

TRF3 NOTÍCIAS

PUBLICAÇÃO MENSAL DA ACOM/AGES/ADEG/UBAS

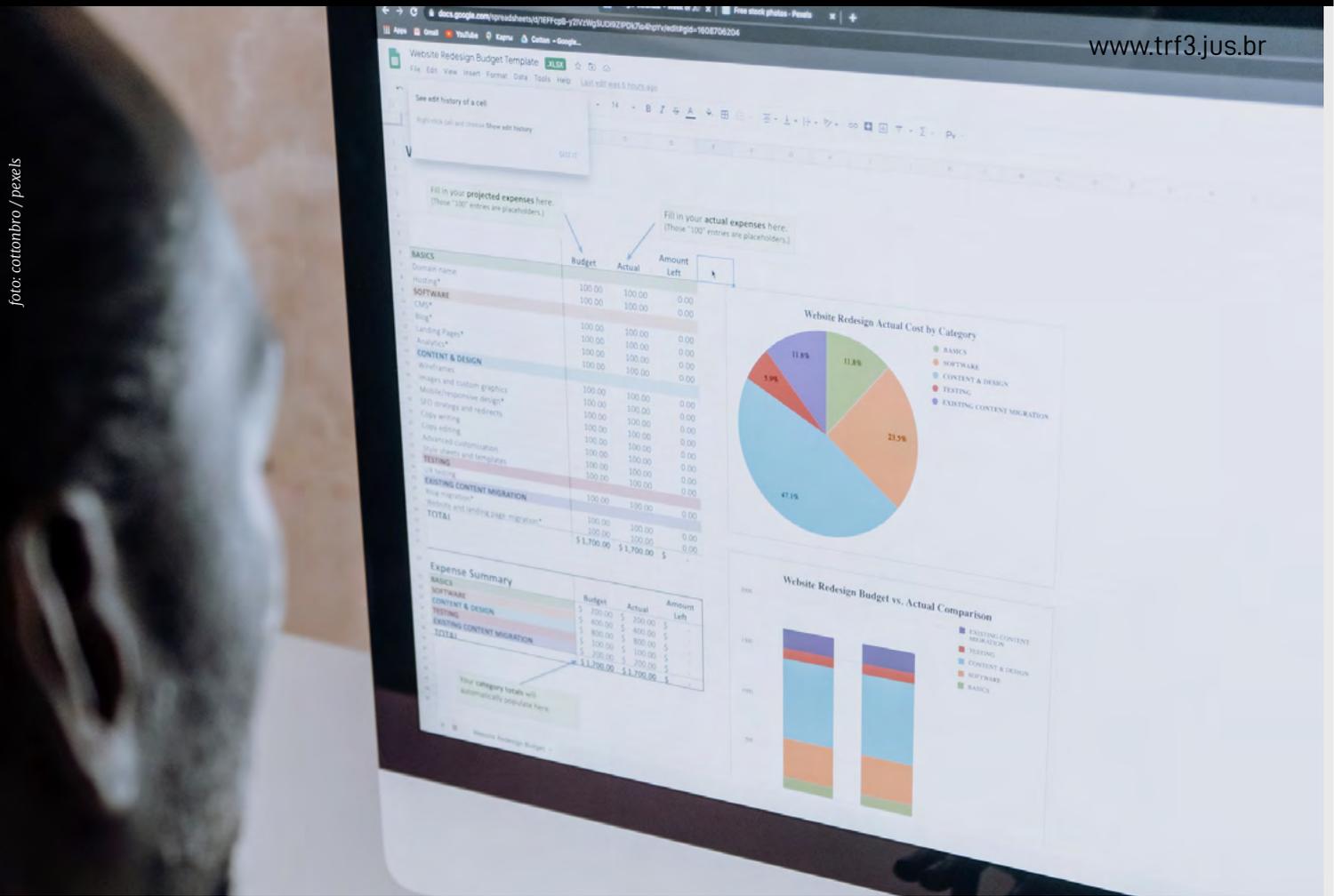


foto: cottonbro / pexels

Tecnologias criam novas formas de trabalho na Justiça Federal da 3ª Região

SEGURANÇA

Servidores realizam treinamento em Academia da Polícia Federal

MEIO AMBIENTE

Nova política de sustentabilidade do Judiciário se alinha à Agenda 2030

PJe INFORMA

Conheça novo perfil para Magistrados para gerenciar unidade

Vamos prevenir a obesidade infantil



2° passo:
Atividade física



1° passo:
Alimentação saudável

3° passo:
Mais brincadeiras e atividades ao ar livre

Prevenir a obesidade infantil começa com três passos.

Ofereça para as crianças mais alimentos in natura e menos ultraprocessados. Estimule a prática de atividades físicas, brincadeiras e jogos ao ar livre. Proporcionar interações da criança com a família cria memórias para a vida toda. Prevenir a obesidade infantil é responsabilidade de toda a comunidade.

