



Participe da palestra “Quando a emoção cala, o corpo fala”, em homenagem ao Dia do Servidor

PROGRAMAÇÃO ESPECIAL DA SJBA NO MÊS DO SERVIDOR

Quando a
emoção cala,
o corpo fala

Assumindo a responsabilidade
por uma vida mais saudável.



PALESTRANTE:

MÁRCIA NILO DO VALE MIGUEL
(Servidora da 23ª Vara JEF/BA
e Terapeuta Transpessoal
e Holística)

27
DE OUTUBRO

14
HORAS



Realização:
DIREF, SECAD e NUCGP

Transmissão:
Microsoft Teams

*Com certificação de 2h (Evento de natureza gerencial)

lística; Tarô Terapêutico; *Reiki*; Florais de *Saint Germain*; Barras de *Acess*; Sagrado Feminino e Círculo de Mulheres e Constelação Familiar e Sistêmica.

O evento partiu da percepção do NucGP e do NUBES sobre a crescente demanda por serviços médicos e acompanhamento relacionados aos efeitos danosos na saúde mental e física dos servidores, que a vida moderna tem provocado. Tem por objetivo trazer ferramentas que ajudem na busca pelo equilíbrio e bem-estar pessoal, apresentando formas de lidar com as emoções, dentro e fora do ambiente de trabalho.

A palestra abordará temas como: conceitos de saúde integrada e suas interações; as medicinas, uma busca multidisciplinar; autorresponsabilidade na criação de saúde/doença; o surgimento de doenças, a partir dos campos mental e emocional, entre outros.

Para participar não é necessário realizar inscrição, basta acessar o link do aplicativo *Microsoft Teams*, que será disponibilizado por e-mail no dia do evento. A palestra terá certificação de 2h de natureza gerencial. A DIREF, SECAD e o NucGP convidam todos para participarem dessa atividade especialmente preparada em homenagem ao Dia do Servidor. Prestígio!

Essa matéria está associada com o ODS 3 Saúde e bem-Estar e 16 (Paz, Justiça e Instituições Eficazes).

Outubro Rosa: servidora da SJBA que está vencendo o câncer destaca importância da campanha

Durante todo o mês de outubro, o *Justiça Federal Hoje* ficou colorido de rosa em homenagem ao movimento “Outubro Rosa”, de conscientização para o combate e a prevenção do câncer de mama. A Direção do Foro da Seção Judiciária da Bahia abraçou e apoiou a campanha com o objetivo de alertar a todos sobre a prática do autocuidado e prevenção do câncer, além da busca por mais saúde, bem-estar e qualidade de vida.



Na última terça-feira, 24/10, servidoras da DIREF receberam uma visita mais que especial no quesito exemplo de força, resiliência, superação e luta pela vida. A visita que alegrou a todas do setor foi da servidora Márcia Rodrigues. Para quem não teve conhecimento, a colega Márcia esteve afastada das atividades laborais presenciais, devido à descoberta e tratamento de um câncer.

Referência de colega, profissional, mãe e mulher, Márcia Rodrigues agradeceu por todo carinho recebido e alertou sobre a importância da realização dos exames periódicos de saúde e sobre o apoio na campanha Outubro Rosa. Confira a entrevista do JFH com a servidora:

JFH - Qual foi o maior desafio na luta contra o câncer e como está sendo recomeçar?

MR - O maior desafio foi lidar com a incerteza. foi necessário exercitar bastante a minha fé em Deus e na medicina, O câncer não facilita para ninguém! Ainda estou aprendendo a viver um dia de cada vez e a focar no que é prioridade. Recebi muitas orações, muito amor e apoio prático no dia a dia, essa chuva de amor me deu muita força para perseverar e acreditar que dias melhores chegariam. Em meio a pandemia, ver pessoas arriscando a própria vida para cuidar da minha foi extremamente motivador. Deus, família, amigos, colegas, vizinhos e até desconhecidos juntos para me fortalecer. No resumo da vida percebemos que o amor é a essência da vida, nossa maior prioridade.

