

JUSTIÇA SUSTENTÁVEL: UM OLHAR SOBRE A EFETIVIDADE DO PODER JUDICIÁRIO SOB A ÓTICA DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA E DE TRABALHO DOS MAGISTRADOS

Sustainable Justice: An Analysis Of The Effectiveness Of The Judiciary From The Perspective Of Judges' Health, Well-Being, And Work Quality

PAMELA DALLE GRAVE FLORES PAGANINI-

Juíza de Direito Substituta no TJPR atualmente lotada na Equipe Especial de Atuação da Corregedoria-Geral da Justiça. Graduada em Direito pela UFPR. Especialista em Direito Aplicado pela Escola da Magistratura do Paraná.

O artigo analisa a relação entre saúde física e mental dos magistrados e a efetividade da prestação jurisdicional, destacando os impactos das transformações tecnológicas e do aumento exponencial das demandas sobre a qualidade de vida dos juízes. O objetivo é demonstrar que o cuidado do bem-estar do magistrado transcende o âmbito individual e se torna imperativo de interesse público, capaz de reduzir afastamentos, custos e melhorar a produtividade e a qualidade das decisões. A pesquisa adota abordagem descritiva e empírica do Judiciário brasileiro, com dados do CNJ e reflexões sobre gestão e hábitos saudáveis. Conclui-se que rotinas estruturadas, práticas de gestão e cuidados preventivos são essenciais para alinhar alta performance, saúde e efetividade da Justiça, assegurando maior retorno social e institucional.

Palavras-chave: Magistratura; Saúde; Qualidade de vida; Gestão; Efetividade.

This article examines the relationship between judges' physical and mental health and the effectiveness of judicial service, highlighting the impact of technological changes and the exponential increase in workload on their quality of life. The objective is to demonstrate that caring for judges' well-being is not an individual whim but a matter of public interest, reducing absences, institutional costs, and improving productivity and decision quality. The study adopts empiric and descriptive analysis of the evolution of the Brazilian Judiciary, supported by CNJ data and reflections on management and healthy habits. The conclusion emphasizes that structured routines, efficient management practices, and preventive care are essential to align high performance, health, and judicial effectiveness, ensuring greater social and institutional returns.

Keywords: Judiciary; Health; Quality of life; Management; Effectiveness.

INTRODUÇÃO

O último cinquentenário do Poder Judiciário brasileiro hospedou uma inédita

transformação da realidade do sistema judicial, suficiente a ressignificar as expectativas até então depositadas sobre a figura do magistrado.

Inédita em profundidade e, sobretudo, em velocidade, essa transformação modificou sensivelmente instrumentos e rotinas de vida e de trabalho dos juízes, de quem se passou a exigir resultados impensáveis nas décadas anteriores.

A esse respeito, são bastante ricos os testemunhos fornecidos por magistrados mais experientes – especialmente inativos, que se beneficiam de suficiente “*distanciamento histórico*”, pertinente a aperfeiçoar sua análise – que exerceram suas funções nas décadas de setenta, oitenta e noventa, antecedentes à popularização da internet, à digitalização dos processos e dos atos processuais (a exemplo das audiências e das sessões de julgamento).

Partiu-se do cenário narrado pelo popular introito “*no meu tempo...*” – em que se despachavam e sentenciavam autos físicos à caneta, por Magistrados que atuavam em atendimento a comarcas extensas, abrangendo diversos municípios, laborando praticamente solitários ou auxiliados por poucos serventuários, em um mecanismo capaz de entregar uma prestação jurisdicional digna de artesãos: esmerada, refletida, dedicada e polida – ao cenário atual, em que o país veio a ocupar posições de liderança em rankings internacionais de produtividade judicial⁷⁴ e de distribuição de novos feitos e de carga de trabalho por

⁷⁴ MARTINEWSKI, Cláudio. *Justiça Brasileira: Produtividade em meio a desafios*. AJURIS / Zero Hora, 9 out. 2025. Disponível em:

<<https://ajuris.org.br/justica-brasileira-produtividade-em-meio-a-desafios/>>. Acesso em: 08 de janeiro de 2026.

magistrado, bem ilustrado pelo levantamento recentemente realizado pelo Conselho Nacional de Justiça⁷⁵, de onde se extraem os seguintes indicadores:

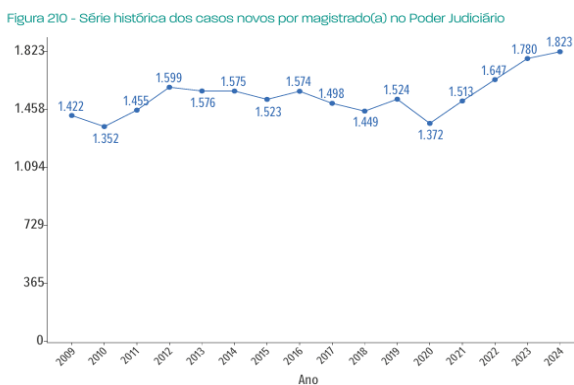
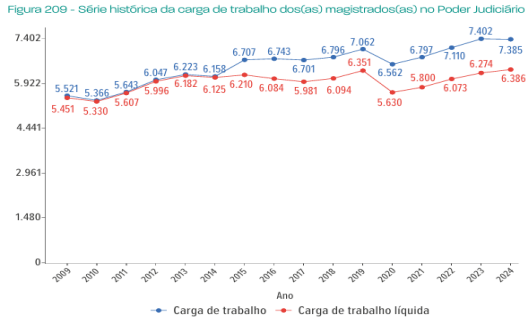