TRF3 NOTÍCIAS

Conteúdo

Especial	4
TRF3 na mídia	8
PJe informa	9
Socioambiental	10
Boas Práticas	11
Você sabia?	12
Pró-Social	14
Saúde & Bem-Estar	15
Lazer & Entretenimento	16
Nutrição	17
Receita do Mês	17

O TRF3 Notícias é uma publicação mensal da ACOM - Assessoria de Comunicação Social, ADEG - Assessoria de Desenvolvimento Integrado e Gestão Estratégica, da UBAS - Subsecretaria do Pró-Social, Benefícios e Assistência à Saúde e da AGES - Assessoria de Gestão de Sistemas de Informação.

Projeto gráfico: Divisão de Comunicação Visual Desenho Gráfico e Comunicações - DCOV

Edição 13 | Agosto/2021

Dúvidas, sugestões ou reclamações:
acom@trf3.jus.br

Siga o TRF3 nas mídias sociais:



twitter.com/trf3_oficial



[YouTube.com/user/TRF3justica](https://www.youtube.com/user/TRF3justica)



[instagram.com/trf3_oficial](https://www.instagram.com/trf3_oficial)

Especial

Conheça as mudanças tecnológicas que trazem independência e mobilidade aos servidores e magistrados

Pacote de serviços Microsoft 365 vai permitir o trabalho colaborativo de qualquer lugar e por qualquer dispositivo, sem VPN ou downloads

foto: andrea piaccitadio / pexels



Trabalho em conjunto em qualquer lugar. Servidores e magistrados da Justiça Federal da 3ª região ganharam mais um aliado tecnológico: o Microsoft 365.

Os sistemas tecnológicos da 3ª Região vêm passando por diversas mudanças, que foram aceleradas com a pandemia da Covid-19 e a repentina necessidade de adoção integral do trabalho remoto. Todos os serviços tornaram-se online, o que foi favorecido pelo Processo Judicial Eletrônico (PJe) e a digitalização massiva dos processos.

No início da pandemia, a Microsoft disponibilizou, sem custos e pelo prazo de seis meses, o **Teams**, que se mostrou uma solução viável e necessária para o gerenciamento de equipes e a realização de reuniões, audiências, videoconferência e, mais recentemente, a criação do balcão virtual.

Agora, a Secretaria de Tecnologia da Informação (SETI) contratou todo o pacote de serviços Microsoft 365 para a 3ª Região que, além do Teams, abrange o Outlook, em substituição ao gerenciador de e-mails Groupwise; o Office, com os já conhecidos Word, Excel e Power Point; o OneDrive, para armazenamento de arquivos em nuvem; o Sharepoint, para a compartilhamento de documentos e informações entre equipes; o OneNote, para anotações pessoais; o Yammer, a rede social corporativa; e diversas outras soluções para o gerenciamento do trabalho.

Eu já uso o Office, o que vai mudar?

Todos os serviços do Microsoft 365 estarão disponíveis em nuvem e com segurança internacional, bastando entrar com o login e senha corporativa, individual ou setorial, no site www.office.com. Em outras palavras: mesmo que não tenha pacote Office em sua máquina, você poderá contar com esses softwares com o novo pacote.

Outra vantagem é que documentos serão compartilhados



apenas com o envio do link, sem precisar anexar e enviar os arquivos, que poderão ser criados ou editados de forma colaborativa, com várias pessoas acessando simultaneamente. Assim, a produção é otimizada e não há uso de memória nos computadores.

Não será necessário utilizar VPN ou fazer download e instalação de softwares. E-mails e documentos poderão ser acessados de maneira estável de qualquer dispositivo (computador, notebook, tablet ou celular) pela internet. O Microsoft

365 é compatível com Windows, macOS, iOS e Android.

Segundo a SETI, todo o processo para mudança de tecnologia foi elaborado de forma colaborativa e participativa, com envolvimento de servidores de diversos setores da secretaria e, ainda, de outras áreas da Justiça Federal da 3ª Região. Ao longo de reuniões e até de um projeto-piloto com todos os técnicos de T.I. das Seções Judiciárias de São Paulo e Mato Grosso do Sul, além de membros dos laboratórios de inovação e da AGES, foram estabelecidas as etapas necessárias para que a transição ocorra de forma estável e as novas ferramentas sejam absorvidas com eficiência..

A primeira migração será a dos e-mails, do *GroupWise* para o *Outlook*. Na sequência, a SETI irá divulgar gradualmente cada um dos novos serviços e suas funcionalidades.

Outlook: o novo gerenciador de e-mails

Entre os dias 3 e 8 de setembro, todas as contas de e-mail da Justiça Federal da 3ª Região serão migradas, para o Outlook, o gerenciador de e-mails e mensagens da Microsoft.

As contas continuarão com o mesmo endereço @trf3.jus.br. A única diferença é que será necessário entrar com login e senha pelo site www.office.com para acessar os e-mails normalmente.

Como consequência, a partir do dia 8 de setembro, não será mais possível enviar e receber e-mails pelo GroupWise. O sistema estará disponível por 60 dias apenas para conferência e transferência de arquivos-reserva, o que deverá ser feito pelo usuário que desejar manter seu histórico de mensagens.

