

Servidores em Ação

Práticas de atividades esportivas I

Correr, pedalar, nadar. Na velocidade do dia a dia, o esporte aparece como remédio essencial no combate ao estresse, que tem como foco primordial a prevenção de doenças e a manutenção da saúde, principalmente para a qualidade de vida.



Ronaldo - nº 332 da foto.

Dentro desse contexto e para registrar as atividades físicas desenvolvidas pelos servidores da Justiça Federal, apresentamos algumas modalidades escolhidas por eles:

Trabalhando na Semad - Seção de Modernização Administrativa, o servidor **Ronaldo Borges de Oliveira**, abriu uma brecha em sua rotina e participou de uma maratona no último dia 16 de abril.

Com a denominação de *Volta à Ilha de Florianópolis*, o circuito se estendeu por uma distância total de 140 Km. O desafio ficou por conta dos diversos tipos de piso (terra, trilha, praia, duna, asfalto, calçada e água) e variados níveis de dificuldade.

Ronaldo conta que correu cerca de 22 Km e, que a experiência acumulada em mais de 10 anos de corrida, garantiu uma performance bem planejada.



Soraya - segunda da direita para a esquerda, em pé.

Jogadora de vôlei dos 11 aos 30 anos, a servidora **Soraya Maria Leal Yoshioka**, lotada na Seção de Compras e Licitações - Selit, diz que voltou a se dedicar ao esporte em setembro de 2016, após 17 anos de interrupção.

Hoje treina três dias por semana no Clube de Engenharia, sendo duas horas e meia por dia. Revela ainda que estava com dores na coluna, pernas e com o stress à flor da pele e que, após o retorno, houve perda de peso, as dores sumiram e o stress diminuiu.



Nadime - segunda da direita para a esquerda.

Eclética é a definição para a servidora **Nadime Di Ferreira Martins**, que trabalha na Seção de Distribuição e Classificação.

Ela se dedica às diversas modalidades na Academia *Team Nogueira Goiânia*, citando algumas: cycling, cross combat, ritmos, musculação e alongamento. A academia fica na rua 1.134 n. 226, Setor Marista.

Sempre acompanhada e monitorada por um profissional da academia, ou mesmo pelo personal, seu programa de treinamento prevê de duas a três aulas por dia.

Com isso obteve fortalecimento muscular e redução considerável de peso. No seu entendimento os exercícios físicos auxiliam na prevenção ou tratamento de doenças e melhora do sono.



FEIRA



Com a proposta de apresentar novos produtos e expositores a **Feirinha do dia das Mães** irá acontecer nos dias 5 e 6 de maio, no mezanino do Edifício Sede.

No dia 5 de maio, em paralelo à feira, acontecerá no auditório da Justiça **02 palestras:**

a primeira com o médico **Dr. Pedro Telles**, especialista em angiologia, que abordará o tema: **Varizes: um problema estético ou de saúde;**

a segunda palestra será com a já conhecida **Zezé de Souza** que irá tratar da **Organização x Qualidade de vida – Simplifique... Descomplique sua vida!**

As palestras terão início às 14 h e terminarão às 16:30, sendo que ao final será servido um lanche saboroso feito pela Quintandinha, patrocinado pela CAIXA, na pessoa da Gerente Cláudia Gebrim.

No dia 06 será montado um estúdio de massagem corporal e facial, no 1º andar do Ed. Sede, a fim de conhecermos os profissionais que atendem na **YNOVA – Gestão de Beleza e Saúde**, parceira da Justiça Federal, localizada na rua 20, centro.

Aos interessados em usufruir, gratuitamente, das massagens facial ou corporal, aplicação de auriculoterapia, pedimos agendar o atendimento pelos telefones 3226-1517/1790.

A Seção de Comunicação/ Secos está preparando um cantinho gourmet que denominamos de **Cantinho do Café**, para proporcionar àqueles que vierem à feira, um momento de descanso provido de comidas gostosas que estarão à venda na feira.

Ressalte-se que a decoração desse Cantinho Gourmet está sendo elaborado dentro da filosofia de reaproveitamento de materiais disponíveis na Justiça Federal. Aliado a isso também contamos com o desapego de servidoras que colaboraram no fornecimento de objetos decorativos de suas casas.

Veja lista abaixo dos produtos que serão comercializados:

Artesanatos em Patchwork, tapetes, cama e mesa, porcelanas, artesanatos em tecidos, roupas (camisa polo, kaftans, blusas ciganinhas, camisetas), calçados, cintos, Natura, Mary Kay, doces caseiros, pizza, salgados, castanhas, cup cakes, salada de frutas, chás, salgados, quibe assado etc....