Tabela 4: Indicadores Gerais Brasil x Europa

Indicador	União Europeia	Brasil	Diferença
Casos Novos por cem habitantes	4,44	18,55	4,18 x
Processos Baixados por cem habitantes	4,48	21,07	4,7 x
Casos Pendentes por cem habitantes	2,58	37,93	14,7 x
Índice de Atendimento à Demanda	100,9%	113,6%	12,7 p.p.
Tempo de Giro do Acervo	7m	1a e 10m	1a e 3m

Fonte: CEPEJ e CNJ. Elaboração própria

Tabela 5: Indicadores por Magistrados(as) Brasil x Europa

Indicador	União Europeia	Brasil	Diferença
Magistrados(as) por cem mil habitantes	18	9	0,5 x
Casos Novos por Magistrado(a)	249	2.103	8,4 x
Casos Pendentes por Magistrado(a)	145	4.300	29,7 x
Processos Baixados por Magistrado(a)	252	2.389	9,5 x

Fonte: CEPEJ e CNJ. Elaboração própria

Conforme bem pontuado por MARTINEWSKI:

dados divulgados na Pesquisa CNJ em Números, de 2025, mostram que o Brasil registra 18,55 novos casos por cem habitantes, enquanto a média europeia é de apenas 4,44. Isso representa quatro vezes o volume de novos processos. A diferença se acentua nos casos pendentes: 37,93 por cem habitantes no Brasil contra 2,58 na Europa, uma disparidade de 14,7 vezes. (...)

Outro dado impressionante é a relação entre magistrados e população. O Brasil tem 9 magistrados por 100 mil habitantes, enquanto a Europa dispõe de 18, o dobro. Apesar disso, cada magistrado brasileiro lida com 2.103 novos casos por ano, contra 249 na Europa. Em termos de processos baixados, são 2.389 por magistrado no Brasil, frente a 252 na Europa. Esses números revelam uma produtividade individual até 9 vezes maior por magistrado brasileiro, evidenciando um esforço contínuo para atender à demanda, mesmo com recursos humanos limitados. O tempo de giro do acervo no Brasil é de 1 ano e 10 meses, enquanto na Europa é de 7 meses.⁷⁶

⁷⁵ CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA (Brasil). *Justiça em Números 2025: ano-base 2024*. Brasília: CNJ, 2025. Disponível em: <<https://www.cnj.jus.br/wp-content/uploads/2025/09/justica-em-numeros>>. Acesso em 08 de janeiro de 2026.

⁷⁶ MARTINEWSKI, Cláudio. *Justiça Brasileira: Produtividade em meio a desafios*. AJURIS / Zero Hora, 9 out. 2025. Disponível em: <<https://ajuris.org.br/justica-brasileira-produtividade-em-meio-a-desafios/>>. Acesso em: 08 de janeiro de 2026.

Essa onda de transformações trouxe, por um lado, uma série de mecanismos facilitadores da gestão de processos e rotinas judiciárias – a exemplo da digitalização dos processos administrativos e judiciais, dos atos processuais e de administração judiciária, da ampliação da capilarização da justiça pela instalação de novas comarcas, elevação de entrância daquelas que verificaram aumento populacional, criação de postos de atendimento do Poder Judiciário, Ministério Público, Defensoria Pública e Advocacias Públicas em municípios que não sediavam comarcas, e, sobretudo, na ampliação dos saberes mediante desenvolvimento de estudos avançados e boas práticas pela ENFAM (Escola Nacional de Formação e Aperfeiçoamento de Magistrados) e, na Terra das Araucárias, pela EJUD-PR (Escola Judiciária do Paraná) e EMAP-PR (Escola da Magistratura do Paraná).

Trata-se, pois, de instrumentos capazes de incrementar a produtividade individual de cada magistrado, a produtividade global de cada tribunal e viabilizar o desejado equilíbrio entre a ampliação do acesso da população à Justiça, o aprimoramento e a agilização dos julgamentos e a desobstrução dos acervos processuais já existentes.

Neste espectro, é bastante relevante o exemplo do Tribunal de Justiça do Estado do Paraná, que registra os seguintes índices de produtividade individual dos magistrados e de novos feitos distribuídos:

Figura 287 - Índice de produtividade dos(as) magistrados(as), por Tribunal de Justiça

