

Live do TRF1 homenageia as mães da Justiça Federal da 1ª Região



dades que as mães vêm enfrentando neste período de isolamento social e os sentimentos de muitas delas para otimizar o trabalho remoto e conciliar aos cuidados com os filhos e ao trabalho doméstico. “Essa mãe da quarentena não pode ser uma mãe angustiada e ela está angustiada; mas ela deve buscar dentro das suas possibilidades ser uma mãe pacificadora”, ponderou Daniella.

“A gente só dá conta daquilo que estamos prontas e preparadas para dar; todas temos um limite”, enfatizou Daniella ao apontar a necessidade de as mães reconhecerem esses limites e organizarem seu dia a dia a partir deles. A psicóloga reiterou, também, a necessidade de as mães identificarem as suas próprias necessidades, de dedicarem um tempo para si, um tempo em “que você faça o possível para se sentir bem”.

Daniella Meira concluiu sua apresentação com um recado para todas as mães e famílias: “lembrem-se de que se de noite quando nós formos deitar e nossos amados, nossos pais, nossos filhos estiverem indo deitar também, todos com saúde, aquele dia foi maravilhoso”.

Com representantes de Brasília, Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso e Bahia, o segundo momento da live ficou por conta do corpo funcional da JF1, que fez uma emocionante celebração com representantes talentosos da diversidade cultural brasileira e apresentações de poesia, canto e música.

Participaram da programação cultural os juizes federais da Seção Judiciária da Bahia, Saulo Casali (canto) e Durval Carneiro Neto (canto); os servidores do TRF1, Daniel Arruda (gaita), César de Alencar (canto) e Ronan Teixeira (canto, juntamente com as filhas), além de Ana Carolina, filha da servidora Andrea Valadão de Araújo, com canto lírico, e do repórter cinematográfico da Ascom do TRF1, Robson Medeiros (canto).

Participaram também: Rita Cássia Gonçalves Pinto (da SJMT - canto); Beatriz de Mattos (da SJGO – canto lírico), Silvío Muniz (da SJMG - saxofone) e Gésner Braga (SJBA), que declamou uma poesia.

O Tribunal Regional Federal da 1ª Região (TRF1) realizou, na sexta-feira do dia 8 de maio, uma live em comemoração ao Dia das Mães. O evento, o primeiro nesse formato realizado pelo Tribunal, contou com a palestra da psicóloga do TRF1, Daniella Meira Lima, e com uma emocionante homenagem de magistrados, servidores e colaboradores às mães da Justiça Federal da 1ª Região (JF1).

O presidente do Tribunal, desembargador federal I'talo Mendes, abriu o evento saudando as mães da JF1. Em sua mensagem, o magistrado externou a importância de se valorizar a figura materna e de sempre mantê-la viva na lembrança. “Em todos os momentos das nossas vidas vamos nos lembrar das nossas mães, porque nossa mãe é, acima de tudo, o nosso próprio coração”, afirmou o presidente.

Em mensagem encaminhada por e-mail às mães da Primeira Região, ele homenageou sobretudo as mães da JF1, “que se dedicam ao cultivo de sementes do futuro, ao mesmo tempo em que se empenham em suas atividades institucionais”. Expressou, ainda, “a nossa gratidão àquelas que, mesmo em tempos difíceis, mantêm íntegra a capacidade de espalhar amor, serenidade, cuidado, afeto e compreensão. (...) E desejamos que cada passo dado na trilha da vida traga bons sentimentos, realizações e êxitos, com a certeza da relevante contribuição de todas as mães para um futuro mais digno e justo para a humanidade”.

A programação teve sequência com a palestra “Ser mãe na quarentena: como fazer o percurso do ideal ao possível” ministrada pela psicóloga do TRF1, Daniella Meira, que abordou as dificul-

Pesquisa da SEMAD sobre trabalho remoto durante pandemia

Em razão da necessidade da Administração da SJBA precisar acompanhar a realidade dos servidores que passaram a trabalhar remotamente em decorrência da pandemia da Covid-19, a SEMAD elaborou uma nova pesquisa junto ao corpo funcional da casa, com base na que foi aplicada originalmente pela Corregedoria Regional no início do Plantão Extraordinário.

