doenças prévias, tais como, **gastrite, depressão, síndrome do pânico**, entre outras.





## Dicas de bem estar

- 1** Desligue-se de aparelhos eletrônicos 2 horas antes de dormir. Cultive a higiene do sono
- 2** Faça **pausas** para meditar, ter contato com natureza e interagir com pessoas queridas.
- 3** **Movimente** seu corpo.
- 4** Ajuste sua **alimentação**. Evitando açúcares e produtos ultra-processados, por exemplo.
- 5** **Converse** e **conviva** mais com as pessoas que você ama.



**6**

Brinque e cultive o bom-humor.

**7**

Desenvolva um **hobbie** (por exemplo: jardinagem, culinária, desenho, pintura, crochê, modelagem em argila, entre tantos outros).

**8**

Volte a fazer coisas que você **gosta muito** (por exemplo: ler bons livros, ir ao cinema e ao teatro, ouvir suas músicas preferidas, caminhar na natureza, viajar, dançar, namorar, entre tantas outras coisas que você gosta e não tem feito).

## Dicas de bem estar em suas mãos: Usando celular

- 1** Inscreva-se no **Momento Legal**, grupo de WhatsApp para servidores do TJPE com a psicóloga Adriana Monteiro (acesso pelo link:  
<https://chat.whatsapp.com/CIE5WvWjbfACKMLyZrKZWc>).
- 2** Baixe aplicativos e ouça podcasts que poderão te ajudar a lidar com o estresse do dia-a-dia, como por exemplo: os apps Lojong e HeadSpace.
- 3** **CVV – Centro de Valorização da Vida** Realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo de forma voluntária todas as pessoas que querem conversar por telefone, email, chat e voip. Ligar 188.

## Estratégias em prol da saúde



Mantenha um estilo de vida saudável.



Faça atividades físicas regularmente (pelo menos 3 vezes por semana)



Faça pausas para se alongar durante o dia (acione o alarme do seu celular para fazer essas pausas)



Beba água durante seu horário de trabalho (tenha sua garrafinha e acione o alarme do seu celular para lembrar de beber água)



Escolha um hobby. Independente da atividade, o importante é que ela seja prazerosa para você.



Busque desenvolver em si uma espiritualidade maior, com respeito a si mesmo e ao próximo.

## Suportes institucionais e externos

Busque o programa momento legal que existe no TJPE para promoção de saúde e estimule seus colegas a fazerem o mesmo. (Grupo no WhatsApp para servidores do TJPE com a psicóloga Adriana Monteiro. <https://chat.whatsapp.com/CIE5WvVWjbFACkMLyZrKZWc>).

Converse com seus colegas de trabalho sobre a criação de espaços para troca de experiências e para uma melhor organização das rotinas de trabalho. (por meio da criação de reuniões online)

Busque espaços para trocar experiências (nos espaços de convivência)



Promova uma melhor comunicação entre as varas e os oficiais de justiça para ajustar a forma de elaboração dos mandados, eliminando a repetição de procedimentos.

Comunique-se com seu sindicato a fim de o mesmo reivindicar treinamentos para oficiais de justiça em fase inicial de trabalho e lotação de oficiais de justiça no caso de férias e licenças.  
(site do sindicato de Oficiais de Justiça:  
<https://sindojuspe.org.br/>)



## Referências

1- Negromonte, K.A. (2018). Prazer e sofrimento no trabalho: uma perspectiva dejouriana dos enfermeiros da emergência de um hospital público de Pernambuco (Master's thesis, Universidade Federal de Pernambuco).

<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/35355>.

2 - da Silva Flor, S. A. (2019). Articulação trabalho-família: um estudo de caso nos horários flexíveis.

3 - Bridi, M. A., Bohler, F. R., Zanoni, A. P., Braunert, M. B., Bernardo, K. A. D. S., Maia, F. L., ... & Bezerra, G. U. (2020). O trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19. Curitiba: Universidade Federal do Paraná, Grupo de Estudos Trabalho e Sociedade.

4 -Santos, P. C. D. F. F. M. D. (2018). Teletrabalho nos tribunais judiciais, administrativos e fiscais em Portugal: realidade ou ficção? (Doctoral dissertation).

5- de Moura, S. V. (2019). Os impactos do trabalho sobre a saúde mental do policial militar. *Psicologia: Saúde Mental & Segurança Pública*, 4(8).

6 - Ventriglio, T.C.C. Cargas de trabalho e desgaste mental de servidores públicos de Universidade Estadual: desenvolvendo uma proposta de ação qualitativa. São Paulo: Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública; 2017 [citado 2022-08-15]. doi:10.11606/D.6.2018.tde-04012018-154219.

7 -GOUVINHAS, R. P. INSALUBRIDADE E PERICULOSIDADE: Um Estudo comparativo entre a CLT e o Regime Jurídico Único.



## Referências

- 9- Oliveira, M. A. D., & Oliveira, S. S. (2019). A face humana do herói: análise do processo saúde-doença de bombeiros a partir de comunidades virtuais. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 24.
- 10 - Mouna, D. C. A. D., Leite, I. C. G., & Greco, R. M. (2020). Prevalência de sintomas de depressão em agentes comunitários de saúde. *Trabalho, Educação e Saúde*, 18.
- 11 - Netto, R. M. R., Miranda, W. D., & da Silva Cavalcante, C. D. C. (2021). O oficial de justiça e a sociedade 4.0. *Research, Society and Development*, 10(11), e189101119454-e189101119454.
- 12- Pereira, P. V. A., & Assunção, A. A. (2007). Trabalho e emoção: o caso dos oficiais de justiça. *Pesquisas e Práticas psicossociais*, 2(1), 96-105.
- 13 -Santos, A. L. R. D. (2018). Percepção da qualidade de vida no trabalho pelos garis que atuam no bairro de Muquiçaba do Município de Guarapari/ES.
- 14 - Barros-Duarte, C., & Cunha, L. (2010). INSAT2010-Inquérito Saúde e Trabalho: outras questões, novas relações. *Laboreal*, 6(Nº2).
- 15 - Dalanhof, N. dos S., Freitas, C. P. P. de, Machado, W. de L., Hutz, C. S., & Vazquez, A. C. S. (2017). Engajamento no trabalho, saúde mental e personalidade em oficiais de justiça. *Psico*, 48(2), 109-119. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2017.2.25885>
- 16 - Merlo, Álvaro R. C., Dornelles, R. A. N., Bottega, C. G., & Trentini, L. (2012). O trabalho e a saúde dos oficiais de Justiça Federal de Porto Alegre. *Cadernos De Psicologia Social Do Trabalho*, 15(1), 101-113. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v15i1p101-113>

## Referências

17 - CARMO, Jonathan Porto Galdino do; SILVA, Éder Geraldo da. Aspectos Históricos e Contemporâneos do Oficialato Judicial Brasileiro. Portal Jurídico Investidura, Florianópolis/SC, 15 Abr. 2014. Disponível em: [investidura.com.br/biblioteca-juridica/artigos/processocivil/318942-aspectos-historicos-e-contemporaneos-do-oficialato-judicial-brasileiro](https://investidura.com.br/biblioteca-juridica/artigos/processocivil/318942-aspectos-historicos-e-contemporaneos-do-oficialato-judicial-brasileiro). Acesso em: 22 Mai. 2023