



PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia,  
acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

# Balneário Camboriú



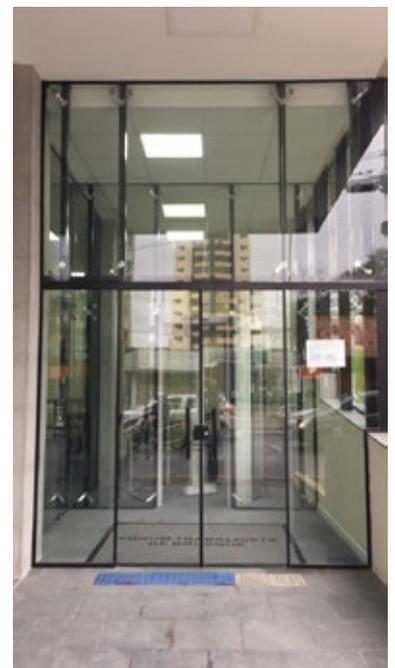
**Situação  
atual  
do local**



PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia,  
acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>



# Brusque



## Situação atual dos locais

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ: <https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>



# Indaial

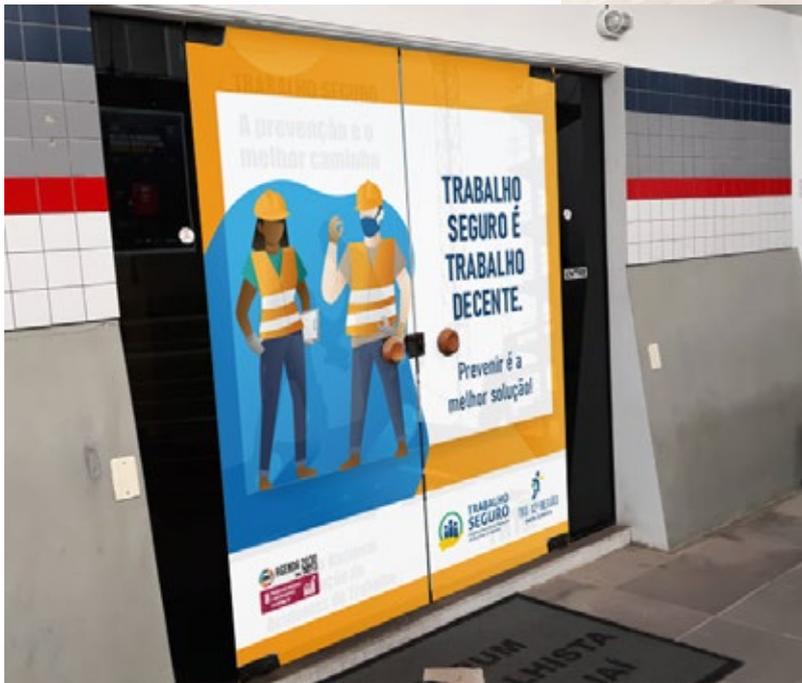


**Situação atual do local**

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ: <https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>



# Itajaí



## Situação atual locais

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ: <https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>



# Navegantes



**Situação  
atual  
do local**

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ: <https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>



# Rio do Sul



Cituação  
ual  
ocais



PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KUQQ: <https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

# Timbó



**Situação atual**  
**os locais**

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ: <https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>



# Blumenau



## 1a. 3a. e 4a. VTs de Blumenau

As VTs estão em andares diferentes do mesmo prédio. As três tem o mesmo tipo de porta.



Situação atual dos locais



## 2a. VT de Blumenau

Situação atual do local



# Qualidade de vida

SAÚDE e BEM-ESTAR



PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia,  
acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>





PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ: <https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>



Nesta cartilha, trataremos os principais pilares que regem uma vida com qualidade, e e longevidade. Aqui você encontrará informações que serão úteis para orientar

alunos e escolas para seu corpo e sua mente.

