

## “Inspire, expire e não pise!” Palestra sobre saúde mental e emocional foi realizada com êxito



da atenção referente ao tema trazido.

“Encontros como esses são importantes para discutirmos temas absolutamente essenciais para a vida. Ainda estamos passando por um momento excepcional de pandemia e não podemos descuidar da nossa saúde mental e emocional, um ponto tão sensível do ser humano que temos que ter atenção especial”, declarou o juiz federal Diretor do Foro.

Saúde mental e emocional foi o tema da primeira palestra do ano da Seção Judiciária da Bahia (SJBA), que aconteceu ontem, 17/3, via aplicativo *Microsoft Teams*. Com o título “Inspiração e conhecimento do impacto da mente e das emoções nos resultados”, o evento promovido pela DIREF, SECAD e NucGP foi mais um evento de êxito voltado para todo o corpo funcional da SJBA.

O evento que teve grande participação de servidores/as, bem como de magistrados/as, contou com a presença do juiz federal Diretor do Foro, Fábio Moreira Ramiro, que fez a abertura oficial parabenizando o NucGP e demais unidades envolvidas pela iniciativa, que permite trazer conhecimentos e aprendizados relevantes, por meio de profissionais gabaritados acerca de temas sensíveis para os servidores da Justiça Federal da Bahia.

Dr. Fábio Ramiro também agradeceu a todos pelo comparecimento, em especial, das palestrantes convidadas, dando as boas-vindas e destacando a importância

Antes de iniciar a palestra, Denise Garcia, parabenizou a Justiça Federal, na representação do juiz federal Diretor do Foro, por ter essa visão de cuidado com o bem-estar dos servidores. Denise é instrutora, palestrante e consultora que 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 pandemia veio para nos mostrar o quão importante é cuidar da mente e da saúde e é gratificante ver uma instituição com essa visão de cuidado com os trabalhadores”, afirmou a palestrante Denise Garcia.

Em sua explanação, foram trazidos alguns conhecimentos sobre o impacto da mente e das emoções sobre os resultados, inclusive trazendo dados e estudos científicos relativos ao tema. Ela trouxe a definição da era 4.0, definida como a “era digital” que tem impactado diretamente o nosso cérebro, principalmente no que se refere ao desenvolvimento das múltiplas tarefas que

são realizadas causando déficit de atenção e afetando a rotina de sono, alimentação e a qualidade de vida.

Durante a apresentação foram exibidos dois vídeos, o primeiro sobre o estresse elevado e o que ele ocasiona no cérebro e o segundo sobre a importância de conectar a mente no tempo presente e a atenção plena.

“O cuidado com a saúde mental e emocional afeta diretamente nossa produção, a tomada de decisões e os nossos comportamentos. Qualquer decisão racional, as emoções estão por trás mesmo que inconscientes, e elas direcionam muito as tomadas de decisões no cotidiano”, ressaltou ela.

A palestra foi ministrada também por Patrícia Freitas que falou sobre a importância da gestão da mente e das emoções em nosso dia a dia e sobre o poder da respiração para diminuição e gerenciamento do estresse. Na oportunidade, ela realizou juntamente com os participantes exercícios de alongamento, respiração e técnicas de relaxamento e meditação, com o “*mindfulness*”. Patrícia é praticante das técnicas do TLEX há mais de 15 anos, há 13 anos atua na implementação de cursos de gerenciamento de estresse em diversas organizações, de diferentes segmentos.

Os participantes que prestigiaram o evento puderam participar do sorteio de 3 livros, dois ofertados pela ASSERJUF e um doado pela palestrante Patrícia Freitas, da Arte de Viver.

Durante a apresentação, houve diversas manifestações positivas e de agradecimento, com troca de experiências por vídeo e via chat, especialmente agradecimentos aos responsáveis pela iniciativa. Em abril, teremos mais palestras promovidas pela SJBA. Aguarde!