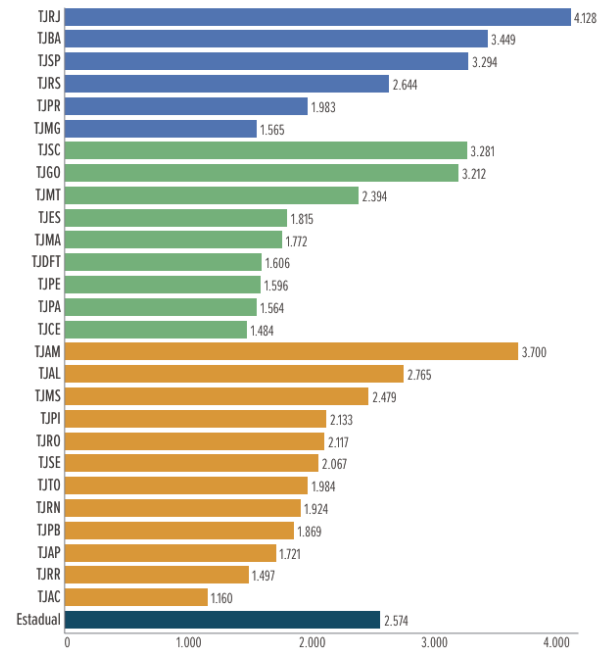
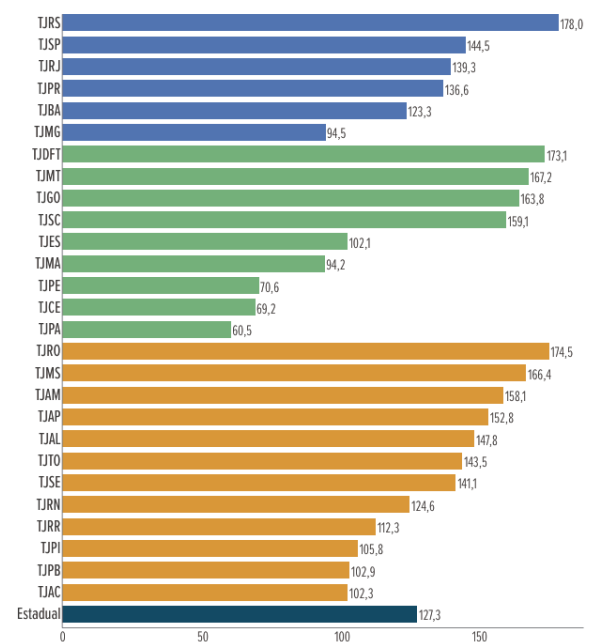


Figura 281 - Casos novos por mil habitantes, por Tribunal de Justiça



Por outro lado, esta transformação tem um efeito colateral digno de estudo, compreensão e saneamento: o incremento do volume de trabalho a cargo de cada juiz e das consequentes expectativas nele depositadas pela população vem impactando sensivelmente o bem-estar e a saúde física e mental de grande número de magistrados, resultando em prejuízos quantitativos e qualitativos à produtividade

individual e do próprio tribunal, bem como impactos financeiros e organizacionais decorrentes dos frequentes afastamentos dos Membros para tratamentos de saúde.

Há pouco mais de dez anos, o Conselho Nacional de Justiça editou a Resolução nº 207/2015⁷⁷, que instituiu a Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores do Poder Judiciário, e recentemente a alterou para assegurar a segmentação dos dados de saúde por idade e contemplar afastamentos inferiores a 30 dias. Isso ocorreu porque dados recentes do CNJ revelaram uma grave subnotificação de casos de transtornos psicológicos: enquanto levantamentos regionais indicavam que 78% dos magistrados sofrem de ansiedade, o sistema nacional registrava apenas 69 afastamentos por problemas mentais em um universo de 18.642 juízes⁷⁸.

Nas palavras de LIRA, "*temos o Judiciário mais produtivo do mundo, mas precisamos de um olhar especial para os juízes. As instituições precisam tratar os magistrados com a mesma atenção dedicada ao jurisdicionado*"⁷⁹.

Conforme estudo elaborado na área da Psicologia, ainda em 2021, sobre a saúde mental dos magistrados⁸⁰:

O uso das tecnologias tornou o acesso a

informação mais fácil, possibilitando assim um contato mais ágil da população com o sistema judicial. Estando mais próximo desse meio, o indivíduo se percebe com mais dúvidas sobre o funcionamento das instituições jurídicas, cabendo aos operadores de Direito, no geral, solucioná-las na tentativa de apaziguar os interesses e manter a sociedade sob a ordem normativa. No caso do magistrado, essa aproximação pode gerar consequências negativas que vão além das paredes do Tribunal, perpassando o âmbito profissional e adentrando a personalidade do trabalhador. A ideia de que o juiz é um servidor público que deve atender as demandas do povo, trabalhando para o benefício social e sendo pago pelos impostos de outros trabalhadores, pode gerar uma ilusão de que esse profissional deve estar à serviço o tempo todo. Forma-se assim, uma relação de controle onde o juiz será constantemente cobrado e observado por aspectos além dos que envolvem o seu cargo, como por exemplo: vestimentas, religião, relacionamentos interpessoais, familiares, e até mesmo, financeiros. Entretanto, os efeitos que esse tipo de relação

⁷⁷ BRASIL. Conselho Nacional de Justiça. Resolução nº 207/2015 – Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores. <Disponível em: <https://cnj.jus.br>> . Acesso em: 02 de dezembro de 2025.

⁷⁸ Idem.

⁷⁹ LIRA. Naiane Nogueira de. AMB. Saúde mental dos magistrados deve ser prioridade das instituições -

AMB; Disponível em <<https://www.amb.com.br/saude-mental-dos-magistrados-deve-ser-prioridade-das-instituicoes/>> Acesso em 01 de dezembro de 2025.

