

Justiça em

Edição 50
Ano IX - dezembro 2015



REVISTA

publicação bimestral da Justiça Federal de Primeiro Grau em São Paulo

Edição Especial

Chegamos na Justiça em Revista n.º 50. Desde 2007 integrando e informando a Seção Judiciária de SP. Veja as principais mudanças nesses 8 anos

NESTA EDIÇÃO

Segurança Digital

Alimentação no Verão

Economia Doméstica

Subseção de Americana

A escolha da Graduação

Eventos Cultura e Lazer

Reflexão

Esta é a última edição da Justiça em Revista de 2015. Um ano intenso e que chega ao fim, pondo-nos a refletir, mais uma vez, sobre os planos que conseguimos realizar, os que abandonamos e os que postergamos. Logo é 2016 e tudo começa novamente. Que este breve momento de reflexão nos permita identificar as lutas que valem a pena.

*“Não chore pelo que você perdeu, lute pelo que você tem.
Não chore pelo que está morto, lute por aquilo que nasceu em você.
Não lute por quem o abandonou, lute por quem está ao seu lado.
Não chore por quem o odeia, lute por quem o quer feliz.
Não chore pelo seu passado, lute pelo seu presente.
Não chore pelo seu sofrimento, lute pela sua felicidade.
Não é fácil ser feliz, temos que abrir mão de várias coisas, fazer escolhas e ter coragem de assumir ônus e bônus para ser feliz.
Com o tempo vamos aprendendo que nada é impossível de solucionar,
Apenas siga adiante com quem quer e luta para estar com você.
Se engana quem acha que a riqueza e o status atraem inveja...
As pessoas invejam mesmo é o sorriso fácil, a luz própria, a felicidade simples e sincera e a paz interior...”*

(Papa Francisco)



Giselle de Amaro e França
Diretora do Foro

Aproveito a oportunidade para agradecer a cada um de vocês a colaboração e a confiança depositada na Diretoria do Foro.

Desejo-lhes um Natal abençoado e que o ano de 2016 seja coroado de momentos felizes.

Um grande abraço.



Giselle de Amaro e França
Juíza Federal Diretora do Foro

Valdeci dos Santos
Juiz Federal Vice-Diretor do Foro

Rodrigo Corral
Diretor da Secretaria Administrativa

Ricardo Acedo Nabarro
Diretor do Núcleo de Comunicação Social

Seção de Multimídia e Audiovisual
Hélio C. Martins Júnior (supervisor)
Coaracy Caracas Soares Santos
Javã de Carvalho

Seção de Produção de Texto e Atendimento à Imprensa
Fernando Coleti (supervisor)
Jefferson Messias
Kátia Serafim

Estagiários
Michel Mendes
Natália Paz
Teidy Nakao

Contato: imprensa-jfsp@jfsp.jus.br
Telefones: (11) 2172-6175

Leia esta e outras edições em:
<http://www.jfsp.jus.br/imprensa/>



SEGURANÇA DIGITAL E O CUIDADO COM AS INFORMAÇÕES PESSOAIS

Os computadores, tablets e smartphones estão cada vez mais sofisticados e com uma infinidade de recursos disponíveis. Com todas essas inovações, os usuários tendem a trocar seu equipamento por outro mais moderno e acabam vendendo ou doando os aparelhos antigos. Nesses casos, antes de repassá-los a terceiros, muitos têm o cuidado de apagar arquivos pessoais, como fotos, vídeos, dados financeiros e outras informações confidenciais.

No entanto, algo que talvez a maioria não saiba é que, dependendo da forma como esses arquivos foram “apagados”, existe a possibilidade de serem recuperados por meio de softwares e aplicativos. Isso pode ser um problema se o aparelho cair nas mãos de pessoas mal-intencionadas interessadas em resgatar esses dados, colocando em risco a segurança de suas informações.

Especialistas da área de informática explicam que ao deletarmos um arquivo do computador, por exemplo, o sistema não remove definitivamente os dados do disco rígido (HD), mas apenas “marca” esse arquivo como excluído, ou seja, o espaço que ele ocupava fica disponível para que novos dados sejam gravados no lugar. Até que essa regravação

ocorra, os arquivos deletados podem ser recuperados por meio de programas que os localizam no HD ou no cartão de memória, se for um tablet ou celular.

Nem mesmo a formatação do disco rígido e a reinstalação do sistema operacional são suficientes para que todos os dados sejam apagados em definitivo. Na prática, um arquivo só será removido permanentemente depois que ele for “sobrescrito” com novas informações.

“Sobrescrever nada mais é do que ‘gravar por cima’, ou seja, os dados gravados anteriormente serão substituídos por outros naquele exato local do disco, tornando impossível sua recuperação. Quanto mais sobrescrito for o arquivo mais difícil fica sua recuperação. Sobrescrever duas ou três vezes, por exemplo, é uma forma segura de não recuperar os dados”, explica o servidor Gilson dos Santos, do Setor de Apoio a Microinformática do Administrativo Central da JF/SP.

Ele ressalta que uma forma prática de sobrescrever arquivos é baixar softwares ou aplicativos que têm essa finalidade, os quais podem ser encontrados gratuitamente em sites de download. Esses programas atuam sobrescrevendo

os arquivos apagados com uma informação qualquer, apenas para remover definitivamente os dados, tornando inútil a varredura dos softwares de recuperação e garantindo a proteção das informações pessoais.

Há ainda outros cuidados que podem ser tomados antes de vender ou doar seus aparelhos:

Notebooks e microcomputadores. Deve-se fazer um backup (cópia) dos dados salvando em um pen drive, HD externo ou por meio de armazenamento em nuvem; caso tenha instalado no aparelho antigo softwares com licenças pagas, como antivírus, pacote Office, entre outros, é necessário desinstalá-los para não ter problemas com duplicidade de licenças (pirataria) quando for instalar esses programas no novo equipamento.