EQUIPES DA JUSTIÇA FEDERAL

A partir desta edição a Seção de Comunicação Social reservará esse espaço para divulgar as equipes administrativas e das subseções que integram o conjunto de servidores da Justiça Federal de Goiás.

Iniciaremos com a equipe do **Núcleo de Recursos Humanos – NUCRE**, composto pelos seguintes colegas componentes da foto abaixo:

Da esquerda para a direita temos:

Antonio Luiz Galeno, Raimundo Nonato Maia Sousa, Rosane Terezinha de Sousa Correia, Aurilene Gomes da Silva, Kleuber Rodrigues Amorim, Jean Marcos Cabral, Terezinha Lema da Silva, Roseliane Bernardes Alves Barbosa (não está na foto abaixo), estagiários Eliane Maria dos Santos Miranda e Marcos Antônio Correia e a prestadora de serviço Laís Guimarães B. de Araújo.

EQUIPE NUCRE



NUCRE SE REÚNE COM DIRETORES DE SECRETARIA



O histórico da gestão de pessoal demonstrou diferentes ênfases na administração dos seus recursos humanos. O alto nível das exigências, determinadas pelo cenário econômico desfavorável fez com que esta Seção Judiciária procurasse um posicionamento estratégico, e nesse sentido, a administração de Recursos Humanos vem se transformando para promover o adequado alinhamento das pessoas à estratégia organizacional.

Assiste-se, por exemplo, ao multiplicar das subseções, sendo de extrema importância utilizar de forma otimizada as ferramentas tecnológicas de gestão. Por isso é necessário ter resposta tanto às necessidades globais, como às locais. Ter diretrizes e estratégias homogeneizadas.

Na busca por esses recursos, por essa efetividade, o NUCRE tem promovido, junto com sua Diretora, Rosane Terezinha, encontros com as diretorias de diversos setores, na busca por uma rotina que permita o cumprimento das demandas, mas que seja exequível ao reduzido número de servidores do núcleo.

No último encontro foi a vez dos diretores de secretaria. Neste, realizado em 31.03.2016, foi dada ênfase às rotinas do Núcleo e seus prazos. Rosane especificou as datas ideais para inserção das movimentações de férias, substituições, rodízio de funções, pois, como ela explica, ocorrem vários problemas técnicos quando esses atos são praticados fora de época.

A próxima rodada será com os diretores das subseções, o que acontecerá por videoconferência.

TEXTO DE AUTORIA DE SERVIDORES

NOVO POBRE

Rico, nunca fui. Só em delírios mega-cênicos. Ainda assim, ser pobre nunca foi uma vocação. Quando fazia arte, e por isso mesmo não tinha salário, tinha vida interior rica de sonhos, de desejos, vontades e imaginação. Sim, nada disso enche o estômago ou resguarda a sua saúde, ou, mesmo, te põe a salvo das intempéries. Mas, quando se é jovem, como já o fui (estou tomado pelo pronome oblíquo – não reparem, vai passar), nada disso conta, muito menos fazer contas ou pensar no futuro. Viver é tudo e é só o que se tem a fazer. E viver era mudar o mundo.

Hoje, quando finalmente me encontro em pleno futuro, aprendi que o mundo vai mudando apesar ou por causa de você e que tudo sempre se renova. São novas as rugas do velho, assim como “despiciendos” se tornam seus cabelos e reluzente a calva temperada com pitadas de ferrugem. Sem falar nisso e naquilo, para não entrar em detalhes! Além disso, na medida em que a idade avança e troca os sinais da juventude pelos sulcos que o tempo em meu rosto ara (ora!), é nova a imagem que o espelho revela, só que não!

Existe alguma coisa que desde sempre nos acompanha, alguma coisa que permanece, apesar dos modos comidos, da sensatez das palavras, dos ternos aposentados nos cabides, dos desencantos e descrenças que os anos insistem em nos pespegar. Algo assim como o espírito ou a essência que, por definição, seria o cerne de nosso ser. Aonde foi parar, em qual desvão encontra-se esquecido o cerne do meu ser? Então, urge mudar, para continuar a ser o mesmo!?

Posso viver com menos dinheiro? Sim, claro que posso! Seria o caso, então, de pedir ao chefe uma pequena “despromoção”, além daquela que a inflação e orçamento da (des)União já promovem, para que isso me incite a repensar despesas e hábitos, além de aprender algo novo em outra atividade, o que é sempre excitante - é preciso ficar excitado, de um jeito ou de outro!