⁸⁰ CARMO. Náira Maria Olivense do. *A Saúde Mental do Magistrado: Os Impactos e Implicações na Atuação dos Juízes de Direito*.

controladora pode já estar causando nesses profissionais parece não ser aceito, ou percebido, nem mesmo por eles. Dentro do âmbito jurídico a importância do processo terapêutico, do autoconhecimento e cuidados com a saúde mental é sempre pontuado para os outros, ou seja, para aqueles que buscam seus serviços, ignorando o fato de estarem adotando como mecanismo de defesa o estado de negação.

Não se avistam, contudo, indicativos de que a demanda de serviços sofrerá diminuição nos próximos anos, tampouco de que o Poder Judiciário disporá, no curto e médio prazos, de recursos financeiros e materiais para viabilizar a contratação de grande número de novos magistrados, ou implementação de mecanismos efetivamente capazes de resolver essa equação.

Na exata medida do seu impacto na produtividade quantitativa e qualitativa, individual e global, assegurar a saúde e o bem-estar dos magistrados deixa de se circunscrever à sua intimidade e passa a constituir matéria de interesse público e dos próprios jurisdicionados, diretamente afetados por eventuais fragilidades que acometam o Poder Judiciário.

A qualidade de vida no trabalho é um fator essencial ao bem-estar e a eficiência

organizacional e, por conseguinte, determinante para a melhor qualidade de vida pessoal dos magistrados e servidores.

Este artigo propõe uma breve reflexão sobre como rotinas estruturadas, hábitos saudáveis e fluxos organizacionais bem definidos podem contribuir para o bem-estar e saúde dos magistrados e, conseqüentemente, para a desejada efetividade da prestação jurisdicional.

Almeja-se, em suma, provocar e instigar mudanças de rotina, de modo a fomentar a longevidade sadia, aplicando-se conceitos da Medicina preventiva⁸¹ e da Alta Performance pessoal e negocial no gerenciamento pessoal e dos serviços judiciários, visando a melhora na saúde e qualidade de vida dos magistrados e, por conseguinte, o aprimoramento da atividade jurisdicional, a médio e longo prazos.

É imprescindível que se dedique um olhar mais humanizado àqueles que distribuem a justiça⁸². Um juiz física e mentalmente saudável produz decisões de maior qualidade, em menor espaço de tempo e o faz de modo mais longo sem interrupções, assim atendendo melhor ao interesse público e às expectativas da sociedade.

1 A IMPORTÂNCIA DA ROTINA E DA GESTÃO NA QUALIDADE DE VIDA E DE TRABALHO

⁸¹ ATTIA, Peter. *Outlive: a ciência e a arte da longevidade*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2023.

⁸² CARRIJO, Patrícia. *Saúde física e mental do magistrado produz decisões de qualidade*. [ASMEGO - Associação dos Magistrados do Estado de Goiás - Saúde física e mental do magistrado produz decisões

de qualidade]. Disponível em: <<https://asmego.org.br/artigos/saude-fisica-e-mental-do-magistrado-produz-decisoes-de-qualidade?highlight=WyJhbmRlcyJd>>; Acesso em 02 de dezembro de 2025.

Os novos tempos tecnológicos, da vida prática, acelerada e líquida, levam, no ritmo de um clique, os processos a “pararem” na mesa do juiz.

Em tempos modernos, muito se tem falado em alta performance – inclusive no âmbito do Judiciário – mas geralmente sobre o enfoque exclusivo da ampliação quantitativa dos índices e resultados, sem que se dedique a necessária atenção à saúde e ao bem-estar de seus responsáveis,

O desafio consiste em implementar rotinas e hábitos que proporcionem melhorias na gestão e qualidade do trabalho e, por conseguinte, no bem-estar do juiz, para que possa não apenas trabalhar mais e melhor, mas também alcançar alta performance em sua vida pessoal e profissional.

Ainda que se trate de conceito amplo, para os fins do presente estudo, optou-se por definir alta performance como o *sucesso além do padrão estabelecido, com consistência e a longo prazo*.

Nas palavras de BURCHARD:

com consistência” seguido por “a longo prazo” pode parecer redundante. Mas são termos distintos. (...) “sucesso além do padrão estabelecido, com consistência e a longo prazo” exige hábitos que protejam seu bem-estar, mantenham relacionamentos positivos e assegurem que você esteja colaborando conforme progride. (...) a

estabilidade do sucesso advindo da alta performance se deve em grande parte à preocupação com uma vida saudável. Não se trata somente de obter conquistas na profissão ou em apenas uma área de interesse. Trata-se de criar uma vida de alta performance na qual se experimenta um sentimento contínuo de comprometimento, alegria e confiança por dar o melhor de si. (...)

A alta performance, como a defino e os dados confirmam, não significa avançar a todo custo. Trata-se de cultivar hábitos que o ajudem a se destacar e a enriquecer todo o espectro de sua vida.⁸³

Recorde-se o início da carreira, período marcado pelo aprendizado necessário para lidar com um volume imenso de processos e de responsabilidades. Muitos magistrados tinham a expectativa de dar conta de tudo – e fazê-lo com denodo e cuidado. Não há dúvidas de que se dedicaram ao máximo para entregar a prestação jurisdicional tempestiva e efetiva.

No entanto, para vencer a demandar de trabalho, diversos juízes sacrificaram o tempo, a vida e a própria saúde, trabalhando continuamente nos períodos matutino, vespertino e noturno. Muitos atuaram também nos finais de semana e feriados — e, por vezes, até mesmo em férias — gozadas com o fim exclusivo de recolocar o trabalho em dia.

