



Justiça Federal da 3ª Região lança programa voltado à saúde mental

SEGURANÇA

Servidores concluem treinamento em Academia da Polícia Federal

SOCIOAMBIENTAL

TRF3 e JFSP terão postos de atendimento para pessoas com deficiência auditiva

PJe INFORMA

Nova ferramenta possibilita geração de lote de processos com etiqueta

setembro
amarelo®

Mês de Prevenção ao Suicídio

Agir salva vidas!

Uma campanha



CFM
CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA

TRF3 NOTÍCIAS

Conteúdo

Especial	4
Notícias	8
TRF3 na mídia	10
PJe informa	11
Socioambiental	12
Boas Práticas	13
Você sabia?	14
Pró-Social	16
Saúde & Bem-Estar	17
Lazer & Entretenimento	18
Nutrição	19
Receita do Mês	19

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 14 | Setembro/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)

Vivamente: Justiça Federal da 3ª Região lança programa voltado à saúde mental

Equipes do TRF3, JFSP e JFMS vão realizar ações conjuntas de prevenção, acolhimento e tratamento de questões mentais



“E fora do story, você está bem?”. A frase que viralizou nas redes sociais provocou um novo questionamento sobre um tema que tem ganhado cada vez mais atenção na pandemia: a saúde mental. Desde março de 2020, vivemos um período marcado por dificuldades, incertezas e perdas de pessoas próximas, e as consequências no bem-estar psíquico coletivo se revelam graves.

Em atenção ao problema, a Presidência do TRF3, as Diretorias dos Foros das Seções Judiciárias e as equipes de saúde e de gestão de pessoas da Justiça Federal em São Paulo e Mato Grosso do Sul lançam, nas próximas semanas, o Programa Vivamente. A iniciativa vai promover ações de prevenção, acolhimento, tratamento e encaminhamento de questões de saúde mental, voltadas para servidores, magistrados, estagiários e funcionários terceirizados.

A psicóloga Célia Regina Lopomo Pereira, supervisora da Seção de Atendimento Psicológico, Social e Ambulatorial do TRF3, explicou que, desde 1994, as equipes de saúde realizam ações em prol da saúde mental. No entanto, pela primeira vez a questão é tratada como prioritária pela Administração, com ações em conjunto para toda a 3ª Região.

“Nossa expectativa é colocar esse assunto em pauta e desmistificá-lo. É preciso acabar com o preconceito, porque ainda há pessoas que se sentem constrangidas em procurar ajuda quando estão em sofrimento”, declarou Lopomo.

COMO FUNCIONA O PROGRAMA?



O Programa Vivamente tem como objetivo evitar o surgimento ou o agravamento do sofrimento psíquico e emocional, a partir de intervenções antecipadas para melhorar o bem-estar psicológico e qualidade de vida no trabalho

Prevenção

Serão realizadas, em conjunto entre TRF3, SJSP e SJMS, palestras, rodas de conversa, além da produção de vídeos e materiais informativos sobre a saúde mental.



Acolhimento

Quando as equipes detectarem questões de saúde mental, por meio da procura espontânea do servidor ou magistrado, ou por indicação dos gestores ou da família – sempre com a anuência do servidor e resguardo do sigilo profissional – os psicólogos e assistentes sociais irão procurá-lo para conversar e buscar a melhor forma de apoiá-lo.



Tratamento

A equipe agenda sessões para o acompanhamento do paciente, procurando ajudá-lo a identificar e nomear as questões que envolvem as “sensações de desconforto”, assim como os gatilhos e formas de lidar com o problema. O tratamento pode durar semanas ou meses.



Encaminhamento

As equipes de saúde podem encaminhar o servidor para tratamento com psicólogos ou psiquiatras externos, podendo indicar profissionais ou orientar sobre o uso do plano de saúde e reembolsos. Pode ser também recomendada a relotação do servidor ou mudanças na rotina de trabalho, mesmo que temporariamente.



Afinal, o que é saúde mental?

Segundo a apostila do CNJ “Saúde Mental e Trabalho no Poder Judiciário” (2019), trata-se da “capacidade de alcance de um bem-estar cognitivo, comportamental e emocional, no qual o indivíduo é capaz de usar as próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com sua comunidade, sendo capaz, inclusive, de aproveitar a vida e alcançar um equilíbrio entre as atividades pessoais, laborais e suas emoções”.