Smartphones e tablets. Deve-se remover todas as contas criadas no aparelho (Google, Facebook, Twitter); criptografe os dados do aparelho, pois esse procedimento evita que dados gravados na memória possam ser recuperados; nas configurações do celular, acesse a opção “redefinir telefone” ou “restaurar para padrões de fábrica” a fim de apagar os dados do aparelho; retire o cartão de memória e o chip da operadora. ■

Apaguei sem querer um arquivo, e agora?

Os programas de recuperação de arquivos podem ser muito úteis quando é você quem precisa resgatar dados apagados acidentalmente do seu computador, telefone ou tablet, portanto não deixe de usá-los. Caso você não tenha familiaridade em baixar e executar os programas de recuperação, procure um especialista de informática de confiança ou peça ajuda de algum familiar que saiba como realizar o procedimento.

Remoção de contas do smartphone

Podem ser feitas acessando as configurações do celular ou, dependendo do caso, clicando nas configurações do próprio aplicativo. Para saber como fazer a remoção de contas, acesse o manual do seu aparelho ou pesquise tutoriais na internet. Esse mesmo procedimento pode ser adotado em relação a como criptografar seus dados.



ACONTECEU – OUTUBRO/NOVEMBRO



SÃO JOÃO DA BOA VISTA – Foi realizada no dia 19/10, a solenidade de inauguração do novo prédio do Fórum Federal em São João da Boa Vista e a instalação da 1ª Vara Federal com Juizado Especial Federal Adjunto Cível e Criminal. Ele está localizado na rua Getúlio Vargas, 19, Centro.



FISCAIS DE CONTRATO - Aconteceu no dia 27/11 a reunião com servidores que atuam como fiscais de contratos na JF/SP. O encontro visou esclarecer dúvidas sobre a nova metodologia de fiscalização de serviços e apresentar os principais aspectos do Manual de Fiscalização de Contratos.



DIA DO SERVIDOR - Entre os dias 27 e 29/10 foram ministradas na capital diversas palestras em comemoração ao Dia do Servidor Público. O evento abordou temas como sustentabilidade; gestão de finanças pessoais; qualidade de vida e trabalho; e cuidados com a saúde. As palestras foram transmitidas por videoconferência para outras subseções.



CEPEMA - No dia 23/11, a Central de Penas e Medidas Alternativas da JF/SP (CEPEMA) promoveu o “II Encontro CEPEMA e Instituições Parceiras”. A reunião teve como objetivo informar o trabalho desenvolvido pela CEPEMA e propiciar diálogos e compartilhamento de experiências das entidades que recebem réus condenados a prestar serviços à comunidade.




TREINAMENTO BRIGADA – O Fórum Federal de Botucatu (1ª Vara e JEF) realizou nos dias 27 e 28/10 o treinamento da brigada de incêndio.



NOVOS SERVIDORES - No mês de outubro tomaram posse novos servidores. Eles foram lotados na capital e no interior.



PRÊMIO – O vídeo produzido pelo Núcleo de Comunicação Social voltado ao combate à Dengue foi premiado no 6º Civifilmes – Festival de Cinema Independente do Colégio Civitatis, vencendo na modalidade Campanhas Publicitárias. No total, 107 filmes de várias regiões do país concorreram em sete modalidades diferentes. Assista ao vídeo na internet em: [TV Corporativa > Campanhas](#). 



JALES – Uma iniciativa da Subseção de Jales vai resultar no reaproveitamento de mais de 8 mil litros de água. Após constatar um vazamento na caixa, a administração do Fórum entrou em contato com a Sabesp, que retirou a água, armazenando-a em um caminhão pipa. Com o reparo concluído, a Sabesp vai devolver toda água, sem custo algum, gerando uma grande economia e evitando prejuízos financeiros e ambientais.



CONCILIAÇÃO FRANCA – A Central de Conciliação em Franca tem realizado mensalmente audiências relativas a contratos de compra e venda de casas populares (Sistema Financeiro de Habitação). Os acordos têm sido celebrados na ação movida por uma associação de moradores contra a Caixa Econômica Federal e a COHAB.



CONCILIAÇÃO CAPITAL - Entre os dias 23 e 27/11 foi realizada, no parque da Água Branca, a 10ª Edição da Semana Nacional da Conciliação. Nas audiências foram realizadas conciliações com casos envolvendo a CEF e os conselhos de classe profissional, tratando de temas como o Programa de Arrendamento Residencial (PAR), dano moral e carteira comercial.



NOVOS CONCILIADORES - A Justiça Federal em Piracicaba realizou no mês de outubro o I Curso de Formação de Conciliadores e Mediadores. No total, 20 alunos participaram das aulas teóricas e do estágio supervisionado realizado na própria Central de Conciliação.




SIACOR – Teve início em novembro o treinamento “Seminários SIACOR: Orçamento e Despesas”, ministrado pelo Núcleo de Planejamento. Entre os assuntos abordados estão a análise de despesas, o programa interno de trabalho e a troca de exercício 2016.


DECISÕES JUDICIAIS

Acesse a íntegra das notícias clicando no link correspondente.


24/11 - MANTIDA REJEIÇÃO À DENÚNCIA CONTRA IMPORTAÇÃO DE SEMENTES DE MACONHA

As sementes de maconha não podem ser consideradas como matéria-prima do entorpecente, pois não possuem condições e qualidades químicas necessárias para, mediante transformação, resultarem na droga. 


05/11 - CONDENADO ACUSADO QUE RECEBEU SEGURO DESEMPREGO ENQUANTO TRABALHAVA

Réu mantinha vínculo informal de emprego em empresa enquanto obteve parcelas do benefício. 


14/10 - LEILOEIRO NÃO TEM A COMISSÃO EM CASO DE LEILÃO SUSPENSO

Remuneração só é paga com a efetiva arrematação e pelo arrematante. 


07/10 - JUSTIÇA CONDENA QUADRILHA ACUSADA DE TRÁFICO INTERNACIONAL EM SANTOS

O grupo atuava na importação de cocaína de países da América do Sul, especialmente o Peru, e a enviava à Europa por meio do Porto de Santos. 