⁸³ BURCHARD, Brendon. O poder da alta performance: hábitos para uma vida extraordinária. p. 22/24

Evidentemente, esse ritmo de trabalho não é sustentável ao longo do tempo. Quando menos se espera, a vida cobra – e cobra um custo elevado.

Normalmente, é a saúde física que emite os primeiros sinais de alerta. Posteriormente, desenvolvem-se impactos significativos na saúde mental, que vem a impactar severamente a carreira, na medida em que nem sempre os tribunais possuem os recursos humanos necessários à substituição de todos os magistrados que adoecem. Como resultado, no retorno dos afastamentos, os juízes se deparam com o recebimento, em conclusão, de acervos ainda maiores.

Fato é que, para dar conta do trabalho e da rápida e certa prestação jurisdicional, do volume e da responsabilidade atribuída, muitos profissionais abandonam a prática do exercício físico, descuidam da boa alimentação e do repouso e renunciam ao tempo livre e de qualidade com aqueles que mais amam, o que é agravado pela dificuldade de controlar a ansiedade diante do crescente acervo de processos que se acumulam sob sua responsabilidade.

A verdade é que, por muito tempo, magistrados trabalharam muito, mas o fizeram de maneira descuidada, sem a necessária contrapartida de atenção à própria saúde. Adoeceram e, muitas vezes, não conseguiram entregar a prestação jurisdicional de forma efetiva. Simplesmente não é possível vencer de todo o volume de trabalho, mesmo com as horas do dia, das semanas e dos meses – ainda que se empreguem horas, finais de semana, feriados e férias ao labor.

Muitas unidades jurisdicionais enfrentam déficit de pessoal e de estrutura. É importante

reconhecer que ainda há desafios significativos na forma como se organiza o tempo e se conduzem as atividades. Essa gestão pouco eficiente compromete o cuidado com o bem-estar da trajetória profissional.

É evidente que, embora haja avanços, ainda é possível evoluir na gestão do tempo e na organização do trabalho. Aperfeiçoar esses aspectos é fundamental para alinhar produtividade e qualidade de vida, garantindo equilíbrio entre carreira e bem-estar.

A magistratura brasileira possui excelente conhecimento técnico, mas nem sempre gerencia adequadamente o tempo, os processos ou a própria qualidade do trabalho. A sensação predominante, em muitos casos, é a de estar sempre “secando gelo”, vivendo cada dia sem um objetivo de longo prazo.

Sob essa pressão, não raramente surgem doenças — muitas vezes graves — como *burnout*, enfermidades cardíacas, distúrbios endócrinos e tantas outras. Em diversas situações, não se consegue cumprir com a forma e a qualidade desejadas, deixando-se, pois, de entregar Justiça de qualidade, no tempo correito. E, por consequência, atraem-se olhares correicionais.

Além disso, por embaraço ou vergonha, não é incomum que erros deixem de ser reconhecidos e que não se peça ajuda, insistindo-se em uma carreira solitária, apesar de seu grau elevado de responsabilidade.

Daí decorre a importância da gestão dos processos, da gestão do tempo e da criação de rotinas de análise processual. A qualidade do trabalho conduz à qualidade e ao bem-estar da vida pessoal. O juiz que detém boa qualidade de vida pessoal trabalha melhor, distribui melhor a justiça e alcança maior efetividade, aprimorando

seu fim último constitucional na qualidade da prestação jurisdicional.

Trata-se, aqui, de uma espécie de *looping*: a performance no trabalho conduz a uma melhor performance na vida pessoal, e a qualidade da vida pessoal, por sua vez, reflete-se na qualidade do trabalho.

O sucesso no trabalho e na vida pessoal é possível para todos, desde que se encontrem as ferramentas certas⁸⁴. Em outras palavras, "*cabe somente a cada indivíduo responder o que é sucesso, de forma única e particular. (...) é preciso ter clareza do que se quer e de onde se deseja chegar... Cada pessoa precisa encontrar métodos e rotinas que façam sentido para si e para sua realidade*"⁸⁵.

Por isso, é necessário refletir e motivar a melhora da qualidade de vida pessoal e da qualidade de vida profissional.

Recorde-se a disciplina exigida nos estudos para o ingresso na carreira da magistratura. É impossível ser aprovado em concurso público com semelhante grau de complexidade sem observar organização, rotina e disciplina. São anos de estudos meticulosos direcionados a um fim específico. Todos, salvo raríssimas exceções, dedicaram anos de disciplina para alcançar, ao final, o sucesso do ingresso na carreira.

Agora, propõe-se revigorar esse sendo de organização, rotina e disciplina para a atual realidade da carreira: para a gestão da vida pessoal, para a organização dos processos, para a

gestão de pessoas e para a administração judiciária.

É preciso pensar a longo prazo, planejando e conhecendo a própria realidade, pensando no futuro, estabelecendo metas críveis de serem alcançadas.

Afinal:

Onde se deseja estar daqui a 10 anos?

Qual é a meta pessoal para daqui a 10 anos?

De que modo se pretende trabalhar daqui a 10 anos?

Como estará o trabalho?

Como estará a saúde?

Será possível estar vivendo melhor, produzindo melhor e com mais qualidade?