A apostila ressalva que diferenças culturais, julgamentos subjetivos e teorias concorrentes afetam o modo como a “saúde mental” é definida.

Como identificar uma questão de saúde mental?

De acordo com a diretora da Divisão de Assistência à Saúde,

Rosely Timoner Glezer, as questões psiquiátricas, além de causar sofrimento emocional, com prejuízos no autocuidado, podem também impactar ou agravar outras doenças físicas, com consequências diretas e indiretas, tais como: arritmias cardíacas, gastrite, doenças inflamatórias intestinais, asma, entre outras.

Em contrapartida, também são frequentes casos de crises de ansiedade que são confundidas com sintomas clínicos, levando a pessoa a procurar atendimento em pronto-socorro, sendo constatado, após realização de exames, que a causa é psíquica.

A psicóloga Célia Lopomo destaca, no entanto, que qualquer **desconforto psicológico** já é suficiente para procurar ajuda. “A pessoa não precisa estar doente para fazer terapia, ela pode procurar ajuda por alguma questão pontual, algo em que está com

dificuldade de lidar”, afirmou.

Como ajudar um colega de trabalho?

As profissionais também falaram sobre a importância da rede de apoio, que envolve amigos, familiares, profissionais multidisciplinares, gestores e a equipe de trabalho. Segundo elas, a melhor forma de ajudar a pessoa que passa por um sofrimento emocional é a empatia e o acolhimento.

“O mais indicado é o gestor ou os colegas se oferecerem para acompanhar a pessoa ao setor de saúde ou conversar com os profissionais do departamento médico sobre a melhor forma de ajudá-la”, explicou a assistente social Elisabete Farias, da Subsecretaria do Pró-Social, Benefícios e Assistência à Saúde do TRF3.

PSITIRAS



Setembro Amarelo

O setembro amarelo é uma campanha de conscientização ao redor do tema do suicídio, prática geralmente associada a depressão.

É divulgada pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) e pelo Centro de Valorização da Vida (CVV).

As instituições também contam com a ajuda na divulgação tanto de empresas como de pessoas individualmente.

O mês de setembro foi escolhido porque é no dia 10 de setembro que se comemora o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio.

O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo pelo telefone 188, email e chat 24 horas todos os dias. Acesse: <https://www.cvv.org.br>

Fonte: [IPTC](#)

foto: kamil szumotalski / unsplash



Notícias



Tribunal capacita servidores que atuam na área de segurança

Agentes aprovados em treinamento da Polícia Federal estão habilitados para porte institucional de armas de fogo

Servidores do Tribunal Regional Federal da 3ª Região e da Seção Judiciária de São Paulo concluíram, na segunda semana de agosto, treinamento em Armamento e Tiro na Academia Nacional de Polícia (ANP), órgão responsável pela formação e aperfeiçoamento de membros da Polícia Federal (PF). Dez agentes foram aprovados nos exames e estão aptos para o porte institucional de armas de fogo.

O diretor da Secretaria de Segurança Institucional (SSEG), Guilherme de Castro Almeida, explicou que, além da permissão para o porte institucional de armas, os agentes aprovados poderão integrar o Grupo Especial de Segurança (GES), que tem por incumbência executar atividades de segurança especializada para a proteção de magistrados, servidores e usuários nas dependências da corte, conforme normativos do

Conselho Nacional de Justiça (CNJ) e do Conselho da Justiça Federal (CJF). Pela primeira vez, o TRF3 poderá contar com efetivo armado.

Para Guilherme de Castro Almeida, a realização do curso na ANP mostra o sucesso do trabalho em parceria entre o TRF3 e a Polícia

Federal. “Sempre existiu essa colaboração, uma aproximação natural, obviamente, em razão das atividades que ordinariamente a Justiça e a PF realizam, em especial nos processos criminais. No campo da Segurança Institucional, essa sinergia merecia ser aprimorada”, destacou.



O diretor salientou que a medida segue a Resolução CNJ nº 291/2019, que elege a integração e a interoperabilidade dos órgãos do Poder Judiciário com instituições de segurança pública e inteligência como um dos princípios da Política Nacional de Segurança do Poder Judiciário. “A partir dessas premissas, estabelecemos os entendimentos necessários para que esse treinamento fosse realizado”, explicou.

