

OS CAMINHOS DE SUAM

SAÚDE INTEGRAL



A Seção de Assistência Médica e Social – SUAM está voltada, primordialmente, para prestar assistência integral à saúde dos magistrados, servidores e seus familiares, na Capital e no Interior. Ela está subordinada ao Núcleo de Recursos Humanos – NURE. Acompanhe o quadro das especialidades e saiba como usá-las.

Foto: Giuseppe Campanini



Licenças
Ana Paula, Rosely, Fabíola, Carolina, César, Ana Lúcia, Sérgio, Gisele, Sílvia, Daniele, Fernanda, Sandra, Nadir e Marlene e Eveline ao centro, são alguns dos 24 profissionais da SUAM.



Além das consultas ambulatoriais, exames e perícias médicas, a área médica é responsável pelo acompanhamento técnico do Plano de Saúde e Seguro da JFSP quanto à qualidade e eficiência dos serviços oferecidos ao servidor, sempre que envolver parecer médico.

Equipe: Dra. Rosely, dr. Celso, Dra. Danielle, Dr. Luiz Wilson, Dra. Fabíola, Dra. Nazira, Dr. Osvaldo e Dra. Maramélia

SERVIÇOS

- 1- Consultas ambulatoriais (de rotina e de emergência)** – queixas clínicas em geral e encaminhamento, quando necessário, para tratamento especializado
- 2- Saúde ocupacional:**
Visita aos locais de trabalho para avaliação das condições de saúde ocupacional, quando solicitada
Tratamento e acompanhamento das doenças ocupacionais (como por exemplo a "LER")
Acidentes do trabalho (deve ser comunicado de imediato ao SUAM)

3- Exames

- Exames admissionais** – avaliação de condições específicas de saúde do candidato para a atividade que irá desempenhar
Exames periódicos – avaliação inicial, solicitação de exames, medicação, orientação e encaminhamento para área especializada, quando necessário.
Perícias médicas – concessão de licença saúde, aposentadoria por invalidez e isenção de Imposto de Renda por doença grave.

INFORMAÇÕES

Fone: (11) 2172-6369. Fax: (11) 3107-7730
E-mail: rtglazer@trf3.gov.br



A enfermagem possui programas específicos e oferece apoio às demais áreas da SUAM. Por exemplo: triagem para encaminhamento à consulta médica e orientações sobre o uso de medicação após consulta médica.
Equipe: Ana Lúcia, Eveline, Ana Paula, João, Neide e Sérgio

SERVIÇOS

- 1- Programas de profilaxia:** vacinas (sarampo/rubéola; hepatite B; gripe e tétano)
- 2- Programas de controle:** hipertensos; diabéticos; colesterol elevado entre outros
- 3- Controle de medicamentos, equipamentos e materiais** (gazes, esparadrapo etc).
- 4- Consultas:** orientações, procedimentos e medicações de acordo com orientação médica.

INFORMAÇÕES

Fone: (11) 2172-6367. Fax: (11) 3107-7730
E-mail: rtglazer@trf3.gov.br

Locais atendimento:

Fórum Cível Pedro Lessa (Av. Paulista, 1682, 2º subsolo - Cerqueira César).
Fórum Administrativo (Rua Libero Badaró, 73, anexo II, 6º andar - Centro)

(Continua na pág.2)

JF São Paulo

INFORMATIVO

SEÇÃO DE DIVULGAÇÃO SOCIAL - SUDS

ANO 1 - Nº 10

1 a 15 de abril/2004

JE SÃO PAULO INFORMATIVO

ÍNDICE:

CANAL ABERTO.....2

Um espaço para você expor o seu talento. Mande-nos, por e-mail, um poema, um conto, uma história, uma fotografia, etc. Solte a imaginação e mostre do que você é capaz. Textos até 1.500 toques.

FEIRA LIVRE.....1

Se você possui algo que não lhe é mais útil e deseja trocar, doar, comprar ou vender, anuncie aqui. Não deixe de colocar nome, lotação e ramal para contato.

CINE&VIDEO.....2

Dicas de filmes com resenha e opinião da equipe da SUDS, para você não correr o risco de pagar um "mico" na locadora.

