



Informativo de 15 a 28 de fevereiro de 2009

São Paulo — Edição Nº 7 / 2009

JUSTIÇA FEDERAL DE BAURU INAUGURA NOVA SEDE



Edgard Catão

A presidente do TRF3, desembargadora federal Marli Ferreira, esteve na cidade de Bauru no dia (18/02) para participar da cerimônia de inauguração das novas instalações da 8ª Subseção Judiciária da Justiça Federal. Pág. 4



Edgard Catão

Comissão Permanente de Gestão Ambiental
Conheça o trabalho de um grupo de servidores e magistrados que tem como objetivo planejar, propor e zelar pela implementação de ações voltadas à Gestão Ambiental nas Seções Judiciárias de São Paulo e Mato Grosso do Sul. Pág. 5



Ana Carolina Minorello

Conheça as aulas de condicionamento físico
Para fugir do sedentarismo e buscar mais qualidade de vida, um grupo de 31 servidores do TRF3 participa duas vezes por semana das aulas de condicionamento físico ministradas no 24ª andar da torre sul. Págs 9 e 10

RH OFERECE CURSO SOBRE NOVAS REGRAS ORTOGRÁFICAS

O objetivo é apresentar a ortografia vigente, relacionar as regras ao uso corrente e identificar as formas mantidas e alteradas

Desde 1º de janeiro de 2009 entrou em vigor a nova grafia do português, definida pelo Acordo Ortográfico de 1990, assinado pelos países que integram a comunidade da língua portuguesa (CPLP): Angola, Brasil, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique, Portugal, São Tomé e Príncipe e Timor Leste. O objetivo é padronizar a escrita nos países que têm o português como língua oficial.

Com as alterações, o trema foi extinto, algumas palavras perderam acentos e as regras do hífen mudaram. Para apresentar e fixar as alterações para os servidores, a Secretária de Recursos Humanos do Tribunal, através da Seção de Treinamento, oferece o curso "Novas Regras Ortográficas".

Com exposição teórica e exercícios estruturais, o objetivo do curso é apresentar a ortografia vigente, relacionar as regras ao uso corrente e identificar as formas mantidas e alteradas. O curso, coordenado pelo professor Nilton Tadeu Alonso, servidor da Subsecretaria de Divulgação e Documentação possui a carga horária de 4 horas e é ministrado

na sala de treinamento do Tribunal Regional Federal da 3ª Região, no 13º andar da Torre Norte.

As inscrições para a primeira turma do curso "Novas Regras Ortográficas" começaram no dia 28 de janeiro às 17h37 e encerraram após 4 minutos, pois as 25 vagas foram rapidamente preenchidas. Ainda no mês de fevereiro, o curso foi ministrado pela segunda vez nos dias 18 e 20. O sucesso das aulas foi tão grande, que uma nova turma está programada para o mês de março. Desta vez, o curso terá a duração de seis horas e as aulas serão ministradas no Auditório do Tribunal Regional Federal, no 25º andar da Torre Sul, nos dias 4 e 6, para 50 servidores.

(Wellington Campos e Ana Carolina Minorello)

PRINCIPAIS ALTERAÇÕES

Alfabeto:
Ganha três letras (k, w e y)

Trema:
Desaparece em todas as palavras
Ex: Frequente, linguíça

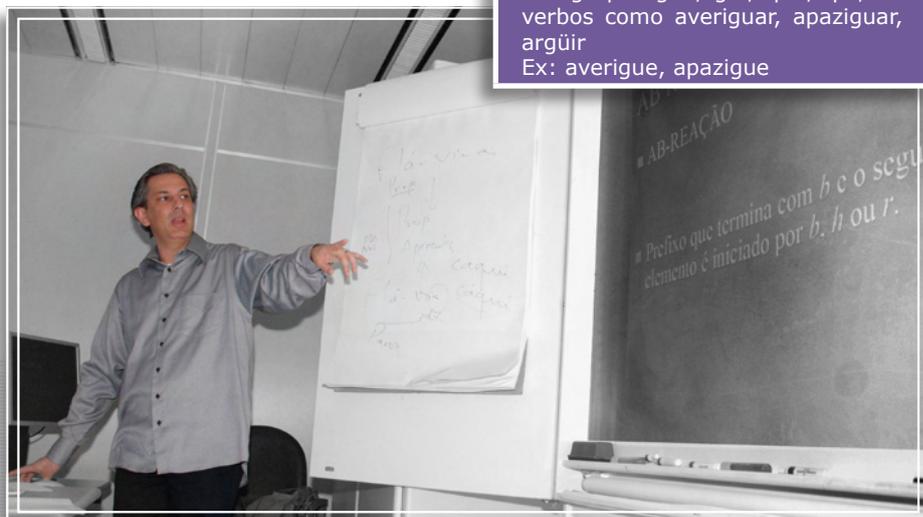
Acentuação:
1 – Desaparece o acento dos ditongos abertos éi e ói das palavras paroxítonas
Ex: Ideia, apoio, assembleia

2 – Desaparece o acento no i e no u fortes depois de ditongos, em palavras paroxítonas
Ex: Boaciuva, feiura

3 – Desaparece o acento circunflexo das terminadas em êem e ôo
Ex: Creem, deem, voo

4 – Desaparece o acento diferencial
Ex: Para, pela, pelo

5 – Desaparece o acento no u forte nos grupos gue, gui, que, qui, de verbos como averiguar, apaziguar, argüir
Ex: averigue, apazigue



Fotos: João Fábio Kairuz



O professor Nilton Tadeu Alonso e os alunos da primeira turma do curso sobre as novas regras ortográficas

NOVAS REGRAS ORTOGRÁFICAS: Hífen / Palavras jurídicas

Hífen — Emprega-se o hífen quando:

1º ELEMENTO	2º ELEMENTO
Prefixo que termina por vogal	Iniciado por vogal igual à vogal final do 1º elemento ou iniciado por h
Prefixo que termina com r (hiper-, inter-, super-)	Iniciado por h ou r
Prefixo que termina com b (ab-, ob-, sub-)	Iniciado por b, h ou r
Prefixo que termina com d (ad-)	Iniciado por d, h, ou r
Circum-, pan-	Iniciado por vogal, h, m, ou n
Co-	Iniciado por h
Ex- (=condição anterior), pós-, pré-, pró-, sota-, soto-, vice-, vizo-	Qualquer elemento
Elemento terminado por vogal com acento gráfico (ou quando a pronúncia exige: capim-açu)	-açu, -guaçu, -mirim



Uso de algumas palavras jurídicas antes e após as mudanças ortográficas

REGRA ANTERIOR	NOVA REGRA
Ab-rogar	Ab-rogar
Acórdão	Acórdão
Ante-sala	Antessala
Argüição	Arguição
Argúo	Arguo
Assembléia	Assembleia
Auto-executável	Autoexecutável
Auto-sustentável	Autossustentável
Co-autor	Coautor
Co-herdeiro	Coerdeiro
Contrafé	Contrafé
Contraminuta	Contraminuta
Contra-ordem	Contraordem
Contraproposta	Contraproposta
Contra-razões	Contrarrazões
Contra-senso	Contrassenso
Co-partícipe	Copartícipe
Co-proprietário	Coproprietário
Co-réu	Corréu
Eqüidade	Equidade

REGRA ANTERIOR	NOVA REGRA
Idéia	Ideia
Mal-entendido	Mal-entendido
Má-fé	Má-fé
Mais-valia	Mais-valia
Queixa-crime	Queixa-crime
Recém-eleito	Recém-eleito
Retroativo	Retroativo
Salário-maternidade	Salário-maternidade
Salário-mínimo	Salário-mínimo
Salvo-conduto	Salvo-conduto
Sem-número	Sem-número
Seqüestro	Sequestro
Subchefe	Subchefe
Sub-item	Subitem
Sub-rogar	Sub-rogar
Subseqüente	Subsequente
Substabelecimento	Substabelecimento
Subumano	Sub-humano
Vice-diretor	Vice-diretor
Vídeo-conferência	Videoconferência

JUSTIÇA FEDERAL EM BAURU GANHA NOVO PRÉDIO

A inauguração das novas instalações da 8ª Subseção Judiciária Federal em Bauru, interior de São Paulo, aconteceu no dia 18 de fevereiro

A presidente do Tribunal Regional Federal da 3ª Região, desembargadora federal **Marli Ferreira**, esteve em Bauru, conhecida como “a cidade sem limites”, no interior de São Paulo, para inaugurar no dia (18/02) as novas instalações da 8ª Subseção Judiciária da Justiça Federal.

Durante o evento, que contou com a presença de autoridades dos Poderes Judiciário, Legislativo e Executivo, federal e municipal, o tema mais abordado foi a ampliação das Varas e até a abertura de um Juizado Especial Federal na cidade.

Para a presidente do TRF3, a instalação de novas Varas realmente estão nos planos do Tribunal, mas não dependem só da Administração. A criação de varas federais acontece através de lei federal, que está tramitando no Congresso Nacional para aprovação. A desembargadora federal Marli Ferreira recorda que já havia notado a necessidade da ampliação da Justiça de Bauru quando ainda era Corregedora-Geral e assim que assumiu a presidência do Tribunal Regional Federal priorizou a mudança de prédio em Bauru e a ampliação dos espaços para as novas instalações.

“Hoje, inaugura-se aqui a nova sede da Justiça Federal de Bauru. Muitos magistrados, servidores e jurisdicionados aguardavam um local digno para a realização do Direito e a prestação jurisdicional. Faço, pois, nesta oportunidade, como uma verdadeira prestação de contas para nossos juízes e servidores de Bauru, desde que aqui passei como corregedora da 3ª Região em 2006”, lembra a presidente Marli Ferreira e acrescenta: “foi o destino que quis que a busca por esse local adequado se iniciasse na minha gestão como corregedora-geral e fosse a inauguração na minha gestão como presidente do Tribunal Regional Federal da 3ª Região”.

Suas palavras foram endossa-



Fotos: Edgard Catão

A presidente do TRF3, desembargadora federal Marli Ferreira, participou da cerimônia de inauguração do novo prédio da Justiça Federal em Bauru

das pela diretora do Foro da Seção Judiciária do Estado de São Paulo, juíza federal **Renata Lotufo**, que declarou seu sentimento de dever cumprido e destacou o exemplo de dedicação e fé de todos os envolvidos.

Os deputados federais **Arnaldo Faria de Sá** e **Talmir Rodrigues** confirmaram a luta e o empenho para a aprovação da lei de aumento de varas federais no Brasil e acrescentaram que a Justiça Federal tem realizado um excelente papel na recuperação da boa imagem do Judiciário como um todo.

O prefeito do município de Bauru, **Rodrigo Agostinho**, em seu discurso, ressaltou que a cidade clamava por instalações adequadas da Justiça Federal e que isto poderá ser o ponto de partida para o início do projeto da Cidade Judiciária, unindo em um único local todo o Poder Judiciário.

Segundo o juiz federal **Heraldo Garcia Vitta**, diretor do Fórum Federal de Bauru, o novo prédio facilitará o acesso, tornando a prestação jurisdicional mais célere e eficiente.

Prestigiaram o evento os desembargadores federais **Baptista Pereira**, **Newton De Lucca**, **Carlos Muta**, **Nelton dos Santos** e **Vera Jucovski**; o juiz federal **Paulo Sérgio Domingues**; a procuradora da República, **Adriana**

Zawada Melo; o presidente da OAB/Bauru, **Caio Augusto**, os juízes federais da Subseção de Bauru, **José Francisco da Silva Neto**, **Roberto Lemos**, **Marcelo Zandavali**, **Maria Cristina Martins** e **Diogo Goes**.

A Justiça Federal de Bauru atende a mais de 1 milhão de pessoas, que engloba, além dos habitantes da cidade, mais 40 municípios e conta com três varas federais, onde tramitam atualmente cerca de 30 mil processos. O novo prédio está localizado na Avenida Getúlio Vargas, nº 21-05 e o telefone é (14) 3104-0600.