05/10 - RECEITA FEDERAL NÃO PODE QUEBRAR SIGILO BANCÁRIO SEM AUTORIZAÇÃO JUDICIAL

Decisão foi proferida em recurso de um contribuinte condenado por crime contra a ordem tributária sob a alegação de provas ilícitas decorrentes da quebra de sigilo bancário. 


18/11 - SITE DE FILMES É RETIRADO DA INTERNET POR ORDEM JUDICIAL

O site “Mega Filmes HD” que, desde 2010, hospedava filmes, seriados e outros conteúdos, teve de ser retirado da internet por decisão da 1ª Vara Federal em Sorocaba. 


05/11 - LICENÇA MÉDICA BASEADA EM ATESTADO PARTICULAR PRECISA SER HOMOLOGADA

TRF3 declarou as licenças médicas de servidores autorizadas por médicos particulares precisam ser homologadas pela Administração mediante realização de perícia.. 


13/10 - TRÊS SÃO CONDENADOS POR ESTELIONATO NA MÁFIA DOS SANGUESUGAS

Eles foram condenados por fraude em licitações e desvio financeiro através de convênios celebrados entre o Ministério da Saúde e uma entidade filantrópica. 


06/10 - ACUSADO POR USAR ATESTADO MÉDICO FALSO RESPONDE POR ESTELIONATO

TRF3 determinou prosseguimento de ação penal contra acusado que teria causado prejuízo de R\$ 14 mil à Previdência Social. 


01/10 - POLICIAL FEDERAL É CONDENADO POR CORRUPÇÃO

Um agente da Policial Federal (PF) foi condenado a 11 anos e 10 meses de reclusão, perda do cargo público e pagamento de multa pelo crime de corrupção passiva. 


09/11 - PASSAGEIRA ABORDADA DE FORMA ABUSIVA POR POLICIAIS TEM DIREITO À INDENIZAÇÃO

Autora passou por situação vexatória e constrangedora ao ser revistada por uma policial feminina que a deixou sem roupa e na posição de “cócoras” na frente de seu filho. 


29/10 - CINCO SÃO CONDENADOS POR POSSUIR MATERIAIS DE FABRICAÇÃO DE MOEDA

Foram encontrados petrechos para fabricação de moeda e diversos materiais que são utilizados para falsificação de cédulas, sobretudo uma placa de aço com impressão de 100 dólares. 

09/10 - INDEFERIDA LIMINAR QUE PEDIA SUSPENSÃO DA DRAGAGEM NO PORTO

O MPF alegava que a realização de dragagem no local vem provocando erosão na região da Ponta da Praia, em Santos. 

05/10 - TRF3 NEGA LIMINAR PARA SERVIDORA PERMANECER NO CARGO DEPOIS DOS 70 ANOS

A autora alegava que, ao assegurar a possibilidade de aposentadoria compulsória aos 75 anos somente para magistrados, a Emenda Constitucional 88 violou o direito à igualdade dos outros servidores públicos. 

 Este ícone indica que a matéria possui um link com a internet.



ECONOMIZE ESBANJANDO QUALIDADE

Uma parcela fixa e essencial do orçamento familiar são os gastos com alimentação, que, dependendo dos hábitos, podem se tornar despesas significativas que acabam pesando bastante no bolso.

No atual momento da economia mundial, toda pessoa que costuma ir a supermercados e feiras livres tem acompanhado a variação de preços. No último boletim IPCA-15, divulgado em outubro pelo IBGE, o grupo de alimentação e bebidas demonstrou uma alta expressiva, no acumulado dos últimos 12 meses, atingindo a marca de elevação em 10,43%.

Mas existe uma boa maneira de conseguir driblar a alta de preços mantendo um consumo de qualidade.

Você sabia que uma mudança pequena de hábito pode alterar consideravelmente os gastos? Especialistas em economia doméstica afirmam que uma atitude simples e muito eficiente é eleger

os itens a serem consumidos de acordo com os alimentos da estação, quando há oferta maior de determinados itens.

Por se desenvolverem melhor em certos períodos do ano, a época das safras, o momento do auge das colheitas aumenta a oferta dos alimentos no mercado, fazendo assim os preços baixarem, além de serem mais frescos e ricos em nutrientes.

Seguindo a sazonalidade é possível manter a variedade de consumo durante o ano todo. Mas como fazer a escolha certa?

DICAS DE QUEM ENTENDE

Uma excelente fonte de orientação é o site da Companhia de Entrepostos e Armazéns Gerais de São Paulo (Ceagesp).

A Companhia é vinculada ao Ministério da Agricultura, Pecuária e Abas-

tecimento e disponibiliza em seu site (www.ceagesp.gov.br) várias ferramentas para auxiliar as pessoas na hora de comprar frutas, legumes, verduras, flores, pescados e diversos (alho, cebola, coco seco e ovos). Entre elas estão a tabela de sazonalidade anual e o índice de preços, um indicador mensal de variação dos valores praticados de 150 itens que compõem a cesta de produtos escolhidos pela importância dentro de cada setor.

Além disso, semanalmente, a Ceagesp também indica quais produtos estão com custo baixo, estável ou em alta. Vale a pena conferir as dicas disponíveis, pois é uma boa ferramenta para programar as compras, economizando com qualidade e utilizando o modo de substituição dos alimentos, bem como evitando surpresas na hora de pagar a conta.

Conhecendo o ritmo da natureza é possível economizar o ano todo comendo muito bem. ■

MONTE UMA CEIA DE NATAL ECONÔMICA

Frutas: Abacaxis havaí e pérola, ameixa nacional, amêndoa, amora, castanhas estrangeira e nacional, cereja estrangeira, damasco estrangeiro, manga, melancia, nozes, pêssego nacional, romã, tâmara, uvas itália, niagara e rubi.

Legumes: berinjela japonesa, cenoura, cogumelo, feijão corado, maxixe, pepino japonês, pimentões verde, amarelos e vermelho, tomate, vagem e batata nacional.