Ainda segundo Castro Almeida, haverá novas iniciativas de formação na ANP. “Há muita boa vontade de ambas as partes para que seja uma parceria duradoura, vitoriosa e que possibilite o constante desenvolvimento de projetos de interesse recíproco, tendo como norte a integração e o compartilhamento de boas práticas”, explicou. Além de novos treinamentos com foco na manutenção e aprimoramento dos

conhecimentos, os servidores terão de realizar rotineiramente testes de aptidão técnica, física e psicológica.

O treinamento

O curso voltado ao porte e o uso institucional de armas de fogo é composto por 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.

Ao todo, dez servidores foram aprovados no teste de verificação realizado ao final do treinamento. Um deles é o Agente de Polícia Judicial Rodrigo Salerno, que descreveu o curso como a “melhor experiência profissional” que já teve. “O dia a dia com colegas de turno e professores, a organização, a imersão em um ambiente de excelência em que pudemos colocar

todo o foco em nossa capacitação, foi tudo extraordinário”, revelou Salerno.

O agente contou que se interessou pelo curso, entre outros motivos, pela oportunidade de integrar o primeiro efetivo armado do TRF3. “Além disso, participar de um curso ministrado pela ANP, que é uma referência nesse tipo de treinamento e onde estão os melhores instrutores do Brasil, também é motivo de orgulho”, acrescentou o servidor.

O agente destacou conceitos indispensáveis aprendidos durante o treinamento. “É preciso sempre ter em mente que o uso de arma de fogo é o último recurso a ser utilizado. Saber, também, que há uma grande responsabilidade e que é necessário realizar o manuseio correto e a manutenção dos equipamentos, além de treinamento contínuo, sem o qual essas habilidades se perdem”.



TRF3 na mídia

CJF TRFs apresentam resultados já alcançados no âmbito da Justiça Restaurativa



“O TRF3 também compartilhou sua experiência com a Macrogestão e Coordenação de Justiça Restaurativa. A juíza federal Raecler Baldresca destacou alguns pontos das Resoluções CNJ n. 225 e n. 300, elencando os itens fundamentais para a Justiça Restaurativa no âmbito da Justiça Federal. “Dentro desse sistema de Justiça Restaurativa, em que se procura uma alternativa para a resolução de conflitos, nós vamos ter a priorização da cultura de paz; interferência para prevenir eventos danosos, com a atuação do Poder Judiciário de forma preventiva; e o comprometimento das instituições e da sociedade”, explicou a magistrada. [Leia matéria completa.](#)”

CNJ

Justiça federal paulista expande PJe para mais nove juizados especiais

“O Tribunal Regional Federal da 3ª Região (TRF3) vai implantar, a partir de 20 de agosto, a implantação do sistema Processo Judicial Eletrônico (PJe) nos Juizados Especiais de Avaré, Catanduva e São Bernardo do Campo, e, a partir do dia 27, nos de Araçatuba, Barueri, Bragança Paulista, Mauá, Ourinhos e Taubaté. Todas as unidades são no estado de São Paulo.” [Leia notícia completa.](#)”

ConJur

Empresas devem ressarcir INSS por benefícios a acidentados no trabalho

“O pedido de restituição do INSS foi negado em primeira instância, mas a 1ª Turma do TRF-3 reformou a decisão. ‘Resta comprovado que a empresa foi responsável pela ocorrência do acidente de trabalho, em razão de não ter observado as normas padrão de segurança e o princípio da prevenção’, indicou o desembargador Valdeci dos Santos, relator do caso” [Leia matéria completa.](#)”

Agora

Justiça impede suspensão de auxílio-doença sem perícia

“O TRF-3 (Tribunal Regional Federal da 3ª Região) alterou uma decisão de primeiro grau e determinou ao INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) a retomada do pagamento de auxílio por incapacidade, antigo auxílio-doença, concedido judicialmente a uma segurada, enquanto a incapacidade existir.”