(Ana Cristina Eiras)



Novo prédio da Justiça Federal em Bauru

COMISSÃO PERMANENTE DE GESTÃO AMBIENTAL: UMA PROPOSTA PARA O NOVO MILÊNIO

No Tribunal Regional Federal da 3ª Região a idéia já é uma realidade e conta com a adesão de servidores e magistrados

Foto: Edgard Catão



Reunião periódica da Comissão Permanente de Gestão Ambiental do Tribunal Regional Federal da 3ª Região

Não é novidade para ninguém os efeitos prejudiciais que o comportamento humano vem exercendo sobre o meio ambiente, com conseqüências diretas sobre nossa saúde e segurança. Preservar nunca foi um hobby de "ecochatos", mas uma necessidade que a nossa sobrevivência como espécie nos impõe. Entretanto, ainda temos pouca consciência de pequenos gestos e atitudes automatizados no nosso dia-a-dia que poderiam ser modificados em prol de nosso bem estar no futuro.

Foi pensando em seguir a tendência atual verificada entre as empresas no campo da responsabilidade socioambiental corporativa, que o juiz federal **Moisés Anderson Costa Rodrigues** sugeriu ao Conselho Nacional de Justiça que recomendasse a criação de uma comissão encarregada de examinar de perto essas questões. A recomendação veio em 2007 e em junho de 2008 uma portaria da presidência do TRF3 instituiu a Comissão Permanente de Gestão Ambiental da 3a. Região.

Composta por servidores e magistrados, a comissão tem como objetivo planejar, propor e zelar pela implementação de ações voltadas à Gestão Ambiental nas seções judiciárias de São Paulo e Mato Grosso do Sul. Tais ações supõem a adoção de medidas de economia de recursos ambientais e materiais como o uso racional da água, energia elétrica, comunicações e ar condicionado nas rotinas diárias. Essa tarefa requer a elaboração de campanhas de esclarecimento, treinamento e orientação a magistrados, servidores, estagiários e terceirizados.

Primeiras iniciativas

Até o momento, a comissão tem tomado algumas providências como fazer o levantamento da quantidade de materiais e insumos atualmente utilizados pelo Tribunal visando estabelecer metas para a redução e racionalização do uso. Segundo dados colhidos pela própria comissão, o maior consumo é o de papel e o principal desafio é

a redução deste consumo. Em agosto de 2008, a média mensal era de 1.755 pacotes de 500 folhas de papel tamanho A4, o que dá cerca de 438 folhas por servidor. De acordo com a comissão, uma providência importante foi a determinação, por resolução da Presidência, de impressão no modo econômico frente e verso.

Outro dado que impressiona é o consumo de copos plásticos. São 2700 pacotes de 100 unidades por mês, o que equivale ao uso de 6 copos diários por servidor. Está em andamento uma campanha para redução do uso desse material.

Quem é quem na comissão

Da comissão participam os desembargadores federais **Consuelo Yoshida** e **Sérgio Nascimento**; o juiz federal **Otávio Port**; os juizes federais substitutos **Gisele Bueno da Cruz** e **Moisés Anderson Costa Rodrigues** e os servidores **Ana Célia Reveilleau**; **Fátima Agostinho da Graça Félix**; **Guilherme Gonzaga de Oliveira**; **Elio Ribeiro Fernandez**, **Leonardo**

Nobuaki Arai, Osny Magalhães Pereira e Sidney Barrack.

A comissão se reúne periodicamente para planejar seus trabalhos e avaliar os resultados do que vem sendo realizado. O contato com as subseções judiciárias do interior de São Paulo e Mato Grosso do Sul é feito por videoconferência. Nos intervalos entre as reuniões ninguém fica parado: os trabalhos sobre coleta seletiva estão a cargo das servidoras Ana Célia e Fátima; já adoção de medidas para economia de materiais estão sob a responsabilidade do juiz federal Moisés Rodrigues e do servidor Osny Magalhães; os servidores Elio e Guilherme estão encarregados dos estudos para o uso racional de água e energia elétrica, bem como da inserção de critérios ambientais nas licitações e compras. Já os assuntos referentes ao desfazimento de materiais e destinação final de documentos estão com o servidor Leonardo. A juíza federal Gisele Bueno e a servidora Fátima Félix estão ocupadas com as campanhas de esclarecimento, treinamento, orientação, monitoramento e divulgação dos resultados. O servidor Sidney Barrack está estudando sobre o uso de materiais ecoeficientes e redução de desperdício.

Como parte do trabalho de pesquisa para elaboração de seus projetos a comissão tem efetuado algumas atividades como uma visita, realizada pelas servidoras Ana Célia e Fátima,

ma, ao Centro de Triagem, situado no Parque Novo Mundo, local para onde é levado o papel para reciclagem e lixo inservível do TRF3 e dos fóruns de São Paulo pelo Instituto Nacional de Preservação Ambiental- INPA, uma Organização da Sociedade Civil de Interesse Público. O que foi constatado pelas servidoras permitirá a formulação de sugestões ao INPA para melhor aproveitamento, principalmente do papel para reciclagem, evitando a mistura, no local de triagem, com o lixo de condomínios e outros.

Houve também uma visita feita pelas servidoras Fátima, Ana e Maria Emília Maldaun – esta representando o desembargador federal Sérgio Nascimento – à X Feira Internacional do Meio Ambiente, a fim de verificar o que o mercado oferece para a implantação de novas práticas ambientais. A Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo-Sabesp, a convite da presidência, visitou recentemente o TRF3 para estudos e providências visando a redução do consumo de água. Uma visita à Sabesp, acompanhando servidores da administração do tribunal também esteve na agenda da comissão. Os servidores Leonardo, Guilherme e Elio foram conhecer a experiência de gestão e educação ambiental do Hospital Albert Einstein.

A comissão informa que o prédio do TRF3 foi escolhido por alunos do curso de pós-gradua-

ção ministrados pela Escola Politécnica da Universidade de São Paulo-USP como estudo de caso sobre economia de energia. Esta atividade foi acompanhada pelo servidor Elio. Nesse estudo foram feitas algumas sugestões de diminuição de consumo como a divisão de circuitos, a instalação de prateleiras refletoras, o desligamento de duas linhas periféricas de iluminação e a instalação de película protetora, além de uma abordagem do custo e dos prazos de retorno de cada uma delas. A proposta é que nos futuros prédios seja feito um planejamento de ar condicionado por setores e não central, como temos hoje, entre outras tecnologias.