FOTOGRAFIA.....2

A fotografia continua sendo uma das maneiras de tornar alguém imortal, por isso merece um tratamento muito especial. Neste espaço você poderá descobrir o fotógrafo que existe em você. Confira!

PÁSCOA

Em português, como em muitas outras línguas, a palavra Páscoa origina-se do hebraico *Pesach* e significa a passagem da escravidão para a liberdade. É a maior festa do cristianismo e marca a ressurreição de Cristo.
A Páscoa foi instituída na época de Moisés como uma festa comemorativa feita a Deus em agradecimento à libertação do povo de Israel, na época escravizado pelo Faraó, no Egito.
O dia da Páscoa cristã, de acordo com o decreto do Papa Gregório XIII (1571-1630), é o primeiro domingo depois da Lua Cheia que ocorre no dia ou depois de 21 de março.
Entretanto, a data da Lua Cheia não é a real, mas a definida nas Tabelas Eclesiásticas.
A Quarta-Feira de Cinzas ocorre 46 dias antes da Páscoa e, portanto, a Terça-Feira de Carnaval, 47 dias antes.(RAN)

FEIRA LIVRE

Se você possui algo que não lhe é mais útil e deseja trocar, doar, comprar ou vender, anuncie aqui. Não deixe de colocar nome, lotação e ramal para contato.

PERMUTA

Biblioteca Central (SP)
Técnica Judiciária lotada na Biblioteca Central (SP) faz permuta com servidor lotado no Prédio Administrativo em São Paulo (Liberador Badaró). Com Viviane, tel. (11) 2172-4534/4535.

VENDA

Ar Condicionado
Vendo. FLYMOUSE 7900 BTUS - Refrigeração de 15 a 19 m² - Splitte com controle remoto. Valor R\$ 940,00. Contato: Yádia / Biblioteca Fórum Criminal (11) 2172-6731 ou (11) 3255-5376.

Celular

Vendo. Nokia 2220(BCP/Claro) na caixa, com NF. R\$ 280,00. Tratar com Ronaldo - Obras, (11) 2172-6259.

Pálio Weekend

Vendo. 1.5, ano 97, gasolina, cor verde. R\$ 14.000,00. Tratar c/ Maria Helena/NUMP, (11) 9580-9911.

Terreno/Cibratel/Itanhaem

Vendo. 250m² (10x25m²). R\$ 15.000,00. Há 3 quarteirões do mar. Rua Manoel Alves de Oliveira. Infraestrutura comple-

ta: água, luz, telefone, rua com lajota. Alice/SUDS, (11) 2172-6419.

Apto - Praia Gde./SP - Vila Tupy
Vendo. 02 dorms., sala c/ sacada, 01 vaga, Play Ground. Prédio s/ elevador - 2.º andar. R\$ 45.000,00. Carmen - O&M, (11) 2172-6239 ou 9571-8806

Apto - Praia Gde./SP - Vila Tupy
Vendo. 03 dorms., sala c/ sacada, 01 vaga, Play Ground. Prédio s/ elevador - térreo. R\$ 55.000,00. Carmen - O&M, (11) 2172-6239 ou 9571-8806.

Apto - S.Paulo/SP

Vendo. Vila Clementino - 03 dorms. (1 suite), repleto de armários, 122m², 12º andar (2 por andar), próximo ao Metrô Sta. Cruz, tratar c/Márcia Dantas/NUMP, (11) 2172-6303.

Discman - Novo

Vendo. Citizen CD-230, c/ Headphone Estéreo e adaptador AC 110v (fonte) Rádio Digital AM/FM, CD/Rádio, sintonia Up/Down, Sist. Bass Boost, Skip/Search. R\$250,00. Viviane / Biblioteca. (11) 2172-4535.