Indaga-se: quantas horas tem sido dedicadas ao sono e qual a qualidade desse sono? Quanto tempo tem sido dedicado à saúde física e mental? Há prática regular de exercícios físicos? Qual é a rotina e disciplina diária consigo mesmo?

E no trabalho? Como se inicia o expediente? Qual processo é analisado primeiro? Qual é a carga de trabalho diária? Qual é a meta de análise diária? Como se relaciona e gerencia a assessoria? E a Serventia? Qual é a rotina e disciplina no exercício da função?

Para pensar em qualidade de vida, é preciso conhecer o hoje e promover mudanças imediatas, a fim de que, no futuro, se possa ser uma pessoa melhor e, por consequência, um magistrado melhor para a sociedade.

Diante disso, propõe-se, aos magistrados, que reavaliem os hábitos e rotinas definidores de sua qualidade de vida, com vistas à

⁸⁴ JOTA, Joel (org.). *O sucesso é treinável*. p. 7.

⁸⁵ JOTA, Joel (org.). *O sucesso é treinável*. p. 8.

implementação de práticas que favoreçam a melhoria da sua saúde física e mental, assegurando equilíbrio e bem-estar ao longo de toda a trajetória pessoal e profissional.

2 CAMINHOS PARA A QUALIDADE DE VIDA: SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Inspirado no livro *Outlive*⁸⁶ e sem ingressar no denso campo das Ciências Médica e Psicológica, propõem-se orientações dirigidas à melhora da qualidade de vida, com o intuito de promover um processo contínuo de aperfeiçoamento por meio da adoção de práticas que fortaleçam a saúde física e mental, assegurando equilíbrio e bem-estar ao longo da trajetória profissional.

Tal iniciativa pressupõe a corresponsabilidade entre instituições e indivíduos, garantindo condições adequadas para o desenvolvimento profissional aliado ao equilíbrio e ao bem-estar.

A ideia não é oferecer respostas, mas sim questionar e apresentar algumas sugestões de melhoria da qualidade de vida. O aprofundamento de cada um dos temas transborda os limites do artigo, pelo que se sugere, ao leitor, o estudo e o aprofundamento naquilo que melhor atenda às demandas geradas por sua rotina pessoal.

Primeiramente, pense na prevenção das doenças: a prevenção é mais eficaz do que o tratamento. Comece cedo e seja proativo em relação à sua saúde: procure profissionais que o auxiliem, faça exames preventivos, meça e controle a pressão arterial, a glicemia, o colesterol e o VO² (capacidade cardiorrespiratória).

Haja preventivamente focando nos maiores riscos: doenças cardiovasculares, câncer, diabetes tipo 2 e doenças neurodegenerativas. Realize exames regulares, controle o peso, mantenha alimentação saudável e pratique exercícios.

Falando em exercícios: o exercício físico é a intervenção mais poderosa para a saúde, prevenção, longevidade e alta performance. Execute treinos de força para manter a massa muscular e a autonomia ao longo dos anos; desenvolva treino cardiorrespiratório, melhore a resistência e prepare-se para viver funcionalmente, até a posteridade.

Coma bem: tenha uma nutrição inteligente, com alimentos "de verdade"⁸⁷, evitando os industrializados e ultraprocessados; realize ingestão adequada de proteínas e atente ao índice glicêmico e à saúde metabólica.

Crie rotina de sono: durma entre 7 e 8 horas por noite; o sono não é negociável.

⁸⁶ ATTIA, Peter. *Outlive: a ciência e a arte da longevidade*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2023.

⁸⁷ A esse respeito, a FDA (Food and Drug Administration) e o USDA (United States Department of Agriculture) editou em 07/01/2026 as novas Diretrizes Alimentares dos EUA 2025–2030 e um novo "food pyramid" (piramidal alimentar) totalmente reformulado: A pirâmide foi invertida em relação às

edições anteriores e traz em seu topo (consumo maior e mais frequente): Proteínas de alta densidade (carnes, ovos, peixes, leguminosas); Laticínios integrais (sem adição de açúcar); Gorduras saudáveis (castanhas, sementes, azeite, abacate, ovos); Frutas e vegetais em formas mais naturais e pouco processadas.

Finalmente, gerencie o estresse crônico: cuide da saúde mental e emocional, cultive relacionamentos saudáveis que agreguem valor e propósito; procure ajuda profissional para gerenciar o estresse e as emoções; realize terapia e busque auxílio. Perceba os sintomas e sinais que o corpo dá antes que seja tarde demais.

3 HÁBITOS PARA UMA ROTINA DE TRABALHO EQUILIBRADA

Inspirado em vivências e rotinas de vários colegas ao longo da carreira, sugerem-se ideias de implementação de hábitos e rotinas de trabalho. Muitas delas funcionam para uns e, para outros, não. As ideias não são taxativas e constituem mera exemplificação daquilo que funcionou para muitos colegas ao longo da vida profissional.

Aprenda a retratar a realidade de trabalho em que está inserido.

Delimite o seu problema: quem são os seus usuários finais, quais são as suas forças, quais são as pessoas de dentro da própria organização que, embora não sejam o público-alvo principal, têm interesse no seu funcionamento, e quais são as fraquezas da sua unidade de atuação.

Verifique quais métodos, sistemas e meios de comunicação estão sendo utilizados adequadamente. Verifique os métodos de gestão de pessoas e de processos que estão sendo utilizados.