Verduras: alho-poró, aspargos, brócolis, cebolinha, coentro, couve bruxelas, folha de uva, mostarda, nabo, palmito, rabanete, rúculas, salsa e salsão. Agora é usar a criatividade e fazer pratos deliciosos!

Frutas, verduras e pescados no período de safra sempre estão com o preço reduzido. Mas é preciso ficar atento para não comprar demais! Apesar da boa qualidade, alguns alimentos estragam rapidamente. Não se deixe levar pelo impulso, compre apenas o que você e sua família podem consumir.

Acesse a tabela de sazonalidade de produtos da Ceagesp, ela informa os meses mais vantajosos para consumir cada item. 🌍



ESPECIAL 50: PRINCIPAIS MUDANÇAS NA JUSTIÇA EM 8 ANOS

Criada em 2007 quando o Judiciário Federal completava 40 anos, a Justiça em Revista sempre teve como objetivo divulgar as realizações da Seção Judiciária de São Paulo e ser um veículo de integração para seus servidores e magistrados.

Neste mês de dezembro de 2015, o periódico chega a sua 50ª edição e aproveita a oportunidade para mostrar um pouco do que aconteceu nestes últimos oito anos, em matérias publicadas nas edições anteriores, como os avanços no trabalho, inovações tecnológicas, crescimento da instituição e sustentabilidade.

No dicionário, o significado de “especializar” é aprimorar-se; possuir conhecimentos específicos ou habilidades em determinada área; fazer sempre o mesmo, sem grandes alterações. E a consequência disso é um trabalho mais eficiente.

Por isso, na última década foram criados setores que se especializaram e centralizaram algumas tarefas, indispensáveis ao processo judicial, acelerando a tramitação e diminuindo a quantidade de processos.

CECON – Inspirada no sistema judiciário dos Estados Unidos, onde atualmente cerca de 95% dos processos se resolvem por meio dela, a conciliação é um meio pelo qual há acordo entre as partes, não sendo necessário haver uma decisão judicial na ação. Em junho de 2011, foi inaugurada a primeira Central de Conciliação na JF/SP. Atualmente, o número de Centrais chega a duas dezenas, espalhadas pelos fóruns do estado de São Paulo. “O principal objetivo é propiciar um diálogo entre as partes. Antes o Judiciário vinha resolvendo os conflitos de maneira extremamente formal, por meio de sentenças. Quando se busca uma solução negociada, a decisão tende a ter uma melhor aceitação”, afirmou em 2013 a desembargadora Daldice Santana, então coordenadora do Gabinete da Conciliação da 3ª Região.

GESTÃO DOCUMENTAL – Implantado em 2007 no primeiro ano da Justiça em Revista, o Programa de Gestão Documental surgiu para racionalizar o ciclo documental, com produção ordenada, tramitação segura, localização rápida e precisa e eliminação sistemática dos documentos que já perderam a sua importância para a instituição. Nos três primeiros anos do Programa, mais de 80 mil processos já haviam sido eliminados, gerando aproximadamente 42,5 toneladas de papel reciclado.



CEHAS – Pela Central de Hastas Públicas Unificadas são realizados leilões dos bens penhorados em processos em fase de execução e dos confiscados em processos criminais. Seu diferencial é que nela, ao contrário dos leilões convencionais, são realizados diversos editais de diferentes varas, conjuntamente. A CEHAS supervisiona o leiloeiro nomeado que realiza intensas divulgações dos bens e, desde sua implantação em 2008, o número de arrematações, valores arrecadados e pagamentos foram aumentando gradativamente.



CEPEMA – As penas alternativas foram criadas como forma de punição àqueles que cometem crimes de menor potencial ofensivo, sem necessariamente ter de mandá-los ao sistema prisional. Criada em outubro de 2013, a Central de Penas e Medidas Alternativas tem como objetivo auxiliar o apenado a ser reinserido na sociedade, por meio de prestação de serviços a uma instituição. A CEPEMA é responsável por receber, encaminhar e fiscalizar a prestação desses serviços. “É uma forma de colocar outra perspectiva de vida nessas pessoas. Às vezes o sujeito, num determinado momento da vida, desviou-se, cometeu um crime e foi condenado. Aí é que entra o nosso trabalho”, explicou o juiz federal Alessandro Diaferia, coordenador geral da CEPEMA.

SUSTENTABILIDADE – Preocupada em fortalecer ainda mais a luta pela preservação e melhoria do meio ambiente, a JF/SP aderiu em 2013 à “Agenda Ambiental na Administração Pública – A3P”, que tem como finalidade promover referências de sustentabilidade e critérios socioambientais nas atividades do setor público. “A gestão ambiental é um diferencial na formação da imagem das empresas do setor privado, e no público não pode ser diferente”, afirmou, na ocasião, a juíza federal Giselle de Amaro e França.



Qualificar, aperfeiçoar e valorizar servidores e magistrados para desempenharem suas funções é uma preocupação permanente da administração, que disponibiliza cursos, palestras e treinamentos.



AMBIENTAÇÃO INSTITUCIONAL – Há quase uma década, os servidores que acabaram de ingressar na Justiça recebem treinamento e orientação das principais áreas administrativas e cartorárias. Durante a ambientação, eles são informados sobre a estrutura e competências da instituição; rotinas processuais; telefonia e sistemas de informática. Também são apresentados detalhes da folha de pagamento, dos benefícios e lotação. Assim, o servidor recém ingressado chega ao local de trabalho mais bem preparado e informado.

ESCOLA DE SERVIDORES – Percebendo a necessidade de um setor que tratasse exclusivamente de cursos de capacitação, desenvolvimento e treinamento dos servidores, foi criado em 2012 o Núcleo da Escola de Formação e Aperfeiçoamento de Servidores. Para a realização de suas atribuições, o NUES contrata profissionais e empresas com qualidade reconhecida em sua área, bem como possibilita o fomento de cultura organizacional voltada à elaboração e execução de ações de capacitação por instrutores da própria Justiça.



