



Primeira palestra do ano traz o tema saúde mental e emocional



• CICLO DE PALESTRAS DA SJBA 2022

Inspiração e Conhecimento do Impacto da Mente e das Emoções nos Resultados

17 DE MARÇO
14:00 HORAS

Realização: DIREF, SECAD e NucGP

Autorrealização (PUC-RS) e pós-graduanda em Neurociências e Comportamento (PUC-RS). Denise é instrutora, palestrante e consultora, atua há 5 anos na implementação de cursos de gerenciamento de estresse e técnicas de liderança, juntamente com as ferramentas utilizadas no *TLEX Institute* e na Organização Internacional Arte de Viver.

A outra palestrante convidada é Patrícia Freitas, também facilitadora da Arte de Viver, graduada em Administração de Empresas, com 15 anos de experiência em empresas do segmento bancário, investimentos e crédito, além de gestão executiva na Fundação Escola Politécnica e no Instituto Chapada de Educação e Pesquisa. Praticante das técnicas do TLEX há mais de 15 anos, há 13 anos atua na implementação de cursos de gerenciamento de estresse.

A Arte de Viver é uma organização internacional fundada em 1981 e presente em mais de 150 países. A organização oferece programas efetivos de educação e autodesenvolvimento que trazem técnicas exclusivas que facilitam a eliminação do estresse e fomentam a inovação e melhores resultados organizacionais.

O público-alvo é todo o corpo funcional da SJBA. Para participar, não é necessária inscrição prévia, basta acessar o calendário do aplicativo *Teams*, no dia e horário agendados, ou o *link* que será disponibilizado por e-mail no dia do evento. A DIREF, SECAD, NucGP convidam todos para participar dessa primeira palestra que marcará o início do Ciclo de Palestras da SJBA/2022.

A Seção Judiciária da Bahia (SJBA) promoverá a primeira palestra de 2022 no dia 17 de março, às 14h, via aplicativo *Microsoft Teams*. Com o tema "Inspiração e conhecimento do impacto da mente e das emoções nos resultados", o evento é promovido pela Direção do Foro, SECAD e NucGP. Ao final do evento, haverá sorteio de dois livros, ofertados pela ASSERJUF, entre os participante presentes.

A palestra será ministrada pela facilitadora da Arte de Viver Denise Garcia, graduada em Administração de Empresas de Turismo, com pós-graduação em *Marketing* (FGV), MBA em Gestão Empresarial (FDC), formação em *Mentoring* (Erich Pessoas & Organizações), pós-graduada de Psicologia Positiva, Ciência do Bem-Estar e

REVELANDO TALENTOS

A "Coluna Revelando Talentos" faz a seguinte pergunta para nossos leitores (magistrados/as, servidores/as, estagiários/as e terceirizados/as): você possui algum talento ou se dedica a alguma atividade que te realiza, nas horas vagas? Se quiser participar e nos contar como descobriu o seu talento basta nos enviar o texto e uma foto, em pleno trabalho, que teremos satisfação em compartilhar. Envie o texto e a foto para jfh@trf1.jus.br. A seguir, descubra qual o talento desta semana:

"As recordações da minha infância me levam a um lugar aconchegante e acolhedor, com cheiro de comida boa, sorriso largo de mãe, música de fundo e as brincadeiras em família. Especialmente aos domingos, flagrava a alegria contagiante da matriarca, com seu constante sorriso no rosto e a alegria visível em cada sílaba cantada acompanhando o samba no rádio.

Sempre admirei a criatividade da minha mãe, que nem bem acabava o almoço daquele dia e já imaginava a "roupa velha" que faria na segunda feira com as sobras das carnes, sempre cozidas em fartura, na feijoada. Nos almoços de segunda, e não raro nas terças, me via pensando que remodelar comida era arte – e que essas transformações das suas delícias na cozinha eram dignas de Oscar! E ainda são...

Não tive tempo para aprender a cozinhar entre infância e adolescência. Precisei priorizar os estudos e carinhosamente fui tratada como rainha por minha mãe e minha irmã mais nova, também detentora de dotes culinários maravilhosos. Elas entendiam o quão me era importante estar debruçada sobre os livros e a vontade de romper barreiras intelectuais. Também por isso, com todo amor, elas preparavam as minhas refeições e respeitavam a minha escolha.

O meu imaginário e lembranças revelam as importantes referências culinárias que carrego, mas, sobretudo, descobri que sempre trouxe em mim mesma esse dom. Inclusive, recordo de quando, já casada, fui tomada pela vontade de, não só cozinhar, mas ousar na cozinha e fazer as minhas próprias experimentações, que resultaram na criação de receitas. Foi o despertar de uma existência conectada com os meus, a começar por minha mãe, seguida das nossas ancestrais.

A partir de então passei a cozinhar para mim, minha família e para os amigos! Também aprendi a ensinar – essa é uma forma de manter vivo tudo o que sei/aprendi, além de me manter viva no outro. Entendi que o que me regozija



Soraia, sua filha e seus bolos

A famosa "Paella", de Soraia | Instagram: @bysoraiaacarvalho



na vida, como à minha mãe, é saber da satisfação das pessoas em provar o que preparo. É tão recompensador! Não há vaidade, mas amor no sentimento! Cada vez, mais e mais, tenho a certeza do prazer que a culinária me traz. Por isso levo às confraternizações das pessoas muito desse amor que me contagia.