Analise as oportunidades e ameaças ao bom funcionamento de sua unidade judicial;

Crie um diagnóstico analítico da unidade judicial: acervo total da unidade (todas as competências), acervo por competência, distribuição média mensal, baixa média mensal, feitos em geral em efetivo andamento, feitos em geral suspensos/sobrestados, feitos pendentes de sentença, processos em instância recursal, processos paralisados há mais de 30 dias, aguardando cumprimento de determinação judicial, aguardando expedição, processos conclusos, conclusão mais antiga em dias, processos conclusos há mais de 100 dias, tempo médio de conclusão na mesa do juiz.

Verifique quais são os principais fluxos procedimentais da unidade.

Crie agrupadores; analise criticamente os agrupadores já existentes, corrija, revise e exclua aqueles disfuncionais.

Elabore modelos de decisões judiciais a partir do diagnóstico analítico e das variáveis processuais.

Por fim, com base no diagnóstico, organize a rotina de trabalho: planeje a gestão, padronize os procedimentos, interaja com a equipe de trabalho, distribua funções, treine e engaje a equipe continuamente, dê feedback, controle as metas e a produtividade, use as portarias de atos delegatórios como padronização de procedimentos⁸⁸, organize o

⁸⁸ A este respeito, sugere o acesso ao conteúdo disponibilizado pelo Tribunal de Justiça do Estado do Paraná em <<https://gesprijud.tjpr.jus.br>>.

controle do fluxo processual e o tempo médio de conclusão.

Utilize a tecnologia em seu favor: o uso das novas tecnologias impacta — e muito — na vida e na qualidade de vida. É um aprimoramento sem volta. Aprenda a utilizar a Inteligência Artificial como ferramenta de auxílio na atividade jurisdicional; pesquise e crie *prompts* que melhor se adequem à sua unidade.

Esses são apenas alguns passos de aprimoramento e melhora na rotina e na alta performance do Judiciário. Como dito, não há resposta única ou universal, tratando-se de análise empírica daquilo que melhor se adapta à realidade de cada unidade.

Assim, quanto mais consistente for a implementação dessas rotinas de gestão, maior tende a ser a qualidade de vida profissional — e, por consequência, a harmonia com a própria vida pessoal e a excelência na entrega da atividade jurisdicional. Nessa perspectiva, cuidar da saúde do magistrado deixa de ser um interesse individual e passa a representar verdadeiro compromisso institucional: um juiz saudável afasta-se menos, demanda menos custos ao sistema e fornece ao jurisdicionado um serviço mais efetivo e qualificado. Em última análise, investir no bem-estar e na organização pessoal do juiz é investir diretamente na eficiência, na credibilidade e no retorno social da Justiça.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As últimas décadas impuseram ao Poder Judiciário brasileiro uma transformação profunda e acelerada, que redefiniu não apenas os instrumentos de trabalho, mas também as expectativas sobre a figura do magistrado. De um cenário artesanal, marcado por processos físicos e rotinas solitárias, evoluiu-se para um sistema

altamente digitalizado, com demandas exponenciais e índices de produtividade que colocam o Brasil entre os primeiros do mundo. Esse avanço, embora necessário e positivo, trouxe consigo um efeito colateral inegável: a sobrecarga de trabalho e a pressão constante sobre os juízes, com impactos diretos na saúde física e mental.

Os números revelam uma realidade incontornável: cada magistrado brasileiro lida com um volume de processos incomparável ao de seus pares em outros países, exigindo respostas rápidas e decisões qualificadas em um ambiente de escassez de recursos humanos. Essa equação, sem perspectiva de redução da demanda ou ampliação significativa do quadro de juízes, torna imperativo repensar a forma como se cuida daqueles que asseguram a efetividade da Justiça.

A saúde do magistrado, portanto, não pode ser tratada como questão privada ou mero capricho individual; ela é matéria de interesse público, pois afeta diretamente a qualidade da prestação jurisdicional e, por consequência, a confiança da sociedade no sistema judicial.

Um juiz saudável afasta-se menos, gera menor custo ao erário e devolve ao jurisdicionado um serviço mais eficiente, célere e qualificado. Investir na saúde física e mental do magistrado é investir na longevidade funcional, na redução de afastamentos e na melhoria da produtividade global dos tribunais.

Mais do que isso, é garantir que a Justiça cumpra sua missão constitucional com excelência, preservando não apenas a integridade do profissional, mas também a credibilidade da instituição.

Nesse contexto, rotinas estruturadas, hábitos saudáveis e práticas de gestão eficazes

deixam de ser recomendações opcionais e passam a constituir estratégias indispensáveis para a manutenção do equilíbrio entre vida pessoal e profissional. A qualidade de vida no trabalho é fator determinante para a alta performance do Judiciário e para a efetividade da prestação jurisdicional. Ignorar essa realidade significa perpetuar um modelo insustentável, que cobra caro em termos de saúde, produtividade e confiança social.

