

População pode se inscrever em cursos oferecidos pelo CNJ



abertas novas turmas. No período de fevereiro a março, cerca de 11.800 pessoas se inscreveram nas capacitações. Entre os cursos abertos do CNJ estão: Oficina de Pais e Mães On-line, Sistema Nacional de Adoção e Acolhimento, Metodologia de Análise e Solução de Problemas e Gestão

da Qualidade, entre outros. As inscrições já podem ser feitas no link: <https://bit.ly/2xauxpx>

Durante o período de isolamento social, o Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Servidores do Poder Judiciário (CEAJUD) do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) vai manter seus cursos a distância, inclusive os módulos disponíveis à sociedade. Tanto os cursos produzidos pelo CNJ, quanto os oferecidos pela parceria com o STF Educa podem ser acessados pela plataforma. As novas turmas começam em abril e devem ser concluídas no final de maio.

Os cursos voltados para o público em geral são autoinstrucionais – sem tutor – e oferecem certificado aos que concluírem o módulo. A cada dois meses são

Corte Especial do TRF1 tem nova composição

Em virtude da aposentadoria do desembargador federal Hilton Queiroz, a Corte Especial do Tribunal Regional Federal da 1ª Região, desde 1º de abril de 2020, opera com nova composição. Por critério de antiguidade, o desembargador federal Souza Prudente passou a integrar a Corte em substituição ao magistrado aposentado.

Dessa forma, de acordo com o Ato Presi 9915804, os membros atuais do órgão julgador são os desembargadores federais: Carlos Moreira Alves, Jirair Aram Meguerian, Olindo Menezes, Cândido Ribeiro, Daniel Paes Ribeiro, Maria do Carmo Cardoso, José Amílcar Machado, Ítalo Mendes, Jamil de Jesus Oliveira, Hercules Fajoses, Daniele Maranhão, Kassio Marques, João Batista Moreira, Mônica Sifuentes, Ângela Catão, Francisco de Assis Betti, Wilson Alves de Souza e Souza Prudente.

Fonte: TRF1

Aniversariantes - Hoje: Cecília Eliana Páez Maira (DIREF) e Katia Regina Nunes dos Santos (4ª Vara). **Amanhã:** Tais de Almeida Espinheira Lins (Numan), Carla Agudê Chaves (Feira de Santana), Izauro de Souza Ferreira Júnior (22ª Vara), Viviana de Araújo Macedo (Feira de Santana) e Jose Joaquim Silva Cunha (8ª Vara). **Parabéns!!!**

Servidores - O CEAJUD também está preparando novos cursos para serem ofertados a magistrados e servidores do Poder Judiciário. As novas turmas serão acompanhadas por tutores. Entre os módulos previstos estão: Formação de Mediadores e Conciliadores em EAD, Admissibilidade Recursal, Diversidade e Gênero no Poder Judiciário, Perícias Médicas, Marco Legal da Primeira Infância, Gestão de Programas e Projetos de Implantações PJe. A expectativa é de que alguns cursos sejam lançados ainda em abril.

O CNJ é referência na administração pública quando se trata de educação a distância. Em 2009, iniciou a implantação dessa forma de ensino em todo o Poder Judiciário, com a edição de normativos, realização de fóruns e seminários de sensibilização e investimento em pesquisas e publicações mostrando as vantagens da EAD. Atualmente, todos os órgãos do Poder Judiciário já oferecem cursos on-line. A oferta desses cursos corresponde a 25% de todas as capacitações realizadas nos tribunais, segundo dados do Relatório Anual de Formação e Aperfeiçoamento de Servidores do Poder Judiciário, produzido pelo CEAJUD.

