



EDITAL Nº 041/2025

PROGRAMA DE FORMAÇÃO CONTINUADA

O Desembargador **Luís Camolez**, Diretor da Escola do Poder Judiciário – ESJUD, no uso de suas atribuições legais e de acordo com a legislação pertinente, faz saber pelo presente Edital que as inscrições estarão abertas para a palestra: "**Autocuidado em Saúde**", conforme as regras determinadas a seguir:

1. DAS INFORMAÇÕES GERAIS

1.1. Palestra: Autocuidado em Saúde.

1.2. Modalidade: Presencial.

1.3. Carga horária: 1h.

1.4. Realização: 10/04/2025 das 8h às 9h (horário do Acre - A palestra terá transmissão pelo Google Meet).

1.5. Local de realização: Escola do Poder Judiciário do Acre - Esjud.

1.6. Inscrições: De 08 a 10/04/2025.

1.7. GAR: O curso está em consonância com os normativos que fixam indicadores para a concessão da GAR, por ser uma ação educacional promovida pela ESJUD.

1.8. Dados do Curso

1.8.1. Justificativa:

A Semana Nacional da Saúde no Poder Judiciário, instituída pelo Conselho Nacional de Justiça (CNJ) por meio da Resolução CNJ n. 576/2024, surge como uma importante iniciativa para fortalecer a integração entre os Poderes Judiciário, Executivo e Legislativo, além de contar com a colaboração de órgãos e entidades públicas e privadas da área da saúde. Este evento, que ocorrerá entre 7 e 11 de abril de 2025, visa destacar a importância de práticas que promovam o bem-estar e a qualidade de vida, abordando tanto a saúde física quanto mental.

Dentro deste contexto, a palestra sobre autocuidado em saúde se apresenta como uma ação fundamental para sensibilizar os participantes sobre a importância de ações preventivas, hábitos saudáveis e monitoramento do corpo, visando não apenas à prevenção de doenças, mas também à promoção do equilíbrio emocional e físico.

O objetivo geral da palestra é **discutir a importância do autocuidado em saúde, abordando práticas e hábitos que promovem o bem-estar físico e mental, além de destacar estratégias de monitoramento do corpo e prevenção de doenças, com foco na melhoria da qualidade de vida e na promoção da saúde integral**. Através desse espaço, espera-se incentivar atitudes conscientes e responsáveis em relação à saúde, contribuindo para a construção de um ambiente mais saudável e integrado, alinhado aos objetivos da Semana Nacional da Saúde no Poder Judiciário.

1.8.2 Formadoras(es):

- **Josinéia da Silva Costa** – Servidora do Tribunal de Justiça do Estado Acre, analista judiciária, psicóloga, lotada na Gerência de Qualidade de Vida – GEVID. Colaborou na elaboração e aplicação do mapeamento de competências do TJAC (GEDEP). Atuou na elaboração do projeto de preparação para a aposentadoria no TJAC. Atendimento psicológico de crianças, adolescentes e idosos com direitos violados (CREAS). Atendimento psicológico de pessoas em situação de rua. Atendimento psicológico clínico. Possui o curso de formação de formadores nível I da Enfam (módulo I, II e III), atuando como formadora da Escola do Poder Judiciário do Acre.

1.8.3 Conteúdo Programático:

- **Introdução ao Conceito de Autocuidado em Saúde**
 - Definição de autocuidado: A prática de cuidar da saúde física e mental.
 - A importância do autocuidado na sociedade contemporânea.
 - Benefícios do autocuidado para a qualidade de vida e bem-estar.
- **Práticas e Hábitos Saudáveis**
 - Alimentação balanceada e hidratação.
 - Exercícios físicos: Importância e tipos recomendados.
 - Sono de qualidade: Como o descanso impacta a saúde física e mental.
 - Técnicas de gerenciamento de estresse e ansiedade.
- **Equilíbrio entre saúde física e mental.**
- **Bem-estar emocional**
 - Gerenciamento do estresse.
 - Autorreflexão e estabelecimento de limites saudáveis.
 - Cuidados físicos, como alimentação adequada, sono de qualidade e atividade física.
 - Autocompaixão e do respeito às próprias necessidades.
 - Integralidade do ser enfatizando a harmonia entre corpo, mente e ambiente, garantindo uma vida mais saudável e plena.