Passados mais de 50 dias, a pesquisa visa avaliar as possíveis mudanças de comportamento, o que melhorou, o que piorou e o que pode ser feito para tornar a rotina de teletrabalho a melhor possível.

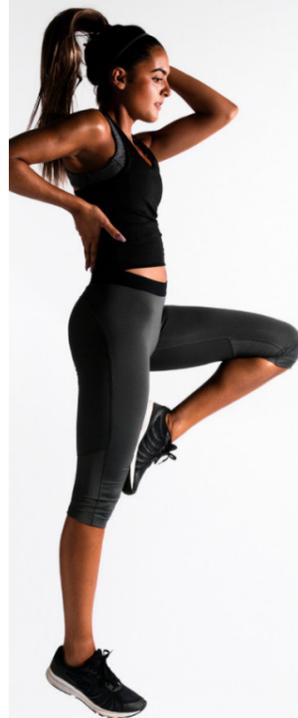
A pesquisa, que deverá ser respondida até o próximo dia 15/05, pode ser acessada por meio do Google Chrome, no link: <https://bit.ly/35X0nTx>

Na avaliação da assessora de Relações Públicas e Cerimonial (Asrep), Juliana Espíndola, que coordenou e mediu o evento, a homenagem nesse formato pode ser considerada um momento de inovação na JF1. “O mundo já mudou e precisamos nos reinventar, mudar; precisamos utilizar todas as ferramentas disponíveis neste momento de transformação, e este evento é uma oportunidade de melhorar e inovar, conectando os 13 estados e o Distrito Federal sob a jurisdição do TRF1 para celebrar o Dia das Mães”, declarou.

A live do Dia das Mães teve cerca de 500 visualizações no canal do Tribunal no Youtube e outras 100 na plataforma Teams. A Live está disponível no canal do Tribunal no Youtube no link: <https://bit.ly/2WNjjQG> (Fonte: TRF1)

COVID-19 Isolamento Social x Autocuidado

As atividades físicas não são importantes apenas para o corpo. Elas produzem endorfina, hormônio associado à sensação de bem-estar, e por isso movimentar-se é uma prática mais do que necessária, principalmente em tempos de isolamento social. Atualmente, existem vários aplicativos que servem como guias para auxiliar a prática de exercícios dentro de casa. Confira três deles, selecionados pela Sevid, para ajudá-lo na prática diária de exercícios físicos e, consequentemente, na promoção de seu bem-estar e qualidade de vida.



Nike Training Club – NTC (iOS e Android – gratuito)

O aplicativo é completo e bem indicado para quem quer malhar em casa. Tem mais de 150 tipos de treinos e circuitos de academia elaborados pelos melhores treinadores do mundo. Uma das vantagens do NTC é que você pode escolher realizar as atividades devagar ou ir para um nível mais avançado, de acordo com seu condicionamento físico.

Daily Cardio Workout (iOS e Android – gratuito)

Esse aplicativo é para quem quer malhar rápido. É voltado para exercícios aeróbicos como corridas, polichinelos, pulos etc. Os treinos duram 5, 8 ou 10 minutos. Você pode escolher o quanto está disposto a malhar.

Workout Trainer (iOS e Android – gratuito e/ou pago)

Desenvolvido por personal trainer, é bem dinâmico e voltado para quem quer emagrecer, o aplicativo também conta com um conteúdo mais motivacional. As atividades são: localizada, glúteos, aeróbico, levantamento de peso - tudo sem precisar de equipamentos de academia.

FIQUE EM CASA

LAVE AS MÃOS

USE MÁSCARA

Aniversariantes - Hoje: Marcelo Tony Patterson de Almeida (19ª Vara), Moyses Barbosa de Castro Dourado (24ª Vara), Roberto Flávio Malheiros Barros (Vitória da Conquista) e Francisca Coelho de Rose da Silva (Eunápolis). **Amanhã:** Cíntia Araújo Lima (Feira de Santana). **Parabéns!!!**

Seção de Saúde Ocupacional (Sesao)
Seção de Promoção da Qualidade de Vida no Trabalho (Sevid)
Disao - Secbe

JUSTIÇA FEDERAL
Tribunal Regional Federal da 1ª Região