Haverá uma live para magistrados e servidores no dia 17 de agosto explicando como funcionará a migração. Em caso de dúvidas, usuários deverão abrir chamados via callcenter. Toda a equipe de TI dará prioridade a esses chamados.

O Fim da linha para o Groupwise

De acordo com a SETI, o Groupwise foi se tornando obsoleto

e deixou de atender às necessidades da instituição. A situação se agravou quando a empresa Novell, criadora da ferramenta, foi adquirida pelo Microfocus e parou de prestar suporte técnico.

Outro ponto positivo da mudança é que os e-mails não serão mais armazenados em computadores do TRF3. Além de garantir maior mobilidade e segurança às contas de e-mail, a migração para o Outlook vai liberar espaço necessário para outras tecnologias, como o PJe.

Mais do que um serviço de e-mail, o Outlook permite gerenciar e compartilhar calendário e agendar reuniões, usando ferramentas agregadas do Microsoft 365. Conheça as facilidades do [Outlook](#).

Outlook x GroupWise: conheça as vantagens do novo serviço		
GroupWise		Outlook
1 GB	Tamanho da caixa postal online	50 GB
10 GB	Tamanho máximo da caixa postal institucional online	50 GB
180 dias	E-mails automaticamente excluídos da caixa de correio	Nunca
365 dias	E-mails automaticamente excluídos da caixa de e-mails institucional	Nunca
Não tem	Arquivo reserva online	50 GB
25 MB	Tamanho máximo para mensagens enviadas ou recebidas	50 MB
50	Quantidade máxima de destinatários por e-mail	500



Dúvidas Frequentes

Poderei continuar utilizando o Groupwise?

Não. O Groupwise será descontinuado.

Quando posso começar a utilizar o Outlook?

A ferramenta estará disponível para o envio e recebimento de e-mails a partir das 23h do dia 3 de setembro, mas recomenda-se o uso apenas ao final do processo de migração, no dia 8 de setembro, às 8h, quando todos os e-mails já estarão sincronizados.

Meu e-mail mudou? Qual o login na no Office 365?

Seu endereço de e-mail da Justiça Federal continuará igual e será utilizado para fazer o login, com a mesma a senha que você usa para acessar a rede.

O que será migrado do Groupwise para o Outlook?

Todo o conteúdo online do Groupwise, incluindo todas as mensagens (com exceção ao arquivo reserva), tarefas, contatos e eventos de calendário.

O que NÃO foi migrado do Groupwise para o Outlook?

Não foram migrados de forma automática: Regras, Assinaturas e Arquivo reserva. Regras e assinaturas deverão ser criadas novamente no Outlook. Aqueles que utilizam arquivo reserva poderão realizar a migração por meio de ferramenta disponibilizada pela SETI.

Criação colaborativa

Com a contratação do Microsoft 365, muitas ferramentas do Teams e do Outlook serão potencializadas, pois os programas conversam entre si.

Além disso, com o OneDrive e o Sharepoint, fica mais fácil compartilhar arquivos, mesmo os mais pesados, e criar projetos colaborativos em equipes.

Conheça um pouco mais sobre cada ferramenta:

 <p>Word</p> <p>É o famoso editor de textos da Microsoft. A versão 365 também traz um banco de imagens e permite a edição colaborativa ao vivo. Explore o Word.</p>	 <p>Excel</p> <p>Tabelas, números e gráficos. O Excel é o editor de planilhas eletrônicas da Microsoft desde 1987, usado principalmente em operações financeiras e contábeis. Explore o Excel.</p>	 <p>PowerPoint</p> <p>Para a criação de apresentações e slides profissionais, o Power Point 365 disponibiliza diversas ferramentas e novos templates, imagens, ícones e animações. Explore o Power Point.</p>	 <p>OneNote</p> <p>É um bloco de anotações online que permite a inserção de textos, áudios, tabelas, gráficos e desenhos livres. Funciona como um gerenciador de atividades e permite a criação de pastas e classificação dos assuntos. Explore o OneNote.</p>	 <p>SharePoint</p> <p>É o serviço de armazenamento de arquivos em nuvem da Microsoft. Cada usuário da 3ª Região terá 1 TB (Terabyte) disponível para guardar e proteger documentos, fotos, vídeos, entre outros. O serviço permite backups e acesso por diversos dispositivos. Explore o OneDrive.</p>	 <p>OneDrive</p> <p>Cada equipe poderá criar sites internos para compartilhar informações, projetos, calendários, imagens, listas de documentos, notícias do setor, com layout moderno. Ao criar um site, um grupo entre os colaboradores autorizados é automaticamente criado para acesso ao conteúdo. Explore o SharePoint.</p>	 <p>Yammer</p> <p>É a rede social empresarial do Microsoft 365. Ela facilita a comunicação interna, conecta pessoas, permite a criação de comunidades e o compartilhamento de conhecimentos. Será possível acessar o feed e saber as notícias de cada setor de interesse, interagindo com o conteúdo. Em breve na 3ª região. Explore o Yammer.</p>
---	--	---	--	---	---	--

Notícias

Agentes de Polícia Judicial realizam curso de armamento e tiro em academia da PF

Servidores tiveram aulas teóricas e práticas em Brasília



Foto: karolina@pexels.com

Agentes de Polícia Judicial do Tribunal Regional Federal da 3ª Região (TRF3) e da Seção Judiciária de São Paulo (SJSP) participaram, de 9 a 13 de agosto, em Brasília, do Treinamento em Armamento e Tiro da Academia Nacional de Polícia (ANP), órgão responsável pela formação e aperfeiçoamento de membros da Polícia Federal. O presidente do TRF3, desembargador federal Mairan Maia, esteve presente na cerimônia de abertura do curso.