Agentes multiplicadores

O trabalho da comissão pretende envolver outros colaboradores na primeira e na segunda instâncias. Estas pessoas vão promover, nos respectivos locais de trabalho, ações efetivas visando à melhoria da gestão de materiais e insumos, afixando cartazes, divulgando campanhas, estabelecendo metas e estímulos para o seu cumprimento. Serão os agentes multiplicadores, como sugerido pelos juízes federais Otávio Port e Moisés Rodrigues, que já redigiram a minuta de resolução, discutida e aperfeiçoada pela comissão e encaminhada para a presidência.

(Andréa Moraes)

Edgard Catão



PRÓ-SOCIAL ORGANIZA II SALÃO DE ARTES DO TRF3

Hall Nobre - 24º andar do TRF3

Edgard Catão



Em comemoração aos 20 anos do Tribunal Regional Federal da 3ª Região, a Divisão do Pró-Social realiza entre os dias 23 e 30 de março no Salão Nobre do 25º Andar da Torre Sul a segunda edição do **Salão de Artes**. Magistrados e servidores artistas podem participar da exposição nas categorias **pintura, gravura, desenho, fotografia, escultura e artesanato**.

As **inscrições** podem ser feitas no período de 26/02 a 06/03 através do e-mail dpro@trf3.jus.br.

(Wellington Campos)



Regulamento para inscrição no II Salão de Artes do TRF3 em comemoração aos 20 anos do tribunal

1. A inscrição será feita em ficha própria, acompanhada de dossiê do artista e fotos dos trabalhos a serem apresentados no formato pdf até o dia 06/03/09 no e-mail dpro@trf3.jus.br;
2. Se a quantidade de obras inscritas for superior ao espaço físico disponível para o evento, ficará a cargo de uma comissão selecionar a quantidade de obras ideal por artista para a exposição;
3. Não serão aceitas obras realizadas com materiais perecíveis ou adulteráveis, que prejudiquem a apresentação de outros artistas ou comprometam a integridade física do local ou dos servidores do TRF3;
4. As obras deverão ter dimensão máxima de 1metro de altura x 1metro de largura para pinturas, gravuras ou fotografias; para as esculturas, deve ser informado se haverá necessidade de suporte;
5. O transporte das obras será de responsabilidade do artista; recomendamos o acondicionamento em sacos bolha;
6. A montagem, operacionalização e manutenção das obras será de total responsabilidade do artista, assim como dos equipamentos e materiais especiais necessários à apresentação da obra;

As obras não poderão ser alteradas ou retiradas antes do encerramento da exposição.

TRF3 PROMOVE A “EXPEDIÇÃO DA CIDADANIA” EM PORTO MURTINHO, MATO GROSSO DO SUL

A “Expedição da Cidadania” leva o Juizado Especial Federal Itinerante à população carente de Porto Murtinho, no Mato Grosso do Sul

O Tribunal Regional Federal da 3ª Região realiza, a partir do dia 8 de março, a “Expedição da Cidadania”, em parceria com a Ajufe (Associação dos Juizes Federais do Brasil) e outros órgãos e instituições. Trata-se de um projeto que levará o Juizado Especial Federal Itinerante a populações carentes de regiões de difícil acesso e oferecerá diversos serviços com o objetivo de garantir às pessoas o direito à cidadania. Documentos como certidões de nascimento, carteira de identidade, de trabalho, CPF e título de eleitor serão expedidos gratuitamente.

A primeira Expedição da Cidadania acontecerá, do dia **9 a 13 de março**, na cidade de Porto Murtinho, no Mato Grosso do Sul, a 443 quilômetros da capital do estado, na divisa com o Paraguai. O Juizado Especial Federal Itinerante estará na região com a expectativa de autuar mais de 600 processos, principalmente sobre questões previdenciárias.

A presidente do Tribunal Regional Federal da 3ª Região, desembargadora federal **Marli Ferreira**, estará presente na solenidade de lançamento nacional do projeto “Expedição da Cidadania”, que acontecerá no dia **8 de março**, às **19 horas**, no ginásio de esportes do Centro de Múltiplas Atividades de Porto Murtinho, na Av. Laranjeira, 1000, bairro Jóquei Clube. Diversas autoridades também foram convidadas para o evento. Durante a solenidade haverá apresentação do Coral das Meninas Cantoras de Porto Murtinho e da Banda dos Estudantes da Cidade, bem como apresentações de música regional e folclore local.

O Juizado Itinerante em Porto Murtinho

O Juizado Especial Federal Itinerante da Seção Judiciária do Mato Grosso do Sul foi criado pela presidente do TRF3, desembargadora federal Marli Ferreira pelo provimento 298, de 2

de fevereiro de 2009.

A visita do Juizado Itinerante em Porto Murtinho está sendo coordenada pelo juiz federal **Miguel Florestano Neto** e contará com a participação dos juizes federais **Clorisvaldo Rodrigues Santos** e **Raquel Domingues do Amaral Corniglian**. Os trabalhos serão realizados no Centro de Múltiplas Atividades de Porto Murtinho, das 8 às 18 horas, com pausa para almoço das 12 às 14 horas.



“A nossa intenção é atender as pessoas que têm menos oportunidade de acesso à Justiça, mas não podemos negar atendimento aos que têm essa oportunidade”, afirma o juiz Clorisvaldo, que recomenda que todas as pessoas que acreditam ter direitos compareçam ao Centro de Múltiplas Atividades para pedir os benefícios.

Serviços oferecidos

Além do Juizado Itinerante, outros serviços serão oferecidos no local como a inscrição de CPF; a emissão de carteira de identidade, carteira de trabalho, certidão de nascimento e título de eleitor; a regularização fundiária pelo Incra; a regularização de estrangeiros no país; e o oferecimento de serviços previdenciários pelo INSS. Além disso, o programa Cozinha Brasil, promovido pelo Sesi, oferecerá

um curso de culinária a 160 mulheres do município, que aprenderão cardápios de alto valor nutritivo e baixo custo. Também estarão no local médicos e dentistas para o atendimento básico e preventivo na área de saúde.