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia,  
acesse o site <https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>





## CONTEÚDO

1. NUTRIR O CORPO
2. HIDRATE-SE BEM
3. MANEJO DA ANSIEDADE
4. SONO REPARADOR
5. EXPOSIÇÃO AO SOL
6. EXERCÍCIO FÍSICO
7. GROUNDING (ATERRAMENTO)
8. SAÚDE INTESTINAL
9. CUIDE COM O EXCESSO DE GORDURA CORPORAL



PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

# 1. NUTRIR O CORPO



Nosso corpo necessita de nutrientes para realizar suas funções de vida. Por isso, escolher os alimentos certos é de fundamental importância para fornecer o que o organismo necessita, além de não intoxicá-lo.



PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

## Dicas:



Evite o consumo diário de alimentos com potencial inflamatório, como leite de vaca e derivados, trigo, açúcar e amendoim. No mínimo, faça um intervalo de 3 a 4 dias para consumir novamente



Evite ao máximo os produtos ultraprocessados, aqueles que possuem aditivos químicos na composição (leia o rótulo do produto)



Aumente a ingestão diária de frutas, verduras e legumes. Fruta, preferencialmente de sobremesa e

sem parafraseio

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ: <http://portal.pamona2.us.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>



Elimine os óleos vegetais (canola, milho, soja, girassol) do preparo dos alimentos. Prefira manteiga, banha de porco, óleo de coco ou azeite de oliva





Priorize as proteínas. Elas devem estar presentes em boa quantidade em todas as refeições: carnes, aves, peixes, ovos, lentilha, feijões, grão de bico



Prefira água, água com gás, suco de limão, maracujá, acerola. Evite sucos comprados ou mesmo os naturais, devido ao alto teor de frutose (açúcar) da própria fruta



Modere a quantidade de carboidratos. Dê preferência à batata doce, mandioca, inhame, abóboras, batatas, arroz, feijão, grão de bico, quinoa



Para uso em pequenas quantidades, troque o açúcar por adoçantes naturais como xilitol, eritritol, taumatina, stévia. Lembre-se: demerara, mascavo, mel, é tudo açúcar

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ: <https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>



## 2. HIDRATE-SE BEM



Beber a quantidade certa de água diariamente é tão fundamental quanto se alimentar de forma saudável.

Para lembrar de beber água:

- ♥ Baixe aplicativos específicos no celular, ou
- ♥ Calcule a quantidade ideal para o seu peso: 40 - 50 ml por kg de peso corporal e fixe o número de copos ou garrafas que você deve beber por dia.

Se você não tiver um bom filtro, como o de Osmose Reversa Residencial, dê preferência à água mineral. Acredite, poucos são os filtros que dão conta de limpar a água.



PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

### 3. MANEJO DA ANSIEDADE



Quando algo foge do nosso controle e provoca uma ansiedade constante, algumas medidas tornam-se necessárias para acalmar a mente e direcionar os pensamentos, a fim de que possamos lidar melhor com as nossas emoções.

Acompanhe as dicas a seguir:



## Meditação



### Para meditar:

- Escolha um local silencioso e uma postura confortável (sentado ou deitado) mantendo sempre a coluna ereta. Você pode fechar os olhos ou mantê-los semiabertos.
- Estipule um tempo, que pode ser 3, 5, 10 minutos. Não há regras.
- Escolha o silêncio e foque nos pequenos barulhos ao seu redor, como o cantar dos pássaros, o barulho dos carros; ou ainda, faça uma meditação guiada.

Pesquise no YouTube ou em aplicativos por “meditação guiada”.



Em alguns momentos do dia, preste atenção na sua respiração. Respire fundo e relaxe por algumas vezes.

Escute músicas suaves e relaxantes: sem letra, apenas focando nos detalhes dos sons.

Mindfulness: pratique a mente atenta no presente, no momento que você está vivendo aqui e agora.



PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ: <https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

## 4. SONO REPARADOR



O sono é o momento de restaurar e reparar as nossas células dos desgastes do dia. Isso é vital.

Porém, é necessário criar um ambiente que acolha este processo de desligamento do exterior. Por isso, praticar a higiene do sono é fundamental.

Acompanhe as dicas na página seguinte.



PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ: <https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

- ♥ Após as 20h, minimize ao máximo a luz branca da casa; deixe uma luz amarela fraquinha para iluminar.
- ♥ A luz azul emitida pelos aparelhos eletrônicos é inibidora do hormônio do sono (melatonina); por isso, após as 20h, utilize óculos de lente alaranjada ou vermelha que bloqueiam esta luz ou regule as telas para a função noturna.
- ♥ Deite idealmente até as 22h, ou no máximo até as 23h.
- ♥ Mantenha seu quarto fresco, silencioso e o mais escuro possível, inclusive tapando as pequenas luzes que ficam acesas nos aparelhos. Pode-se utilizar máscaras de dormir.
- ♥ Exercite-se durante o dia, e não à noite.
- ♥ Mantenha regularidade nas horas de deitar e de acordar, mesmo aos finais de semana.
- ♥ Considere o seu quarto como um templo e o seu

o como prioridade suprema. Deixe a TV, o celular e as discussões para outros ambientes.

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023-114928.KCQQ: <https://proad.trf12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>



## 5. EXPOSIÇÃO AO SOL



Sol é vida!

Expor-se a ele é um ritual que traz inúmeros benefícios para a saúde e bem-estar, principalmente pela produção do hormônio D (vitamina D) relacionado diretamente à imunidade e a mais de 80 funções no organismo.

Veja as dicas abaixo:

Exponha-se ao sol diariamente, no horário entre 11h e 13h, por 20 minutos, a maior parte do corpo nu e sempre protegido com

As fontes de vitamina D alimentares são escassas, e os seres humanos dependem principalmente da produção cutânea estimulada pelos raios UVB solares. Caso não seja possível tomar sol diariamente, verifique a possibilidade de suplementação com vitamina D.

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ: <https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>



## 6. EXERCÍCIO FÍSICO



Os músculos são considerados hoje a maior glândula endócrina do corpo, pois ao se contraírem durante os exercícios, produzem substâncias chamadas miocinas, as quais possuem ação anti-inflamatória, analgésica, aumentam a capacidade imunológica, atuam no emagrecimento, etc.

Então, vamos nos exercitar?

Veja as dicas na próxima página:



PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

- ♥ Priorize exercícios de força, como musculação e treinamento funcional.
- ♥ Procure na loja de aplicativos por exercícios físicos ou exercícios em casa. Você ainda tem a opção de treinos virtuais com personal para executar onde e quando desejar.
- ♥ Se realmente você não quiser fazer exercícios de fortalecimento, não fique parado, opte por outras formas de se movimentar, como corrida, natação, bicicleta, pilates, entre outros.



## 7. GROUNDING (ATERRAMENTO)



Se você possui o privilégio de ter um espaço de grama, terra ou areia no lugar onde mora, não deixe de pisar descalço por alguns minutos diariamente. Este aterramento favorece a troca de elétrons com a terra. Estudos já demonstraram o quão benéfico esta simples atitude traz para a saúde, melhora do humor e a qualidade do sono.



PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

## 8. SAÚDE INTESTINAL



O intestino tem uma função muito mais ampla que apenas servir para digestão, absorção e eliminação de resíduos; nele encontra-se 80% da nossa imunidade, além de conter a microbiota (flora intestinal) que tem papel fundamental na nossa saúde.

O intestino também é conhecido como nosso segundo cérebro, devido ao grande número de neurônios presentes ali e sua relação direta com a saúde mental.



## Como cuidar do intestino?



Aprecie o alimento e mastigue-o de forma satisfatória, sem TV, celulares ou outras distrações



Beba muita água diariamente. Observe o item 2 desta cartilha



Antes das principais refeições, coma um pedaço de mamão, abacaxi, kiwi ou um shot de limão, isso



Consuma sempre gordura saudável nas refeições (azeite de oliva, abacate, manteiga), pois isso estimula a liberação das enzimas do pâncreas e da bile para uma melhor digestão dos alimentos



Para o alimento ser bem digerido e absorvido, não beba líquido durante as refeições, principalmente bebidas gaseificadas





Evite comer trigo, leite e derivados diariamente. No mínimo, faça um intervalo de 3 a 4 dias



Não postergue a ida ao banheiro. Assim que perceber a vontade, vá o mais rápido possível.