Para o tribunal o benefício poderia ser revisado pelo INSS, mas não poderia ser cortado sem a realização de uma perícia médica e reabilitação profissional, como ocorreu.” [Leia notícia completa.](#)”

Valor

TRF encurta caminho de contribuinte a precatório

“A vitória do contribuinte na bilionária “tese do século”, que excluiu o ICMS do cálculo do PIS e da Cofins, aqueceu a discussão sobre a possibilidade de as empresas com decisões favoráveis em mandados de segurança reaverem, em dinheiro (precatório) e no próprio processo, o que pagaram a mais à Receita Federal. Há precedentes favoráveis no Tribunal Regional Federal (TRF) da 3ª Região, com sede em São Paulo.” [Leia notícia completa.](#)”

Mais destaques

- Agentes do TRF3 [participam de treinamentos](#) da Polícia Federal
- TRF3 expande [Processo Judicial Eletrônico](#) para 11 Juizados Especiais Federais no estado de São Paulo
- Presidente do TRF3 participa de [cerimônia comemorativa dos 55 anos do CJF](#)
- CJF aprova conclusões dos [relatórios de auditoria](#) nas contas de 2020 dos Tribunais Regionais Federais
- CJF rejeita proposta de [unificação de concurso público](#) para ingresso na magistratura federa

PJe informa



foto: cytoon photography / unsplash

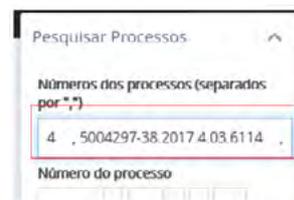
Geração de lote de processos com etiqueta

PJe
Processo Judicial Eletrônico

Para atender à necessidade de criação de grandes lotes de processos no sistema PJe, o TRF3 desenvolveu nova ferramenta que possibilita a geração de lote de processos com etiqueta a partir de listagem obtida nos relatórios gerenciais do PJe.

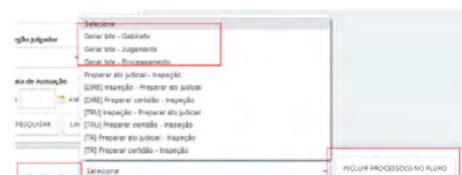
proc_cnj	sigla_classe
0000007-15.2021.4.03.6344	RecInoCiv
0000030-16.2019.4.03.6316	RecInoCiv
0000033-06.2020.4.03.6331	RecInoCiv
0000040-05.2021.4.03.6344	RecInoCiv
0000049-47.2019.4.03.6340	RecInoCiv
0000053-04.2021.4.03.6344	RecInoCiv
0000072-83.2020.4.03.6331	RecInoCiv
0000073-29.2020.4.03.6344	RecInoCiv
0000076-39.2019.4.03.6327	RecInoCiv

Com a nova ferramenta, inicialmente disponibilizada no sistema PJe de 2º grau, é possível a geração de etiqueta em lote para processos incluídos em sessão de julgamento, processos sobrestados e outras situações que envolvam muitos processos. Referida ferramenta também será disponibilizada no PJe de 1º grau no próximo mês.



A nova ferramenta de geração de lote está disponível no menu do painel do usuário (três barrinhas paralelas à esquerda) em “Processo > Outras ações > Incluir processo(s) em rotina paralela”.

Para completar a geração do lote, deve-se selecionar todos os processos localizados, através do checkbox correspondente, e escolher a opção “Gerar lote” desejada, conforme demonstrado a seguir:



Para utilizar uma listagem de processos obtida a partir dos relatórios gerenciais do PJe, deve-se extrair o relatório em formato Excel, acrescentar uma coluna apenas com vírgulas ao lado do número dos processos para fins de separação dos processos, copiar e colar os dados no campo de pesquisa do sistema PJe “Números dos processos (separados por “,”)” e acionar o botão “Pesquisar”:

O sistema PJe criará a etiqueta “NOVO LOTE”, conforme o tipo selecionado, na localização do perfil do usuário. Após a geração do lote, recomenda-se que a etiqueta “NOVO LOTE” seja renomeada no menu de etiquetas, para evitar que o lote criado se junte com lotes posteriores do órgão julgador.

Socioambiental



foto: sarah-zhou / unsplash

22 de Setembro
Dia Mundial sem Carro

Boas Práticas

“Ponte verde” é construída sobre rodovia de SP para permitir a passagem de animais silvestres



Uma startup brasileira que opera na recuperação de áreas degradadas concluiu o projeto de uma ponte verde que permitirá a passagem de animais silvestres na rodovia Nova Tamoios, no Estado de São Paulo.

O projeto de compensação ambiental inclui a restauração florestal e a criação de uma ‘passagem de fauna’ para os animais silvestres.

A ‘ponte verde’ também é chamada de corredor ecológico dentro da comunidade científica. Na prática, ela evita acidentes e ainda conserva hábitos e comportamento da ecologia das espécies do local. Uma ideia fantástica e barata!