O consulado do Paraguai estará presente no local para auxiliar os estrangeiros residentes no Brasil a conseguirem a expedição de documentos. As instituições públicas paraguaias também montarão uma tenda do outro lado do rio Paraguai, na cidade de Carmelo Peralta, no país vizinho, para darem suporte aos paraguaios residentes no Brasil e fornecerem as informações necessárias à expedição dos documentos demandados.

Pessoas de outras cidades da região que comparecerem ao Juizado Itinerante também serão atendidas. A prefeitura de Caracol oferecerá ônibus para o transporte gratuito das pessoas interessadas em comparecer ao Juizado. A Marinha do Brasil fará o transporte da população ribeirinha por via fluvial.

Contribuições para a Expedição da Cidadania

Para viabilizar o custeio do valor das taxas para aquelas pessoas idosas e portadoras de necessidades especiais hipossuficientes, o Tribunal Regional Federal da Terceira Região, por orientação de sua Presidência, está lançando a campanha de contribuição para a Expedição da Cidadania.

Os voluntários poderão doar qualquer valor, que será utilizado para cobrir despesas de taxas, fotografias, para a expedição de documentos.

Banco: 104 - Caixa Econômica Federal
 Agência: 2301
 Operação: 003
 Conta corrente: 030182-1
 Nome: AJUFE – Eventos

(Ana Carolina Minorello/Ester Laruccia)

SAIA DO SEDENTARISMO: VÁ PARA AS AULAS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO DO TRF-3

Em busca da qualidade de vida, 31 servidores frequentam as aulas ministradas no Tribunal

Fotos: Ana Carolina Minorello



Servidores se exercitam durante aula de condicionamento físico no 25º Andar da Torre Sul

O Sedentarismo é comumente definido como a ausência de atividades físicas. É um problema recorrente da vida moderna, ou porque as pessoas não encontram tempo para praticar esportes, ou porque entre tantas opções calóricas e preguiçosas, as atividades físicas “podem ficar para depois”.

No entanto, uma vida sedentária pode provocar um processo de regressão funcional, perda de flexibilidade muscular e articular, comprometer o funcionamento de vários órgãos e aumentar a ocorrência de diversas doenças como hipertensão arterial, diabetes, obesidade, aumento do colesterol e infarto do miocárdio.

Segundo a Dra. Valéria Natale, da Divisão Médica do TRF-3, “combater o sedentarismo através da prática regular da atividade física pode retardar os efeitos do envelhecimento em diversos sistemas do organismo, além de

diminuir a chance de desenvolver doenças crônicas”.

Visando fugir do sedentarismo para buscar mais qualidade de vida, 31 servidores do TRF-3 participam das aulas de condicionamento físico ministradas no 24ª andar, torre sul. Quem dá as aulas desde 2001 é a professora Rosângela Cristina Pinto, que também já foi estagiária de ginástica laboral do Tribunal.

Segundo ela, as aulas que acontecem no período da manhã são individualizadas e procuram atender aos objetivos físicos de cada um. À noite, as aulas são em grupo: “dou circuitos, alongamento, massagem e musculação leve e moderada. A única coisa que não acontece aqui é a musculação pesada”, explica Rosângela. Além do condicionamento físico, a professora afirma que as aulas do Tribunal melhoram a auto-estima e proporcionam a integração.

Porém, como as aulas são

apenas duas vezes por semana, Rosângela recomenda que os alunos pratiquem atividades físicas por pelo menos mais um



O servidor Frankin Evrard participa das de condicionamento físico

dia, como caminhar.

É o que faz o servidor da Divisão de Arquitetura, Ronaldo Coelho Lima. Todos os dias ele sai de sua residência na Vila Mariana e vem caminhando até o Tribunal, na avenida Paulista. Ele faz o percurso, que tem quatro quilômetros de extensão, em 50 minutos. “Se eu viesse de metrô levaria 30 minutos”, conta. Ele frequenta as aulas de condicionamento físico às terças e quintas-feiras de manhã, após suas caminhadas e antes do expediente de trabalho.

Para ele, unir a caminhada às aulas de condicionamento físico trouxe inúmeras vantagens: “A princípio o meu objetivo era apenas perder peso. Mas o interessante é que comecei a perceber outros benefícios como a diminuição da ansiedade e melhoria na qualidade do sono”. Além dos exercícios físicos, Ronaldo também segue uma dieta recomendada pela Dra. Valéria Natale, da DAME.

As aulas de condicionamento físico acontecem às terças e quintas-feiras em dois horários: das 8 às 9 horas e das 9h30 às 10h30. Às segundas e quartas, as aulas são à noite, das 19h15