MEDIA TRAINING – Desde 2013, um treinamento promovido pela Escola de Magistrados (EMAG) e ministrado por servidores das assessorias de imprensa da JF/SP e TRF3 é realizado periodicamente com o objetivo de preparar os magistrados como porta-vozes da instituição e aprimorar o relacionamento com a imprensa. Como parte do curso, os juízes participam de um circuito de mídia onde são simuladas entrevistas por telefone, rádio pessoalmente e coletiva de imprensa.

Como não poderia faltar, a área de Tecnologia da Informação foi uma das que mais progrediu nos últimos anos.

SEI – o Sistema Eletrônico de Informações foi desenvolvido para ser utilizado em qualquer expediente administrativo, desde uma simples requisição de copos descartáveis até uma sindicância. Criado por servidores do TRF4, o SEI reduziu o tempo da realização das atividades administrativas, permitindo o acompanhamento em tempo real e promovendo a atualização de informações a todo momento. Além das facilidades trazidas pelo SEI, há uma economia de verbas, pois o sistema foi cedido gratuitamente ao TRF3, bem como é uma solução sustentável, já que é totalmente virtual e não utiliza folhas de papel.



GRAVAÇÕES DE AUDIÊNCIAS – Quatro webcams e quatro microfones são ligados a uma mesa de som na sala de audiência, tudo conectado ao computador onde foi instalado o programa. Após o término das gravações, o conteúdo é transportado para um sistema que impossibilita qualquer tipo de edição e com total segurança. Em 2009, as gravações das audiências estavam apenas em testes, mas hoje é uma realidade em diversas varas da Seção Judiciária. “Antes fazíamos a ‘redução a termo’, ou seja, o juiz ditava ao assistente um resumo do que a pessoa dizia. Agora não. Com a gravação audiovisual, guarda-se o inteiro teor do que a pessoa disse de forma fidedigna, inclusive com as nuances emocionais da testemunha ou do acusado”, elogiou à época o desembargador federal Nino Toldo.



É possível citar outros diversos avanços na área da informática nesses últimos oito anos, como a possibilidade de expedição de certidões online; o acesso à internet para uso no trabalho por parte dos servidores; Lei de Acesso à Informação; e até o uso do teletrabalho em alguns gabinetes do TRF3.

Por fim, em agosto desse ano aconteceu a solenidade que marcou o início da implantação do Processo Judicial Eletrônico (PJe) na Seção Judiciária de São Paulo. As primeiras varas que receberam o sistema foram as 1ª e 3ª Varas de São Bernardo do Campo/SP.

Esses foram apenas alguns exemplos do avanço da JF/SP nestes oito anos de Justiça em Revista. Novos setores foram criados, novas práticas adotadas e ideias surgidas. Sempre com o objetivo de fornecer um melhor serviço ao cidadão, usuário da Justiça. ■

AS RAZÕES CERTAS PARA A ESCOLHA DO CURSO SUPERIOR

Ter um certificado de graduação é o desejo de muita gente, mas a hora de decidir sobre qual curso superior ingressar é um momento de muita dúvida para jovens e adultos. “Como qualquer investimento, é fundamental reflexão e informação para que a escolha seja a mais adequada e produtiva possível”, afirma a psicóloga Maria da Conceição Uvaldo, do Serviço de Orientação Profissional da USP. Leia entrevista exclusiva a seguir:

Justiça em Revista - Por que a escolha da área deve ser compatível com o perfil do estudante?

Conceição - Um curso que não seja compatível com o perfil, necessidades e possibilidades do estudante, implicará em um grande esforço e os riscos de desistência ou dificuldades de aprendizagem aumentam.

JR - O que é mais importante: o retorno financeiro ou a satisfação pessoal?

Conceição - É cada vez mais difícil garantir que este ou aquele curso traga o retorno financeiro desejado. Isto porque o mundo do trabalho é cada vez mais exigente e, muito além de certificados, é necessário conhecimento e desenvolvimento pessoal para o crescimento profissional.

JR - Para quem deseja fazer uma segunda faculdade quais são as orientações?

Conceição - A primeira questão a ser feita é por que fazer uma segunda gradua-

ção. Em geral, a resposta é para mudar de carreira ou para enriquecer o currículo. Nos dois casos é muito importante uma reflexão cuidadosa. Será que vale a pena? Haveria outra forma de fazer a mudança ou aprender mais? Uma segunda graduação, ao contrário do que as pessoas em geral pensam, não é algo valorizado no mercado de trabalho. O mesmo não ocorre com especialização ou cursos de atualização. Fazer uma nova graduação pode não proporcionar o retorno esperado. Iniciar uma nova carreira com mais idade implica em um mercado de trabalho mais restrito. Se a questão é insatisfação com a carreira, buscar ajuda de um orientador para um plano de desenvolvimento ou de transição de carreira será de grande ajuda, evitando investimentos pessoais e econômicos desnecessários.

JR - A idade do estudante influencia na decisão sobre qual curso ingressar?

Conceição - Não é determinante, mas algo a ser considerado. Quanto mais velho for o estudante, mais obrigações financeiras, familiares e pessoais ele terá. Para uma pessoa casada, com filhos, a decisão de fazer um curso superior não é apenas do indivíduo, é uma decisão familiar porque vai implicar em recursos financeiros alocados, tempo com a família que será abdicado, enfim o impacto será na vida de todos.

JR - Existe limite de idade para mudança de carreira profissional?

Conceição - Limite talvez não, mas é necessário um bom planejamento. Algo

que em geral as pessoas não levam em conta é que a nova carreira será iniciada, com todas as dificuldades que isto acarreta. Ou seja, iniciar uma nova carreira, implica em salários, atividades, disponibilidade de tempo de iniciantes. Portanto, é um reinício com risco de não conseguir o desenvolvimento que se teve na carreira anterior.

JR - Até que ponto os pais podem influenciar na decisão dos filhos sobre a carreira a seguir?