Os probióticos não são para todos. Há situações específicas e comprovadas cientificamente para indicação deles.

Prepare um  
nutricionista

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KC00  
[https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consulta\\_documento.xhtml](https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consulta_documento.xhtml)



Fique atento ao cheiro das fezes e dos gases. Se forem fétidos, há algo errado com a microbiota intestinal provavelmente por hábitos alimentares inadequados

Dê atenção diariamente aos prebióticos (substratos que nutrem as boas bactérias do intestino). São alimentos coloridos, ricos em fibras solúveis: frutas, verduras, legumes ou também suplementos de polifenóis como cúrcuma, quercentina, hesperidina, resveratrol



## 9. CUIDE COM O EXCESSO DE GORDURA CORPORAL, principalmente a visceral



Todo o excesso de calorias que seu corpo não utiliza para viver é acumulado em forma de gordura no organismo (triglicerídeos). Quando essa gordura se acumula atrás dos músculos abdominais e entre os órgãos, é chamada de gordura visceral.

Esta gordura é danosa e inflamatória ao corpo e, por isso, predispõe a doenças do coração e tantas outras, além de ser um reservatório de toxinas do organismo.

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>



## Como diminuir a gordura visceral?



Restringir o uso de carboidratos refinados, açúcar, refrigerantes, sucos (mesmo naturais) defumados, embutidos, frituras e industrializados em geral



Aumentar a quantidade de exercícios físicos para gastar calorias



Abolir ou reduzir para valer o álcool (não é toa que a gordura visceral é conhecida como **balinha de cerveja**)

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQQ: <https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>



Aumentar alimentos com ação antioxidante e anti-inflamatória como azeite de oliva extravirgem, frutas vermelhas, peixes (sardinha, atum, salmão) hortaliças e frutas, castanhas, nozes, linhaça, sementes de chia e de abóbora, gengibre, pimenta vermelha e cúrcuma



Ter um sono de qualidade e quantidade, pois a falta dele resulta no acúmulo de gordura visceral





## ATENÇÃO:

O conteúdo disponibilizado nesta cartilha é de caráter informativo.

Para uma prescrição individualizada, procure um profissional capacitado.

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>



## Referências:

- ♥ SORRENTINO, Victor. Projeto Vida & Saúde. (Acesso disponível para assinantes do projeto)
- ♥ PASSOS, Flávio. Projeto Longevidade. (Acesso exclusivo para assinantes do projeto)
- ♥ CATRO, Luiz . O sistema endocrinológico vitamina D. Arq. Brasileiro Endocrinologia Metabólica. Brasília. Out de 2011.
- ♥ PEREIRA, Murilo. Modulação Intestinal. 2022. (Acesso disponível somente para assinantes do curso)
- ♥ CARREIRO, Denise. Alergia, hipersensibilidade e intolerância alimentar. 2º ed. São Paulo, 2021.
- ♥ CARVALHO, Denise. Quebrando o círculo vicioso. 1ª ed. São Paulo: Editora Vital, 2019.



**Autoria:**

Seção de Saúde Ocupacional - SESO

E-mail: seso@trt12.jus.br

Coordenadoria de Saúde

**Edição:**

Secretaria de Comunicação Social

Para saber mais sobre os assuntos abordados, visite a nossa [página na intranet](#)



 **TRT-12ª REGIÃO**  
Santa Catarina



**AGENDA 2030**  
no TRT12



Todos os direitos reservados  
**2023**

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQGQ: <https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>



# Resultado da Bioimpedância

Circunferência abdominal

Peso geral

% gordura corporal total

Nível de gordura visceral

IMC

% massa muscular

Nome:

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## % DE GORDURA

IDADE	FEMININO			MASCULINO		
	20 - 39	40 - 59	60 - 79	20 - 39	40 - 59	60 - 79
BAIXO	< 21	< 23	< 24	< 8	< 11	< 13
NORMAL	21 a 32,9	23 - 33,9	24 a 35,9	8 a 19,9	11 a 21,9	13 a 24,9
ALTO	33 a 38,9	34 a 39,9	36 a 41,9	20 a 24	22 a 27,9	25 a 29,9
MUITO ALTO	≥ 39	≥ 40	≥ 42	≥ 25	≥ 28	≥ 30