Para começar, vou deixar o carro em casa e ir de ônibus para o trabalho. Fascinante! Já estava me sentindo um verdadeiro “transformer” ao entrar no carro. Completamente integrado à máquina! Agora não, recuperei minha humanidade e caminho, leve, até o ponto, levado por minhas próprias pernas, dou bom dia ao motorista, ocupo os assentos especiais do “bus” e miro despreocupado o tapete negro do corredor da Av. 85, que o coletivo percorre sem que eu precise maldizer a cada metro rodado o motorista mais próximo, ou me assustar com a imprudência de um motoqueiro, ou cair num buraco que a chuva cavou no asfalto feito uma panela, ou, ainda, sem temer ser flagrado por algum pardal vigilante postado em cada esquina, à espera de que eu cometa uma infração. Em 12 minutos chego à Praça e, logo, ao trabalho. Sem vagas de estacionamento para procurar ou pagar!

Escolher não ser escravo do carro é uma libertação, literalmente. Tenho o sentimento de ser único, sinto-me privilegiado por não fazer parte da frota flatulenta que expele gases maléficos feito manada encapsulada em aço. Nem me importa se vão me taxar de pobre ou de maluco. Beleza! Talvez

permaneça aí o cerne de meu ser: na pobreza material e na insanidade. Não pobre minha casa minha vida! O mundo é minha vida!

Comecei a estudar línguas ainda menino, porque sabia que havia mais vida além das montanhas de Minas. *Novo pobre* poderia definir este momento, porque quando quero, ainda posso voltar de “uber”, ou variar o almoço entre o “Sabor de Casa” e a “Tia Lenita”, ou transitar entre o Flamboyant e a Bernardo Sayão, sem complexos, sem perder a pose (dignidade). Não é que a felicidade te espere num ônibus da CMTC, mas há nisso alguma coisa de caminhando contra o vento sem lenço e sem documento. Sem status, sem vidro fumê, sem *global position service*, *stops*, megas, hiper ou supers, sem sound e sem eira, nem beira. Quanto à loucura, sabendo usá-la, por paradoxal que seja, é absolutamente necessária à saúde mental do ser humano e, como disse também um compositor, “*mais louco é quem me diz e não é feliz! Não é feliz!*”.

Carlos Eduardo – Sebib/GO



BEM ESTAR É UMA CONQUISTA DIÁRIA

Em seus mais diversos enunciados o termo Saúde-Qualidade de vida encontra-se inserido no âmbito do bem-estar físico, psíquico, espiritual, moral, social, econômico, entre outros.

As pessoas estão trabalhando cada vez mais, competindo ferozmente com a máquina, esquecendo-se de si mesmas. Dispõem menos tempo para a família e para o lazer e estão se tornando cada vez mais estressadas.

Muito do que se diz sobre o stress no ambiente de trabalho está associado às novas tendências tecnológicas, responsáveis pelo estado de constante prontidão a que os empregados estão sujeitos em suas jornadas laborais. Segundo especialistas do Instituto de Psicologia e Controle do Stress, a realidade do mundo atual com o avanço vertiginoso das tecnologias relaciona-se, diretamente, ao crescimento das doenças ocupacionais causadas por esse fator.

A busca por qualidade de vida, por atividades que relaxem, traga sensação de aconchego é um dos itens mais caros às pessoas nestes tempos.

As doenças ocupacionais, distúrbios osteomusculares relacionadas ao trabalho induzem à errônea concepção de que são doenças psicológicas, ou doenças preexistentes nesses tecidos, ou, ainda, doenças de idosos, diz a médica Érika Nóbrega, do Serviço médico, (em NUBES Nº 02).

Mas ela entende que não, e alerta a todos da necessidade de contribuímos para nossa própria saúde e bem estar.

E é com esse mote – de que nossa saúde e bem estar depende de uma atitude proativa - que o **Núcleo de Bem Estar Social – NUBES** trouxe a Terapeuta Mônica Freire que, com sua *expertise*, difunde nesta Instituição uma série de práticas, movimentos e exercícios que trazem uma capacidade maior de **propriocepção** (a capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais), que conduz a uma autoconsciência corporal e auxilia no alongamento e relaxamento.

Mônica Freire, orientadora do Espaço Viva, teve recentemente matéria publicada no Jornal O Popular, edição do dia 13 de abril, cuja pauta é justamente qualidade de vida.