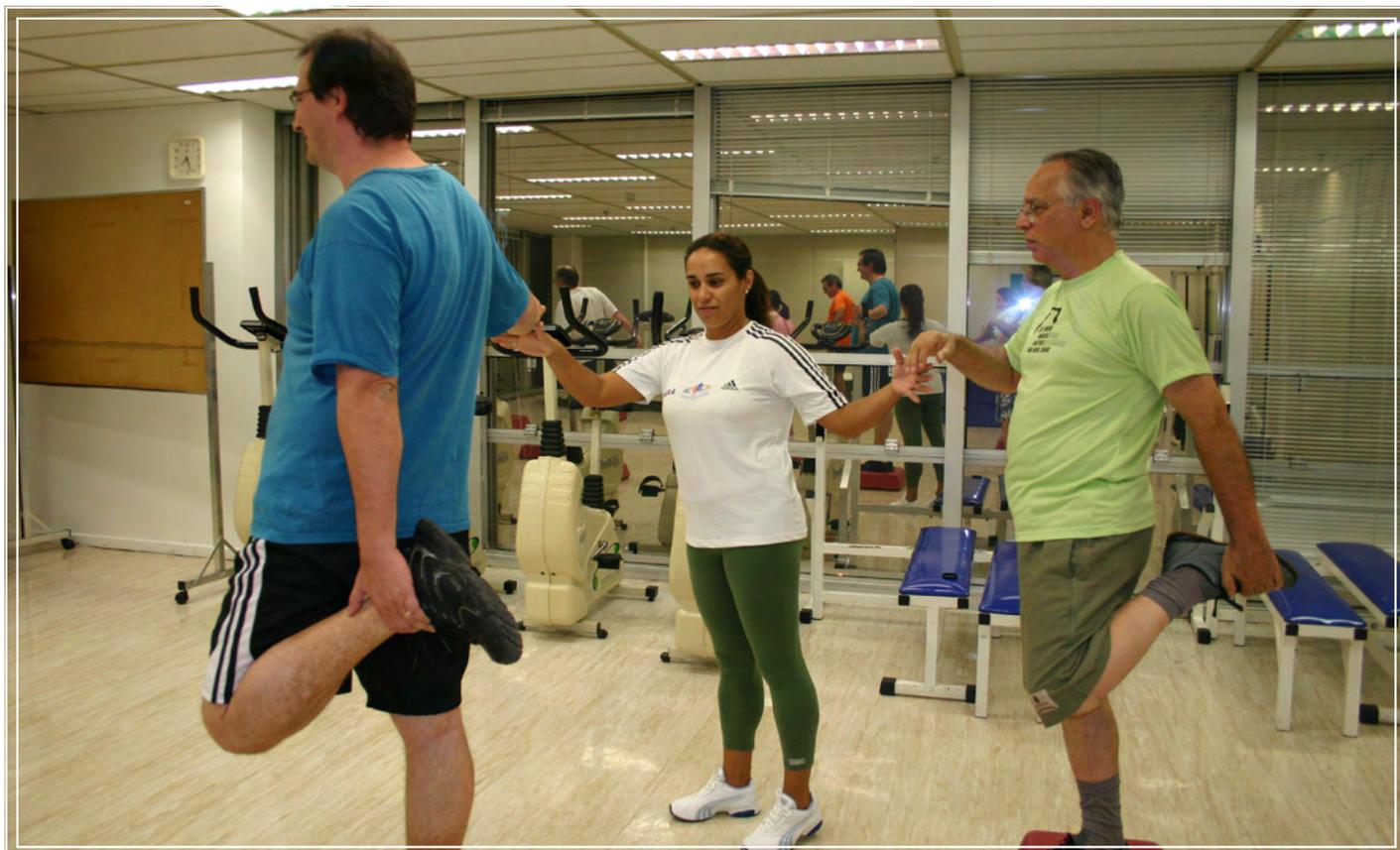
Esteiras também estão a disposição dos alunos das aulas de condicionamento físico

às 20h15. Para participar das aulas, os servidores do devem procurar a Divisão do Pró-Social e preencher um formulário de inscrição. Lá serão encaminhados para a DAME, que prescreverá um teste ergométrico. “A Dame vai informar se a pessoa possui alguma doença, deficiência ou alguma restrição, e nós trabalharemos em cima desse diagnóstico. Por exemplo, se uma pessoa tem problemas no joelho, tentaremos nos concentrar em fortalecer suas pernas”, afirma a professora Rosângela. Para

ela, “muitas pessoas se sentem desestimuladas a participar das aulas por terem que fazer o teste. No entanto, ir a DAME e fazer o exame é segurança para todos nós, a fim de evitar lesões”.

Além de dar as aulas no Tribunal, a professora Rosângela organiza grupos de caminhada, corrida e maratonas. Para mais informações sobre as aulas, deve-se enviar um e-mail para dpro@trf3.jus.br

(Ana Carolina Minorello)



A professora Rosângela Cristina Pinto auxilia os alunos no alongamento durante a aula

PARA COMBATER O SEDENTARISMO E AJUDAR O MEIO-AMBIENTE, VÁ DE BICICLETA

José Antonio de Andrade César é servidor do Gabinete do desembargador federal Antonio Cedenho. Todas as terças e quintas-feiras ele vem ao TRF-3 de Bicicleta e vai direto para as aulas de condicionamento físico. Ele chega de bike, faz as aulas pela manhã, toma banho no vestiário do 24º andar, veste o terno e segue para o gabinete.

César, como é conhecido, sai de sua casa na Zona Norte de São Paulo e leva 40 minutos de bicicleta até o Tribunal, em um percurso de 16 quilômetros. E se alguém acha ruim vir de bicicleta por não ter onde deixá-la, César dá a dica: "Deixo minha bicicleta no mesmo estacionamento onde guardo o carro e pago a mensalidade".

Em relação à segurança, César afirma que nunca teve problemas: "se você vier com uma bike bem equipada e sinalizada, com capacete, roupa apropriada para ciclista, luvas, farol e lanterna traseira, não há problemas. Os motoristas respeitam mais do que uma pessoa de calça jeans e bicicleta comum. Costumo andar na Av. Sumaré, Marquês de São Vicente, Engenheiro Caetano Álvares e até na Rua Augusta. Em todas essas ruas não tenho problemas. No entanto, a Av. Paulista é mais complicada, principalmente por causa do trânsito e dos ônibus".

César também faz parte de um grupo de ciclistas que costuma rodar a cidade à noite, saindo da Zona Norte. "É muito interessante passear por São Paulo à noite. Como pedalamos em um ritmo tranquilo, é possível observar detalhes da cidade impossíveis de se ver de carro". César também faz viagens de bike. Já chegou a ficar cinco

