



VIA DIRETA

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

Ano VIII - n. 12

Cuidados com clima seco e fumaça



A fumaça das queimadas domina o céu de todo o Estado do Acre, favorecida com o tempo seco e a baixa umidade do ar. Essa situação causa transtornos não só ao meio ambiente, mas também à saúde da população, que sofre com problemas relacionados ao sistema respiratório.

Com índices de umidade relativa do ar abaixo de 20%, quem mais sofre com as consequências da seca são as crianças e os idosos, cujos organismos desidratam muito mais rapidamente. Além dos sangramentos no nariz, os sintomas mais recorrentes da falta de água no organismo são dores de cabeça, pele ressecada, lábios rachados e olhos vermelhos.

O que fazer?

- Evite exercícios físicos ao ar livre entre 11h e 15h;
- Regue os jardins e, sempre que possível, permaneça em locais protegidos do sol ou em áreas arborizadas;
- Beba mais água do que o normal; é preciso tomar dois litros de água por dia, principalmente entre as crianças e os idosos;
- Molhe a boca e narinas com água, várias vezes durante o dia (a parte interna das narinas pode ficar muito ressecada e o esforço de assoar o nariz pode causar sangramento);
- Atenção com os olhos porque também tendem a ficar ressecados. Molhe-os com água ou use colírios adequados;
- O uso de aparelhos umidificadores dentro de casa também aumenta os níveis de umidade no ambiente, deixando-os em padrões confortáveis para a saúde humana;
- Toalhas molhadas nos cantos do ambiente interno ou bacias com água ajudam a aumentar a umidade do ar;
- O uso de cremes hidratantes no corpo ajuda a renovar a umidade da pele que também tende a ficar ressecada na situação de índices de umidade do ar muito baixos.

*Fonte: ClimaTempo

Fotografia: Arivaldo Chagas de Melo



Abono de permanência

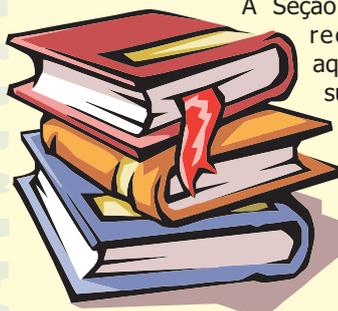
Abono de permanência é a isenção do pagamento da contribuição previdenciária. É o valor correspondente à contribuição para o PSS que o servidor deixa de recolher a partir da data em que satisfaz todos os requisitos para a aposentadoria voluntária, desde que opte por permanecer em atividade (art. 3º, § 1º, da EC n. 41/2003 c/c o art. 2º da Lei n. 10.887/2004).

Quem tem direito e a partir de quando? Para saber a resposta, consulte a intranet. trf1.jus.br - opção: SETORIAIS – SECRE - RH ON-LINE - RH ON-LINE N. 8, de 04/07/2006.

ATENÇÃO - Os servidores com data de exercício anterior a 16/12/1998, data de publicação da EC n. 20/1998, e anterior a 31/12/2003, data de publicação da EC n. 41/2003, que têm, portanto, a possibilidade de adquirir o direito ao abono de permanência, devem providenciar a averbação do seu tempo de serviço/contribuição, caso tenham algum tempo de serviço ainda não averbado. Para a averbação do tempo de serviço/contribuição deve ser apresentada a certidão do tempo de serviço (certidão de tempo de contribuição), de acordo com o disposto no art. 3º da Resolução n. 260 - C/JF, de 23/04/2002, que regulamenta a averbação de tempo de serviço.

Qualquer dúvida, entre em contato com a SELEP/AC pelo tel.: (68) 3214-2023.

SEBIB informa



A Seção de Biblioteca - SEBIB está recebendo sugestões para aquisição de livros que sirvam de suporte para o desenvolvimento das atividades e serviços nesta Seccional.

As sugestões deverão indicar o título, autor(es) e editora de cada obra. Envie suas sugestões para sebib.ac@trf1.jus.br

Novo convênio

A Diretoria do Foro comunica a todos os magistrados e servidores que foram firmados convênios com a Fundação Nacional do Exército-FHE e a Associação de Poupança e Empréstimo-POUPEX, para fins de concessão de empréstimos, seguros, consórcios e financiamentos habitacionais os servidores, mediante consignação em folha de pagamento. Os interessados em saber mais podem ligar para o telefone 3223-5766 e falar com Ruyter Colin.