## % DE MASSA MUSCULAR

	IDADE	BAIXO	NORMAL	ALTO	MUITO ALTO
FEMININO	19 - 39	< 24,3	24,3 - 30,3	30,4 - 35,3	≥ 35,4
	40 - 59	< 24,1	24,1 - 30,1	30,2 - 35,1	≥ 35,2
	60 - 80	< 23,9	23,9 - 29,9	30,0 - 34,9	≥ 35,0
MASCULINO	18 - 39	< 33,3	33,3 - 39,3	39,4 - 44,0	≥ 44,1
	40 - 59	< 33,1	33,1 - 39,1	39,2 - 43,8	≥ 43,9
	60 - 80	< 32,9	32,9 - 38,9	39,0 - 43,6	≥ 43,7



## A VISCERAL

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia,

acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023-YYWK.KCQQ: <https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

## CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL

MASCULINO ≤ 94

FEMININO ≤ 80

 TRT-12ª REGIÃO  
Santa Catarina



*Saúde plena  
e longevidade*



PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia,  
acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

# Dez razões por que a criança NÃO deve trabalhar



# 1



Os ossos e os músculos da criança ainda não estão completamente desenvolvidos e podem sofrer deformações pelo trabalho.

# 2



A criança tem a entrada e a saída de ar dos pulmões reduzidas, sendo mais afetada por substâncias tóxicas que podem levar à morte.

# 3



A frequência cardíaca da criança é mais alta que a do adulto, por isso cansa mais rapidamente.

# 4



A exposição da criança à pressão do trabalho pode provocar dores de cabeça, insônia, irritabilidade, dificuldade de concentração e memorização, taquicardia, medo, tristeza e insegurança, com prejuízo ao rendimento escolar.

PROAD 14928/2023. DOC 36. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o número de identificação escolar.  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>





5

Criança tem fígado, baço, rins, estômago e intestino ainda em desenvolvimento, o que facilita a intoxicação.



6

O corpo da criança produz mais calor que o do adulto, o que pode causar desidratação e maior cansaço.



7

A pele da criança é menos desenvolvida e mais fina. Por isso, é mais sensível a queimaduras, cortes e intoxicação.



8

Criança possui visão periférica menor que a do adulto, estando mais sujeita a sofrer acidentes de trabalho.



9

Criança é mais sensível a ruídos, o que pode provocar perdas as mais intensas e rápidas.



10

O trabalho precoce prejudica a vida toda: a infância, pela falta de oportunidade de brincar, estudar e aprender; a fase adulta, pela baixa qualificação profissional para obter um bom trabalho, e a velhice, por falta de condições dignas de sobrevivência.





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **COOPERATIVA CENTRAL AURORA ALIMENTOS** pelo **1º lugar obtido entre as empresas que mais conciliaram** na **6ª edição da Semana Nacional da Conciliação Trabalhista** (23 a 27/05/2022), promovida pelo Conselho Superior da Justiça do Trabalho e na **17ª Semana Nacional da Conciliação** (7 a 11/11/2022), promovida pelo Conselho Nacional de Justiça.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**  
Desembargador-Presidente do  
Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região

Para verificar a autenticidade desta cópia,  
acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**  
Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **BRF S.A.** pelo **2º lugar obtido entre as empresas que mais conciliaram** na **6ª edição da Semana Nacional da Conciliação Trabalhista** (23 a 27/05/2022), promovida pelo Conselho Superior da Justiça do Trabalho e na **17ª Semana Nacional da Conciliação** (7 a 11/11/2022), promovida pelo Conselho Nacional de Justiça.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**

Desembargador-Presidente do

Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região  
Para verificar a autenticidade desta cópia,  
acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**

Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **SPDM – ASSOCIAÇÃO PAULISTA PARA O DESENVOLVIMENTO DA MEDICINA** pelo **3º lugar obtido entre as empresas que mais conciliaram** na **6ª edição da Semana Nacional da Conciliação Trabalhista** (23 a 27/05/2022), promovida pelo Conselho Superior da Justiça do Trabalho e na **17ª Semana Nacional da Conciliação** (7 a 11/11/2022), promovida pelo Conselho Nacional de Justiça.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**