Foram selecionados 16 servidores aprovados em teste de aptidão física e psicológica. Eles receberam treinamento para o porte e o uso institucional de armas de fogo, com aulas teóricas e práticas para iniciar e aprofundar os ensinamentos sobre regras de segurança; fundamentos do tiro; manejo, inspeção, montagem e desmontagem de armas; e execução

de disparos rápidos e precisos.

A programação incluiu teste de verificação ao final do treinamento. Servidores aprovados estarão aptos para o manuseio de pistolas no exercício de suas funções. Pela primeira vez, será possibilitado o porte institucional de arma de fogo no âmbito do TRF3 e da SJSP.

A iniciativa visa a capacitação qualificada de agentes responsáveis pela segurança, está em acordo com as mais recentes diretrizes de Segurança Institucional do Poder Judiciário e complementa outras ações já empreendidas pela Presidência do Tribunal, como os Planos de Segurança Institucional e Orgânica, o Painel de Dados InovaSeg e a aquisição de equipamentos destinados à proteção de servidores e magistrados.

TRF3 na mídia

CNJ Sistema de Informação Predial aprimora gestão de prédios na Justiça Federal paulista



“No Tribunal Regional Federal da 3ª Região (TRF3), o Foro da Seção Judiciária de São Paulo administra 55 imóveis em 44 Subseções Judiciárias. Um verdadeiro desafio administrativo. Para a gestão imobiliária dos prédios, a Incubadora de Soluções Tecnológicas – um órgão do iJuspLab que atua como agente de transformação tecnológica no foro paulista – criou o Sistema de Informação Predial.” [Leia matéria completa](#)

O GLOBO

TRF3 afasta prescrição de denúncia contra Harry Shibata, ex-legista da ditadura

“O Tribunal Regional Federal da 3ª Região (TRF3) decidiu que não há prescrição em crime praticado pelo médico legista Harry Shibata ao elaborar laudos necroscópicos falsos, que esconderam sinais de tortura praticados por agentes públicos em dois militantes políticos assassinados pelos órgãos de repressão durante a ditadura militar.” [Leia matéria completa](#)

CNN BRASIL

Empresários descontaram R\$ 90 mil dos funcionários e não repassaram ao INSS

Na última semana, a Justiça Federal condenou, em segunda instância, dois empresários por apropriação indébita previdenciária. Entre os anos de 2010 e 2017, a dupla deixou de repassar ao Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) um montante de quase R\$ 90 mil em contribuições descontadas do salário dos funcionários. [Leia matéria completa](#)

Agora

Veja 7 vezes em que a Justiça concedeu a aposentadoria por invalidez do INSS

“No primeiro semestre deste ano, o TRF-3 (Tribunal Regional Federal da 3ª Região), responsável pelos estados de São Paulo e Mato Grosso do Sul, e o TRF-4 (Tribunal Regional Federal da 4ª Região), que cobre Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul, determinaram a concessão a segurados com doenças que entenderam ser incapacitantes, como a epilepsia e a fibromialgia.

As decisões dos desembargadores e juízes convocados levaram em conta o quadro clínico dos segurados e os laudos periciais, além do contexto social, como idade e escolaridade.” [Leia matéria completa](#)

Agora

Segurados vão receber mais de R\$ 1,6 bi em atrasados do INSS

“Ao todo, no país, a grana vai ser depositada para 106.332 beneficiários que ganharam 85.976 ações. Em São Paulo e no Mato Grosso do Sul, estados atendidos pelo TRF-3 (Tribunal Regional Federal da 3ª Região), serão pagos R\$ 279,4 milhões para 13.484 segurados que ganharam 11.222 processos.” [Leia matéria completa](#)

Mais destaques

- TRF3 e JFSP terão postos de atendimento para pessoas com deficiência auditiva
- TRF3 [expande o Processo Judicial Eletrônico](#) para doze Juizados Especiais Federais do interior e litoral de São Paulo
- TRF3 estabelece [Plano Estratégico](#) da Justiça Federal da 3ª Região para o ciclo 2021-2026
- Gabinete da Conciliação [homologa 292 acordos](#) com poupadores da Caixa no primeiro semestre
- TRF3 tem [conjuntura tecnológica](#) 69% adequada para o Justiça 4.0

PJe informa



Perfil Novo para Magistrados Gerenciamento da Unidade

PJe
Processo Judicial
Eletrônico

Um antigo desejo de magistrados no PJe era possibilidade de acesso a todas as tarefas disponíveis nos fluxos de primeiro grau, para gerenciamento das atividades das respectivas unidades.

