

Dificuldades dos Oficiais de Justiça Federal Relacionadas ao Estresse Laboral

1. Exposição frequente a situações de risco

Os Oficiais de Justiça lidam diariamente com ambientes potencialmente hostis:

- Cumprimento de mandados em áreas de **criminalidade e zonas rurais isoladas**.
- **Resistência ativa** durante notificações, intimações, penhoras, etc.
- **Tentativas de intimidação**, ameaças diretas ou veladas.

Esse contexto gera **hipervigilância**, desgaste emocional, medo, risco de **transtornos ansiosos e pânico**.

2. Pressão por produtividade e prazos rígidos

- Excesso de carga de trabalho..
- Metas e prazos muitas vezes **incompatíveis com a realidade do campo**.
- Deslocamento rápido entre endereços dispersos.



A sensação de “não dar conta” contribui para **exaustão**, irritabilidade e sentimento de fracasso/frustração.

3. Sobrecarga emocional, conflitos interpessoais

O cumprimento de ordens judiciais envolve situações delicadas como:

- Despejos e reintegrações de posse.
- Penhoras de bens essenciais.
- Perdas materiais e patrimoniais de famílias.



O profissional fica exposto a relações **conflituosas**, **situações de emocionalidade intensa**, choro, desamparo e tensões de todas as partes envolvidas, agressividade.

4. Imprevisibilidade da rotina e jornadas irregulares

- Dificuldade de prever horários de entrada e saída.
- Acúmulo de deslocamentos longos e cansativos.
- Diligências em finais de semana ou fora do expediente.



Desorganização dos hábitos saudáveis, sono, repouso e vida familiar, favorecendo ao longo do tempo o **estresse crônico**.

5. Falta de reconhecimento institucional

- Percepção de que o risco enfrentado **não é proporcionalmente reconhecido**.
- **Pouca valorização da dimensão psicossocial** do trabalho.
- Defasagem entre as demandas e o suporte recebido.



Gera **desmotivação**, sensação de invisibilidade, desgaste emocional com perda da esperança e sensação de pertencimento.

6. Isolamento funcional

Ao contrário de outras carreiras do Judiciário, o Oficial de Justiça passa grande parte do tempo **sozinho no campo**, sem apoio imediato:

- **Ausência de ação em equipe**.
- **Tomada de decisões rápidas** diante de situações tensas.
- Soluções de conflito sem suporte psicológico, jurídico ou policial.



A solidão operacional favorece um **estresse**, pela sensação de vulnerabilidade, medo e sobrecarga mental.

7. Conflito entre dever funcional e segurança pessoal

- Pressão em cumprir o mandato **mesmo em situações adversas e locais perigosos**.
- **Falta de escolha adequada** em operações de alto risco.
- Ambiguidade entre “fazer cumprir” e “preservar a própria vida”.



O conflito entre a ética e a condição emocional aumenta a **ansiedade e leva à exaustão psíquica**.

8. Adoecimento físico relacionado ao trabalho

Fatores que intensificam o estresse:

- Longos deslocamentos, permanência em posturas inadequadas.
- Carregamento de documentos, materiais, mandados e equipamentos.
- Exposição ao sol, variações climáticas e ambientes insalubres.



Agravação de **dores**, cansaço físico e risco de doenças ocupacionais pelo estresse somado ao esforço contínuo..

9. Demandas tecnológicas e burocráticas

- Preenchimento de formulários e relatórios após diligências.
- Acúmulo de tarefas administrativas sem redução de mandados.
- Exigência de produtividade em **interação com sistemas eletrônicos**.



Gera sensação de impotência, aceleração do ritmo laboral e sobrecarga.

10. Falta de programas permanentes de saúde mental

- Serviços de apoio psicológico insuficientes ou intermitentes.
- Necessidade de **desmistificação dos transtornos emocionais**
- **Ausência de treinamentos regulares** em manejo de conflitos, autocuidado e prevenção ao estresse.
- Falta de espaços de escuta e **acolhimento emocional**.



A longo prazo, a ausência de providências necessárias favorece o surgimento de transtornos psíquicos e sintomas psicossomáticos.