Desembargador-Presidente do

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**

Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **VIA S.A.** pelo **4º lugar obtido entre as empresas que mais conciliaram** na **6ª edição da Semana Nacional da Conciliação Trabalhista** (23 a 27/05/2022), promovida pelo Conselho Superior da Justiça do Trabalho e na **17ª Semana Nacional da Conciliação** (7 a 11/11/2022), promovida pelo Conselho Nacional de Justiça.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**

Desembargador-Presidente do

Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região  
Para verificar a autenticidade desta cópia,  
acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**

Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **NUTRIPLUS ALIMENTAÇÃO E TECNOLOGIA S/A** pelo **5º lugar obtido entre as empresas que mais conciliaram** na **6ª edição da Semana Nacional da Conciliação Trabalhista** (23 a 27/05/2022), promovida pelo Conselho Superior da Justiça do Trabalho e na **17ª Semana Nacional da Conciliação** (7 a 11/11/2022), promovida pelo Conselho Nacional de Justiça.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**

Desembargador-Presidente do

Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região  
Para verificar a autenticidade desta cópia,  
acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**

Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza o **CEJUSC-JT/JOINVILLE** pelo **1º lugar obtido entre as unidades judiciárias que mais conciliaram** na **6ª edição da Semana Nacional da Conciliação Trabalhista** (23 a 27/05/2022), promovida pelo Conselho Superior da Justiça do Trabalho e na **17ª Semana Nacional da Conciliação** (7 a 11/11/2022), promovida pelo Conselho Nacional de Justiça.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**

Desembargador-Presidente do

CEJUSC-JT/JOINVILLE. Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ: <https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**

Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza o **CEJUSC-JT DE 2º GRAU** pelo **2º lugar obtido entre as unidades judiciárias que mais conciliaram** na **6ª edição da Semana Nacional da Conciliação Trabalhista** (23 a 27/05/2022), promovida pelo Conselho Superior da Justiça do Trabalho e na **17ª Semana Nacional da Conciliação** (7 a 11/11/2022), promovida pelo Conselho Nacional de Justiça.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**  
Desembargador-Presidente do

**Wanderley Godoy Junior**  
Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **VARA DO TRABALHO DE XANXERÊ** pelo **3º lugar obtido entre as unidades judiciárias que mais conciliaram** na **6ª edição da Semana Nacional da Conciliação Trabalhista** (23 a 27/05/2022), promovida pelo Conselho Superior da Justiça do Trabalho e na **17ª Semana Nacional da Conciliação** (7 a 11/11/2022), promovida pelo Conselho Nacional de Justiça.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**

Desembargador-Presidente do

Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região  
Para verificar a autenticidade desta cópia,  
acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**

Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**

**CENTRO DE  
CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **COOPERATIVA CENTRAL AURORA ALIMENTOS** pelo **1º lugar obtido entre as empresas que mais conciliaram** na **12ª Semana Nacional da Execução Trabalhista** (19 a 23/09/2022), promovida pelo Conselho Superior da Justiça do Trabalho.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**

Desembargador-Presidente do

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**

Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**

**CENTRO DE  
CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **BRF S.A.** pelo **2º lugar obtido entre as empresas que mais conciliaram** na **12ª Semana Nacional da Execução Trabalhista** (19 a 23/09/2022), promovida pelo Conselho Superior da Justiça do Trabalho.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**

Desembargador-Presidente do

12ª Região  
Para verificar a autenticidade desta cópia,  
acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**

Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação



**CEJUSC-JT**

**CENTRO DE  
CONCILIAÇÃO**



# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **MADEFINGER EIRELI - EPP** pelo **3º lugar obtido entre as empresas que mais conciliaram** na **12ª Semana Nacional da Execução Trabalhista** (19 a 23/09/2022), promovida pelo Conselho Superior da Justiça do Trabalho.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**

Desembargador-Presidente do

CEJUSC-12ª Região  
Para verificar a autenticidade desta cópia,  
acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**

Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**

**CENTRO DE  
CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza o **SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA** pelo **4º lugar obtido entre as empresas que mais conciliaram** na **12ª Semana Nacional da Execução Trabalhista** (19 a 23/09/2022), promovida pelo Conselho Superior da Justiça do Trabalho.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**

Desembargador-Presidente do

Centro de Conciliação da 12ª Região  
Para verificar a autenticidade desta cópia,  
acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**

Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza **EXCELÊNCIA INCORPORADORA LTDA** pelo **5º lugar obtido entre as empresas que mais conciliaram** na **12ª Semana Nacional da Execução Trabalhista** (19 a 23/09/2022), promovida pelo Conselho Superior da Justiça do Trabalho.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**  
Desembargador-Presidente do

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**  
Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza o **CEJUSC-JT DE 2º GRAU** pelo **1º lugar obtido entre as unidades judiciárias que mais conciliaram** na **12ª Semana Nacional da Execução Trabalhista** (19 a 23/09/2022), promovida pelo Conselho Superior da Justiça do Trabalho.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**

Desembargador-Presidente do

Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região  
Para verificar a autenticidade desta cópia,  
acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**

Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **1ª VARA DO TRABALHO DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ** pelo **2º lugar Obtido entre as unidades judiciárias que mais conciliaram** na **12ª Semana Nacional da Execução Trabalhista** (19 a 23/09/2022), promovida pelo Conselho Superior da Justiça do Trabalho.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**  
Desembargador-Presidente do

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**  
Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **VARA DO TRABALHO DE VIDEIRA** pelo **3º lugar obtido entre as unidades judiciárias que mais conciliaram** na **12ª Semana Nacional da Execução Trabalhista** (19 a 23/09/2022), promovida pelo Conselho Superior da Justiça do Trabalho.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**  
Desembargador-Presidente do

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**  
Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **COOPERATIVA CENTRAL AURORA ALIMENTOS** pelo **1º lugar obtido entre as empresas que mais conciliaram** no ano de 2022.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**  
Desembargador-Presidente do

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**  
Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **BRF S.A.** pelo **2º lugar obtido entre as empresas que mais conciliaram** no ano de 2022.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**  
Desembargador-Presidente do

12ª Região  
Para verificar a autenticidade desta cópia,  
acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**  
Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE  
CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **SEARA ALIMENTOS LTDA** pelo **3º lugar obtido entre as empresas que mais conciliaram** no ano de 2022.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**  
Desembargador-Presidente do

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**  
Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **METALÚRGICA TRAPP LTDA** pelo **4º lugar obtido entre as empresas que mais conciliaram** no ano de 2022.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**  
Desembargador-Presidente do

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**  
Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **PBG S/A** pelo **5º lugar obtido entre as empresas que mais conciliaram** no ano de 2022.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**  
Desembargador-Presidente do

Para verificar a autenticidade desta cópia,  
acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**  
Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza o **CEJUSC-JT/JOINVILLE** pelo **1º lugar obtido entre as unidades judiciárias que mais conciliaram** no ano de 2022.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**  
Desembargador-Presidente do

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**  
Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE**  
**CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza o **CEJUSC-JT/CRICIÚMA** pelo **2º lugar obtido entre as unidades judiciárias que mais conciliaram** no ano de 2022.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**  
Desembargador-Presidente do

CRICIÚMA  
Para verificar a autenticidade desta cópia, 12ª Região  
acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**  
Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação





**CEJUSC-JT**  
**CENTRO DE  
CONCILIAÇÃO**

# CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO

O Tribunal Regional do Trabalho da 12ª Região reconhece e parabeniza a **2ª VARA DO TRABALHO DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ** pelo **3º lugar obtido** entre as unidades judiciárias que mais conciliaram no ano de 2022.

Florianópolis, 1º de março de 2023

**José Ernesto Manzi**  
Desembargador-Presidente do

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o seguinte endereço eletrônico e informe o código 2023.YMWK.KCQQ:  
<https://proad.trt12.jus.br/proad/pages/consultadocumento.xhtml>

**Wanderley Godoy Junior**  
Desembargador-Vice-Presidente e Coordenador  
do Núcleo Permanente de Conciliação