Antes solucionada de forma paliativa com a criação de um segundo perfil de Diretor de Secretaria, essa demanda tem, desde o início de agosto, uma solução definitiva: encontra-se disponível no PJe do 1º grau o uso do perfil denominado “Magistrado Gestor”, que dá ao magistrado a mesma visibilidade de tarefas do perfil de Diretor de Secretaria, sem a necessidade do uso de dois logins diferentes.

O novo perfil, de uso facultativo, permitirá ao magistrado controle da tramitação dos processos nos órgãos julgadores.

Cadastro do perfil de Magistrado Gestor

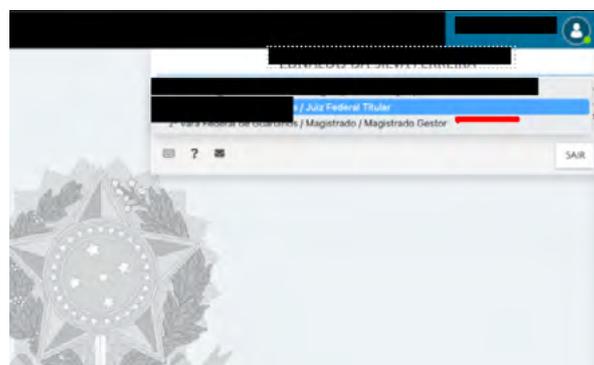
Os magistrados anteriormente cadastrados com o perfil de Diretor de Secretaria terão este perfil excluído e serão cadastrados com o perfil de Magistrado Gestor, sem necessidade de abertura de chamado.

Os magistrados que não tinham cadastro como Diretor de Secretaria poderão optar pelo cadastro do novo perfil, mediante abertura de chamado.

Utilização do perfil de Magistrado Gestor

Os magistrados que optarem pela utilização do perfil de Magistrado Gestor permanecerão cadastrados com o perfil de magistrado anteriormente utilizado, sendo necessário alternar entre os perfis, de acordo com a visibilidade desejada.

A troca de perfis poderá ser realizada selecionando o perfil desejado, conforme imagem abaixo:



Funcionalidades do perfil Magistrado Gestor

A utilização do perfil de Magistrado Gestor permitirá acesso a todas as funcionalidades e tarefas disponíveis ao Diretor de Secretaria, além da possibilidade de assinatura dos atos judiciais e demais documentos inerentes à atuação do magistrado.

Socioambiental

foto: chris.lebouillier / pexels

14 de Agosto
Dia de Combate à Poluição

Boas Práticas



Nova política de sustentabilidade do Judiciário se alinha à Agenda 2030 e a diretrizes das contratações públicas

A nova política de sustentabilidade do Poder Judiciário, baseada na Agenda 2030 e seus Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), é uma visão macro que inclui a política de Governança de Contratações Públicas. Regida pela Resolução n. 400/2021 do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), uma das novidades é a possibilidade da contratação compartilhada, visando a eficiência do serviço público e a inclusão social, voltada para a diversidade e o respeito.

Com a nova regra, o CNJ contempla os quatro pilares da sustentabilidade – ambiental, econômico, social e cultural –, alinhando a política de sustentabilidade do Poder Judiciário também com a política de governança de contratações, definida pela Resolução CNJ n. 347/2020, que entrará em vigor em outubro deste ano. A norma altera a composição dos Planos de Logística Sustentável (PLS), incluindo, entre as exigências, a contratação compartilhada, que

visa a “aquisição conjunta de bens e serviços que geram menor impacto ambiental, maior inclusão social, consideram a dimensão cultural da sustentabilidade e a eficiência econômica”. O PLS fica configurado como instrumento da Política de Governança de Contratações, atendendo o ODS 8 “Trabalho Decente e Crescimento Econômico” e o 16 “Paz, Justiça e Instituições Eficazes”.

Fonte: [CNJ](#)

O novo marco legal de compras e contratações: um novo espaço para anticorrupção, equidade e inovação em compras sustentáveis

foto: calena koval / pexels



Um mercado maior que 900 bilhões anuais conta com um novo marco legal: a nova lei de licitações e contratos, que traz consigo a oportunidade para o Brasil e cada agência governamental ajustar seus processos licitatórios e entregar resultados mais equitativos e sustentáveis. Com isso nos despedimos, pouco a pouco, da famigerada Lei 8666, lembramos do seu legado, e propomos cinco fundamentos para o desenvolvimento nacional, cinco pilares de sustentabilidade, e cinco desafios a serem ultrapassados.

A nova Lei Geral já nasce

com o DNA da sustentabilidade. O desenvolvimento nacional sustentável – quando se desconecta de processos regionais e globais de desenvolvimento, é claro – é um objetivo e princípio orientador da nova lei. Não resta qualquer dúvida quanto à viabilidade jurídica de fazer compras com atributos de sustentabilidade, discussão comum no início dos anos 2000. Hoje, estamos em outro patamar. A compra pública que não contribui para o desenvolvimento sustentável é ilegal. Como, então, implementar e dar escala às licitações sustentáveis?

Fonte: [Estadão](#)

Você sabia?



