

JUSTAMENTE

A woman with her hair in a bun, wearing a metallic, form-fitting dress and jewelry, sits in a meditative lotus position on a wooden platform. The platform is suspended by chains from above. The background is a dramatic sky at sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, casting a golden glow over the clouds. The overall mood is serene and contemplative.

Parceria:

ASSESSORIA DE IMPRENSA
E COMUNICAÇÃO SOCIAL T&S

Realização:



Apoio:



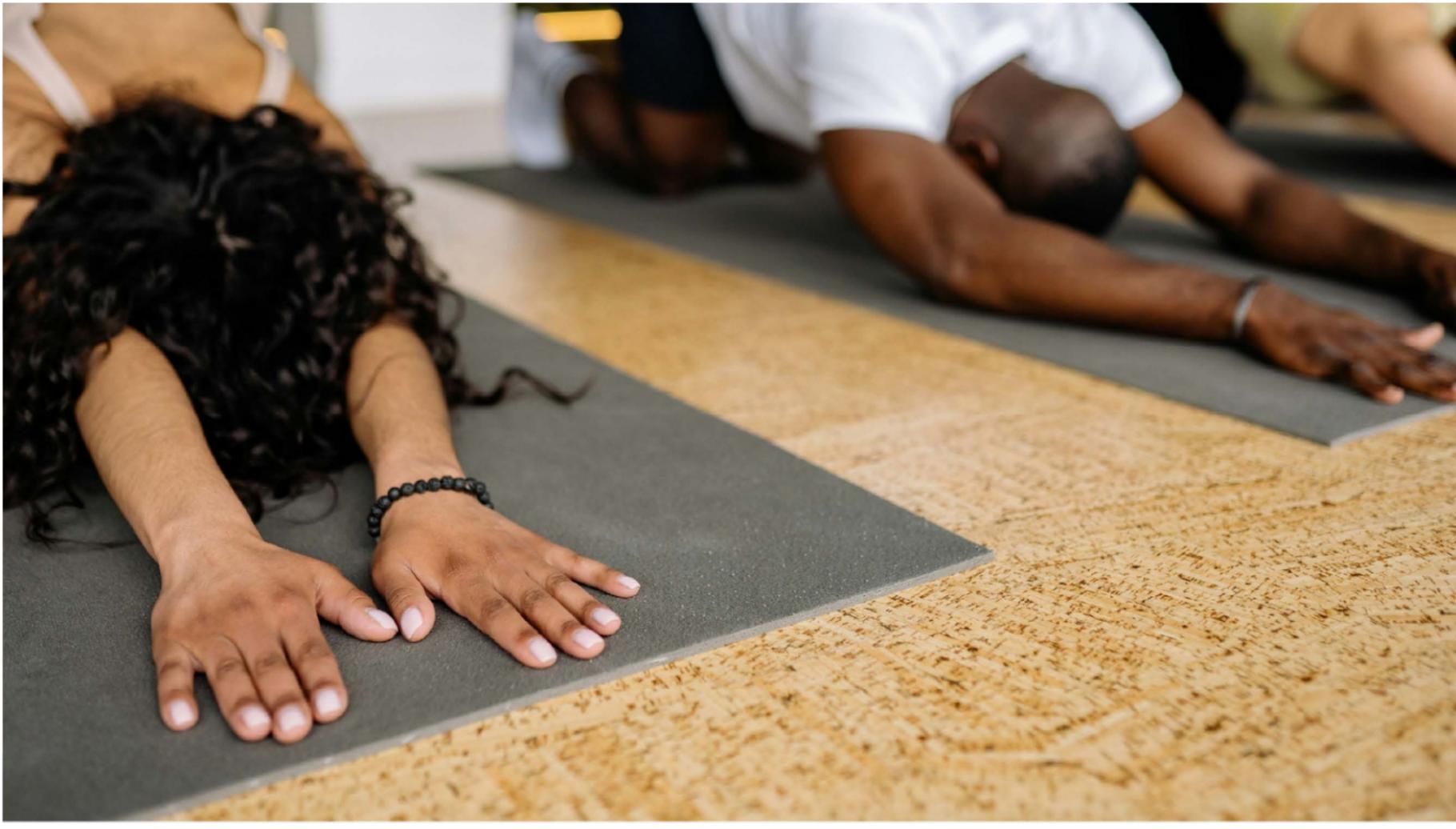
Justificativa

O Tribunal de Justiça do Espírito Santo (TJES) reconhece a importância de promover a saúde mental e o bem-estar de seus servidores.