1.8.3.3. Objetivos:

Discutir a importância do autocuidado em saúde, abordando práticas e hábitos que promovem o bem-estar físico e mental, além de destacar estratégias de monitoramento do corpo e prevenção de doenças, com foco na melhoria da qualidade de vida e na promoção da saúde integral.

1.8.3.4. Metodologia:

A metodologia da palestra será centrada em uma abordagem participativa e dinâmica, visando envolver os participantes de maneira ativa e promover a reflexão sobre a importância do autocuidado para a saúde física e mental. Será adotada uma combinação de exposições teóricas, atividades interativas e discussões práticas, com o objetivo de facilitar a assimilação do conteúdo e a aplicação dos conceitos abordados no dia a dia.

1.8.3.5. Relação com Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: Educação de qualidade, Redução das desigualdades, Paz, Justiça e Instituições Eficazes.

2. DO PÚBLICO-ALVO

2.1. Público-Alvo:

- **Público-Alvo Prioritário:** Magistados(as), servidores(as), colaboradores(as) e estagiários(as) do Poder Judiciário do Acre.

2.2. **Número de Vagas:** 30 (trinca) vagas.

3. DAS INSCRIÇÕES

3.1. No período de 08 a 10 de abril de 2025 estarão abertas as inscrições para a palestra: Autocuidado em Saúde.

3.2. A inscrição será realizada no Sistema EmeronWeb, diretamente no [link https://escola.tjac.jus.br/emeronWeb/externas/inscricoes/listar.xhtml](https://escola.tjac.jus.br/emeronWeb/externas/inscricoes/listar.xhtml).

3.3. Para receber a confirmação da inscrição, o(a) participante deverá informar um número de *WhatsApp* no momento da inscrição no Sistema EmeronWeb.

3.3.1. Será enviado, 24h antes do enveto, o *link* do seminário através do e-mail e mensagem no *WhatsApp*. Usaremos os dados cadastrados no EmeronWeb.

3.4. A Gerência da Administração de Ensino – GEADE fará o controle de frequência dos(as) alunos(as) mediante registro de presença no próprio sistema.

3.5. Ao final da ação educacional, a Gerência da Administração de Ensino – GEADE fará os devidos registros no Sistema para a certificação do(a) aluno(a).

4. DA AVALIAÇÃO E CERTIFICAÇÃO

4.1. Terá direito ao certificado de participação no curso o(a) aluno(a) que obtiver a carga horária de 100% (cem por cento).

4.2. O(a) concludente obterá o certificado no Sistema EmeronWeb, na área do(a) aluno(a), acessando o [link https://escola.tjac.jus.br/emeronWeb/externas/inscricoes/listar.xhtml](https://escola.tjac.jus.br/emeronWeb/externas/inscricoes/listar.xhtml).

4.3. Para efeito de certificação serão considerados(as) os(as) participantes que efetuarem o cadastro e inscrição no Sistema EmeronWeb e obtiverem frequência mínima descrita no item 4.1.

5. DA ESTIMATIVA DE GASTOS PARA A REALIZAÇÃO DO TREINAMENTO

5.1. Investimento Total: R\$ 278,00.

Descrição	Titulação	Quantidade	Valor Estimado
Hora-aula	Especialista Presencial	01	R\$ 278,00

6. DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

6.1. O cancelamento de inscrição poderá ser feito pelo participante até 48 (quarenta e oito) horas antes da data do início da ação educacional, mediante envio dessa solicitação ao e-mail da Gerência de Administração de Ensino – GEADE: geade@tjac.jus.br.

6.2. A Gerência de Administração de Ensino - GEADE será responsável pelo monitoramento da frequência do(a) aluno(a).

6.3. Eventuais omissões verificadas neste Edital serão sanadas pela Direção da Escola do Poder Judiciário do Acre – ESJUD.

Cronograma

DATA	HORÁRIO	LOCAL	ETAPA
08 de abril de 2025.	8h	https://esjud.tjac.jus.br	Publicação do Edital.
De 08 a 10 de abril de 2025.	—	https://esjud.tjac.jus.br	Período de divulgação e inscrições.
10 de abril de 2025		Escola do Poder Judiciário do Acre	Palestra: Autocuidado em Saúde

Desembargador **Luis Camolez**

Diretor da ESJUD

Rio Branco - AC, 03 de abril de 2025.



Documento assinado eletronicamente por **Luis Vitorio Camolez, Diretor da ESJUD**, em 07/04/2025, às 19:31, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site <https://sei.tjac.jus.br/verifica> informando o código verificador **2067575** e o código CRC **EF7D7D6F**.