

# VIA DIRETA

BOLETIM INFORMATIVO DA SEÇÃO JUDICIÁRIA DO ACRE  
INSTITUÍDO PELA PORTARIA/DIREF 091/2003

Ano X - 2015 - n. 30

## Informativo Funpresp-jud

A Fundação de Previdência Complementar do Servidor Público Federal do Poder Judiciário-Funpresp-jud, por meio de seu boletim eletrônico, informa aos participantes que a revisão anual do percentual de contribuição poderá ser feita no mês de novembro. No site da Fundação (<http://www.funprespjud.com.br>) é possível acessar o simulador de contribuição e benefício, deste modo, o participante mantém o controle da sua conta individual.

### *Contribuição facultativa pode reduzir IRPF*

Para o participante que escolher fazer uma contribuição adicional, mensal ou esporádica, para a previdência, terá redução no valor do imposto de renda. Esta alternativa é feita por meio do preenchimento do formulário ou transferência bancária, conforme orientações disponíveis no site da Fundação. Lembrando que a contribuição adicional deve ser a partir de 2,5% da remuneração de participação.

### *Prêmio Funpresp-jud 2015*



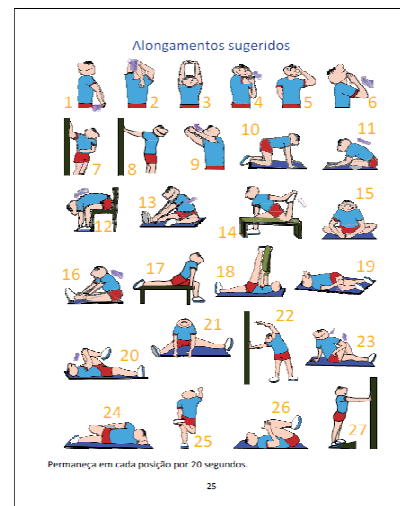
Visando divulgar e promover a educação financeira e previdenciária, o Prêmio Funpresp-jud 2015 está com as inscrições abertas até o dia 30 de outubro. Para participar é necessário criar um projeto que estimule a adesão ao plano de benefícios da Fundação e promova a educação financeira e previdenciária, os projetos devem ser encaminhados para o site da Funpresp-jud.

Os três primeiros vencedores ganharão o prêmio de R\$10.000,00, R\$5.000,00 e R\$3.000,00, respectivamente. O Edital do concurso está disponível no link:

<http://www.funprespjud.com.br/premio/>

## Cartilha ergonômica

Em fevereiro deste ano, o Tribunal Regional Federal da 1ª Região lançou a Cartilha de Orientações Ergonômicas, cujo objetivo é orientar os magistrados e servidores para a prevenção de doenças causadas pela má postura e por movimentos repetitivos no ambiente de trabalho.



A Portaria/PRESI 29 de 12/02/15 (<http://www.trf1.jus.br/dspace/handle/123/46137>) estabeleceu a pausa preventiva de 10 minutos a cada 50 trabalhados para aquelas pessoas que lidam com sistemas eletrônicos, e por sua vez, gastam boa parte do tempo na frente do computador. Os minutos de descanso devem ser aproveitados para a realização de atividades de estímulo muscular, que possam aliviar a tensão e o estresse causados pelas longas jornadas de trabalho.

A Cartilha Ergonômica apresenta algumas alternativas de exercícios e informações sobre a correção da postura, além de esclarecer conceitos ainda pouco conhecidos sobre distúrbios e lesões musculares.

A Seção Judiciária do Acre mantém o programa de ginástica laboral, acompanhado por um fisioterapeuta, 3 vezes na semana. Porém, devido à greve dos servidores do judiciário a atividade está paralisada. Mas isso não impede o exercício individual, que pode ser feito tranquilamente na própria sala ou em lugar que julgar adequado. Algumas flexões e alongamentos ajudam a relaxar os músculos e espairecer a mente.

E-mail: [informativo@trf1.jus.br](mailto:informativo@trf1.jus.br)

“Uma sociedade só é democrática quando:  
-ninguém for tão rico que possa comprar alguém;  
-ninguém for tão pobre que tenha de se vender a alguém”.

Jean Jacques Rousseau