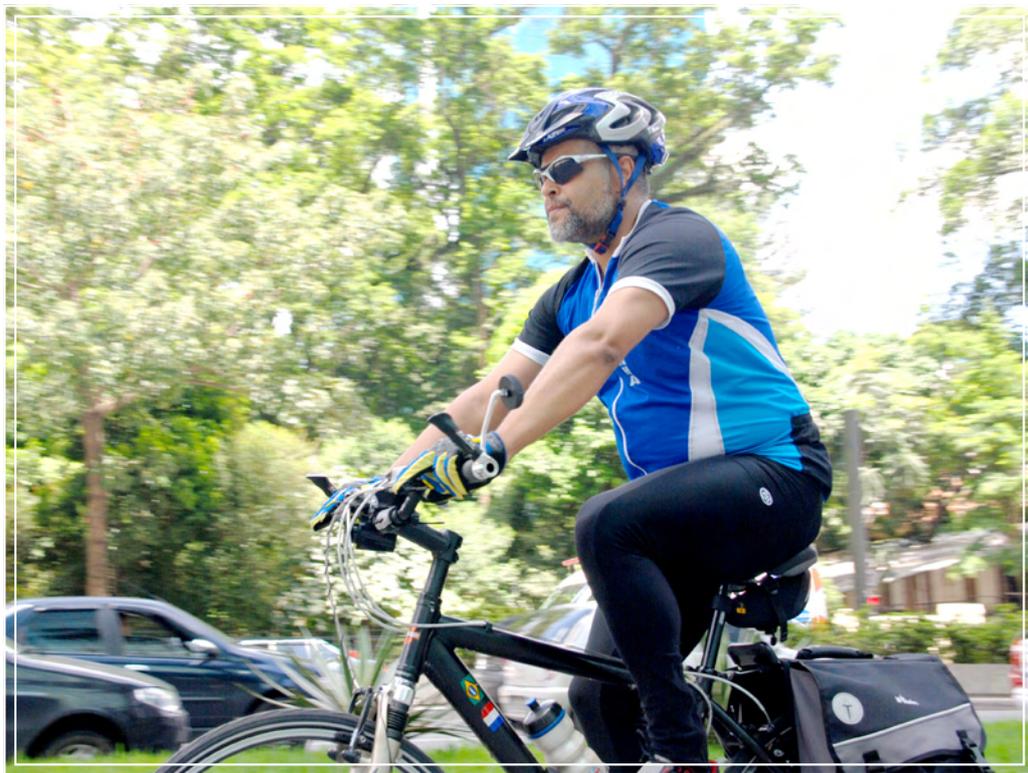


Foto: João Fábio Kairuz

José Antônio de Andrade César, servidor do Gabinete do desembargador federal Antônio Cedenho

horas pedalando, enquanto sua família seguia de ônibus para encontrá-lo em seu destino. Sua família também tem bicicletas, inclusive suas duas filhas, uma de sete e outra de quatro anos de idade.

O grupo de ciclistas do qual César faz parte tem um site para quem quiser mais informações: www.roda28.com.br

Incentivo extra para pedalar:

A rede de estacionamentos Estapar possui bicicletários que emprestam bicicletas gratuitamente para segurados Porto Seguro Auto, e para quem não é segurado, é cobrada uma taxa de R\$ 2,00 por um período de 12 horas. Quem já possui bike pode estacionar gratuitamente em um dos 30 paraciclos (estruturas para acorrentar as bikes) que estão disponíveis em cada estacionamento.

Além disso, o Metrô também está incentivando o uso de bicicletas. Estão em operação bicicletários nas estações Liberdade, Armênia, Santana, Vila Madale-

na, Brás, Palmeiras-Barra Funda, Santa Cecília, Paraíso, Vila Mariana, Anhangabaú, Marechal Deodoro, Sé, Guilhermina-Esperança, Corinthians-Itaquera e Carrão. Em todos esses locais há bicicletas disponíveis para empréstimo e vagas de estacionamento para bikes. Além desses bicicletários, as estações Belém, Penha, Vila Matilde, Artur Alvim, Capão Redondo, Campo Limpo e Vila das Belezas possuem paraciclos. Os bicicletários ficam abertos diariamente, das 6h às 22h.

(Ana Carolina Minorello)

Estacionamentos participantes

1. Hospital Santa Catarina – Av. Paulista, 2002
2. Top Center – Al. Joaquim Eugênio de Lima, 424
3. Garagem subterrânea Trianon – Alameda Jaú, 850 (entrada e saída pela Al. Santos, s/nº)
4. Conjunto Nacional – entrada pela Rua Padre João Manuel, 60
5. Garagem São Luís – Av. Paulista, 2.378
6. Shopping Frei Caneca – Rua Frei Caneca, 569

COMO SAIR DO SEDENTARISMO E TER UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

Para responder a essas perguntas o *TRF3 Notícias* conversou com a médica Valéria Natale da Divisão Médica do tribunal

Foto: João Fábio Kairuz



Valéria Natale, médica do Tribunal Regional Federal da 3ª Região

TRF3 NOTÍCIAS — Se alguém estiver interessado em sair do sedentarismo e começar uma atividade física, como se deve proceder?

Valéria Natale — Praticar atividades físicas por um período mínimo de 30 minutos diariamente é a dose suficiente para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida. Por isso, não é obrigatoriamente necessário que se pratique um esporte definido. Aumentar o gasto calórico é possível simplesmente reagindo aos confortos da vida moderna. Subir dois ou três andares de escada em casa ou no trabalho, dispensar o interfone e o controle remoto, estacionar o automóvel em um local mais distante e dispensar a escada rolante no shopping são algumas alternativas que podem compor uma mudança de hábitos.

TRF3N — Antes de iniciar alguma atividade, é necessário procurar algum especialista para indicar o melhor tipo de exercício?

V.N — A liberação plena para

a prática de atividades físicas, particularmente as atividades competitivas e de maior intensidade, deve partir do médico. Com relação à escolha do tipo de atividade física, a principal recomendação é seguir o bom senso e praticar exercícios como um hábito de vida e não como quem toma um remédio amargo. A principal orientação é fazer exercícios com prazer, não importando se a atividade é uma dança de salão, um trabalho de jardinagem, uma caminhada ou uma atividade aeróbica e muscular na academia.

TRF3N — Qual o melhor tipo de dieta para quem pratica atividades físicas leves e moderadas?

V.N — A dieta para quem pratica atividades físicas leves e moderadas, assim como para atletas, deve ser uma dieta balanceada e com a quantidade de calorias adequada ao gasto energético realizado. A variedade de alimentos deve ser constante em todas as refeições, que devem conter carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais,

sem esquecer a importância da água para nosso corpo. Por outro lado, se o paciente for portador de alguma doença crônica, tal como diabetes, obesidade, hipertensão e hiperlipidemia, a dieta deverá ser adequada para o controle dessas condições e orientada por médico e/ou nutricionista.