Este serviço é elaborado pela Seção de Divulgação Social da Justiça Federal de Primeiro Grau / Seção Judiciária do Estado de São Paulo



Expediente: Diretor do Foro: Maurício Kato. Diretora da Secretaria Administrativa: Leica Kraneck Sumida. Projeto Gráfico: Elizabeth Branco Pedro. Equipe: Dorealice de Alcântara e Silva, Elizabeth Branco Pedro, Giuseppe Campanini, Ricardo Acedo Nabarro, Thais Menandro Lopes. Dúvidas, sugestões: (11) 2172-6414(fone) / 2172-6419(fone/fax), e-mail: JF-imprensa@trf3.com.br



Esta área está voltada para situações em que a saúde exige atenção ampliada para aspectos psicológicos e sociais, no ambiente do trabalho ou em casa. Ela oferece um espaço aberto para necessidades psicossociais. QUANDO PROCURAR AJUDA: 1. Quando estiver em situação de sofrimento; 2. Quando alguém da família estiver em situação de sofrimento.

Equipe: Silvia (psicóloga), Marlene (assistente social) e Carolina (estagiária)

SERVIÇOS

- 1- atendimento de emergência no próprio espaço de trabalho e em situações especiais
2- consultas agendadas pelo período que se fizer necessário
3- acompanhamento psicossocial aos servidores e dependentes
4- acompanhamento de tratamentos psiquiátrico/psicológico e psicoterapias, do servidor e de seus dependentes, quando se fizer necessário
5- Programas Especiais - Das necessidades que se manifestam no espaço aberto da área psicossocial, surgem programas especiais e interativos com as demais

áreas da SUAM. Assim nasceu: - "O grupo de acolhimento", para servidores com filhos com necessidades especiais; - "Viver em São Paulo", projeto despertando o servidor e família para atividades que reduzem o impacto da violência sobre a saúde; - "Controle do tabagismo", orientação e medicação para o servidor deixar de fumar; - "Combate à AIDS", apoio e orientação; - "Combate à dependência química", apoio e orientação

INFORMAÇÕES

Fone: (11) 2172-6357. Fax: (11) 3107-6730 E-mail: mrdutra@trf3.gov.br, stachina@trf3.gov.br



Desenvolve programas de prevenção, aconselhamento, orientação e avaliação dos tratamentos odontológicos a que o servidor e seus dependentes são submetidos. Realiza a seleção e a avaliação dos profissionais que integram a rede de atendimento odontológico da JFSP. Equipe: Dr. Carlos César, Dra. Gisele e Michele (estagiária)

SERVIÇOS

- 1. atendimento de urgência no ambulatório
2. orientação e aconselhamento
3. atendimento via rede de credenciados e livre escolha, submetidos a auditoria inicial e final para avaliação dos tratamentos propostos.
4. Programas preventivos - prevenção à cárie, é um programa permanente, dirigido aos filhos dos servidores até 7 anos incompletos - amamentação do bebê, programa de orientação às

gestantes sobre a futura amamentação de bebês 5. Auxílio-prótese - Reembolso, no valor de até R\$200,00, de prótese realizada exclusivamente pelo servidor, quando comprovada a necessidade. Auxílio concedido uma vez por ano. 6. Clínicas Radiológicas credenciadas 7. Clínica 24 Horas: Clinic - Clínica 24 horas. Avenida Rebouças, 1693. Tel.: (11) 3081-0647.

INFORMAÇÕES

Fone: (11) 2172-6358. Fax: (11) 2172-6359 E-mail: odonto-jfsp@trf3.gov.br



A partir do dia em que se ausentou do trabalho, o servidor tem 48 horas para protocolar o pedido de licença, que deve conter o CID - Código Internacional da Doença, o período recomendado, além da assinatura médica com carimbo e CRM. Recomenda-se ao servidor que acompanhe o andamento desse pedido até a homologação da licença. Só são aceitos atestados de médicos e odontólogos. Equipe: Denise, Sandra, Fernanda (estagiária)

SERVIÇOS

- 1. Quando pedir licença: - para tratamento da família, quando cônjuge, pais ou filhos dependentes necessitarem do acompanhamento da servidora pela doença - licença saúde, para período superior a 30 dias são submetidas à apreciação de uma junta médica do quadro, que poderá solicitar perícias externas. (servidores da capital com licença médica superior a 7 dias no ano devem submeter-se a perícia médica na SUAM. Para o interior, a partir de 15 dias.)