Consequências Psicossociais Mais Frequentes

- **Burnout** (exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional).
 - **Conflitos nas relações de trabalho** (entre colegas, com gestores, etc)
 - **Ansiedade generalizada**, baixa da produtividade.
 - **Transtornos de humor** (depressivos).
 - **Alterações de sono** (insônia, sono fragmentado).
 - **Problemas cardiovasculares**.
 - **Uso abusivo de álcool ou medicamentos** para lidar com tensões.
-
-



1. Estratégias de Autocuidado para Oficiais de Justiça Federais

1.1 Autocuidado físico

- **Sono regulado:** rotina de horários; evitar telas 1h antes.
 - **Alongamento antes das diligências:** 5–7 minutos (coluna, lombar e ombros).
 - **Hidratação constante** durante deslocamentos.
 - **Nutrição equilibrada:** refeições leves antes de operações críticas.
 - Evitar longos períodos dirigindo sem pausa (**regra 60/10:** a cada 60 min, 10 min de pausa).
-

1.2 Autocuidado emocional

- Melhorar a auto-percepção para **identificar sinais de alerta:** irritabilidade, ansiedade, taquicardia, medo, esquecimento, “fuga” mental.
 - **Técnicas de respiração** para regular ansiedade em campo.
 - Uso de **âncoras emocionais** (frases, respirações de presença no aqui e agora, pensamento em situações de alívio ou pequenas rotinas que recuperam foco).
 - Prática semanal de atividades que geram prazer: Comer em lugares agradáveis, cozinhar, caminhadas, esportes, dança, retiro espiritual (mínimo 2 vezes/semana, podendo alternar).
-

1.3 Autocuidado cognitivo

- Estar presente/consciente, algumas vezes durante o dia. Realizar pausas programadas (**micro-pausas de 1 minuto** entre diligências).
 - Evitar reviver cenas após episódios violentos: usar a técnica do “diário rápido” (3 minutos) e ressignificação (dar uma versão adequada para si mesmo).
 - Priorizar tarefas, evitando sensação de caos mental.
 - Aprender a dizer “não” dentro dos limites legais quando a demanda excede a segurança ou condições laborais adequadas.
-

1.4 Autocuidado social e relacional

- Manter rede de relacionamentos, vínculos afetivos e de apoio (colegas, amigos, família, terapeuta, etc)
 - Compartilhar experiências em grupos de Oficiais.
 - **Estabelecer limites entre trabalho e vida pessoal** (descompressão pós-expediente, alternância do papel social).
 - Buscar conversa amigável/supervisão/acolhimento após diligências traumáticas. Se necessário, auxílio profissional. Evitar a Síndrome do Estresse Pós-traumático.
-

1.5 Autocuidado espiritual

- Participação em atividades que reforcem propósito e sentido.
 - Meditações, contemplação, oração, silêncio reflexivo.
 - Dedicção a causas sociais
-



2. Estratégias de Prevenção Institucional - Nível organizacional

2.1 Treinamentos contínuos

- Capacitação anual obrigatória em:
 - o Manejo de conflitos.
 - o Gestão emocional.
 - o Comunicação não violenta.
 - o Gerenciamento de situações de risco.
 - o Técnicas de Ressignificação, Abordagem de traumas
-

2.2 Supervisão e Apoio Psicológico

- Disponibilização de **Psiquiatra, Psicólogo e Assistente social** para atendimento acessível e regular.
 - Acompanhamento preventivo e pós-ocorrência traumática (protocolo pós-incidente).
-

2.3 Revisão de rotinas e sobrecargas

- Planejamento Participativo
 - Distribuição equilibrada de mandados.
 - Avaliação de risco antes de deslocamentos em áreas críticas.
 - Possibilidade de **dupla** ou **escolta policial** quando necessário.
-

2.4 Melhoria das condições de trabalho

- Equipamentos de proteção/Comunicação
 - Tecnologia para localização segura.
 - Veículos adequados e revisados.
 - Rotas alternativas planejadas.
 - Trabalho em equipe quando possível
-

2.5 Cultura de Acolhimento e Segurança psicológica

- Olhar com empatia, escuta ativa
 - Ressignificação na percepção individual e institucional de quadros emocionais
 - Proibir discriminações e punições por relatos de vulnerabilidade, medo, dores, estresse ou insegurança.
 - Valorizar os relatos pessoais e criar canais de escuta sigilosos.
 - Incentivar feedback sem retaliação.
 - Demonstrar providências após o acolhimento de demandas
-

2.6 Carga administrativa equilibrada

- Facilitar fluxos de registro digital.
 - Manter comunicação clara e aberta
 - Decisões pactuadas considerando a hierarquia e funções
 - Evitar acúmulo de tarefas de campo + burocracia sem compensação.
-



3. Protocolo de Saúde Mental para Instituições Federais

(Modelo para incluir em documentos oficiais, planos e normativas internas.)