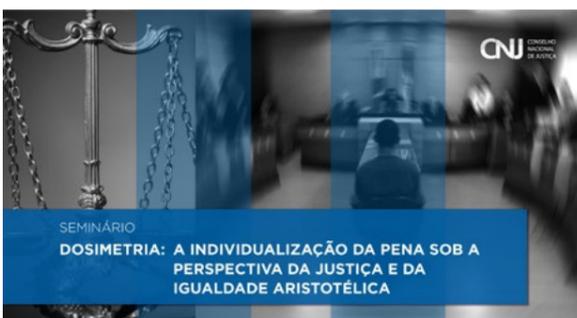
### Aniversariantes

**Hoje:** Nélcio Leal Vilas Boas (Numan). **Amanhã:** Ailton Schramm de Rocha (Juiz Federal da Turma Recursal) Cristiane Silva Chagas (6ª Vara), José Jorge de Queiroz Setubal (Nucom). **Domingo:** Mariane Bezerra Sathler Borré (Juíza Federal Substituta da 22ª Vara), Marcus Vinicius Souza Soares (12ª Vara), Ester Maria Correia Madureira (Vitória da Conquista). **Segunda-feira:** Dirley da Cunha Júnior (Juiz Federal da 16ª Vara), Israel Santos (Ilhéus), Amanda Phablinne Guedes Mendes Machado (Irecê).

### 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. **Encarregada:** 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.

## CNJ promove seminário “Dosimetria: A individualização da pena sob a perspectiva da justiça e da igualdade aristotélica”



O presidente do CNJ, Luiz Fux, e a corregedora nacional de Justiça, Maria Thereza de Assis Moura, estarão na abertura do seminário. O seminário contará também com a participação de ministros do Superior Tribunal de Justiça (STJ), desembargadores, juízes, membros do Ministério Público e da Defensoria e professores de Direito.

O público-alvo do evento são magistrados e magistradas. Os interessados (as) podem se inscrever através do link: <https://eventos.cnj.jus.br/inscricao-dosimetria-a-individualizacao-da-pena>.

Para conferir a programação completa basta acessar o link: <https://bit.ly/3NaO3ob>.

O Conselho Nacional de Justiça (CNJ) realiza, no dia 23 de março, das 9h às 16h (horário de Brasília), o seminário “Dosimetria: A individualização da pena sob a perspectiva da justiça e da igualdade aristotélica”. O evento ocorrerá de forma híbrida, com transmissão ao vivo pelo canal do CNJ no *YouTube*.

## Mês da Mulher

“Sobrevivi... posso contar”



Maria da Penha Maia Fernandes é uma ativista brasileira, cearense, nascida em 1945. Sua luta em nome das mulheres vítimas de violência doméstica resultou na criação da Lei Maria da Penha (Lei Nº 11.340/2006).

Maria da Penha conheceu na universidade o parceiro Marco Antônio Heredia Viveros, um colombiano radicado no Brasil, em 1974. Ela fazia o mestrado em Farmácia, enquanto ele cursava a pós-graduação em Economia. Ainda nesse ano, o casal começou a namorar. Dois anos mais tarde, eles se casaram. Segundo a ativista, as agressões começaram depois do nascimento das filhas.

Em 1983, Maria da Penha sofreu a maior das agressões. Enquanto dormia foi atingida por um tiro nas costas. A versão do marido foi que se tratou de uma tentativa de assalto, tese que foi rejeitada pela perícia. Por conta do tiro, Maria da Penha ficou paraplégica.

Durante 19 anos e alguns meses ela lutou por justiça. Em 1991, ocorreu o primeiro julgamento onde o agressor foi condenado a 15 anos de prisão. No entanto, com os recursos movidos pelo advogado manteve-se em liberdade. O segundo julgamento ocorreu cinco anos mais tarde. Marco Antônio foi condenado então a 10 anos e 6 meses de prisão, mas a sentença novamente não foi cumprida.

Para evitar que mais mulheres tivessem o seu destino, a ativista escreveu o livro *Sobrevivi... posso contar* (1994) e fundou o Instituto Maria da Penha (2009), uma organização não governamental e sem fins lucrativos para promover a defesa da mulher.

Em 2001, a ativista condenou o Estado Brasileiro por negligência, por ter se silenciado no seu caso de violência doméstica. O Estado do Ceará chegou a pagar uma indenização à vítima. Seis anos mais tarde, Maria da Penha chegou a ser indicada ao Prêmio Nobel da Paz.

Graças à repercussão do caso Maria da Penha foi aberto um debate entre o Legislativo, o Executivo e a sociedade. O resultado desse diálogo foi o Projeto de Lei nº 4.559/2004 da Câmara dos Deputados que chegou ao Senado Federal (Projeto de Lei de Câmara nº 37/2006). O projeto foi aprovado por unanimidade nas duas Casas. (Fonte: [ebiografia.com](http://ebiografia.com))