- licença gestante, a partir da 36ª semana de gravidez ou na data do nascimento do bebê, por um período de 120 dias - acidente de trabalho, deve ser comunicado imediatamente - aborto, previsto 30 dias de afastamento 2. Horários Especiais de trabalho - quando um problema de saúde exigir

INFORMAÇÕES

Fone: (11) 2172-6355/6356. Fax: (11) 3107-7730 E-mail: licencamedica@trf3.gov.br



Recepciona e encaminha o servidor para a área específica de atendimento, conforme sua necessidade; mantém o arquivo de prontuários e realiza o agendamento de exames para perícias. Equipe: Nadir

SERVIÇOS

- 1. Triagem para consulta
2. Agendamento de perícias médica e odontológica

INFORMAÇÕES

Fone: (11) 2172-6366. Fax: (11) 3107-7730 E-mail: rglezer@trf3.gov.br

(DAS)

CANAL ABERTO



Um presente muito suado

No último dia 14 de março, foi realizada, na USP, a abertura do "Circuito Corpe 450 anos de São Paulo", com uma prova de corrida, para 6,5 ou 12Km, aberta à população em geral.

Grande número de paulistanos ignorava esta prova, cuja concentração se iniciou às sete da manhã daquele domingo, momento em que a maioria dos cidadãos aproveitava para dormir.

Eu estaria a engrossar o número de dominhocos e sedentários, não fosse o fato de naquele dia ser o meu aniversário, e de a inscrição em tal evento ter sido um presente de meu dileto esposo. E que presente?, devem estar se perguntando. Eu me perguntei, e por duas semanas sofri de ansiedade, porque me parecia um mico! Mas sendo presente de quem era, como escapar?

Todos à minha volta eram unanimemente contrários à minha participação ou capacidade de sobrevivência à prova, o que me incomodou, mexeu com meus brios, afinal, por que não?

Ousei comentar com amigos, colegas de trabalho, e a dúvida, ainda que não verbalizada, estava patente em seus rostos, num silêncio loquaz!

Chegado o grande dia, o idealizador de meu presente, bem como da destinação de meu dia de aniversário, ao tocar do despertador, amarelou: "se você fizer questão...", disse ele. Ora, é claro que faço! Já havia a dúvida da maioria a mexer com minha motivação, e uma amiga, minoria significativa, que se dispunha a me prestigiar e até acompanhar, mesmo sem inscrição! Se esse era o presente eleito, só podia ser importante. Assim, insisti em que fôssemos.

O dia estava magnífico, o trânsito fluía, a cidade estava linda, serena, irreconhecível. O campus da USP é bellissimo, o movimento de pessoas reunidas era alegre e inspirava saúde, jovialidade e beleza. Comecei a entrar no clima.

Dado o início oficial da corrida, e digo oficial porque corri por um bom tempo antes de ultrapassar a linha de largada, senti um certo temor: serei atropelada? Havia uma massa de pessoas com olhos apenas num objetivo: cumprir o percurso. Os jovens eram a maioria, mas havia muitos jovens de idades diversas, e eram estes últimos que ao me ultrapassarem instigavam-me a apertar as passadas ao máximo, afinal de contas, onde já se viu ser superada por outras participantes de idade bem avançada? Depois de uma certa leva, acostumei-me e convenci-me de que no futuro, serei mais uma delas, muito embora haja bastante tempo até lá.

Vencido o primeiro quilometro, comecei uma subida daquelas. Logo outra participante emparelhou, ótimo pretexto para reduzir a marcha e engatar uma conversa, monossilábica, ofegante, mas muito motivacional. Subi como pude e com a esperança de haver a correspondente descida, e, com a graça de Deus, não deu outra, estava leve e solta correndo com desenvoltura numa agradável descida. Inspirei o ar frio da manhã, feliz comigo mesma de estar ali naquele contexto, percebi o cheiro e a beleza das árvores, passei a sentir a energia e a alegria na vivência. Logo já não sentia dores, aliás, não sentia nem as pernas.

Ao ultrapassar o sexto quilometro senti que conseguiria concluir o percurso, mas os últimos quinhentos metros pareciam intermináveis. Procurei manter o ritmo, pensar no rostinho de meu filho, e mantive a respiração. Chegada, medalha e camiseta, comecei a sentir os efeitos da sobrecarga: músculos, tendões e, principalmente, pernas.