TRF3N — Como funciona a orientação nutricional aqui no Tribunal?

V.N — A DAME tem o objetivo principal de promover a saúde, prevenindo e tratando as principais doenças crônicas. Desta forma, durante uma consulta clínica, que deve ser agendada previamente, é feita a orientação quanto ao melhor tipo de dieta que um determinado paciente necessita. Porém, uma orientação nutricional completa deve ser realizada por uma nutricionista, o que pode ser realizado no consultório de uma nutricionista credenciada.

(Ana Carolina Minorello)



Agenda

CURSO

CURSO BÁSICO DE LICITAÇÕES

DIAS: 02, 04, 06, 09, 11 E
13/03/2009

CARGA HORÁRIA: 15 HORAS

CURSO

PROCESSO JUDICIAL
PREVIDENCIÁRIO

DIAS: 03, 05, 10 E
12/03/2009

CARGA HORÁRIA: 12 HORAS

CURSO

DIREITO PREVIDENCIÁRIO
BÁSICO

DIAS: 02, 04, 06, 09, 11, 13,
16 E 18/03/2009

CARGA HORÁRIA: 20 HORAS

CURSO

DIREITO CONSTITUCIONAL
BÁSICO

DIAS: 03, 05, 10, 12, 17, 19,
24, 26, 31/03 E 02/04/2009

CARGA HORÁRIA: 20 HORAS

CURSO

DIREITO ADMINISTRATIVO

DIAS: 16, 18, 20, 23, 25, 27
E 30/03/2009

CARGA HORÁRIA: 21 HORAS

CURSO

NOVAS REGRAS ORTOGRÁFICAS

DIAS: 04 E 06/03/2009

CARGA HORÁRIA: 06 HORAS

CURSO

CONTINUIDADE AOS WORKS-
SHOPS DO PROGRAMA DE DE-
SENVOLVIMENTO DA LIDERANÇA
ESTRATÉGICA

Para mais informações entre em contato com o
Treinamento - Fone: (11) 3012-1119/1118
E-mail: treinamento@trf3.jus.br

BATE-PAPO

Quem conhece a servidora Margareth, já liga seu nome à Quinta Turma do Tribunal. Entre idas e vindas já exerceu três vezes a Diretoria da Subsecretaria da Quinta Turma. Isso é motivo de grande honra para ela, que atualmente está à frente da Divisão de Coordenação e Julgamento da mesma Turma. Agora, ela conta um pouco mais sobre a sua vida...

Nome – Margareth Cavalcante da Silva

Idade – 43 anos

Onde trabalho – Subsecretaria da Quinta Turma

Formação – Direito, na Universidade Brás Cubas de Mogi das Cruzes, SP

Livro Predileto – “Quem tem medo do escuro?”, de Sidney Sheldon

Filme que assisti – “Hair” (musical de 1979 – dirigido por Milos Forman)

Música que marcou – “Noturno”, de Raimundo Fagner

Lazer no fim-de-semana – Curtir a casa do interior de SP, cinema e ler

Minha família – Meu porto seguro, sempre...

Comida que eu gosto – Frango com polenta

O melhor restaurante da Paulista – O Athenas

Um lugar em São Paulo – a Livraria Cultura

Se eu não fosse servidor seria – Seria jornalista (creio que ainda serei)

Um sonho – Viajar pelo Caribe



Foto: João Fábio Kairuz

Margareth Cavalcante da Silva, diretora da Divisão de Coordenação e Julgamento da 5ª Turma

CAIXA ECONÔMICA FEDERAL OFERECE VANTAGENS EM FINANCIAMENTO IMOBILIÁRIO PARA SERVIDORES DO TRF3

Taxa de juros reduzida e financiamento de até 100% do valor do imóvel são alguns dos benefícios que agora estão à disposição de todos os servidores

Estão disponíveis, desde o dia 18 de fevereiro, aos servidores do Tribunal Regional Federal da 3ª Região, bem como a todos os empregados e servidores da administração federal, condições especiais de financiamento imobiliário com a Caixa Econômica Federal. Agora, o servidor pode financiar até 100% do valor do imóvel, em um prazo contratual de até 360 meses e com taxa de juros reduzida.

Quem recebe o salário pela Caixa Econômica Federal, possui o pacote básico de produtos da

conta corrente e escolhe o débito em conta para o pagamento mensal da parcela do financiamento, consegue uma taxa de 8,4% ao ano para imóveis com valor inferior a R\$ 350 mil. Trata-se de uma economia de cerca de 1% ao ano em juros, ou seja, no primeiro ano de pagamento do financiamento de um imóvel de R\$ 100 mil, poupa-se cerca de mil reais.

Para ter acesso a essas condições, o servidor não pode comprometer mais do que 25% de sua renda. Além disso, duran-

te a vigência do contrato, não pode ficar inadimplente e todas as condições estabelecidas para adquirir esses benefícios devem ser mantidas, senão a taxa de juros reduzida retorna à taxa normal.

(Ana Carolina Minorello)



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL FEDERAL DA 3ª REGIÃO



EXPEDIENTE

Edição:
Ester Laruccia – MTB: 26021
Assessora de Comunicação

Reportagem:
Ana Carolina Minorello, Ana Cristina Eiras, Andrea Moraes, Ester Laruccia, Wellington Campos

Secretaria de Redação:
Daniela Benedete, Mônica Gifoli

Fotografia:
Edgard Catão, João Fábio Kairuz

Colaboradores:
Bernardo Spinelli, Eduardo Costa

Projeto Gráfico e Editoração:
Edgard Catão

ANO: II / Número: 7 / 2009

Realização:
Assessoria de Comunicação do TRF3
Avenida Paulista, 1.842 – Torre Sul
10º andar – Cerqueira César
São Paulo – SP – CEP: 01310 936
Fone: 11 3012-1446
E-mail: imprensa@trf3.jus.br
www.trf3.jus.br

Informativo de distribuição interna