



Palestra com o médico Silmar Cristo é realizada na SJAC

Na manhã de quarta-feira, 17 de junho, foi realizada a palestra *Saúde Corporativa- maximizando o desempenho humano*, ministrada pelo médico e pesquisador Silmar Cristo, clínico Geral pela Universad México-americana Del Norte e especialista na área de risco de saúde pessoal e corporativa. Silmar é membro do conselho de nutrição, atividade física e metabolismo da Associação Americana do Coração e doutorando em psicologia da saúde pela Universidade Walden, também é autor de alguns livros como *Do Éden ao Fast Food e Segredos da Saúde, Inteligência e Longevidade*.

A palestra foi pautada em 4 (quatro) dos 12 (doze) passos que o especialista aponta em seu livro *Saúde e Longevidade em 12 passos*. Durante a apresentação o médico explicou sobre o funcionamento do corpo humano perante alguns hábitos alimentares e físicos como dormir tarde, beber pouca água, o uso de adoçantes e a mastigação. Para quem não compareceu e quer informações sobre o assunto, o palestrante disponibiliza sua página na internet- www.drsmilmarcristo.com- nela você poderá adquirir os livros do autor, além de outros dados.



Pró- social

Por meio da Resolução CJF-RES-2014/00314, o Conselho da Justiça Federal informa sobre a necessidade de apresentação do requerimento de licença médica/odontológica e atestado médico/odontológico original dentro do prazo legal (3 dias) para homologação do pedido. O texto completo da Resolução pode ser acessado na página da internet do Conselho da Justiça Federal através do link <https://www2.cjf.jus.br/jspui/bitstream/handle/1234/48022/Res%20314-2014.pdf?sequence=1>

Dicas de utilização do SEI

Todos os processos iniciados no Sistema Eletrônico de Informações- SEI, tais como licença para tratamento de saúde ou outros afastamentos, averbação de tempo de serviço, adicional de qualificação, concessão de benefícios entre outros, devem conter, no campo **INTERESSADOS**, o nome do servidor. A medida facilita a localização de processos pelos demais usuários.

Elaboração: Seção de Suporte Administrativo- SESUD

“Eu não acredito em caridade. Eu acredito em solidariedade. Caridade é tão vertical: vai de cima para baixo. Solidariedade é horizontal: respeita a outra pessoa e aprende com o outro. A maioria de nós tem muito o que aprender com as outras pessoas”. Eduardo Galeano