Nela, a profissional ressalta a prática da meditação, uma técnica milenar que é um antídoto à correria e ao estresse cotidiano. Entre os benefícios que a meditação proporciona, a terapeuta destaca a diminuição da ansiedade e da frequência cardíaca, melhoria do sono, bem como auxilia no tratamento da depressão e das dores crônicas

É impossível eliminar o stress de nossas vidas: ele existe em todos. Podemos, porém, evitar que se torne excessivo, através de algumas medidas que incluem mudança em nossas atitudes perante os eventos corriqueiros e inesperados da vida, como um regime alimentar anti - stress, exercícios físicos e relaxamentos.



flashes de notícias

- Na próxima segunda-feira, dia 02/05, será inaugurada, no Edifício Gama Dias, uma sala de conciliação que atenderá os Juizados Especiais Federais que estão instalados ali.
- Servidoras, durante as palestras do dia das mães, em especial no dia 05 de maio, iremos disponibilizar para quem tem problemas de varizes ou circulação um voucher que dará direito à uma consulta com o angiologista D. Pedro Telles, bem como à uma meia de compressão importada da SIGVARIS.
- Assim pedimos contatar a Secos (3612-1790) para participar do sorteio.



EVER SHEER
Linha 180
20-30 mmHg (182)

TRATAMENTO EFICAZ DAS DOENÇAS VENOSAS.
TRATAMENTO COM A MAIOR TRANSPARENCIA.

INDICAÇÕES:
A linha 180 possui compressão graduada de 20-30 mmHg, com fios de poliamida e elastano. Moderna tecnologia, proporcionando maior transparência.

INDICAÇÕES E BENEFÍCIOS:
- Senção de peso e fadiga nas pernas.
- Varizes (CEAP C2 e C3).
- Varizes durante a gravidez.
- Após escleroterapia de pequenas veias.
- Pós-operatório de varizes.

CARACTERÍSTICAS E BENEFÍCIOS:
1. MODERNA TECNOLOGIA DE FABRICAÇÃO: Única meia medicinal no mercado com inigualável transparência de uma meia comum.
2. BANDA ELÁSTICA SENSINNOV: Única com 30 componentes que permite a respiração cutânea e alta aderência. Salvo em 80% da renda.
3. FIOS COM DUPLA COBERTURA: Extremamente confortáveis.
4. VARIEDADE DE MODELOS E CORES ATUAIS: Visual moderno e elegante para o dia a dia.

MODELOS:
Pantufas A1, Meia-Coxa A1, Meia-Cança A1

PONTEIRA: Meia de Penteado B1, Meia de Penteado B1, Meia de Penteado B1

TAMANHOS: P.M.G., P.M.G., P.M.G.

COMPRIMENTOS: Meia Longa, Meia Longa, Meia Longa

SIGVARIS
www.sigvaris.com.br
sig@sigvaris.com.br
SAC 0800 707 7311
twitter.com.sigvarisbr
facebook.com.sigvarisbr

www.stemmerlibry.com
A Stemmer Libry oferece a mais avançada tecnologia em meias e calcinhas, com o melhor custo-benefício e qualidade de fabricação.
Meia de 20-30 mmHg em algodão.
Meia de 20-30 mmHg em seda.
Meia de 20-30 mmHg em seda e algodão.



JUSTIÇA FEDERAL
Seção Judiciária de Goiás

HABEAS BOCA

INFORMATIVO DA SEÇÃO JUDICIÁRIA DE GOIÁS - Nº 03/2016

The screenshot displays a website interface for 'YNOVA', a brand focused on beauty and health management. The main navigation includes 'Facial & Corporal'. The product catalog is organized into several categories based on pressure levels (mmHg):

- 30-40 mmHg:** Includes 'SELECT COMFORT PREMIUM' (Pantunilha, Meia-cosca, Meia-calça, Meia-calça Materna, Pantunilha) and 'ALGODÃO SUPER / CASUAL' (Pantunilha).
- 15-20 mmHg:** Includes 'SCULPTOR' (Meia-calça opaca, Meia-calça transparente, Legging).
- 15-20mmHg / 20-30mmHg:** Includes 'RECOVERY' (Pantunilha), 'PERFORMANCE' (Pantunilha), and 'PULSE ROAD' (Polaina).
- 18-23 mmHg / 20-30 mmHg / 30-40 mmHg / 40-50 mmHg:** Includes 'ANTITROMBO' (Pantunilha, Meia-cosca), 'BRACADERA ADVANCE' (COM POLEGAR, SEM POLEGAR), and 'BRACADERA' (BRACADERA).

Additional features include a 'SIGVARIS' section, a 'Data' field, and a 'PANTUNILHA' filter. At the bottom, there is a diagram for 'MEDIÇÃO DAS MEDIDAS' (Measurement of Measurements) showing a human figure with points 'g', 'A-G', 'A-D', and 'b' marked, and a 'NÚMERO CALÇADO' (Shoe Number) field.