Conceição - Os pais podem participar do processo de escolha do filho, facilitando e estimulando-o a pensar, explorar, refletir sobre si e sobre os cursos. Devem, contudo, tomar cuidado para não escolher pelo filho ou ainda passar informações parciais ou estereotipadas. O conhecimento sobre carreiras, cursos, não pode ser baseado apenas nas pessoas próximas que foram bem ou mal sucedidas.

JR - Para quem deseja cursar Direito o que é importante saber?

Conceição - O curso de Direito é o segundo em número de formandos no Brasil, é, portanto, um mercado bastante competitivo. É importante escolher um curso de qualidade e ter muita dedicação. A carga de leitura é elevada e a capacidade de expressão oral e escrita são fundamentais. Ressalta-se também que o mundo jurídico é bastante formal, seja na forma de se expressar, seja na forma de se comportar ou vestir no trabalho. O interesse pela lei, direitos e normas é fundamental. ■

ESTUDANTES QUE FAZEM DIREITO POR RAZÕES ERRADAS

Publicado na Revista Consultor Jurídico

Até hoje muitos estudantes optam pela advocacia porque “dá dinheiro”, “dá prestígio” ou “poder”. Mas esses não são os únicos motivos equivocados para a escolha da profissão. A consultora Shannon Achimalbe identificou outras quatro razões que não são as melhores:

O ativista – quer ser advogado para mudar o sistema. Espera proteger e educar outras pessoas sobre seus direitos jurídicos. “Seus objetivos são nobres, mas não precisam de um diploma de advogado para concretizá-los, embora isso possa ajudar”.

O determinado – já tomou a decisão de cursar Direito independente da faculdade. Recusa-se a reconhecer que a carreira de advogado não é mais o lugar seguro do passado. “Qualquer

tentativa de convencê-los ao contrário será o mesmo que contrariá-los e isso só irá fortalecer suas decisões”.

O desacreditado – até pensa em outras alternativas ao Direito, mas precisa de uma razão digna para não cair em “desgraça” se anunciar a desistência. “Isso fica ainda pior quando os interesses da família estão em jogo. Muitos pais não aceitam o que eles consideram rebeldia do filho”.

O crente – acha que é um dever espiritual. Como o ativista, quer se preparar para ajudar e educar os outros. “Eles não apresentam qualquer plano de carreira. Em vez disso, declaram sua fé em Deus ou em um ‘plano divino’ e mencionam histórias de sucesso incidentais de outros crentes”.

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA PARA O VERÃO

Ingerir líquidos e ter uma alimentação saudável é fundamental em qualquer época do ano, contudo, no verão os cuidados precisam ser dobrados já que as temperaturas elevadas aumentam o risco de desidratação. Além da recomendação básica de beber de dois a três litros de água por dia, consumir determinados tipos de alimentos também pode ser útil para manter a saúde na estação mais quente do ano.

De modo geral, os nutricionistas afirmam que durante esse período devem ser priorizados alimentos com alta concentração de água, como frutas e hortaliças, e que tenham baixo teor de gordura, como carne de frango ou peixe. Como o corpo perde mais líquido no calor devido à transpiração, é importante garantir que essa reposição seja feita constantemente. Veja alguns alimentos que cumprem bem essa função.

Frutas

Preparadas em forma de suco ou ingeridas naturalmente, as frutas estão entre os alimentos que mais ajudam a hidratar o corpo, sendo que algumas chegam a ter 90% de água em sua composição. Entre as principais estão: melancia, melão, laranja, limão, mexerica, abacaxi, pera, morango e caju. As frutas cítricas, por exemplo, são ricas em vitamina C e ajudam a aumentar a imunidade do organismo, diminuindo os riscos de contrair gripes e resfriados.

Verduras e Legumes

As verduras servem como importante fonte de água, vitaminas, fibras e minerais e devem estar presentes na rotina alimentar tanto quanto possível. Aquelas que possuem a tonalidade verde escura como agrião, rúcula, couve e brócolis, contam com um alto índice de ferro, ideal para prevenir a anemia de quem decide reduzir o consumo de carne vermelha durante o verão, o que é o mais recomendado.

Os legumes em geral são ótimas opções para compor o cardápio durante os dias quentes, porém, a cenoura, a abóbora e a beterraba têm um diferencial: elas possuem betacaroteno, substância que ajuda a prevenir o envelhecimento precoce da pele e que atua como um tipo de bronzeador natural.

Carnes Magras

Os nutricionistas afirmam que, apesar de frutas e verduras serem importantes na alimentação durante o verão, deve-se procurar balancear as refeições incluindo uma fonte de carboidratos, como arroz, massas e pães, e também de proteína, como carnes brancas grelhadas. A carne de peixe, por exemplo, é fonte das vitaminas A, D e E; de minerais como potássio, cálcio e ferro; além de conter ômega 3, que ajuda na proteção de doenças cardiovasculares.

Água de coco

Um dos itens mais consumidos durante o verão, a água de coco melhora a digestão, o desempenho físico e repõe diversos nutrientes perdidos durante a transpiração, sendo considerada um importante isotônico natural. É rica em minerais como potássio e magnésio, aminoácidos e carboidratos que ajudam o corpo a funcionar de forma adequada.

Alimentos que devem ser evitados

A recomendação para evitar frituras, alimentos gordurosos e carne vermelha em excesso ganha ainda mais força no verão, pois eles acabam “pesando” mais no estômago. Isso ocorre porque o processo de digestão desses alimentos nos dias quentes é mais difícil, causando a sensação de mal-estar. Por esse motivo, também devem ser evitadas as refeições preparadas com gordura vegetal, manteiga, maionese ou creme de leite. Assim, o frango grelhado, por exemplo, passa a ser uma opção melhor do que o estrogonofe de frango.