Dispositivo converte qualquer bicicleta em bike elétrica

Imagine transformar qualquer bicicleta comum em um modelo elétrico. É o que possibilita o novo acessório portátil desenvolvido pelo designer de produto Somnath Ray nos Estados Unidos.

Batizado de Clip, o dispositivo deve ser acoplado na roda dianteira.

Um controlador, conectado ao guidão, possibilita aumentar ou reduzir a velocidade conforme a necessidade. Ainda há um minúsculo motor e bateria. Desta forma, o equipamento pode ser guardado na mochila e levado para qualquer lugar.

Fonte: [CicloVivo](#)



Conheça startups do Hub Green Sampa e suas tecnologias

No dia 8 de julho a Prefeitura de São Paulo anunciou as startups vencedoras do programa de residência do Hub Green Sampa, que receberão por um ano um processo de aceleração e estações fixas de trabalho no primeiro centro de inovação verde da Capital.

O Hub Green Sampa tem como objetivo incentivar o desenvolvimento de startups que atuam no setor de tecnologias sustentáveis, por meio de residência, mentorias e acelerações.

Fonte: [CicloVivo](#)

Estudantes da USP transformam caixas de leite em isolante térmico para casas de famílias vulneráveis



Moradias com frestas que não isolam o local do frio, do calor, da infiltração da água da chuva e até da passagem de insetos e pequenos animais, como escorpiões e aranhas. Já imaginou viver num local assim?

Essa é a realidade de centenas de famílias que vivem em uma ocupação em São Carlos, no interior de São Paulo. Para a regra virar exceção, estudantes da USP-São Carlos que integram a rede Enactus criaram o projeto Domus – do Latim, “Casa”.

Instalando caixas de leite nas paredes ou no forro da casa inteira, a turma proporciona maior conforto térmico às famílias do Acampamento Capão das Antas, na periferia da cidade.

Fonte: [Razões Para Acreditar](#)



Lei que retirou 4,3 bilhões de sacolas plásticas de circulação comemora 2 anos no RJ

Desde que a Assembleia Legislativa do Rio de Janeiro (Alerj) aprovou a Lei 8.473/19, há dois anos, mais de 4,3 bilhões de sacolas plásticas deixaram de ser consumidas no estado.

A legislação, que prevê a substituição das sacolas plásticas tradicionais nos supermercados pelas retornáveis, vem aos poucos mudando – para melhor, – os

hábitos dos consumidores.

De acordo com um estudo realizado pela Associação de Supermercados do Estado do Rio de Janeiro (Asserj) com 510 consumidores entre os dias 18 e 21 de junho deste ano, cerca de 70% dos ouvidos não utilizam mais a sacola plástica para embalar as compras.

Fonte: [Razões Para Acreditar](#)



Paraná vai ampliar produção e uso de biometano

Para estimular a produção de biometano no Paraná, a Companhia Paranaense de Gás (Compagas) iniciou novas ações para o desenvolvimento de geração da energia sustentável em diferentes regiões do Estado, por meio de apoio técnico e parcerias que auxiliem nos estudos de viabilidade técnica e econômica para um melhor aproveitamento do combustível produzido. Há

possibilidade também de uma chamada pública para aquisição de biometano.

O objetivo é incentivar a produção e o uso de um combustível renovável, gerado a partir de matéria-prima orgânica localizada em aterros e na agroindústria, para abastecimento de veículos, indústrias e cooperativas.

Fonte: [CicloVivo](#)

Arquitetura sustentável: um negócio muito além da ecologia



Há alguns anos a arquitetura sustentável deixou de ser uma tendência para virar uma realidade incorporada ao mercado e à sociedade brasileira.

Prova disso é que o Brasil é o quarto país do mundo com maior número de processos de certificação LEED (Leadership in Energy and Environmental Design), reconhecimento concedido pela ONG Green Building Council.

Para receber o selo é necessário que as construções causem o mínimo impacto possível ao local onde serão erguidas e priorizem: a criação de paisagismo com vegetação nativa; o uso de matéria-prima local; a reciclagem de restos de construções; a instalação de fontes de energia renováveis e sistemas hidráulicos voltados à economia de água; instalação de telhados verdes e jardins verticais; reutilização da água da chuva, entre vários outros itens.

Fonte: [Exame](#)

Pró-Social



Agosto Dourado

Mês de Incentivo ao Aleitamento Materno

Saiba mais

Saúde & Bem-Estar



Não é novidade que as baixas temperaturas são um verdadeiro convite às doenças respiratórias. Como alerta o médico otorrinolaringologista Tomás Filipe Pellegrini, durante o inverno é normal que as alergias e rinites se sobressaiam. “Nós evidenciamos um aumento da incidência de doenças respiratórias em especial, porque o frio é um fator que tende a piorar quadros de alergias – seja respiratória do pulmão ou do nariz. No inverno, existe uma chance de você enfrentar quatro como uma asma ou rinite descompensada. A secreção parada, se não for tratada, torna-se um reservatório e um ambiente propício para a proliferação de micro-organismos, em especial bactérias. Isso tende a facilitar o desenvolvimento de uma pneumonia bacteriana, por exemplo”.