De acordo com o último Relatório de Licenças Médicas, elaborado pela Coordenadoria de Serviços Psicossociais de de Saúde, em 2023, a grande maioria dos afastamentos acima de 15 dias de duração, foi por Transtornos mentais e comportamentais.

Em um ambiente de trabalho que lida constantemente com demandas emocionais e pressões, é fundamental implementar iniciativas que ajudem a reduzir os índices de ansiedade, estresse e depressão.

O projeto de Yoga "Justa Mente" surge como uma resposta do TJES para amenizar essa realidade.



Objetivos

O principal objetivo é proporcionar um espaço de autocuidado e relaxamento, promovendo o bem-estar físico, mental e emocional dos servidores do TJES. Isso consequentemente contribuirá para a qualidade de vida e o aumento da produtividade.

A group of people are practicing aerial yoga in a bright studio. They are standing on mats, holding onto suspended straps with their hands raised above their heads. The studio has large windows on the left side, and the floor is made of light-colored wood. The word "Benefícios" is overlaid in the center of the image in a large, light purple font.

Benefícios

1.Redução do Estresse: A prática regular de yoga pode diminuir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse.

2.Aumento da Saúde Mental: Melhora da ansiedade, depressão e humor geral, contribuindo para um ambiente de trabalho mais saudável.

3.Melhoria da Concentração: A meditação e a atenção plena favorecem um foco mais apurado, aumentando a produtividade.

4.Aumento da Flexibilidade e Força: A prática de yoga ajuda a melhorar a saúde física, aumentando a flexibilidade e a força muscular.

5.Promoção do Autoconhecimento: A prática incentiva uma conexão maior com o corpo e a mente, promovendo autoaceitação e consciência emocional.

6.Fortalecimento do Sistema Imunológico: A redução do estresse e a promoção do bem-estar físico podem fortalecer o sistema imunológico.

7.Melhoria da Qualidade do Sono: A prática regular pode ajudar na regulação do sono, resultando em noites mais tranquilas e revigorantes.

8.Integração Social: Momentos de prática coletiva promovem o fortalecimento de vínculos entre os colegas de trabalho.



A Prática

A Aula seguirá o estilo do Hatha Yoga, que prioriza a escuta do próprio corpo e é acessível a praticamente qualquer pessoa, independentemente da idade, condicionamento físico ou experiência prévia. As posturas podem ser adaptadas para atender às necessidades e limitações individuais. Sendo organizada em momentos de:

Meditação e Respiração para os participantes se conectarem com o presente;

Alongamentos leves para preparar o corpo e trazer mais flexibilidade;

Alinhamento com posturas que ajudam a trazer mais foco, equilíbrio e concentração;

Relaxamento para absorver os benefícios da prática e permitir que o corpo e a mente se restabeleçam.



Recomendações

Para garantir o máximo conforto durante as aulas de yoga, recomenda-se o uso de roupas que permitam liberdade de movimentos e que sejam adequadas para a prática. Aqui estão algumas sugestões:

1. Calças Leggings ou largas: Que sejam elásticas e que permitam movimento fácil.

2. Camisetas ou Tops de Algodão: Com tecidos leves e respiráveis que não restrinjam os movimentos.

3. Pés descalços: Para melhor aderência ao chão durante as posturas.

4. Cabelo preso: Para aqueles com cabelo longo, um prendedor ou faixa pode ser útil para manter os cabelos afastados do rosto.

5. Tapetinho: O Tribunal irá fornecer tapetinhos para todos os participantes. No entanto, quem preferir pode trazer o seu próprio tapetinho.

6. Não estar com a barriga cheia: O ideal é ter se alimentado há pelo menos 1h e 30 antes da prática.

Local e Horário:

- Quando: Toda sexta-feira às 15h
- Tempo de duração: 40 minutos
- Onde: Área externa do TJES, ao lado do Espaço Cultural

Participação:

O projeto "Justa Mente" é aberto a todos os servidores do TJES, sem necessidade de experiência prévia em yoga. Participe e descubra os benefícios dessa prática. O que você aprende no tapetinho, você leva para a vida.

Biênio 2024/2025

MESA DIRETORA

Desembargador Samuel Meira Brasil Jr.
Presidente do Tribunal de Justiça do Estado do Espírito
Santo (TJES)

Desembargador Namyrr Carlos de Souza Filho
Vice-Presidente do TJES

Desembargador Willian Silva
Corregedor-Geral da Justiça

Desembargadora Eliana Junqueira Munhós Ferreira
Vice-Corregedora Geral da Justiça

Parceria:

ASSESSORIA DE IMPRENSA
E COMUNICAÇÃO SOCIAL/TJES

Realização:



Apoio:



Poder Judiciário
Tribunal de Justiça do
Estado do Espírito Santo