



PODER JUDICIÁRIO  
JUSTIÇA DO TRABALHO  
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 2ª REGIÃO



## TERMO DE ENCERRAMENTO DO PROJETO (TEP)

### 1. IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

**Nome do projeto:** Autoconhecimento e Vivências

**Nº do projeto:** PDGP 01/2020

**Demandante:** Márcio Vinícius Gimenes Milan

**Patrocinador(a):** Dra. Tania Bizarro Quirino de Moraes (Desembargadora Vice-Presidente Administrativa)

**Gerente do projeto:** Érika Rodrigues Magalhães Lacerda

**Data de início:** 05/02/2020      **Data de término:** 19/04/2022

### 2. MOTIVO DO ENCERRAMENTO

Concluído       Concluído parcialmente       Cancelado       Integrado ao projeto:

**Justificativa:** O projeto teve início em abril/2020 e foram realizados 56 encontros, com 226 participações no total. O projeto atingiu seu objetivo de implantação e os encontros poderão ter continuidade de forma mensal, com servidores(as) voluntários(as) participantes na iniciativa, devido à importância e aos resultados alcançados.

### 3. RELAÇÃO DAS ENTREGAS

Entregas	Data Planejada	Data Realizada	Observações
Definição da metodologia	Abr/2020	Mar/2020	
Capacitação	Mai/2020	Jul/2020	
FASE 1 - Encontros mensais	Jun/2020	Jun/2020	
FASE 2 - Encontros quinzenais	Ago/2020	Ago/2020	
FASE 3 - Encontros com salas rotativas	-	Abr/2022	

### 4. RESULTADOS DO PROJETO ÀS ATIVIDADES DO TRIBUNAL

O projeto alcançou seus principais objetivos, proporcionando um espaço de escuta e diálogo aos participantes, com o uso da metodologia do CVV, sendo uma iniciativa institucional estratégica para o momento mais crítico da pandemia de COVID 19. Alguns depoimentos demonstram os resultados qualitativos atingidos:

“Durante esse período de isolamento forçado, eu decidi prestar atenção às coisas boas da vida. Não se trata de ‘romantizar’ a pandemia, mas de expandir o olhar para as #lindezasdaquarentena (hashtag que criei para registrar essas ‘pequenas alegrias da vida adulta’ no meio deste caos). Participar do projeto ‘Vivências’ foi uma dessas lindezas. É desafiador fazer um mergulho interior, mas também engrandece e liberta. No projeto, eu exerci a escuta ativa, aprendi a lidar com o silêncio e tudo que ele traz, e me senti fazendo algo relevante e que pode transformar vidas, mesmo que à distância. A empatia sempre foi um valor pra mim e exercitá-la com pessoas diversas, aprendendo a abstrair o julgamento, tem me feito um bem enorme. Outro dia, até comentei: nem nos meus melhores sonhos, imaginei um projeto deste dentro da instituição TRT. Estou muito feliz em fazer parte deste marco. Vida longa ao projeto!”

(Fernanda Izidio de Oliveira Cimino).

“O projeto Vivências propicia uma interação calorosa e verdadeira entre as pessoas, ultrapassando nossos papéis institucionais. Isso se reflete em valorização de nosso lado humano, respeito às nossas vulnerabilidades, em um ambiente de acolhimento e respeito mútuo, através da escuta sem julgamento. Cada vez mais se torna prazeroso o encontro, uma vez que o grupo vai se conhecendo melhor e quebrando, aos poucos, o distanciamento inicial. Uma iniciativa que deve ser mantida para além do momento pandêmico!!! Parabéns a todos os envolvidos!!!”

(Scheilla Regina Brevideilli)



PODER JUDICIÁRIO  
JUSTIÇA DO TRABALHO  
**TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 2ª REGIÃO**

" Autoconhecimento é a palavra que mais ouvi nessa pandemia, nos mais diversos contextos: em uma palestra de como melhor a produtividade no trabalho, em lives sobre o mundo cultural, sobre meditação, em rodas de conversas como amigos.... parece uma necessidade urgente de todo mundo, mas paradoxalmente, os caminhos para chegar a este autoconhecimento não são tão claros ou fáceis. Para mim, então, tem sido muito engrandecedor participar do projeto Vivências, a cada encontro conheço mais a mim mesma, e aprendo quando escuto os colegas partilhando suas visões de mundo. Tem sido meu momento de diminuir o ritmo de atividades e pensamentos. Fico feliz de ter um programa institucional que tenha essa proposta que humaniza, com a possibilidade de desenvolver a subjetividade coletivamente, num ambiente seguro e acolhedor. "

(Camila Gradin - Seção de Benefícios Suplementares e Qualidade de Vida).

"O olhar para dentro de si e a escuta compreensiva e acolhedora são ferramentas importantes na busca do autoconhecimento e o projeto possibilita essa vivência".

(Camila Duarte Pereira)

"Vida é rara. Enquanto o mundo espera de muito de nós, resta pouca atenção a si e ao outro. O que esperar dos encontros e desencontros? O que sinto? Como me relaciono? Entrego trabalho, produtividade, ou afeto e atenção? Eu realmente escuto? Estou presente? A realidade é complexa, eu também devo ser?