Além das baixas temperaturas, a poluição de grandes centros como São Paulo também pode agravar os sintomas durante o inverno. Segundo a infectologista Renata Bortoleto, o clima ameno normalmente é acompanhado pelas secas regionais, e a falta de chuvas tende a piorar a umidade do ar e fazer novos sintomas respiratórios aparecerem. “Tudo isso junto pode favorecer as infecções e, com o frio, a nossa tendência é ficar

em locais mais fechados – o que favorece a propagação de vírus de microorganismos respiratórios, já que são transmitidos de pessoa para pessoa”.

Os cuidados durante as baixas temperaturas são inúmeros, mas há alguns passos que são essenciais, como lavar diariamente o nariz com soro fisiológico para manter a umidade da mucosa nasal. Como reforça o médico Tomás Pellegrini, “essa limpeza pode remover as substâncias que causam infecção e é uma medida que funciona como prevenção”. Já a infectologista Renata Bortoleto salienta que é importante manter os ambientes bem ventilados e, devido ao tempo seco, fora a umidificação terceira do ar, se manter hidratado e ingerir bastante líquido – água, de preferência. Além dos cuidados nasais, a infectologista reforça que cuidar de outros órgãos do corpo também é extremamente importante. “Hidrate os olhos, o nariz e a pele. Tudo isso ajuda a manter uma boa saúde, bem como uma alimentação saudável”.

Você sabe quais são os demais cuidados necessários para evitar as doenças respiratórias? Confira as [instruções completas](#).

Fonte: [Uol](#)

Amamentação é proteção pela vida inteira



O leite materno é a melhor fonte de nutrição para bebês e a forma de proteção mais econômica e eficiente para diminuir as taxas de mortalidade infantil, sendo capaz de reduzir em até 13% os índices de mortes de crianças menores de 5 anos, segundo o Ministério da Saúde. O aleitamento materno protege a criança de doenças como diarreia, infecções respiratórias e alergias, além de evitar o risco de desenvolver hipertensão, colesterol alto, diabetes e obesidade na vida adulta.

O Agosto Dourado simboliza a luta pelo incentivo à amamentação, estando a cor dourada relacionada ao padrão ouro de qualidade do leite materno. E incentivar a amamentação vem dando resultados: os índices nacionais do aleitamento materno exclusivo entre crianças menores de 6 meses aumentaram de 2,9% (em 1986) para 45,7% (em 2020). Já o aleitamento para crianças menores de 4 anos passou de 4,7% para 60% no mesmo período. É algo de grande importância. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), cerca de 6 milhões de vidas são salvas por ano devido ao aumento das taxas de amamentação exclusiva até o 6º mês de idade. [Saiba mais](#).

Fonte: [Ministério da Saúde](#)

Lazer & Entretenimento



Cursos

Educação à distância no Sesc

Para quem deseja descobrir novos interesses e experimentar novas práticas, o Sesc SP está disponibilizando a [plataforma de educação a distância](#), com cursos livres e gratuitos. Qualquer pessoa que tenha interesse em explorar alternativas de conhecimento e inserir novas práticas em sua rotina pode se inscrever, sem limite de faixa etária ou nível de escolaridade.

Fonte: [Sesc SP](#)



Infantil

Princesas e Heróis

Musical interativo onde Charada, um dos vilões do Batman, está tentando acabar com todas as histórias sobre princesas e heróis que existem, para que as crianças parem de imaginar e assim, os personagens desapareçam. E, para impedir que isso aconteça, o Homem Morcego, com a ajuda das crianças que assistem o espetáculo, terão que adivinhar os enigmas criados pelo vilão e assim poder salvar todas as histórias. Mais informações [aqui](#).

Fonte: [Sampa Online](#)



Teatro

ImproComedy

Espectáculo com jogos de improviso criado com base nas sugestões da plateia. Por ser um show totalmente improvisado, cada semana é diferente e com a cara do público presente. Serginho Salles coordena o projeto junto com seus convidados, que possuem uma vasta experiência no mundo do improviso. Venha se divertir com esses hilários improvisadores que criam sempre um novo espetáculo com muito humor. Mais informações [aqui](#).

Fonte: [Sampa Online](#)



Passeios

Tour virtual: 10 atrações turísticas para visitar em Nova York sem precisar sair do sofá

Seja o Museu Americano de História Natural, a Estação Grand Central (da animação "Madagascar") ou ainda as esquinas de Manhattan, Nova York é repleta de grandes pontos turísticos. Que tal [visitar alguns](#) deles sem precisar sair de casa? Central Park, Estátua da Liberdade, Ponte de Brooklyn, Times Square e The Met estão na lista.

