



## SUPREMO TRIBUNAL FEDERAL

### FORMULÁRIO – SOLICITAÇÃO DE DEMANDA DE CAPACITAÇÃO

**Unidade solicitante:** Coordenadoria de Sustentabilidade, Acessibilidade e ODS (CODS)

**Responsável pela demanda na unidade:** Bernadette Maria Guanabara Leal Vitorino

#### 1. Qual serviço ou processo de trabalho sofrerá impacto com a capacitação solicitada?

A capacitação impactará o processo de inclusão de pessoas neurodiversas no tribunal. Contribuirá para o bem-estar subjetivo dessas pessoas, na medida em que deverá apresentar recursos para lidar com demandas emocionais e relacionais, bem como para o bem-estar coletivo, impactando positivamente os ambientes de convivência dos participantes (laboral, familiar, outros).

A iniciativa faz parte do Abril Neurodiverso, campanha da SRS para conscientização a respeito da Neurodiversidade.

O processo de inserção de pessoas neurodiversas no tribunal será impactado diretamente com a autorregulação e saúde. A iniciativa faz parte do Abril Neurodiverso, campanha da SRS a respeito da conscientização a respeito da Neurodiversidade.

## **2. Qual problema/dificuldade identificada no trabalho ensejou a necessidade de capacitação? Especifique.**

**(Entenda problema/dificuldade como fatores que impedem a unidade de realizar as entregas de seu serviço em nível satisfatório)**

Nesse processo de inclusão, observam-se desafios recorrentes como sobrecarga emocional, sensorial e relacional vivenciadas por servidores e colaboradores neurodivergentes no ambiente de trabalho, associadas a características do funcionamento neurocognitivo, como hiper ou hipossensibilidade a estímulos e alterações na interocepção e propriocepção.

Em muitos casos, essas pessoas apresentam dificuldade de autopercepção dos próprios estados internos, reconhecendo sinais de estresse, ansiedade ou desregulação apenas em níveis mais elevados de ativação, como em episódios de esgotamento (meltdown ou shutdown). Esse padrão dificulta a adoção de estratégias preventivas e favorece o agravamento do desgaste emocional.

Nesse contexto, evidencia-se a necessidade de capacitação voltada ao desenvolvimento de autopercepção, autorregulação emocional e correção relacional, com foco em estratégias práticas que auxiliem no alívio do estresse e da ansiedade, promovendo maior equilíbrio, segurança interna e interações mais saudáveis no ambiente profissional.

Trata-se de uma ação alinhada às diretrizes institucionais de promoção da inclusão, saúde mental e desenvolvimento humano no ambiente de trabalho.

## **3. Como a capacitação pode colaborar com o enfrentamento do problema/dificuldade identificada?**

Com a capacitação demandada, espera-se que os participantes conheçam e pratiquem técnicas de autorregulação emocional e correção, fundamentadas cientificamente, e que sejam estimulados a

desenvolverem esses recursos, contribuindo para seu bem-estar e para a construção de ambientes de trabalho mais equilibrados, empáticos e inclusivos.

Nesse sentido, a unidade entrou em contato com a psicóloga da SGP, mentora na abordagem HeartMath® e instrutora de práticas de coerência cardíaca no STF, para abordar a temática numa perspectiva psicoeducativa e vivencial.

**4. Quais medidas podem ser adotadas pela unidade, além de capacitação, para colaborar com o enfrentamento do problema/dificuldade identificada?**

No que diz respeito especificamente à neurodiversidade, a unidade também lançou a campanha Abril Neurodiverso, que inclui a divulgação de materiais educativos nos canais de comunicação interna do Tribunal, com cards explicativos sobre mitos e verdades relacionados ao tema, entrevistas com servidores autistas, realização de roda de terapia comunitária, entre outras ações de sensibilização.

Além disso, o STF Sem Barreiras tem atuado diretamente no diálogo institucional e na mediação de situações concretas quando ocorrências relacionadas ao tema são identificadas, buscando soluções adequadas e promovendo um ambiente de respeito e acolhimento.

**5. Qual é o público-alvo? Que papéis ocupacionais serão envolvidos de acordo com os serviços e processos que a unidade visa melhorar?**

A palestra é direcionada a todos os servidores e colaboradores interessados no tema.

**6. Quais são as necessidades específicas de aprendizagem do público-alvo? (O que os servidores precisam aprender no evento de capacitação?)**

Essa capacitação atenderá à necessidade dos servidores, colaboradores e familiares de conhecer e utilizar ferramentas de gestão emocional eficazes para aplicação imediata no cotidiano, especialmente diante de situações de desafio e estresse associadas a características do funcionamento neurocognitivo e/ou a situações ambientais. Esses recursos são fundamentais tanto para participantes neurotípicos quanto neuroatípicos.