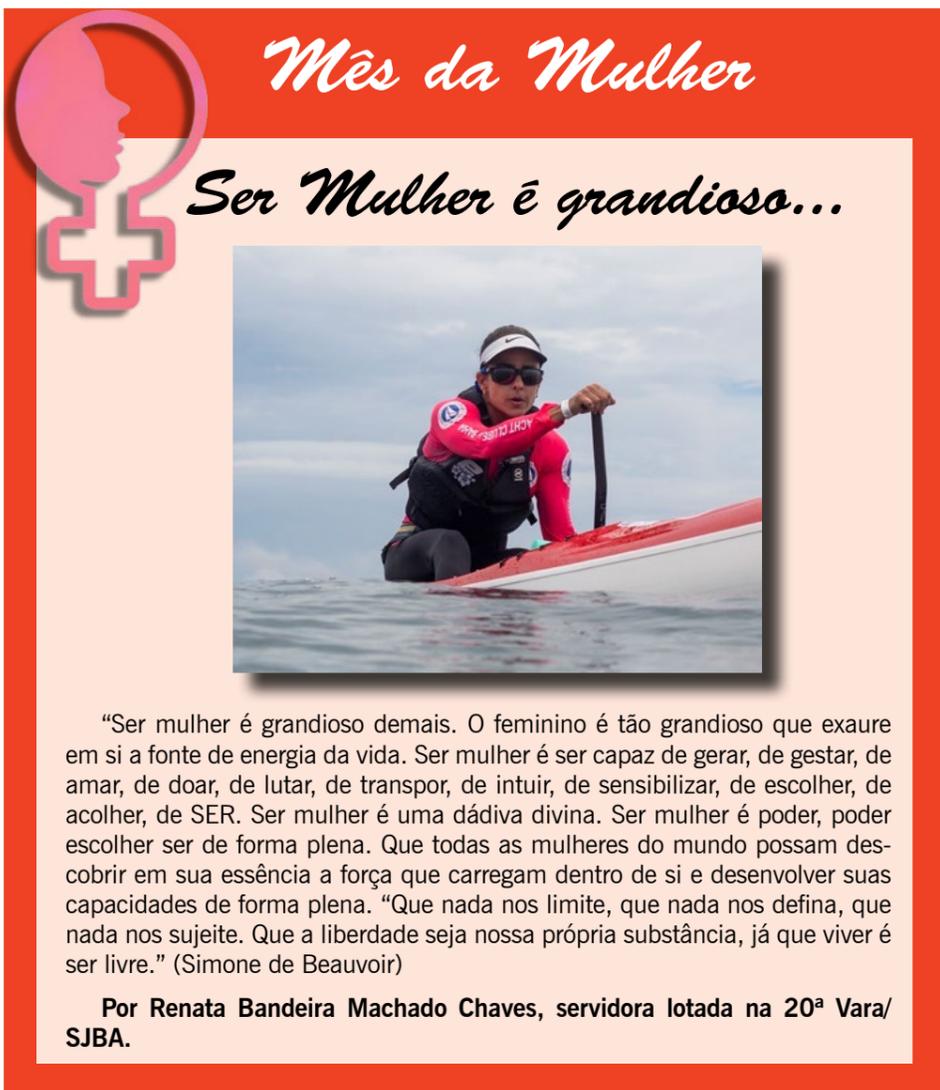
É importante quando o indivíduo se descobre feliz na sua vida profissional. Particularmente, tenho motivos de sobra para reafirmar o quanto sou realizada na Justiça Federal, cercada de pessoas que me ajudam a fazer acontecer – não há o que pague presenciar expressões de felicidade a cada RPV paga, mas também sou a prova de que é possível alinhar atividades que agregam valor à felicidade. Fora da JF sigo misturando cores e sabores, cozinhando e cantando, sendo parte da história de pessoas que apreciam a minha gastronomia; além disso, encho-me de felicidade ao perceber que perpetuo sentimentos, construindo memórias afetivas e olfativas nas minhas filhas. Essa energia se repete – a vida é cíclica! Como já bem dizia o saudoso Belchior: "Ainda somos os mesmos e vivemos como os nossos pais".

Por Soraia Maria Santos Carvalho, servidora lotada na 5ª Vara/SJBA.

Aniversariantes

Hoje: Filipe Aquino Pessoa de Oliveira (Juiz Federal de Guanambi), Nefertiti Fialho da Costa (17ª Vara), Adriana de Freitas Abbehusen (NucGP). **Amanhã:** Fabricio Pinheiro Dias (Campo Formoso), Silveria Rejane Costa Martins (7ª Vara), Maria Eduarda Negrão de Miranda Lopes (Guanambi), Nayani Cristina dos Santos (Paulo Afonso). **Domingo:** Isabel Cristina Lemos de Souza (Nuasg). **Segunda-feira:** Maximo Gonçalves Portella Neto (Feira de Santana), Talita Pereira Souza de Almeida Kuehn (Secad).

Parabéns!



Mês da Mulher

Ser Mulher é grandioso...

"Ser mulher é grandioso demais. O feminino é tão grandioso que exaure em si a fonte de energia da vida. Ser mulher é ser capaz de gerar, de gestar, de amar, de doar, de lutar, de transpor, de intuir, de sensibilizar, de escolher, de acolher, de SER. Ser mulher é uma dádiva divina. Ser mulher é poder, poder escolher ser de forma plena. Que todas as mulheres do mundo possam descobrir em sua essência a força que carregam dentro de si e desenvolver suas capacidades de forma plena. "Que nada nos limite, que nada nos defina, que nada nos sujeite. Que a liberdade seja nossa própria substância, já que viver é ser livre." (Simone de Beauvoir)

Por Renata Bandeira Machado Chaves, servidora lotada na 20ª Vara/SJBA.