Fonte: [Guia da Semana](#)

Descontos



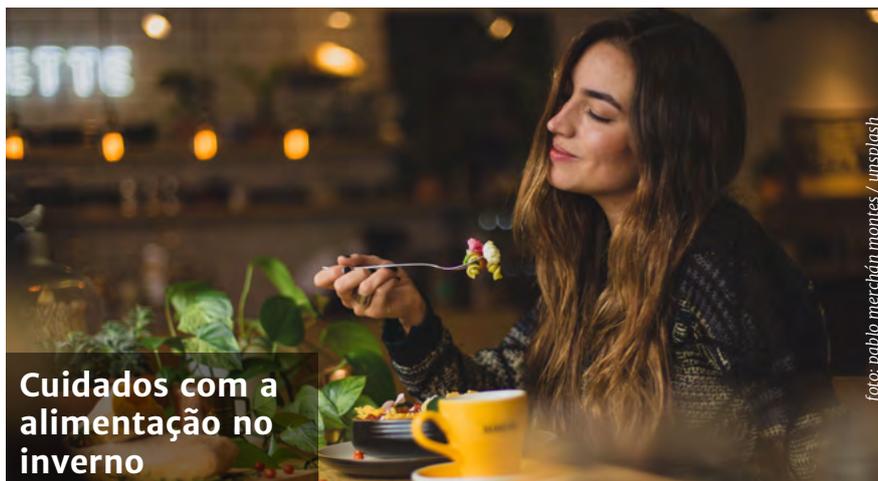
Confira as dicas de descontos deste mês:

- Ingressos Cinemark
- Clínicas Odontológicas
- Faculdades / Pós / MBA's / Cursos Preparatórios
- Produtos por catálogo/internet

Acesse nossa [página na Intranet](#) para conhecer essas e outras parcerias.

*Para obter os descontos, apresente documento de vínculo com o TRF3 ou JFSP.

Nutrição



Cuidados com a alimentação no inverno

Ainda que baixas temperaturas da estação não diminuam efetivamente a imunidade do corpo, o endocrinologista e nutrólogo Guilherme Renke reforça que é muito importante manter uma dieta saudável para que seu sistema defensivo aja conforme necessário nesse período do ano. “O sistema imunológico é o sistema de vigilância do corpo, que trabalha 24 horas por dia e é o responsável por identificar e eliminar vírus e bactérias que o deixam doente”.

Para cuidar desse sistema, é importante estar atento à qualidade de vida. Para Renke, há diversos suplementos no mercado que podem ajudar a melhorar a saúde imunológica, porém, nenhum deles substitui uma vida saudável. “Manter uma dieta balanceada, dormir o suficiente, praticar atividades físicas regulares e não fumar são algumas das maneiras mais importantes de ajudar a manter o sistema imunológico saudável e reduzir as chances de infecção e doença”, explica o médico.

Cuide da alimentação

Para a nutricionista Luciana Harfenist, é possível investir em

uma dieta balanceada apenas com “ingredientes naturais, como, por exemplo: frutas cítricas, alho, brócolis, frutas vermelhas e espinafre”. “As frutas cítricas são repletas de vitamina C, além de serem grandes aliadas do sistema imune. Laranja, limão e tangerina são exemplos de frutas ricas em vitamina C”, ressalta. “Já o espinafre pode estimular o sistema imunológico, pois contém muitos nutrientes e antioxidantes essenciais, incluindo: flavonóides, carotenóides, vitamina C e vitamina E”.

Fora isso, os temperos são muitas vezes utilizados como estratégias dietéticas para dar um melhor suporte ao sistema imunológico. “Especiarias e ervas foram e são amplamente estudadas globalmente devido à sua alta atividade antioxidante e antimicrobiana em humanos, pois elas contêm muitos compostos bioativos. Especiarias como cravo, canela, gengibre, pimenta preta e cúrcuma são conhecidas como estimuladores da imunidade, juntamente com sua propriedade antiviral”, ressalta Guilherme Renke.

Fonte: [Viva Bem Uol](#)

Receita do Mês

Sopa de feijão branco

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de feijão branco cru
- 5 xícaras (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de bacon magro em cubinhos
- 1 alho amassado
- 1 cebola pequena picada
- 1 batata grande em cubinhos
- 1 mandioquinha em cubinhos
- 1 tomate picado
- 1 cenoura cortada em cubos pequenos
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 3 xícaras (chá) de água quente
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado
- 2 colheres (chá) de sal
- Cheiro verde picado a gosto

Modo de preparo:

Lave o feijão e cubra com a água, deixando descansar por 12 horas. Depois, escorra e leve a uma panela de pressão. Coloque água até cobrir e cozinhe por 10 minutos, contados a partir do início da pressão. Retire o feijão da panela e reserve.

Aqueça o azeite na panela de pressão e frite o bacon em fogo médio até dourar. Coloque o alho, a cebola e o tomate e refogue por 2 minutos. Junte a batata, a mandioquinha, a cenoura, a água quente e o sal. Cozinhe por 10 minutos, contados a partir do início da pressão. Reserve.

Leve ao liquidificador 1 xícara (chá) do feijão cozido e 1 xícara (chá) do caldo do cozimento do feijão, batendo até ficar cremoso. Junte este creme aos legumes, acrescente o feijão cozido reservado e o gengibre e leve ao fogo médio, com a panela destampada, até ferver e engrossar. Desligue o fogo, junte o cheiro verde e sirva a seguir acompanhado de fatias de pão.