Em última análise, cuidar do magistrado é cuidar da Justiça. É reconhecer que, por trás dos números e das metas, há seres humanos que carregam a responsabilidade de pacificar conflitos e garantir direitos. Um olhar mais humanizado para quem distribui a justiça não é apenas um gesto ético; é uma exigência estratégica para assegurar que o sistema judicial continue a servir à sociedade com qualidade, eficiência e legitimidade. Investir no bem-estar do juiz é, portanto, investir no próprio interesse público, garantindo que a Justiça seja não apenas rápida, mas também sustentável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMB. *Saúde mental dos magistrados deve ser prioridade das instituições* - AMB; <https://www.amb.com.br/saude-mental-dos-magistrados-deve-ser-prioridade-das-instituicoes/> Acesso em 01 de dezembro de 2025.

ATTIA, Peter. *Outlive: a ciência e a arte da longevidade*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2023.

BRASIL. Conselho Nacional de Justiça. *Resolução nº 207/2015 – Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores*. Diário da Justiça eletrônico, Brasília, 16 de outubro de 2015. Disponível em: <https://cnj.jus.br>. Acesso em: 02 de dezembro de 2025.

BRASIL. Conselho Nacional de Justiça. *CNJ aprimora coleta de dados sobre saúde mental no Judiciário - Portal CNJ*. Disponível em [https://www.cnj.jus.br/cnj-aprimora-coleta-de-](https://www.cnj.jus.br/cnj-aprimora-coleta-de-dados-sobre-saude-mental-no-judiciario/)

[dados-sobre-saude-mental-no-judiciario/](https://www.cnj.jus.br/cnj-aprimora-coleta-de-dados-sobre-saude-mental-no-judiciario/). Acesso em: 02 de dezembro de 2025.

BRASIL. Conselho Nacional de Justiça. *Justiça em Números 2025: ano-base 2024*. Brasília: CNJ, 2025. Disponível em: <https://www.cnj.jus.br/wp-content/uploads/2025/09/justica-em-numeros>. Acesso em 08 de janeiro de 2026.

BURCHARD, Brendon. *O poder da alta performance: hábitos para uma vida extraordinária*. 8. reimpr. São Paulo: Gente, 2018.

CARMO. Náira Maria Olivense do. *A Saúde Mental do Magistrado: Os Impactos e Implicações na Atuação dos Juizes de Direito*. Trabalho de Conclusão de Curso- TCC apresentado a Universidade Federal de Alagoas- UFAL. 2021.

CARRIJO, Patrícia. *Saúde física e mental do magistrado produz decisões de qualidade*. [ASMEGO - Associação dos Magistrados do Estado de Goiás - Saúde física e mental do magistrado produz decisões de qualidade]. Disponível em: <https://asmego.org.br/artigos/saude-fisica-e-mental-do-magistrado-produz-decisoes-de-qualidade?highlight=WYJhbmRlcyJd>; Acesso em 02 de dezembro de 2025.

COVEY, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. 30th Anniversary Edition. New York: Free Press, 2020

DUCASSE, François; CHAMALIDIS, Makis. *Cabeça de Campeão: adote o mapa mental dos campeões e entenda a psicologia por trás dos resultados de alta performance*. 1. ed. São Paulo: Citadel Editora, 2024.

DUHIGG, Charles. *O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios*. Tradução de Rafael Mantovani. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012

FOOD AND DRUG ADMINISTRATION. *Changes to the Nutrition Facts label*. 28 mar. 2024. Disponível em: <https://www.fda.gov/food/nutrition-food-labeling-and-critical-foods/changes-nutrition-facts-label>. Acesso em: 8 jan. 2026.

HARVARD BUSINESS REVIEW. *HBR's 10 Must Reads on Mental Toughness (with bonus interview "Post-Traumatic Growth and Building Resilience" with Martin Seligman)*. Boston: Harvard Business Review Press, 2017

HARVARD BUSINESS REVIEW. *HBR's 10 Must Reads*. On Managing Yourself. Boston: Harvard Business Review Press, 2011.

HILL, Napoleon & JOTA, Joel. *Padrões de Alta Performance: como aplicar os hábitos das pessoas de alto desempenho para ter resultados extraordinários*. 1ª edição. Curitiba: Citadel Grupo Editorial, 2023.

JOTA, Joel (org.). *O sucesso é treinável*. São Paulo: Gente, 2020.

MARTINEWSKI, Cláudio. *Justiça Brasileira: Produtividade em meio a desafios*. *AJURIS / Zero Hora*, 9 out. 2025. Disponível em: <https://ajuris.org.br/justica-brasileira-produtividade-em-meio-a-desafios/> Acesso em: 08 de janeiro de 2026.

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO PARANÁ. *GESPRIJUD – TJPR*. Disponível em: <https://gesprijud.tjpr.jus.br/>. Acesso em: 08 jan. 2026.

UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE. *Kennedy, Rollins unveil historic reset of U.S. nutrition policy, put real food back at center of health*. Washington, D.C., 07 jan. 2026. Disponível em: <https://www.usda.gov/about-usda/news/press-releases/2026/01/07/kennedy-rollins-unveil-historic-reset-us-nutrition-policy-put-real-food-back-center-health>. Acesso em: 8 jan. 2026.

WALRATH-HOLDRIDGE, M. *Old food pyramid vs. RFK Jr.'s new food pyramid: See what's different*. *USA TODAY*, 07 jan. 2026. Disponível em: <https://www.usatoday.com/story/news/health/2026/01/07/old-food-pyramid-versus-rfk-jr-new-food-pyramid/88068047007/>. Acesso em: 8 jan. 2026.