Fonte: [Razões para Acreditar](#)



TRF3 e JFSP terão postos de atendimento para pessoas com deficiência auditiva

O Tribunal Regional Federal da 3ª Região (TRF3), a Justiça Federal em São Paulo (JFSP) e a Secretaria Municipal da Pessoa Com Deficiência (SMPED) da cidade de São Paulo assinaram, no dia 29/07, Termo de Uso para a instalação de cinco Postos de Atendimento Presencial (PAP) da Central de Intermediação de Libras (CIL) em prédios da Justiça Federal na capital paulista.

O sistema realiza a intermediação entre a pessoa

com deficiência e os servidores públicos, com atuação de um intérprete remoto por vídeo, de forma a assegurar atendimento de qualidade. Os equipamentos serão instalados no prédio sede do TRF3, no Fórum Cível, no Fórum Criminal, no Fórum Previdenciário e no Juizado Especial Federal de São Paulo. A medida faz parte do Plano de Ação da Comissão Permanente de Acessibilidade e Inclusão da 3ª Região.

Fonte: [TRF3](#)

Reduzir o uso do papel poupa tempo, dinheiro e recursos naturais



foto: lara jameson / pexels

Reduzir ou eliminar o uso do papel pode ser um grande desafio para aqueles que têm uma certa idade e apego a alguns hábitos. E pode ser uma tarefa bem mais natural e tranquila para quem já nasceu inserido na era digital. Mas, é uma boa escolha para as duas gerações.

Deixar de usar papel ajuda a economizar espaço, tempo e dinheiro. Além disso, poupa recursos naturais e traz uma série de benefícios para a rotina, como maior segurança e organização de documentos.

Fonte: [Ciclo Vivo](#)

Você sabia?

Coleta de água da chuva pode ser obrigatória em prédios de SP

Em sessão extraordinária realizada no dia 17/8, parlamentares da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp) aprovaram o Projeto de Lei 356/2015, que obriga a inclusão de sistema para captação de água de chuva nos projetos arquitetônicos do Estado de São Paulo.

OPL 356, proposto pelo deputado Marcos Damasio (PL), obriga a inserção de sistema de coleta de água pluvial para sustentabilidade e preservação do meio ambiente. A instalação seria feita no momento de reformas dos prédios existentes e obrigatório em novas construções, fazendo com que o projeto de construção já tivesse o sistema de captação de água da chuva.

Fonte: [Ciclo Vivo](#)



foto: sourav mishra / pexels

Estudo transforma máscaras descartáveis em asfalto



foto: michael jin / unsplash

Estima-se que 6,8 bilhões de máscaras descartáveis estejam sendo usadas no mundo inteiro todos os dias como parte das medidas de proteção contra o coronavírus – e a grande maioria está indo parar em aterros sanitários ou nos oceanos. Mas, cientistas australianos descobriram uma maneira de reduzir o impacto das máscaras descartáveis no meio ambiente: transformando-as em estradas.

Em um estudo recente da Royal Melbourne Institute of Technology, os pesquisadores encontraram uma maneira de reciclar até 3 milhões de máscaras para cada quilômetro de uma estrada. Isso pode economizar até 93 toneladas de resíduos.

Fonte: [Pensamento Verde](#)



Água engarrafada tem impacto 3 mil vezes maior do que a água da torneira

foto: public domain pictures / pixabay

A garrafinha de água é um problema ecológico. Assim como outros plásticos descartáveis, o item é usado por poucos minutos e, em seguida, descartado. Além da produção de lixo, há o impacto na saúde – uma vez que estudos já descobriram microplásticos e altos níveis de arsênio na água engarrafada. Uma nova pesquisa,

em Barcelona, na Espanha, comparou os impactos ambientais e de saúde das escolhas individuais de consumo de água.

Foram avaliadas três opções de consumo: água engarrafada, água da torneira e água da torneira filtrada.

Fonte: [Ciclo Vivo](#)



foto: cottonbro / pexels

Documentários imperdíveis sobre sustentabilidade

Informação é conhecimento – e se também puder ser entretenimento, melhor ainda! Quanto mais soubermos sobre nosso impacto no planeta, mais podemos ajudar a revertê-lo. Desde a descoberta do “verdadeiro custo” da moda até as melhores práticas

de sustentabilidade, cada um dos documentários abaixo (a grande maioria disponível na Netflix) destaca uma série de questões ambientais e o que pode ser feito diante disso.

