

## SAÚDE EM 2009

Estamos iniciando um novo ano onde as promessas são inevitáveis, e uma das principais "promessas de ano novo" que fazemos é cuidar da saúde.

Vamos renovar nossos objetivos diariamente, o que importa é ter a decisão de recomeçar sempre!

É muito importante estar saudável, já diz o ditado "corpo são, mente sã". Sempre pensando o bem estar dos nossos servidores e magistrados o pró-social lança o Portal da Saúde, que na atual edição traz informações sobre a realização de exames periódicos ao longo de todas as fases de nossa vida.

E por falar em saúde, vamos a algumas dicas para manter uma boa saúde e começar o ano com o pé direito:

- ◆ Pratique alguma atividade física, pois ela é fundamental para sua saúde física e mental;
- ◆ Beba no mínimo dois litros de água (chás ou sucos) ao dia. Isso irá ajudar muito na sua disposição e na sua saúde;

◆ Inclua na sua alimentação vários tipos de frutas, pois elas possuem muitas vitaminas essenciais para o bom funcionamento do seu organismo;

◆ Faça coisas que são prazerosas para você, assim você irá se sentir muito bem durante todo dia;

◆ Mamão uma delícia cheia de benefícios: É indicado para quem possui estômago sensível, quer manter o peso ou está querendo emagrecer;

◆ De olho no melanoma (câncer de pele): O sol é o inimigo número um da doença, principalmente, entre as pessoas de pele mais clara, sai a de casa sempre com proteção;

◆ Saia, dance, faça um passeio, se divirta; o lazer é muito importante para nos deixar melhores e nos livrar do estresse do dia.

Para ficar antenado com acesse o Portal da Saúde, mantido pelo Pro-social, no endereço: <http://www.trf1.gov.br/setorial/prosocial/default.htm>.



## Música para os olhos

"Música para meus olhos" é o tema da Exposição do artista plástico Darci Seles, que abre o circuito 2009 do Espaço Cultural. O vernissage aconteceu na terça-feira, às 10h, e contou com a presença de servidores, jurisdicionados e imprensa local. Na oportunidade, o Diretor do Foro, Juiz Federal Marcelo Bassetto, saudou o artista falando que as obras retratam, através da pintura, não só a música, mas a poesia expressa através dos pincéis e dedos do artista.

A exposição "Música para meus olhos" expressa um momento único do Artista e retrata instrumentos musicais que parecem ecoar sons em escalas coloridas típicas de artistas que trilham pela linha do impressionismo.

Esta é a segunda vez que Darci expõe no nosso espaço. A primeira exposição ocorreu no ano de 2006. Na ocasião, o artista apresentou a exposição "Multidimensões".

Darci é natural de Cáceres/MT, acreano por opção, reside no Acre há 20 anos, exercita sua amizade com a arte nas diversas manifestações, seja no teatro, no cinema ou no artesanato.

Para ver a galeria virtual, acesse o link aqui.



## Reforma Ortográfica

Como havíamos mencionado na edição anterior do Via Direta, apresentamos uma das várias mudanças ocorridas na ortografia da língua portuguesa trazidas pelo Acordo Ortográfico.

Mudanças no alfabeto

O alfabeto passa a ter 26 letras. Foram reintroduzidas as letras k, w e y.

O alfabeto completo passa a ser:

**A B C D E F G H I J K L M N  
O P Q R S T U V W X Y Z**

As letras k, w e y, que na verdade não tinham desaparecido da maioria dos dicionários da nossa língua, são usadas em várias situações. Por exemplo:

- na escrita de símbolos de unidades de medida: km (quilômetro), kg (quilograma), W (watt);
- na escrita de palavras e nomes estrangeiros (e seus derivados): show, playboy, playground, windsurf, kung fu, yin, yang, William, kaiser, Kafka, kafkiano.

## Novas regras para o programa de estágio a estudantes

Com a edição da Lei n. 11.788/2008 e da Resolução/CJF n. 39/2008, ocorreram algumas mudanças no programa de estágio a estudantes. Veja algumas delas: direito do estudante a usufruir 30 dias de recesso se o estágio for igual ou superior a um ano; redução da carga horária pela metade nos dias de avaliações acadêmicas; recebimento de auxílio-transporte; acompanhamento do estágio por um professor orientador indicado pela instituição de ensino, além do supervisor de estágio; plano de atividades apresentado ao estagiário pelo órgão concedente do estágio no ato da contratação.

Atualmente, a Seção Judiciária do Acre concede estágio a 21 estudantes (20 do curso de Direito e 1 de Ciências Contábeis). Os estagiários têm contribuído para a qualidade e celeridade dos serviços da Justiça Federal.