No Projeto vivências tive oportunidade de ter contato comigo mesmo, de entender que estar bem é bem-estar, que se sentir bem, nem sempre possível, mas é, também, é essencial. Chegar ao final do dia pleno para família e amigos é de suma importância. Que cuidar de si e de quem está por perto me faz pessoa, me faz humano. Menos utilitário. Menos engrenagem. Efetivo a afetivo. Valoriza a humanização, a escuta compassiva, o autoconhecimento, a empatia. Traz mais leveza e alegria! Ajuda a melhor lidar com as pedras inevitáveis do caminho. Neste tempo complexos de isolamento social, de cobranças e cura do mal, me fez ter calma, se mais alma".

(Marcos de Souza Rodrigues - Seção de Benefícios Suplementares e Qualidade de Vida).

"Achei bem interessante a dinâmica que abre espaço para as pessoas falarem aquilo que, às vezes, é mais 'delicado' de ser dito para familiares e amigos, ainda mais num momento destes, de pandemia e isolamento. Por isso, juntar várias pessoas no mesmo intuito, para que possam falar sobre o que estão passando, traz uma troca de experiências muito boa. É bom ouvir o que elas têm passado, como interpretam tudo isso e o que têm feito. Só isso, já ajuda. Gostei muito de ouvir, é muito bacana. E as pessoas ficam realmente bem à vontade para falarem ou não."

(Diego Dantas, Seção de Fotografia e Publicidade).

"São sempre encontros legais com nossos colegas do Tribunal trocando vivências desse período de pandemia".

(Thiago Baptista)

"Local onde encontramos pessoas que buscam dar Vida às suas próprias existências!"

(anônimo)

"É muito importante a criação de espaços dentro da instituição onde os servidores possam se colocar de forma humana e pessoal, sem estar no desempenho do papel institucional e sem estar subordinado a uma autoridade ou ao poder funcional. Durante a pandemia os encontros pessoais foram restringidos ao máximo e esse se tornou um espaço importante, mas deveria ser mantido após a solução da crise sanitária, porque seus objetivos são muito relevantes como forma de humanização dos contatos."

(Scheilla Regina Brevidegli).



PODER JUDICIÁRIO  
JUSTIÇA DO TRABALHO  
**TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 2ª REGIÃO**

"Aprendi muito nesses encontros. Um mundo novo me foi apresentado com a prática da escuta ativa: a real necessidade do outro, a importância de respeitar o tempo do outro na formação de seu pensamento, a relevância da postura calma e confiante do facilitador. Atualmente, tenho policiado minha atitude no dia a dia, mesmo nos pequenos diálogos procuro sempre ouvir mais e respeitar o tempo do outro na exposição de suas emoções. Aprendizado significativo que está me ajudando a me relacionar melhor com as pessoas. Gratidão."  
(Regiane Lopes Affonso).

"Desenvolve a escuta compassiva, o autoconhecimento, melhora nossa relação com a vida, com as pessoas".  
(Marcos de Souza Rodrigues – Seção de Benefícios Suplementares e Qualidade de Vida).

#### 5. PROBLEMAS

- A pandemia provocada pela Covid-19 impossibilitou os encontros presenciais e o projeto foi adaptado para que os encontros fossem por videoconferência;
- Alguns facilitadores possuíam baixa experiência, perfil inadequado ou desistiram de continuar no início do projeto. Houve o aprimoramento dos(as) facilitadores(as) que decidiram permanecer;
- Comportamentos inadequados de participantes e constrangimentos durante a reunião;
- Problemas de acesso à videoconferência e manuseio por parte dos participantes inscritos (gravação da reunião, liberação de áudio e vídeo, perda de foco);
- Diminuição do número de participantes e inscritos;
- Demora na solução dos erros no Sistema de Inscrições.

#### 6. LIÇÕES APRENDIDAS

- Destacar a participação e a importância da Secretaria de Comunicação Social na divulgação e na disseminação do projeto;
- Revisar temas do autoconhecimento e relativizar o "eu";
- Solicitar sempre contato telefônico desde o primeiro contato por e-mail;
- Reforçar a proposta da metodologia dos encontros (espaços de diálogo e escuta compreensiva, para falar de si, escutar o outro e aprender com as experiências de cada um);
- Solicitar preenchimento de termo (direito de uso de material e divulgação) logo na contratação da parceria externa;
- Evitar fazer encontros em períodos próximos a feriados e férias de julho, dezembro e janeiro, porque são períodos de pouca participação.
- Tornar os encontros mais leves e informais, relativizar mais o "não pegar o gancho" da metodologia CVV, pois assim o diálogo é mais facilitado, tornar mais convidativa e menos rígida a condução. As pessoas buscam um momento de leveza, de "desligar-se" para buscar o autoconhecimento e não mais um tempo de trabalho, com muitas regras pré-estabelecidas.

#### 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto atingiu os seus objetivos, sendo um espaço para o desenvolvimento do autoconhecimento, de acolhimento durante a pandemia do COVID 19, de permitir a escuta e o diálogo, contando com 8 (oito) servidores(as) voluntários(as) atuando como facilitadores(as) e apoios, treinados na metodologia Caminhos de Renovação Contínua do Centro de Valorização da Vida, com práticas de aperfeiçoamento dos(as) facilitadores(as) e reuniões de equipe mensais. O projeto foi readaptado em 2021, após pesquisa realizada pela Secom, buscando mais informalidade e leveza nos encontros. A iniciativa passará a ser conduzida pelos(as) voluntários(as) participantes.

#### 8. VALIDAÇÃO DO(A) PATROCINADOR(A)

TEP aceito? Sim ( x ) Não ( )

Comentários:

