

SERVIDOR.INFO

Publicação do Poder Judiciário do Estado de Sergipe
Edição 10 – Outubro de 2025

o que você está fazendo pela sua
SAÚDE E BEM-ESTAR?





Editorial

Falar sobre saúde e bem-estar é prestar atenção ao que há de mais essencial na vida de todas as pessoas que integram o Poder Judiciário de Sergipe. **Cada servidor e servidora é parte fundamental dessa instituição, e justamente por isso o cuidado com as pessoas deve ser sempre o alicerce de toda gestão que se compromete com o presente e com o futuro.**

Nos últimos anos, o Tribunal tem se fortalecido não apenas em suas entregas jurisdicionais e estratégicas, mas também em sua capacidade de olhar para dentro, **reconhecendo que a produtividade, a inovação e a excelência só florescem em um ambiente saudável, equilibrado**

e humano. Cuidar do corpo e da mente é um ato de responsabilidade e amor-próprio que reflete diretamente na qualidade dos nossos serviços e no ambiente de trabalho que desejamos construir.

O **projeto Mexa-SE** e demais ações afins promovidas neste ano são exemplos concretos desse compromisso. Elas demonstram que o TJSE está atento às necessidades de quem dedica seu tempo e sua energia ao serviço público, proporcionando oportunidades para o movimento, o autocuidado e o fortalecimento emocional. **Cada palestra e cada momento de acolhimento são passos firmes rumo a uma cultura institucional mais humana, que entende que ninguém pode cuidar do outro se antes não cuidar de si.**

Neste Dia do Servidor e da Servidora, **quero expressar minha profunda gratidão a todas as pessoas que se empenham diariamente em fazer do TJSE um espaço de trabalho mais saudável, justo e empático.** Que possamos seguir inspirando uns aos outros a cultivar hábitos que tragam mais equilíbrio, leveza e propósito às nossas rotinas.

O bem-estar não é um destino, é um caminho. E este caminho se torna **muito mais bonito quando trilhado com união, respeito e consciência coletiva.**

Com carinho e reconhecimento,

Desembargadora Iolanda Santos Guimarães
Presidente do Tribunal de Justiça de Sergipe



Edição 2025

Nesta edição de 2025 do Servidor.info, convido você a refletir: o que você tem feito para cuidar da sua saúde física e mental?

Com o projeto Mexa-SE temos tido a oportunidade de conhecer as mais diversas modalidades de atividades -aulas de corrida, crossfit, funcional, dança moderna, yoga, personal fight. A proposta é simples e inclusiva: que cada pessoa encontre a atividade

que mais combina com seu estilo de vida — e se movimente.

Nesta edição, você vai conhecer histórias inspiradoras de servidores que têm buscado o equilíbrio entre as demandas do dia a dia e os cuidados com o corpo e a mente. Ver esse movimento acontecer, mesmo diante de tantas responsabilidades, nos enche de orgulho.

Então, colega: CUIDE DE VOCÊ. PRIORIZE-SE. Reserve um tempo para o que te faz bem — seja na academia, ao ar livre, com amigos, familiares ou colegas de trabalho. Faça exames periódicos. O importante é manter-se em equilíbrio.

Feliz Dia do Servidor!

Karla Vanessa Nunes Aragão Cardoso
Diretora de Gestão de Pessoas do TJSE

Servidor.info

*Esta publicação é uma produção da Diretoria de Comunicação
juntamente com a Diretoria de Gestão de Pessoas do TJSE*

Diretor de Comunicação - Luciano Araujo

Chefe da Divisão de Jornalismo - Denise Rodrigues

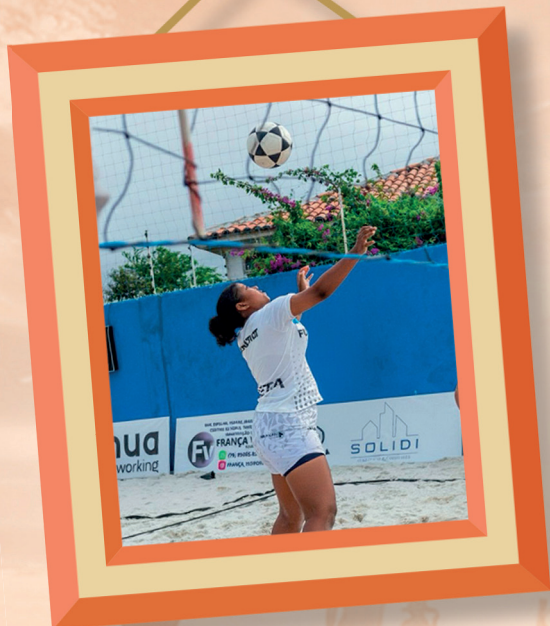
Edição - Janaina Cruz (DRT 857/SE)

Fotografias - arquivo pessoal, Raphael Faria e Larissa Barros

Editoração eletrônica - André Hylling

Revisão - Ronaldson Sousa

SAÚDE E BEM-ESTAR



Ana Heloiza Joaquim Rodrigues

Assessora de magistrado lotada na 1ª Turma Recursal



ROTINA DIÁRIA

Costumo deixar as horas do meu dia bem estruturadas, anotando tudo na ponta do lápis. Durante a semana, a jornada de trabalho é emendada com a rotina de estudos. É intenso, mas encaro o período noturno como o meu merecido refúgio. Minhas noites são divididas entre a musculação que apesar de não gostar, mantenho com disciplina pois reconheço a importância de praticá-la; o muay thai que me acompanha desde os 13 anos e é a intensidade que meu corpo precisa depois de um longo dia; o futsal que também me acompanha desde cedo e acaba sendo um momento muita resenha e pouca habilidade; e o futevôlei que conheci esse ano e sou completamente apaixonada! Aos finais de semana aproveito para visitar minha família no interior do Estado. É o tempo de recarregar as energias para a nova semana.



IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E MENTAL

Na minha vida, corpo e alma devem funcionar bem para que minha mente consiga fluir. Então a oração do terço e a atividade física devem ser práticas diárias da minha vida. Tudo isso me ajuda a manter a disposição para enfrentar os desafios do trabalho e evita problemas de saúde a longo prazo.



MUDANÇAS AO LONGO DO TEMPO

Os esportes sempre fizeram parte da minha vida. Minha mãe corre, religiosamente, todas as manhãs. Já meu pai, flamenguista fanático, sempre me incentivou a jogar bola. Então, eu não me recordo da minha vida sem a prática contínua de algum esporte. É claro que nem sempre é possível cumprir a semana sem falhas, mas é incrível como a falha na atividade física interfere diretamente em meu desempenho, principalmente no sono e na minha concentração no trabalho e estudo.



MENSAGEM FINAL

Acredito que a vida ativa é cheia de demandas: trabalho, estudos, responsabilidades. É fácil cair na armadilha do "hoje não", mas o investimento na nossa saúde não pode esperar nosso comodismo. Encontre um esporte para chamar de seu. Isso não é somente sobre saúde, é desenvolvimento pessoal, disciplina e desafios que fortalecem nosso caráter e são pilares essenciais que o esporte constrói em cada pessoa.



Ben Franco Quirino Santos

Técnico judiciário lotado na 22ª Vara Cível



ROTINA DIÁRIA

Além de trabalhar no TJ, eu faço curso de graduação na modalidade EaD. Tenho uma filha pequena que mora metade dos dias comigo. Nos momentos livres, gosto de fazer atividade física, alternando entre natação (ou outra atividade aeróbica) e musculação. Levo minha filha na academia de natação, ela gosta bastante também.



IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E MENTAL

Estudos demonstram que a prática de atividade física, além de melhorar a saúde física, é muito benéfica para a saúde mental, ajudando na redução do estresse e ansiedade, no aumento da autoestima, melhora do sono, além de contribuir para o humor e motivação diária. Possibilita também um aumento de interação social.



MUDANÇAS AO LONGO DO TEMPO

Antes da pandemia eu praticava atividade física, mas com uma menor frequência. Com o início da pandemia, suspendi a atividade física e, após algumas semanas, desenvolvi sintomas de ansiedade e tristeza profunda, além de sintomas que indicavam um início de fibromialgia. Com o retorno da

minha rotina e atividade física regular, pelo menos três vezes por semana, aliados com a psicoterapia, melhorei gradativamente desses sintomas até estar curado. Todos os dias em que faço atividade física me sinto mais disposto, vivo e motivado para o meu dia. Além dos benefícios físicos e mentais, a atividade física me proporcionou a fazer boas amizades com pessoas que praticam as mesmas modalidades esportivas que eu.



MENSAGEM FINAL

Procure uma atividade física que possibilite alinhar seu interesse e suas necessidades, pois é importante praticar uma modalidade da qual você goste. Não espere o tempo ideal ou o momento perfeito para começar a praticar alguma atividade física. Pelo contrário, comece a praticar a atividade física e com o tempo você notará melhoras significativas no bem-estar, humor e motivação diária. Haverá momentos em que não teremos vontade de realizar atividade física, vindo à nossa mente todas as formas de desculpas possíveis. Mas é justamente nessa hora que devemos persistir no cuidado de nossa saúde. O que você não fizer por você mais ninguém poderá fazer.

Charlton Alexandre Andrade Almeida

Analista judiciário lotado na Diretoria
de Planejamento e Desenvolvimento



ROTINA DIÁRIA

O esporte sempre esteve presente na minha vida. Desde a infância, pratiquei futebol, vôlei e tênis de mesa, participando de campeonatos por todo o Brasil. Essa rotina esportiva continua firme até hoje, com foco especial no tênis de mesa. Participo do circuito nacional da Confederação Brasileira de Tênis de Mesa e, em 2025, realizei um sonho: representei o Brasil no Sul-Americano da modalidade, na categoria Veterano 50.

Minha rotina inclui treinos técnicos e atividades complementares, como exercícios funcionais e aulas de pilates, sempre com orientação profissional de fisioterapeutas. De segunda a quinta-feira, dedico cerca de duas horas por dia à prática física. Também mantenho acompanhamento nutricional e realizo exames periódicos. Cuidar da saúde é prioridade.



IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E MENTAL

Fico feliz em saber que a ciência confirma os benefícios dos esportes com raquete

para o cérebro, a coordenação motora e até para amenizar sintomas de doenças como Alzheimer. No Brasil e no mundo, há praticantes de tênis de mesa com mais de 70 anos, o que reforça que estar em movimento é essencial, seja jogando, caminhando ou fazendo musculação.



MUDANÇAS AO LONGO DO TEMPO

A prática do tênis de mesa me ajudou muito a fortalecer o corpo, especialmente as pernas, que serão fundamentais na velhice.



MENSAGEM FINAL

Tenho certeza de que o vigor que mantenho aos 52 anos é resultado direto da prática esportiva ao longo da vida. Por isso, deixo aqui um convite: venham para o mundo das atividades físicas e aproveitem o Projeto Mexa-SE!

José Anísio Santos Júnior

Analista judiciário – psiquiatra lotado no Centro Médico



ROTINA DIÁRIA

Minha rotina é bem equilibrada. Trabalho no TJSE, pratico atividades físicas como corrida e musculação, e gosto de estudar, ler livros e explorar coisas novas. Acredito que o tempo livre deve ser dedicado ao lazer com a família e a tarefas que ajudam a aliviar o estresse do dia a dia.



IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E MENTAL

A atividade física é essencial para canalizar os estressores que absorvemos ao longo do dia. Além de promover saúde física, ela contribui para o bem-estar mental. No entanto, o mais importante é desenvolver o autoconhecimento – entender quais atividades realmente fazem sentido para nós e ajudam a reduzir a carga de estresse acumulada. Por exemplo, para alguns pode ser a meditação, para outros a leitura, jardinagem, pintura ou até mesmo aprender algo novo.



MUDANÇAS AO LONGO DO TEMPO

Percebi mudanças significativas na minha saúde, disposição e bem-estar desde que incorporei atividades regulares à minha rotina. Elas me ajudam a manter o equilíbrio emocional e físico, além de aumentar minha produtividade e qualidade de vida.



MENSAGEM FINAL

A psicologia nos ensina que cuidar de si é um ato de responsabilidade e amor-próprio. Seja na aposentadoria ou durante a vida ativa, reservar tempo para si é essencial. Invista em atividades que nutrem seu corpo e sua mente. O tempo livre não é vazio – é uma oportunidade de se reconectar com seus valores, cultivar relações significativas e fortalecer sua saúde emocional. Lembre-se: o bem-estar não é um destino, é uma prática diária.

Luana Monise Lima Santana

Psicóloga e chefe da Divisão de Atendimento
Psicossocial do Centro Médico



ROTINA DIÁRIA

Minha rotina, como a de muitos, é um exercício constante de equilíbrio entre trabalho, estudo, família e, sobretudo, o tempo que reservo para cuidar de mim. Ser mãe tem um impacto profundo nesse gerenciamento: meu tempo livre precisa ser pensado com intenção porque não é ilimitado. Por isso, escolho com cuidado como vou usá-lo, buscando qualidade em vez de quantidade.

Para mim a musculação e a corrida ocupam um lugar central nesse cuidado, não apenas pela força e resistência física que proporcionam, mas porque me permitem organizar pensamentos, liberar tensões e alcançar maior clareza mental.

Nos momentos de lazer, encontro prazer na convivência com família e amigos, em boas leituras, filmes, shows ou fazendo alguma arte manual. Com o tempo, aprendi que descanso e prazer não são complementos à vida, mas elementos estruturantes.



IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E MENTAL

Sei que do ponto de vista psicológico, o corpo e a mente são inseparáveis. Quando cuidamos do corpo com exercícios, alimentação e sono adequado, estamos favorecendo diretamente nossa saúde mental, prevenindo quadros de ansiedade, depressão e melhorando nossa disposição.

Da mesma forma, quando cultivamos atividades intelectuais, sociais e criativas, fortalecemos

nossa mente e até protegemos o cérebro contra o envelhecimento precoce. O equilíbrio entre o movimento do corpo e o estímulo da mente é fundamental em todas as fases da vida. Um corpo que se movimenta bem sustenta uma mente saudável. E uma mente bem nutrida sustenta o corpo em movimento.



MUDANÇAS AO LONGO DO TEMPO

É evidente que quem consegue integrar atividades físicas e mentais à rotina experimenta mais vitalidade, melhor qualidade de sono, humor mais positivo e até uma maior sensação de propósito. Essa prática regular funciona como um verdadeiro fator de proteção psicológica, ajudando a prevenir adoecimentos emocionais e fortalecendo a resiliência diante das pressões do dia a dia.

O inverso também se confirma. Quando um dos lados é negligenciado, corpo ou mente, o desequilíbrio logo se reflete no bem-estar. Eu mesma percebo isso com clareza: quando deixo de lado a atividade física ou os estímulos mentais, meu humor oscila, minha disposição diminui e até minha criatividade parece perder ritmo.

Já quando mantenho a constância, tudo flui melhor: o sono, o foco, a energia. Mas essa compreensão não surgiu de um dia para o outro; foi fruto de um processo de experimentação, com tentativas, erros e recomeços, até descobrir o que realmente fazia sentido para mim. Hoje, sei que meu equilíbrio depende desse diálogo permanente entre corpo ativo e mente desperta.



MENSAGEM FINAL

Cuidar de si não é vaidade, não é luxo. É necessidade! O tempo livre, seja na aposentadoria ou entre um compromisso de trabalho e outro, pode ser usado como uma chance de reconexão. Os pequenos intervalos do dia a dia são janelas de oportunidade para se reconectar com o próprio corpo e cultivar a saúde mental. Não precisa ser nada grandioso: uma caminhada, uma leitura prazerosa ou uma boa conversa já podem transformar o dia. O mais importante é começar de forma possível e sustentável dentro de sua própria rotina, sem cobranças exageradas, e compreender que cada gesto de cuidado é um investimento em qualidade de vida a longo prazo.

Sephora Lemos Rodrigues

Executora de mandados aposentada



ROTINA DIÁRIA

Moro sozinha, cuido da casa, administro a vida dos meus pais, faço musculação três vezes por semana, faço duas aulas de dança de salão e corro um dia na semana, 5km. Além disso, adoro fazer trilha e andar de bike. Também costumo sair para dançar pelo menos duas vezes ao mês.



IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E MENTAL

Treinava há muitos anos, mas devido à carga de trabalho e às doenças dos meus pais, por um período inferior a um ano, acabei diminuindo a atividade física, até parar por uns meses. O resultado foi péssimo, tive ganho de peso e uma sequência de problemas de saúde, além de receber um diagnóstico errado, até descobrir que estava com Doença de Parkinson.

Nesse momento, já estava com bastante rigidez, desequilíbrio, letargia, muitas dores e dificuldade de movimentos, entre outros. Mas não desisti! Iniciei com o tratamento para Parkinson que melhorou bastante, mas ainda não me reconhecia, pois a maior parte do tempo não conseguia com peso da minha perna. Então, fui à luta e aceitei um tratamento alternativo, com a modulação hormonal, o qual me fez reviver.



MUDANÇAS AO LONGO DO TEMPO

Acabei descobrindo que o que fazia paralisar o avanço eram os exercícios em alta intensidade. Aí, já com força pela modulação, voltei a treinar, correr e até a usar calçados com saltos. Procuro ter boa alimentação e fazer minha atividade física, pois é fundamental para termos qualidade de vida em qualquer fase da vida e na terceira idade ainda mais. Hoje vivo normal, fazendo tudo graças a Deus!



MENSAGEM FINAL

Queridos colegas, adotem uma disciplina! Isso quer dizer: treinem com vontade ou sem, gostando ou não, porque exercício é necessidade básica como comer, dormir e beber água. Não é alternativa! O corpo foi feito para se mexer. A vida é movimento. Exercício previne, evita evolução de doenças, ajuda na recuperação e mantém a autonomia do corpo.

Sérgio Siqueira de Araújo Filho

Técnico judiciário, assessor de magistrado



ROTINA DIÁRIA

No meu dia a dia, busco equilibrar as demandas profissionais com práticas que tragam saúde e disposição. Tenho como principais atividades físicas o jiu-jitsu e a musculação, que me ajudam a manter o corpo ativo e a mente mais focada. Além disso, gosto de aproveitar o tempo livre para leitura e para estar com a família e amigos, momentos que considero fundamentais para o bem-estar.



IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E MENTAL

Acredito que a prática regular de exercícios físicos e atividades que estimulem a mente são essenciais para manter a saúde e a produtividade. O jiu-jitsu, por exemplo, além de trabalhar o condicionamento físico, exige disciplina, concentração e estratégia, o que contribui para a vida profissional e pessoal. Já a leitura e o aprendizado constante ajudam a manter a mente ativa e criativa.



MUDANÇAS AO LONGO DO TEMPO

Depois que incorporei a prática regular do jiu-jitsu e da musculação, percebi uma melhora significativa na disposição, na concentração e até na qualidade do sono. Essas atividades também me ensinaram a respeitar os limites do corpo e a valorizar a importância de manter uma rotina de cuidados.



MENSAGEM FINAL

Cuidar da saúde física e mental é investir em qualidade de vida. O melhor plano é cuidar da própria saúde, por meio de práticas saudáveis e da atenção com o corpo e a mente. O tempo livre deve ser aproveitado com atividades que nos façam bem, seja o esporte, a leitura ou qualquer hábito saudável.

JIU-JITSU
柔術

Virgínia Fonseca Barreto

Técnica judiciária lotada na Secretaria de Finanças



ROTINA DIÁRIA

Desde criança faço esportes e desde a minha adolescência pratico musculação com acompanhamento. Tenho certeza que isso vem contribuindo no processo do envelhecimento saudável. Faço esportes todos os dias e tiro apenas um dia para descanso. Meu esporte atual é o beach tennis, o qual pratico desde 2021.



IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E MENTAL

Coloquei a prática de esportes como um remédio diário, que eu preciso "tomar" todos os dias. É algo que não abro mão. Para melhorar minha prática cognitiva, acresci o yoga, pinturas em vidros, telas, aquarelas e até entrei na modinha do momento, os bobbie goods. Também faço uso da prática de aromaterapia, que ajuda demais nos esportes, concentração e no sono, sendo a cereja do bolo.



MUDANÇAS AO LONGO DO TEMPO

Percebi que nada sozinho funciona, mas com a união de boas práticas, é possível perceber os resultados.



MENSAGEM FINAL

Quero ser inspiração para que outros colegas servidores, outras mulheres, também se cuidem, façam atividade física, mexam-se, procurando sempre ter bons hábitos, uma boa alimentação. Os benefícios chegam e, com isso, podemos ter um envelhecimento com mais qualidade de vida e produtividade.



PARA REFLETIR



No livro 'Pequeno Tratado das Grandes Virtudes', o filósofo francês André Comte-Sponville fala sobre as origens das virtudes, como elas foram analisadas por outros estudiosos e de que forma nos ajudam a viver melhor. Entre as 18 virtudes contidas na obra, uma delas é a **prudência**. Mas o que ela tem a ver com o tema desta publicação? Ah, tem tudo a ver. A partir de algumas frases do autor é possível fazer uma reflexão sobre como os cuidados com a saúde são benéficos.

"É prudente cuidar da saúde, mas quem veria nisso um mérito?"

"A prudência é a disposição que permite deliberar corretamente sobre o que é bom ou mau para o homem"

"A prudência leva em conta o futuro, na medida em que depende de nós encará-lo"

"O homem prudente é atento, não apenas ao que acontece, mas ao que pode acontecer"

"A prudência determina o que é necessário escolher e o que é necessário evitar"

Mesa diretora
biênio 2025/2027

Presidente
Des^a. Iolanda Santos Guimarães

Vice-Presidente
Des. Etélio de Carvalho Prado Júnior

Corregedor-Geral
Des. Edivaldo dos Santos

Secretário de Planejamento e Administração
Thyago Avelino Santana dos Santos

Diretora de Gestão de Pessoas
Karla Vanessa Nunes Aragão Cardoso



PODER JUDICIÁRIO
DO ESTADO DE SERGIPE