JFH - Quanto tempo ficou afastada da SJBA e como foi rever os colegas depois desse tempo?

MR - Fiquei quinze meses de licença médica, mas antes já estava em trabalho on-line por conta da pandemia do coronavírus. Então já se vão dois anos e cinco meses a distância e com muita saudade de todos. Mas ainda preciso ficar em home office, por conta do tratamento de acompanhamento e os efeitos colaterais das medicações.

JFH - Qual a importância do apoio na campanha “Outubro Rosa” e qual a mensagem que você deixa para as mulheres em geral?

MR - Temos que nos cuidar sempre. Eu já estava em acompanhamento médico ortopedista para tratar as dores na coluna, mas eles não atentaram para a causa. Então na crise de dor super aguda, porque nem morfina conseguiu passar a minha dor, fui pra emergência hospitalar com muito receio do coronavírus, mas eu tinha que enfrentar essa dor. Ainda bem que tive profissionais que fizeram o diferencial naquele dia e ainda deu tempo de intervir na minha saúde e eu poder estar aqui para contar a grande vitória, que estou vivendo.

Eu sou um milagre vivo abençoado por Deus e cuidada pela medicina. Sei que ainda pode vir muitos outros desafios. Mas eu tenho esperança de vencer. Gratidão a Deus e a todos vocês, que torceram e torcem pela minha jornada. Vocês são os melhores colegas e amigos de trabalho. Beijo no coração de cada um!

Mês do Servidor

MINHA HISTÓRIA NA JFBA

“Há quase 30 anos ingressei na Justiça Federal (completarei em janeiro 2023). Primeiro, lotada na 8ª Vara (6 anos), depois, na 19ª Vara (9 anos), 2ª Vara (11 anos) e por último, até hoje, na 24ª Vara (4 anos) e, não me lembro

em todos esses anos, de ter ficado triste ou insatisfeita por estar aqui, cumprindo o meu trabalho...sempre achei muito leve e gratificante trabalhar na Justiça Federal...e talvez a causa principal desta minha satisfação seja atribuída às pessoas com as quais eu convivi...colegas incríveis, amigos que tive o imenso prazer de conhecer, Juizes e Diretores muito competentes e respeitosos. Isso faz toda a diferença...claro que nem tudo foram flores...mas, até as lutas vivenciadas por mim, serviram para me fortalecer e amadurecer em alguns aspectos, tornando mais rica a minha história na JFBA. Alguns momentos tristes, foram inevitá-

veis, como perdas de colegas queridos que se foram...colegas tão inesquecíveis, quanto os que ficaram...a vocês, todo meu carinho e gratidão porque, de alguma forma, contribuíram para o meu crescimento como ser humano!

Sou grata a todos que passaram a fazer parte da minha vida a partir da JF: meus colegas e amigos queridos (servidores/terceirizados), Diretores, Juizes, Advogados, Partes e a sociedade em geral.

Enfim, sou eternamente grata a DEUS por ter me colocado na condição de Servidora Pública, para tão primorosa missão!

Muito feliz até aqui...valeu a pena todos esses anos...JFBA!!!”

Por Ana Cláudia Tosta Alves Cruz, servidora lotada na 24ª Vara/SJBA.



Aniversariantes

Hoje: Luiza Pinto Santos Lopes (Itabuna), Túlio Novaes Dias (Vitória da Conquista).

Amanhã: Amauri Fontes Nascimento (Nubes).

Parabéns!

† Nota de falecimento †

É com profundo pesar que informamos o falecimento, na data de ontem, 25/10, da Sra. Nair Nazaré Furtado, mãe de Lélío Furtado Ferreira, servidor da Subseção Judiciária de Ilhéus. O sepultamento ocorreu na manhã de hoje, 26/10, na cidade de Boa Vista/RR. A Direção do Foro transmite à família as mais sinceras condolências.

EXPEDIENTE: Coordenação-Geral: juiz federal Durval Carneiro Neto, 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.