

Oficina “Viver Bem” conquista servidores em sua primeira edição



A Oficina “Viver Bem” foi um verdadeiro sucesso! Foi preciso dividir em cinco turmas os 64 servidores inscritos no evento. O diretor do Núcleo de Bem-Estar Social (NUBES) Luiz Quaresma afirmou que o objetivo é implementar uma política de saúde preventiva. Para isto, já estão sendo programadas outras ações de saúde, esta voltada para nutrição avançada é apenas a primeira de muitas.

Durante a oficina de 30 minutos, que também contou com o apoio dos enfermeiros da Fundação José Silveira Rosane Santiago e Bernardo Rocha, os participantes aprenderam a preparar granola caseira, com direito a degustação. A receita apresentada passo a passo pela nutricionista Roberta de Sá, pode ser feito em apenas 1 hora, com duração de aproximadamente 30 dias a depender do consumo.

Ainda foram apresentadas diversas opções de cereais para compor a grano-

la, os servidores puderam tirar dúvidas sobre qual preparo seria o ideal para sua rotina, como foi o caso do servidor Paulo Márcio, da SEVIT, que utilizava na sua vitamina até 6 tipos de cereais diferentes e foi orientado a usar apenas 2. Segundo a nutricionista “o ideal é se expor a diferentes possibilidades de alimentos”.

Além disto, os servidores também tiraram dúvidas a respeito de valores calóricos, dicas para as compras, análise dos rótulos dos produtos, alimentos que estimulam o colágeno e driblar as armadilhas do adoçante.

No caso do tão amado cafezinho, por exemplo, Roberta afirma que além de tomar cuidado com marcas que apenas prometem um valor calórico menor, o consumidor deve colocar no máximo quatro gotinhas de adoçante para 200 ml de café. Com o chá, o cuidado deve ser o mesmo, o mínimo de adoçante e

não ultrapassar mais de quatro xícaras por dia.

Todos os participantes saíram felizes com as dicas e preparados para pôr em prática o que foi aprendido na oficina que foi voltada para lanches. Ainda de acordo com o diretor do NUBES Luiz Quaresma, estão sendo programadas mais oficinas sobre saúde do trabalhador, qualidade de vida, dentre outros, todos em parceria com a Fundação José Silveira.

Em breve, o Justiça Federal Hoje publicará em algumas de suas edições receitas ensinadas pela nutricionista durante a oficina para que todos aqueles que não puderam participar também possam ter a oportunidade de fazer seus lanches saudáveis. Aguarde!

Por Carolina Sales Barreto

Portaria Presi 6587387 revoga dispositivo da Portaria Presi 6510979/2018

O presidente do Tribunal Regional Federal da 1ª Região, desembargador federal Carlos Moreira Alves, revogou por meio da Portaria Presi 6587387, o parágrafo único da Portaria Presi 6510979/2018 que suspende os prazos processuais de feitos em tramitação no PJe da Justiça Federal da 1ª Região, no período de 1º a 8 de agosto de 2018.

A decisão considera: a) a solicitação da Procuradoria Geral Federal da 1ª Região, requerendo a alteração do parágrafo único do artigo 1º da portaria; b) que a suspensão de que trata o caput do artigo 1º exclui a hipótese de contagem ou vencimento de prazos dos feitos em tramitação no PJe e daqueles que sejam vinculados ao PJe ou dependam de consultas a processos do PJe, durante o período compreendido entre 1º e 8 de agosto de 2018; c) que eventual prazo remanescente recomeçará a correr do primeiro dia útil seguinte ao termo do período de suspensão; d) a manifestação favorável da Corregedoria Regional da Justiça Federal da 1ª Região; e) a inexistência de tempo hábil para submeter previamente a questão à apreciação do Conselho de Administração.

A nova Portaria poderá ser consultada no portal da Seção Judiciária da Bahia no link: <https://bit.ly/2nImvBv>

ECONOMIZE MATERIAIS DE EXPEDIENTE

Reduzir o consumo é transformar o mundo!

- 1 **SOMENTE SOLICITE MATERIAIS NECESSÁRIOS**
Para não passarem do prazo de validade, solicite apenas quantidades. Após a validade as canetas secam, as colas e os durex perdem o grude, etc.
- 2 **COMPARTILHE COM SEUS COLEGAS OS MATERIAIS**
Um grampeador, uma régua, um extrator de grampos, uma calculadora, uma tesoura e um perfurador, são o suficiente para uma sala.
- 3 **MATERIAIS DEFEITUOSOS DEVEM SER DEVOLVIDOS**
Caso você receba materiais defeituosos, não descarte. Os fornecedores têm a obrigação de proverem materiais de qualidade e normalmente a garantia é de um ano, por consequência nossa obrigação é devolvê-lo à empresa.
- 4 **MATERIAIS EM DESUSO DEVEM SER DEVOLVIDOS**
Devolva também seu material em desuso. Outras pessoas podem estar precisando deles.

O consumo consciente inclui o uso responsável dos materiais. Tenha cuidado com o manejo e evite perdas. **Conscientize-se!**



Sustentabilidade na SJBA
Conceito original: UFSC

Aniversariantes - Hoje: Rossana Paulino Izac Leite (NUCOM), Milena Vinhas da Silva (Turma Recursal), Heverton de Jesus Paiva (Barreiras), Luma Motta Fernandes (Vitória da Conquista) e Roberto Conceição dos Santos (CS Gestão & Serviço). **Amanhã:** Diego Almeida Nascimento (16ª Vara) e Adriano Santos (Asserjuf). **Parabéns!**

Margem da Palavra

Dia dos Pais



Nesse mês de agosto, dedicado aos pais, uma emocionante história na Subseção Judiciária de Campo Formoso: o agente de limpeza, Pedro Luciano, procurou a Oficiala de Justiça, Karla Britto, e disse que tinha um grande arrependimento na vida. Há 30 anos atrás se separou e a sua então esposa partiu levando seu filho com 2 anos para São Paulo e nunca mais teve notícias, nunca procurou... estava com o coração apertado, pediu ajuda para achar o menino, agora homem... Karla mobilizou os colegas da Subseção e após uma busca nas redes sociais, sites de busca, localizamos o filho, que, a princípio, mostrou-se cético, arredio... gravamos um vídeo de pai para filho, fizemos uma prosa (abaixo), o coração foi sendo tocado... no último dia 02/08/2018 o telefone tocou e, entre risos e lágrimas, veio o perdão, foi dada benção e no fim da ligação já se chamavam por pai e filho... e a promessa de em breve um reencontro.

“A vida é a arte do encontro, embora haja tanto desencontro...”
Um pai se separa da mulher e do filhinho de 2 anos, o pai era menino, não era Homem, nem pai... 30 anos passados...
Já Homem feito vai em busca do menino... Hoje Homem, com seu próprio menino... Não é fácil... Mas é preciso Amar e Perdoar... só o Amor pode cicatrizar... O tempo não existe... sempre há tempo para o Amor.
Que a luz do Amor... ilumine a estrada do Perdão... e promova o reencontro do Pai menino... com o Menino Homem.”
Feliz Dia dos Pais!

Subseção Judiciária de Campo Formoso