Fonte: CNJ



Ergonomia em casa em tempos de home office



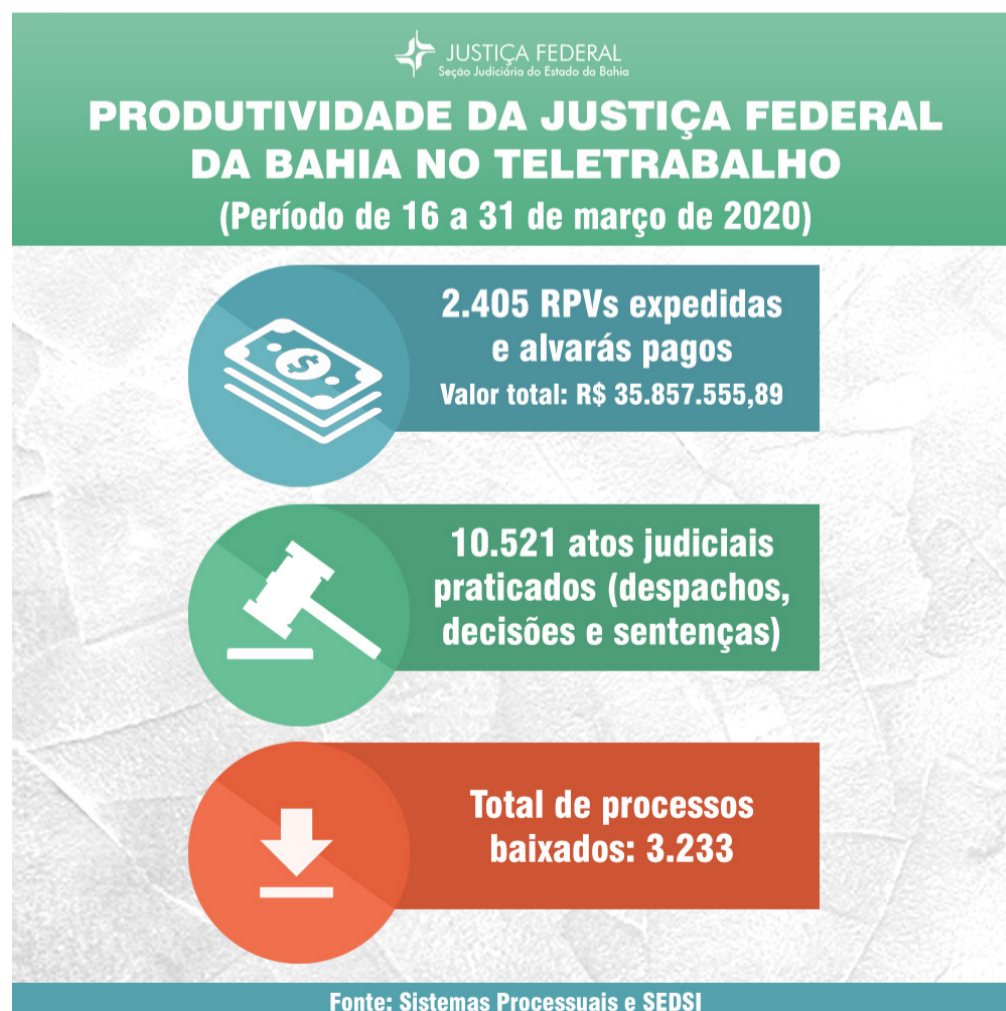
O home office ganhou destaque no mundo todo por conta da pandemia do novo coronavírus. Foi a solução encontrada por muitas empresas para dar continuidade aos negócios, enquanto preservam a saúde dos funcionários e evitam a disseminação do Covid-19. Por isso, é importante adotar medidas para garantir a postura e a saúde, agora que a sua casa se tornou também o seu ambiente de trabalho.

1. Escolha um lugar tranquilo - Antes de mais nada, o ambiente deve ser tranquilo, reservado e livre de distrações, de preferência em uma temperatura em que você se sinta confortável. A organização é importante, assim como garantir boa luminosidade no espaço escolhido. “Se for usar notebook, é interessante utilizar teclado e mouse independentes. Também é recomendável posicionar a tela do computador ou notebook na linha dos olhos para evitar sensação de desconforto no pescoço”, detalha a ergonomista de gestão em SST do SESI/MS, Priscilla Bueno.

2. Encontre uma postura confortável - Seguindo algumas orientações de ergonomia, você deve encontrar uma postura em que se sinta confortável. Mantenha ombros e quadris alinhados, joelhos discretamente abaixo do quadril, pés apoiados no solo ou em descanso para os pés. É importante que o punho fique numa posição neutra, ou seja, sem dobrar, além de haver um encosto adaptado à curvatura da coluna e um descanso de braço na altura do cotovelo.

3. Faça pequenas pausas durante as atividades - A rotina de pequenos intervalos entre a produção deve ser mantida. Organize suas pausas de acordo com a carga de trabalho e o volume de demandas. Para quem fica sentado durante períodos longos, é bom levantar e passar alguns minutos de pé. Também é importante manter a rotina de alimentação. E não esqueça: beba água!

4. Alongue-se! - Para evitar desconfortos musculares, é importante se alongar e alternar a postura. Vários exercícios podem ser feitos inclusive enquanto você está sentado. O importante é se mexer, ou então alternar a postura realizando alguns alongamentos de ginástica laboral. (Fonte: Portal da Indústria)



EXPEDIENTE: Coordenação-Geral: juiz federal Dirley da Cunha Júnior, diretor do Foro da Seção Judiciária da Bahia. **Redação, fotos, distribuição, revisão e impressão:** Serviço de Comunicação Social - SERCOM. **Encarregada:** Rita Miranda. **Diagramação e redação:** Rodrigo Sarmento Silva dos Santos. **Tiragem:** 4 exemplares. **Telefones:** (71) 3617-2616. **Endereço:** Av. Ulysses Guimarães, 2799 – CAB. CEP: 41213-000. **Site:** portal.trf1.jus.br/sjba **E-mail:** jfh@trf1.jus.br.