



## ENTREGA DE DOAÇÕES ÀS VÍTIMAS DA CHEIA DO RIO ACRE.



Os servidores da Justiça Federal do Acre estiveram no dia 09 de março no Colégio Estadual Armando Nogueira realizando a entrega dos donativos arrecadados para as vítimas da enchente do Rio Acre no município de Rio Branco. Foram entregues alimentos, roupas, calçados, além de produtos de limpeza, para ajudar as famílias desabrigadas que perderam parte ou todos os seus bens.

A Seccional informa que continuará recebendo doações, preferencialmente alimentos e materiais de limpeza, estendendo o período de arrecadação até que a situação de normalidade se instaure e as pessoas retornem para suas casas.

## ADICIONAL DE QUALIFICAÇÃO POR CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO

Por recomendação da Secretaria de Controle Interno do TRF1, acatada pela Divisão de Recursos Humanos, não mais será aceita a declaração de conclusão do curso de pós-graduação para fixação de data inicial para a concessão de adicional de qualificação, por estar em desacordo com a Resolução CJF 126/2010.

Em conformidade com o art. 12 da referida Resolução, o adicional de qualificação decorrente de curso de pós-graduação será devido a partir da data de apresentação do certificado de curso de especialização ou diploma de mestrado ou doutorado.

## CAMINHADA E CORRIDA ESTIMULAM O CORPO E A MENTE.

A prática de atividades físicas é uma forma de prevenção a várias doenças e lesões. A modalidade mais adequada pela maioria das pessoas é a caminhada diária e a corrida que ajudam a controlar a pressão arterial e o colesterol no sangue, além de diminuir as dores no corpo, reduzir o risco de diabetes e melhorar o humor.

A revista do Tribunal Regional Federal da 1ª Região trouxe na edição de fevereiro matéria que demonstra os benefícios da corrida e dicas para quem pretende iniciar nesta atividade.

De acordo com o informativo *“os benefícios de atividade física como a corrida podem refletir positivamente não apenas na forma física, mas também no bem-estar psicológico”*.

No entanto, é preciso salientar que a consulta a um médico antes do início de qualquer exercício é indispensável para um desempenho saudável e sem riscos, considerando que os excessos e os têsns inadequados podem agravar ou provocar dores e lesões.