Há muitas opções para mantermos uma dieta equilibrada nos dias quentes. Alimentar-se de forma saudável e cuidar para que o corpo fique sempre hidratado são as principais dicas para você aproveitar ao máximo o verão e desfrutar tudo o que essa estação tem a oferecer. ■



AMERICANA

34ª Subseção



Os primeiros registros sobre a ocupação de Americana datam do final do século XVII, quando Domingos da Costa Machado I, Antônio Vieira da Silva Pinto, João Antunes e Agostinho Luiz Ribeiro obtiveram terras cedidas pelo governo português sob o sistema de sesmarias. Sesmarias eram parcelas de terras doadas pela coroa Portuguesa às pessoas que se estabeleciam em determinada localidade e a regulamentação da propriedade era assegurada pelo tempo de moradia no local.

Por volta de 1861, após a guerra civil dos Estados Unidos, vários estados escravistas do sul declararam sua sucessão e formaram os Estados Confederados da América. Nesse período, muitas propriedades foram reduzidas às cinzas, principalmente as das famílias sulistas, afetadas com grandes perdas materiais. Isso fez com que fossem obrigadas a buscar uma melhor condição de vida.

Em 1866 essas famílias chegam ao Brasil e se instalam na região de Americana,

onde muitas delas passaram a cultivar o algodão. As novas terras foram obtidas pela carta de doação de sesmarias, que correspondia à área ocupada na Fazenda Salto Grande. O marco para o surgimento de Americana foi a fundação da Estação Santa Bárbara, inaugurada para atender as inúmeras fazendas da região em 27 de agosto 1875. Essa também é a data que se comemora o aniversário da cidade.

A intensa movimentação dos imigrantes americanos e o seu linguajar característico fizeram com que a região passasse a ser conhecida como Villa Americana e, hoje, apenas Americana.

Atualmente, o município tem cerca de 210 mil habitantes (estimativa/2015 IBGE). Ele está localizado na bacia do rio Piracicaba, na junção dos rios Atibaia e Jaguari.

Justiça Federal

Em 28 de janeiro de 2005 foi inaugurado o Juizado Especial Federal Cível no município pela então presidente do Tribunal Regional Federal da 3ª Região, desem-

bargadora Anna Maria Pimentel. Oito anos depois, em abril de 2013, a 2ª Vara-Gabinete instalada no Juizado foi transformada em 1ª Vara Federal pelo desembargador Newton De Lucca, na época presidente do TRF3.

Atualmente, tramitam no Juizado cerca de 12 mil processos, com destaque para as demandas relativas à concessão de aposentadoria, com reconhecimento de tempo de labor rural e de conversão de tempo especial. Foram distribuídos 86 mil ações desde a inauguração do JEF, perfazendo a média de 8 mil por ano.

Responde como diretor da Subseção de Americana o juiz federal Fletcher Eduardo Penteado, titular da 1ª Vara Federal, sendo Phelipe Vicente de Paula Cardoso o juiz substituto. O presidente do JEF em Americana é o juiz federal Luiz Antônio Moreira Porto.

A região de Americana tem um número considerável de cidadãos, além de muitas empresas e indústrias têxteis, fazendo com que o atendimento da Justiça Federal seja indispensável. “Com relação à atuação do Juizado Especial Federal, destaca-se, principalmente, a importância da qualidade de vida dos cidadãos mais carentes e dos idosos residentes nas cidades pertencentes a sua jurisdição, que através das 84.900 sentenças até agora proferidas, podem, efetivamente, ver materializados os seus direitos garantidos por lei, principalmente os referentes a benefícios previdenciários e assistenciais”, ressalta o juiz Luiz Antônio Moreira Porto.

Para o juiz Fletcher Penteado, “a instalação da 1ª Vara Federal de Americana e do JEF garantiu amplo acesso da população da região à Justiça Federal”. A 34ª Subseção Judiciária possui jurisdição sobre os municípios de Americana, Arthur Nogueira, Cosmópolis, Nova Odessa e Santa Bárbara D’ Oeste.

TURISMO

Americana

O visitante poderá conhecer o zoológico de Americana “Cid Almeida Franco”, localizado em uma área de 120 mil m². O Zoo conta com aproximadamente 500 animais, entre répteis, aves e mamíferos, totalizando mais de cem espécies diferentes. Além do trabalho com os animais silvestres, o parque é conhecido pelos programas de educação ambiental que são desenvolvidos com crianças, professores, jovens e pessoas da comunidade.

A cidade possui também o Mini Autódromo Internacional Zeca Elias, exclusivo para competição de automodelismo de rádio controlado. A pista tem 316 metros de percurso, contando com uma infraestrutura de boxes cobertos, palanque, sanitários e serviço de bar. O local é uma atração diferente e uma boa opção de lazer para a família.



Mini Autódromo Internacional Zeca Elias Rua Angra dos Reis, 127

Nova Odessa

Situado na área urbana de Nova Odessa, região Metropolitana de Campinas, o Jardim Botânico Plantarum é um centro de referência em pesquisa e conservação da flora brasileira. O acervo botânico é constituído por mais de 3 mil espécies vegetais, predominantemente de plantas nativas do Brasil. Foi idealizado em 1990, por iniciativa do engenheiro agrônomo e botânico Harri Lorenzi, com objetivo de contribuir para a conservação da flora brasileira.

Artur Nogueira

O Município de Artur Nogueira está inserido na borda da bacia do Rio Jaguarí, fazendo divisa ao norte com a bacia do Rio Mogi Guaçu. Localizada praticamente no centro da cidade o visitante encontra a Lagoa dos Pássaros, com uma área totalmente preservada onde predomina o verde e a boa qualidade do ar, um ótimo local para o lazer na região. ■



Zoológico Americana Terça a domingo, das 8h às 17h, na avenida do Brasil nº 2525 - Jardim Ipiranga



Jardim Botânico Plantarum Quarta a domingo, das 9h às 17h, na avenida Brasil, 2000

Santa Bárbara D' Oeste

Localizada a 138 km da capital São Paulo, Santa Bárbara D' Oeste conta com o Parque dos Ipês, área verde que fica na região central da cidade com mais de 72 mil m². O Parque é um refúgio para o descanso, lazer, prática de caminhadas e ginástica ao ar livre. Além de ter uma lagoa onde vivem várias espécies de peixes, eucaliptos e dezenas de árvores frutíferas que atraem diversas espécies de aves.