Fonte: [Pensamento Verde](#)

Quanto tempo leva para nossos resíduos se decomponem?



foto: javarath / unsplash

Se há uma coisa que sabemos com certeza, é que reciclar pode ser confuso por natureza. Junta-se a isso a falta de educação sobre o tema e pronto, temos, como resultado, indivíduos enviando a maior parte de seus resíduos para aterros sanitários, em vez de dedicar tempo para entender o que pode ser separado para reutilização ou reciclagem.

Talvez seja mais fácil jogar tudo no lixo quando não se tem o conhecimento acerca de quanto tempo determinado material leva para se decompor, mas estamos aqui exatamente para isso: esclarecer o que realmente acontece quando você joga algo fora, porque, infelizmente, esse comportamento tem consequências que já afetam o nosso meio ambiente.

Fonte: [Pensamento Verde](#)



foto: melissa askew / unsplash

10 de Setembro

Dia Mundial da Saúde Mental

Saiba mais

Saúde & Bem-Estar

Projeto vai mapear doenças cardiovasculares hereditárias na população brasileira

Foto: karolina grabowska / pexels



Uma iniciativa inédita vai tornar a avaliação genética de doenças cardiovasculares acessível aos pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS) e, sob coordenação do Instituto Nacional de Cardiologia (INC), referência no tratamento de alta complexidade em doenças cardíacas do Ministério da Saúde, será feita pesquisa para estudar as causas das doenças cardiovasculares hereditárias na população brasileira. O objetivo é orientar familiares e médicos sobre como conduzir os melhores tratamentos e medidas de prevenção, de acordo com cada caso.

O projeto é financiado pelo Programa Nacional de Genômica e Saúde de Precisão (Genomas Brasil), do Ministério da Saúde, reunindo profissionais com experiência em cardiologia, genética, biologia molecular e

avaliação de tecnologias em saúde. Neste primeiro momento, serão feitas as testagens genéticas de 2,4 mil pessoas em um período de dois anos. As análises irão rastrear e mapear doenças cardiovasculares hereditárias que muitas vezes levam à morte súbita, identificando os possíveis riscos individuais por meio da medicina de precisão. São problemas como aortopatias, cardiomiopatia arritmogênica, cardiomiopatia dilatada, cardiomiopatia hipertrófica, cardiomiopatia não compactada, cardiomiopatia restritiva, doença progressiva da condução cardíaca, hipercolesterolemia familiar, Síndrome de Brugada, Síndrome do QT curto, Síndrome do QT longo e taquicardia ventricular polimórfica catecolaminérgica.

O programa aperfeiçoará o entendimento das variações genéticas típicas da população brasileira, possibilitando identificar as suscetibilidades dos indivíduos em desenvolver determinadas doenças antes mesmo dos primeiros sintomas aparecerem. A principal meta para os próximos quatro anos é a criação de um banco de dados nacional com 100 mil genomas completos de brasileiros, que permitirão compreender a relação entre genes e doenças na população, trazendo benefícios como o acesso a diagnósticos mais precisos, a capacidade de prever e prevenir doenças e a personalização do tratamento com base na informação genética. Clique [aqui](#) para saber mais.

Fonte: [Ministério da Saúde](#)

Lazer & Entretenimento



Educação

Cursos à distância – Senai SP

O curso online [Privacidade e Proteção de Dados \(LGPD\)](#) traz, ao público em geral, as principais diretrizes da Lei Geral de Proteção de Dados nº 13.709/2018, que regulamenta o tratamento de dados pessoais que as organizações realizam em suas diversas atividades, tanto em meios físicos quanto eletrônicos, a fim de proteger esses dados, garantindo sua privacidade.

Acesse o [portal](#) e confira outros cursos.

Fonte: [Senai SP](#)


Infantil
Smart Farm

Uma [mini fazenda](#) com mais de 50 mil m² e mais de 80 espécies animais, tais como cavalos, cabritos, avestruzes, cães, ovelhas, porquinhos da índia, perus, marrecos e outros, onde as crianças têm contato com os animais e ajudam a alimentá-los. O espaço é em área aberta e ventilada, 100% natural, contando também com restaurante, lojas temáticas, salão de festas, empório e prática de educação sustentável por meio da compostagem. [Saiba mais.](#)

Fonte: [Sampa Online](#)



Eventos

5ª Festival Gastronômico Nordestino no CTN

O menu traz uma seleção especial de pratos, como cuscuz com carne de sol e banana da terra, sarapatel, arroz carreteiro com jabá, caldo de mocotó e a novidade: bolinho de baião de dois, dentre outros, além de sobremesas famosas. São diversos pratos por até R\$ 15, e a experiência fica ainda melhor com apresentações musicais ao vivo, no palco e na Vila do Forró. O CTN fica no bairro do Limão. Mais informações [aqui](#).