Observando os demais participantes, percebi que as pessoas se tornaram mais acessíveis nas informações, orientando a prevenção de lesões e dores musculares por meio de alongamentos, antes e após a corrida.

Um pouco inibida e muito cansada, negligenciei os alertas. Meu corpo esfriou no trajeto para casa, e, na hora de descer do carro, cheguei a pensar que não endireitaria o corpo nunca mais. Nada que um bom banho quente, um comprimido relaxante muscular, e alguns exercícios de yoga (que são alongamentos) não resolvessem. No dia seguinte, exibi minha medalha a tantos quantos compartilhara comigo um pedacinho de bolo na Seção, toda feliz por ter enfrentado e vencido o desafio. A colocação? Ah, isso é detalhe!

Célia Regina Cosenza

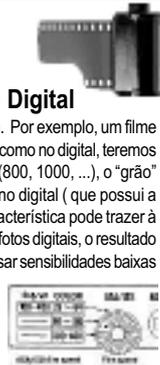
Controle Interno - Foro Administrativo/SP

FOTOGRAFIA



"Sensibilidade" do Filme ou da Máquina Digital

A "sensibilidade" nas máquinas digitais equivalem ao ISO(ASA) do filme. Por exemplo, um filme de ASA 100 é pouco sensível à luz, de ASA 800 é mais sensível. Tanto no filme como no digital, teremos uma característica acentuada quando se fotografa com ASA mais sensível (800, 1000, ...), o "grão" (pontos que formam a imagem) será maior (nos filmes) e apresenta "ruído" no digital (que possui a aparência de "chuviscos" coloridos). No caso dos filmes, por vezes, essa característica pode trazer à imagem um certo "charme" (principalmente em fotos Preto & Branco), mas nas fotos digitais, o resultado não produz um efeito agradável aos olhos. Para controlar esse efeito, pode-se usar sensibilidades baixas (ISO 100, 200) sempre que a luz ambiente o permitir. O flash da máquina pode ser utilizado para auxílio na iluminação do assunto que será fotografado. E-mail para dúvidas e novas dicas: jf-imprensa@trf3.gov.br (GC)



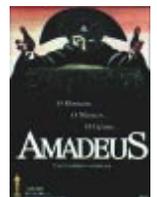
CINE & VIDEO

AMADEUS

Drama, Milos Forman, EUA - 1984, 158 min.

Existem pessoas apaixonadas por música clássica assim como também há aquelas que a desconhecem ou ignoram, mas uma coisa é certa, todos já ouviram falar de Mozart. Este filme, vencedor de oito Oscar, incluindo melhor filme, conta a história de Wolfgang Amadeus Mozart, um dos mais brilhantes músicos do século 18.

F.Murray Abraham (melhor ator) faz o papel de Antonio Salieri, um invejoso e ciumentoso compositor da corte austríaca que decide atormentar a vida do talentoso Mozart (Tom Hulce). Preocupado em projetar a sua carreira a qualquer custo, Salieri leva o ciúmes às últimas conseqüências, conduzindo a vida do seu rival a um trágico final. Este filme é uma bela oportunidade para os principiantes da música erudita terem um "primeiro contato" com o estilo; para os aficionados por cinema, é a chance de ver uma trama bem dosada de suspense, comédia e drama, aliados à beleza e suavidade da música clássica.(RAN)



Este serviço é elaborado pela Seção de Divulgação Social da Justiça Federal de Primeiro Grau / Seção Judiciária do Estado de São Paulo



Expediente: Diretor do Foro: Maurício Kato. Diretora da Secretaria Administrativa: Leica Kraneck Sumida. Projeto Gráfico: Elizabeth Branco Pedro. Equipe: Doralice de Alcântara e Silva, Elizabeth Branco Pedro, Giuseppe Campanini, Ricardo Acedo Nabarro, Thais Menandro Lopes. Dúvidas, sugestões: (11) 2172-6414(fone) / 2172-6419(fone/fax), e-mail: JF-imprensa@trf3.com.br