O Parque dos Ipês Todos os dias, das 5 às 21 horas, na avenida Corifeu de Azevedo Marques, s/n

EVENTOS E CULTURA




O QUEBRA NOZES – 11 a 20/12

O espetáculo conta a história de Clara e seu precioso boneco Quebra-Nozes, presente de seu padrinho, o mago Drosselmeyer, e sua viagem encantada do Reino das Neves até o Reino dos Doces, depois de enfrentar a cruel batalha contra o Rei dos Ratos e seu exército. Exibida desde 1983, a produção já ganhou diversos prêmios, incluindo o de melhor espetáculo de dança. Essa é a 32ª edição, mas nunca deixou de se atualizar trazendo inúmeras novidades, com uma grande diversificação coreográfica e cênica, que emprestam um toque de originalidade e inovação ao espetáculo, sem perder a essência dessa magnífica obra. Teatro Alfa – R\$ 50 a R\$ 110 




NATAL ILUMINADO SANTUÁRIO NACIONAL DE NOSSA SENHORA APARECIDA - finais de semana em dezembro

Um espetáculo de luzes e cores acontece no Natal Iluminado do Santuário Nacional de Nossa Senhora Aparecida. Com apresentações dos músicos da Orquestra do Pensa (Projeto de Educação Musical do Santuário de Aparecida), todos os sábados, às 19h30, e domingos, às 9h15. Festejando a chegada do Menino Jesus, o Santuário Nacional celebra no dia 24/12 a Missa do Galo, às 21h e a Missa Solene de Natal no dia 25/12 às 9h45. A Santa Missa de Ano Novo, no dia 31 de dezembro, será às 21h. Já a Missa Solene do dia 1º de janeiro, acontecerá às 9h. 




MULHERES À BEIRA DE UM ATAQUE DE NERVOS Dezembro–Fevereiro

Originalmente adaptado para teatro na Broadway em 2010, o espetáculo Mulheres à Beira de um Ataque de Nervos chega ao Brasil sob a versão brasileira e direção de Miguel Falabella. A adaptação vem do clássico cinema espanhol de Pedro Almodóvar e trata com humor da história de três mulheres com problemas amorosos. O musical mostra a personalidade intensa de cada uma delas, a complexidade dos relacionamentos e da vida feminina. Teatro Procópio Ferreira, R\$ 50 a R\$ 200. Até 20 de dezembro e de 7 de janeiro a 14 de fevereiro de 2016. 




67ª FESTA DO FIGO 2016 E 22ª EXPOGOIABA – 16/1 A 31/1

Ambas apresentam atrações para todas as idades e gostos como agroturismo, ecoturismo, artesanato, parque de diversões, desfile de cavaleiros, muladeiros e charreteiros, entre outros. As atrações principais de show ficam por conta dos cantores Daniel e Thiaguinho. O evento faz parte da programação oficial do calendário cultural da cidade de Valinhos, reconhecida nacionalmente como a “Capital Brasileira do Figo Roxo”. 



CORRIDA E CAMINHADA XIX TROFÉU CIDADE DE SÃO PAULO – 25/1

Com 10 mil vagas, o evento esportivo acontece no dia 25/1, no Parque do Ibirapuera em comemoração ao aniversário de 462 anos da cidade de São Paulo. A única forma de inscrição é online até 14/1/2016 para receber o kit em casa; até 19/1, para pagamento com boleto bancário; e até 21/1, para pagamento com débito em conta corrente ou cartão. Informações, regulamento, inscrições e percurso no site. 

LIVROS E FILMES



Livro: Violência Doméstica e Migrações

Autor: Olívia Maria Cardoso Gomes

Editora: Juruá

A obra é um estudo comparado das legislações portuguesa, brasileira e espanhola sobre violência doméstica e feminicídio em comunidades de imigrantes - Edição revista e atualizada com a nova Lei do

Femicídio – Lei 13.104 de 9/3/2015 - 2ª Edição



Livro: Analista Judiciário

O Livro

Autor: Vários autores

Editora: Verbo Jurídico

A obra, com 1368 páginas, traz de forma prática e esquematizada os principais conteúdos exigidos nos concursos da área jurídica no país. Aborda disciplinas como Língua Portuguesa, Administração Financeira e Orçamentária, Direito Administrativo, Direito Constitucional, Direito do Trabalho, Direito Processual do Trabalho, entre outras.

CINEMA



PONTE DOS ESPIÕES

Lançamento: 22 de outubro de 2015 (2h12min)

Dirigido por: Steven Spielberg

Com: Tom Hanks, Mark

Rylance, Scott Shepherd (II)

Gênero: Suspense

Nacionalidade: EUA

Em plena Guerra Fria, o advogado especializado em seguros James Donovan (Tom

Hanks) aceita uma tarefa muito diferente do seu trabalho habitual: defender Rudolf Abel (Mark Rylance), um espião soviético capturado pelos americanos. Mesmo sem ter experiência nesta área legal, Donovan torna-se uma peça central das negociações entre os Estados Unidos e a União Soviética ao ser enviado a Berlim para negociar a troca de Abel por um prisioneiro americano, capturado pelos inimigos.

HOME VÍDEO



SÉTIMO

Lançamento: 27 de novembro de 2014 (1h28min)

Dirigido por: Patxi Amezcua

Com Ricardo Darín, Belén

Rueda, Abel Dolz Doval mais

Gênero: Suspense

Nacionalidade: Espanha e

Argentina

Todos os dias, Sebastián (Ricardo Darín) e seus dois

filhos fazem a mesma brincadeira, eles apostam quem vai do sétimo andar ao térreo de forma mais rápida: o pai, no elevador, ou as crianças, de escada. Sebastián sempre ganha o jogo, mas quando um dia seus filhos desaparecem durante a “corrida”, sem deixar pistas, ele não vai medir esforços para recuperá-los.



Boas Festas

São os votos da
Diretoria do Foro para
todos os servidores,
magistrados e
colaboradores da
Justiça Federal
em São Paulo