3.1 Objetivo

Promover, proteger e recuperar a saúde mental dos Oficiais de Justiça e servidores, prevenindo estresse laboral, burnout, transtornos emocionais, absenteísmo, presentismo e riscos psicossociais.

3.2 Princípios

- Acolhimento
- Ética e Confidencialidade
- Prevenção primária, secundária e terciária
- Ação intersetorial (psicologia, psiquiatria, gestão de pessoas e segurança)

- Resposta rápida e eficaz pós-incidente
-

3.3 Eixos do protocolo

Eixo 1 – Prevenção Primária (antes do emergir de transtornos)

- Mapeamento anual de riscos psicossociais.
 - Pesquisa diagnóstica para escolha de focos e prioridades de ação
 - Elaboração de Programas planejados e adequados às situações e contextos laborais
 - Treinamentos de inteligência emocional, neurociência e autocuidado.
 - Programas de atividade física, técnicas de meditação e pausas ativas.
 - Campanhas internas de ressignificação e atenção sobre saúde mental no trabalho.
-

Eixo 2 – Prevenção Secundária (identificação precoce)

- Rastreamento trimestral de sinais de estresse (manual de auto-avaliação, percepção ambiental/relacional – Métodos éticos/questionários sigilosos).
 - Atendimento psicológico emergencial-Primeiros socorros emocionais em casos de:
 - ameaças
 - agressões
 - diligências traumáticas
 - exposição a violência
 - Sintomas ansiosos/depressivos/pânico
 - Casos de assédio moral, sexual, políticos e outros
 - Acompanhamento por equipe multiprofissional.
-

Eixo 3 – Prevenção Terciária (tratamento e retorno ao trabalho)

- Fluxo protegido para afastamento e tratamento.
 - Plano de retorno gradual e seguro.
 - Readequação temporária de funções quando necessário.
 - Monitoramento contínuo da recuperação.
 - Observação do clima organizacional pós-retorno(vínculos, atitudes dos colegas, gestores, etc)
-

.4 Protocolo Pós-Incidente Crítico

(Aplicado após crise emocional, assédio, violência, ameaça, acidente, situação traumática.)

1. **Acolhimento imediato** pelo colegas, encaminhamento ao setor de saúde, psicologia ou serviço social, conforme o caso..
 2. **Avaliação psicológica ou psiquiátrica emergencial** em até 72h.
 3. Registro seguro e sem exposição do servidor.
 4. Acompanhamento semanal por 30 dias.
 5. Busca de apoio/vínculo social (cônjuge, familiares, se necessário)
 6. Encaminhamento para psiquiatria quando necessário.
 7. Revisão do risco operacional antes do retorno às atividades de campo.
-

3.5 Protocolo de Comunicação de Risco

- Criar canal interno para diálogo em caso de sintomas psíquicos ou psicossomáticos, relato de situações perigosas, assédios ou estresse laboral..
 - Análise semanal dos relatórios
 - Feed-backs de apoio e resolutivos quanto a demandas psicossociais
 - Planejamento dentro das rotinas, escoltas e medidas protetivas.(se possível de forma participativa e em equipe.)
-

3.6 Ações de Promoção de Bem-Estar

- Semana anual de saúde mental (palestras, oficinas, rodas de conversa).
 - Programas de mindfulness(meditação), relaxamento e auto-motivação.
 - Espaços de convivência, esporte, lazer, cultura e espiritualidade visando a desconpressão da tensão emocional, construção de propósito de vida e fortalecimento de vínculos saudáveis
 - Incentivo institucional ao equilíbrio trabalho/vida.
-

3.7 Indicadores de Monitoramento

- Número de solicitações de escuta, denúncias e afastamentos psicossociais.
- Frequência de incidentes com violência.
- Relatórios de sobrecarga e assédio
- Níveis de satisfação com o trabalho e produtividade.
- Adesão a ações de bem-estar.

- Conduita partecipativa