



## Terça Gerencial

No dia 19 de maio será realizada a palestra por videoconferência intitulada *Os atuais desafios da liderança*, ministrada pela instrutora especialista na área Suely Cobucci. O evento faz parte da iniciativa *Terça Gerencial* que tem como objetivo promover a disseminação de conceitos sobre o tema *gerência*, além de apresentar ferramentas e mecanismos que auxiliarão os gestores da Justiça Federal da 1ª Região. A participação no evento também conta como carga horária para os titulares de funções comissionadas e cargos em comissão de natureza gerencial. Na Seccional de Rio Branco a videoconferência será transmitida na sala de treinamentos a partir das 14h, e na Subseção de Cruzeiro do Sul na sala Multiuso no mesmo horário.

### PROCESSO SELETIVO PARA BOLSAS DE ESTUDO 2015

A SEDER informa que estão abertas as inscrições no processo seletivo para bolsas de estudo 2015 para cursos de Pós-graduação, *Lato e Strictu Sensu*, para os servidores da Justiça Federal da 1ª Região. Para inscrever-se, o servidor deverá acessar o portal da Seção Judiciária, pela internet, na aba “Servidor, Ações e Programas, Bolsa de Estudos, Processo Seletivo 2015”, onde encontrará as informações necessárias. A concessão de bolsas de estudo para o exercício de 2015 foi regulamentada pela Portaria Diges N. 124, de 28/04/2015, tendo sido disponibilizadas 2 (duas) bolsas para a Seccional do Acre. O período de inscrição encerra-se em 22/05/2015.

## Dieta X Reeducação alimentar



Muitas pessoas prejudicam sua saúde na tentativa frustrante de emagrecer de maneira rápida. O erro está na alternativa escolhida, já que a maioria recorre a dietas restritivas, algumas vezes absurdas, o que pode acarretar aquele conhecido “efeito sanfona”. Muito mais eficaz e saudável do que as dietas, a reeducação alimentar é a nova “moda” do momento para quem quer perder peso, e o mais complicado, manter o peso ideal. A grande diferença entre as dietas e a reeducação alimentar está no período de duração, enquanto as dietas têm certo tempo para começar e terminar, a reeducação alimentar é permanente e está aliada ao equilíbrio entre o corpo e a mente, pois esse tipo de alimentação proporciona a sensação de bem-estar e satisfação com o próprio corpo, sem a necessidade de sacrifícios. A principal dica da reeducação alimentar é que tudo é permitido, porém na dose certa e no tempo certo.

“A saúde é o resultado não só de nossos atos como também de nossos pensamentos”.

Mahatma Gandhi