Fonte: [Guia da Semana](#)



Passeios

Tour virtual: 10 atrações imperdíveis no México para ver online.

O México é um país incrível, repleto de cultura, história, praias deslumbrantes e muitas atividades. Para ter um gostinho do que o país tem a oferecer, é possível realizar um [tour virtual](#) por alguns dos pontos turísticos maravilhosos. São museus, palácios e até praias para ver online. O Castelo de Chapultepec e sítios arqueológicos maias estão na lista

Fonte: [Guia da Semana](#)

Descontos

**Confira as dicas de descontos deste mês:**

- Congelados
- Farmácias
- Restaurantes / lanchonetes

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

8 benefícios de incluir caldos e sopas na dieta com mais frequência



“As sopas apresentam uma diversidade de nutrientes fundamentais ao funcionamento do organismo, geralmente com baixa densidade energética e boa disponibilidade de vitaminas, minerais, antioxidantes, fibras e água”, afirma Marcella Garcez, nutróloga e diretora da Abran (Associação Brasileira de Nutrologia).

Conheça os benefícios

As melhores opções de receita são as que evitam o excesso de carboidratos e também ingredientes gordurosos como linguiça, paio, carnes gordas e bacon, por exemplo, sendo importante também ficar de olho nos acompanhamentos (optar pelos queijos mais magros e por pães integrais). Veja alguns benefícios de incluir sopas e caldos na sua alimentação:

1. Podem ser aliados no controle de peso;
2. Aumentam o consumo de vegetais;
3. Ajudam na hidratação do corpo;
4. Costuma ser de fácil digestão;

5. Ajudam quando ficamos doentes;
6. Evitam o desperdício de alimentos;
7. Possuem poucas restrições alimentares;
8. São adequados para diversas ocasiões.

Restrições

Opções saborosas, leves e saudáveis, seja para aquecer o corpo no inverno ou para diminuir as calorias das refeições, as sopas e caldos precisam, no entanto, ser preparados adequadamente. Para proporcionar os diversos benefícios para a saúde, necessitam ser feitos com ingredientes frescos, temperos naturais e ao menos uma boa fonte de proteínas. Outro detalhe é dar atenção para o caldo, que deve ser preparado preferencialmente com carnes ou legumes, ao invés das opções industrializadas. Em outras palavras, os ingredientes precisam ser frescos, variados e equilibrados. Saiba mais a respeito lendo a [matéria completa](#).

Veja também: [30 receitas de sopas e caldos para fazer em casa](#).

Fonte: [Viva Bem.UOL](#)

Receita do Mês

Sopa-creme de Alho-Poró

Ingredientes:

- 1/2 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 cebola média picada
- 1/2 abobrinha pequena (85 g) cortada em cubos
- 3 batatas médias (400 g) cortadas em cubos
- 2 talos médios (150 g) de alho-poró cortados em rodelas
- 600 ml de água
- 1 tablete de caldo de legumes
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia

Modo de preparo:

Numa frigideira pequena, derreta a manteiga em fogo alto e refogue 2 colheres (sopa) do alho-poró até começar a dourar. Reserve.

Em uma panela de pressão, coloque o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos ou até ficar transparente. Adicione a abobrinha, o alho-poró restante, a água, a batata e o caldo de legumes. Tampe e deixe cozinhar em fogo alto, após início da pressão, por 10 minutos. Retire do fogo, espere a pressão ceder e abra a panela. Transfira para o copo de um liquidificador e bata em potência média por 1 minuto, ou até obter uma mistura homogênea.

Volte à panela, juntando o conteúdo do liquidificador com o alho-poró refogado e o farelo de aveia dissolvido em 1/2 copo de água fria. Confira o sal e cozinhe por cerca de 2 minutos, ou até começar a ferver, mexendo sempre para não empelotar. Retire do fogo e sirva em seguida.