



Em comemoração ao Mês do Servidor, primeira palestra sobre “Gestão da Mente para Lidar com o Estresse” foi um sucesso



A primeira palestra da programação especial do Mês do Servidor, de tema “Gestão da Mente para Lidar com o Estresse”, ocorreu ontem, 14/10, via aplicativo *Microsoft Teams*, e contou com a participação expressiva de servidores e servidoras da JFBA.

Na abertura do evento o juiz federal Diretor do Foro, Fábio Moreira Ramiro, destacou o empenho dos núcleos NUCGP e NUBES, que em parceria com a SECAD e DIREF, foram os organizadores do encontro. Além disso, agradeceu a presença dos servidores na palestra e aproveitou a oportunidade para convidá-los para as próximas, que também serão promovidas com o objetivo de valorização do servidor, tanto no aspecto pessoal quanto no profissional.

O evento foi apresentado por Alexandre Souza e Patrícia Freitas, instru-

tores da TLEX Institute/Arte de Viver, empresa com cerca de 10 anos de experiência na promoção de clareza pessoal, conexão social e coesão organizacional, para a transformação de cultura pessoal e de equipe.

A palestra contextualizou sobre a gestão da mente e do estresse, com ferramentas teóricas e práticas. No primeiro momento, os palestrantes trouxeram o conceito de “mindful” – atenção plena no presente, conectando corpo e mente. Foram abordados pontos como déficit de energia vital; relação entre estresse e performance; a importância do controle e da preservação das habilidades emocionais; redução do estresse; importância da sincronicidade entre o corpo e a mente; dentre outros.

Já no segundo momento foram realizados exercícios de alongamento,

respiração e técnicas de meditação (meditação *Mindfulness*), traduzido em português como “Atenção Plena” ou “Consciência Plena”, que visam melhorar a concentração, promover o relaxamento e a regulação emocional.

Na oportunidade, houve troca de experiências e esclarecimentos sobre as técnicas apresentadas. O sucesso da palestra foi verificado pelas avaliações positivas, com muitas manifestações enviadas via chat, mensagens de agradecimento e expressões de satisfação.

• Próximas Palestras

A segunda palestra já tem data marcada. Com o tema “Você sabe lidar com suas finanças?”, o evento será realizado no dia 27/10, às 14h, também via *Microsoft Teams*. O palestrante convidado será Thiago Bergmann, que abordará pontos como receitas e despesas pessoais, poupança e investimento, financiamentos e aposentadoria.

A última palestra, que encerrará o Ciclo de Palestras do Mês do Servidor, acontece no dia 18/11, às 14h. Abordando o assédio e a saúde mental, a psicóloga e palestrante Lis Andréa Soboll destacará o tema “Abra seu olhar para seus afetos: como prevenir o assédio e os desgastes emocionais no trabalho”. Participe!

Pesquisa do CNJ/CJF sobre JEFs e Turmas Recursais tem prazo prorrogado até dia 17/10



O Conselho Nacional de Justiça (CNJ) prorrogou, até o dia 17 de outubro, a resposta ao formulário de pesquisa sobre fluxo processual e o sistema recursal dessas unidades judiciárias. Magistrados e servidores que atuam nos juizados especiais federais devem obedecer a esse prazo e responder ao questionário, que pretende dar subsídio para a formulação de soluções de possíveis gargalos, falta de uniformidade no sistema recursal.

O levantamento está sendo realizado em parceria com o Conselho da Justiça Federal (CJF) e a ideia desta metodologia é captar informações adicionais sobre a forma de funcionamento, dificuldades enfrentadas e outras questões com aspecto de opinião e avaliação qualitativa.

No formulário, as perguntas são específicas para cada respondente – servidor e juízes de juizados especiais federais, turmas recursais e turmas regionais de uniformização.

Para responder e preencher o formulário de pesquisa basta acessar o link: <https://bit.ly/3ALBvY>

Esta matéria está associada ao ODS 16 (Paz, Justiça e Instituições Eficazes).

Mais de 74% dos processos novos e migrados da Justiça Federal da Bahia tramitam pelo PJe

Até a presente edição do JFH, cerca de 106.205 processos já foram migrados para o Processo Judicial Eletrônico (PJe), com o implemento do trabalho de digitalização. Entre autos novos e migrados, a Seção Judiciária da Bahia já totaliza cerca de 74,72% de processos tramitando eletronicamente.

A Direção do Foro estabeleceu como prioridade e tem envidado esforços para acelerar o processo de digitalização de autos físicos e migração para o PJe. Para tanto, realizou a contratação temporária de mão de obra terceirizada com a meta de digitalizar todo o acervo em tramitação de todas as unidades da Seção Judiciária da Bahia (Varas da Capital, Varas da Subseção, Turmas Recursais e Câmara Regional Previdenciária).

A migração dos processos para o PJe é parte fundamental para a implementação do acesso à Justiça, da celeridade processual, do tempo razoável de duração do processo, da otimização do trabalho do magistrado(as) e servidores(as) e da prestação de serviços aos cidadãos, que mesmo diante de medidas restritivas, como a oca-



sionada pela pandemia da Covid-19, poderão ter pleno acesso aos autos, independentemente do local onde se encontrem, uma vez que os processos digitais ficam à disposição das partes e dos advogados em tempo integral.

A migração dos processos para o PJe pode ser acompanhada pela ferramenta PJeÔmetro, disponível no portal TRF1. Por meio dela é possível ver a quantidade de processos migrados, novos e os que ainda estão em outros sistemas.

Para conferir o desempenho e o quantitativo de processos da SJBA migrados para o PJe é só clicar no link: <https://bit.ly/3ALNMjQ>

Mês do Servidor

“Sou servidora pública há 30 anos, destes 23 anos na Justiça Federal. Nos atuais tempos de política e administração nacionais tenebrosas, em que o indivíduo vale pelo que produz, com signo de validade demarcado, segundo os ditames e princípios do mercado, com a sua velocidade frenética e desenfreada, ser servidora pública é ser audaz, é ser resistência e esperança ao mesmo tempo, é ser coletivo no fazer individual. Faça parte desta resistência. Salve o serviço público!”.



Liliana Valéria Ribas de Almeida, servidora lotada na 12ª Vara/SJBA.

Aniversariantes

Hoje: Luiz Antonio Guimarães Machado (Nuasg), João Evangelista Cazumba Neto (Guanambi). **Amanhã:** João Virgílio Mendes (Numan), Dorislei Sousa Novato Lauton (NucGP), Obede Pinheiro dos Santos (21ª Vara), Lais Pacheco de Lima Dourado (10ª Vara). **Domingo:** Fernando Cardoso Tourinho Aguiar (9ª Vara), Romerio Couto Miranda (Feira de Santana). Ana Luiza Gois de Deus (Vitória da Conquista), Estevão Viana Queiroz (Vitória da Conquista), João Victor Caires Souza Braga (Teixeira de Freitas). **Segunda-feira:** Ednildo José Galindo Filho (Outros Órgãos), Fábio Alexandre Leite Borba (Paulo Afonso), Daniela Barretto Santos (Ceman), Mateus Santos da Silva (13ª Vara). **Parabéns!**

EXPEDIENTE: Coordenação-Geral: juiz federal Fábio Moreira Ramiro, diretor do Foro da Seção Judiciária da Bahia. **Redação, fotos, distribuição, revisão e impressão:** Serviço de Comunicação Social - SERCOM. **Encargada:** Adriana Souza Daniel. **Diagramação:** Taiana Laiz Silva de Jesus. **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.