**7. Quantos servidores precisam participar do evento?**

80 participantes (servidores, colaboradores, familiares)

**8. Essa demanda interessa a outras unidades?**

**Sim. Quais?** Interessa a todas as unidades, uma vez que o enfoque é humano (emocional e relacional)

**Não**

**9. As inscrições serão feitas por meio de indicação ou podem ser abertas a todos os interessados das áreas de interesse?**

**( ) Indicação\***

\*A lista com os nomes completos dos indicados e respectiva unidade de lotação deverá ser enviada para o e-mail reale@stf.jus.br com antecedência mínima de 10 (dez) dias para o início do curso.

**( ) A todos os interessados das áreas de interesse**

**10. Quais conhecimentos/conteúdos são fundamentais para atender às necessidades do público? (Quais conteúdos essenciais devem constar do programa do evento?)**

Conceito de coerência cardíaca, autorregulação e correção emocional.

Compreensão dos benefícios da prática de técnicas de coerência cardíaca, e do papel central do coração na autorregulação.

Reflexão sobre a importância e a possibilidade de contribuir para a regulação emocional do outro, especialmente no ambiente laboral e familiar, favorecendo relacionamentos inclusivos e construtivos.

Conhecimento e prática de técnicas que ajudam a gerenciar os níveis de energia pessoal, aumentando a resiliência e reduzindo o estresse.

**11. Qual a ênfase da abordagem dos conteúdos?**

**( ) Teórico-conceitual**

**( x) Teórico-prática**

**( ) Outra**

**12. Nível de profundidade da abordagem dos conteúdos:**

**Básico**

**Intermediário**

**Avançado**

**13. Qual é o resultado esperado pela unidade com a realização do evento? (Como a realização do evento pode impactar positivamente o trabalho realizado?)**

Espera-se que a capacitação contribua para o desenvolvimento de maior consciência emocional, autorregulação e qualidade das interações no ambiente de trabalho, especialmente no contexto da inclusão de pessoas neurodivergentes.

Como resultado, projeta-se a redução de situações de sobrecarga emocional e de tensões relacionais, o fortalecimento da sensação de pertencimento e segurança psicológica, bem como a melhoria do clima organizacional.

A iniciativa também tende a qualificar as relações interpessoais e a comunicação no ambiente institucional, favorecendo a construção de equipes mais colaborativas, empáticas e alinhadas às diretrizes de inclusão e bem-estar no trabalho.

**14. Como esse resultado poderá ser mensurado/observado na unidade?**

Por meio da avaliação dos participantes, relatos de melhoria nas interações, percepção das chefias quanto ao clima das equipes e maior engajamento em práticas de bem-estar.

**15. Quais talentos de sua equipe você acredita que poderão ser potencializados por meio deste evento de capacitação?**

Empatia, inteligência emocional, comunicação interpessoal, gestão de conflitos e colaboração.

**16. Qual professor(a) sugerido(a)? Justifique:**

Karla Cristina Martins: Psicóloga com mais de 20 anos de atuação no serviço público, nas áreas de saúde e de desenvolvimento de pessoas. Gerente de Desempenho e Bem-estar no Supremo Tribunal Federal, onde ocupa, desde 2011, o cargo de Analista Judiciário, Especialidade Psicologia, na Secretaria de Gestão de Pessoas. Mestre em Psicologia da Saúde pela Universidade de Brasília. Mentora de Pontos Fortes, pelo Instituto Gallup. Trainer e Mentora HeartMath®, tendo sido a primeira trainer certificada pelo Instituto HeartMath® em língua portuguesa, no Brasil. Cofundadora da Comunidade Ilhas de Coerência, tendo sido responsável pela Direção dessa iniciativa social e voluntária de profissionais certificados HeartMath®.

**17. Qual modalidade de oferta de preferência da unidade?**

**Presencial**

**Aulas on-line ao vivo (pelo Teams)**

**A distância (assíncrona, em plataforma de educação a distância)**

**Híbrida (aulas on-line ao vivo + atividades em plataforma de educação a distância)**

**18. O evento precisa ser gravado, possibilitando consultas posteriores?**

**( ) Sim (x) Não**

**19. Qual turno/dias da semana/horário de realização de preferência da unidade?**

**Turno:**

**( ) Matutino**

**(x) Vespertino**

**( ) Noturno**

**Dias da semana:**

**( ) segunda-feira**

**( ) terça-feira**

**( ) quarta-feira**

**(x) quinta-feira**

**( ) sexta-feira**

**Horário:**

**20. Indique o período/data de realização do evento de preferência da unidade:**

Dia 23/04/2026 - 16h30 às 17h30

**21. Espaço para comentários/observações complementares que podem favorecer a compreensão da demanda:**



Documento assinado eletronicamente por **Bernadette Maria Guanabara Leal Vitorino**, **COORDENADORA DE SUSTENTABILIDADE, ACESSIBILIDADE E ODS**, em 19/03/2026, às 15:02, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site [https://sistemas.stf.jus.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://sistemas.stf.jus.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0) informando o código verificador **3250874** e o código CRC **A91BC5CE**.