

Justiça em

Edição 71
Ano XIII - junho 2019



REVISTA

publicação bimestral da Justiça Federal de Primeiro Grau em São Paulo

MODERNIZAÇÃO DO TRABALHO E SAÚDE

Como as mudanças tecnológicas afetam a vida dos trabalhadores



NESTA EDIÇÃO

Metodologia Scrum
Seção de Gestão Socioambiental
Lian Gong na Justiça Federal

Equipe de Gestão de Dados
Polo Regional I
Inglês por Conta Própria

ORÇAMENTO E CONTRATAÇÕES

É com muita satisfação que publicamos a edição de número 71 da Justiça em Revista. Esperamos que nossos leitores aproveitem esta edição, elaborada pela equipe do Núcleo de Comunicação Social.

Desde a Emenda Constitucional n. 95/2016, o Poder Judiciário, assim como todo o setor público, tem sofrido com a imposição do limite financeiro de gastos, o que implicou não apenas cortes contratuais drásticos, mas também um novo fluxo para execução orçamentária, dado que o serviço contratado não executado no mesmo exercício integra o limite orçamentário do ano seguinte. Por isso, toda a Administração tem se empenhado para que o processo de contratação seja concluído no primeiro semestre e executado e pago no exercício corrente. Para que isso ocorra estamos investindo pesadamente em gestão estratégica, com controle e transparência dos dados, estabelecimento de novos fluxos de trabalho e reuniões regulares com os gestores das áreas de compras e finanças, para acompanhamento das demandas previstas no PAAC (Plano Anual de Aquisições Contratações).

O cenário orçamentário deste ano é instável. Estamos sofrendo um forte contingenciamento bimestral da ordem de dois milhões e seiscentos mil, valor atualmente bloqueado, mas que pode ser liberado nos bimestres futuros. De forma que estamos promovendo forte economia, mas com ações para executar todo o orçamento. Por isso, lançamos alguns editais de chamamen-

to público para prospecção de mercado de imóveis comerciais nas cidades de Taubaté, Americana, São João da Boa Vista, Santo André e Bauru. Depois de concluída essa etapa, as propostas recebidas serão analisadas para se verificar a viabilidade orçamentária para eventual aquisição.

A gestão do orçamento desde o início do nosso mandato, está voltada para o limite orçamentário de 2020, com projeção de ser o mais restritivo no período estabelecido pela Emenda 95/16, com previsão de corte na ordem de 25% em relação ao valor do custeio deste ano. Além de diversas ações para diminuir nosso aluguel (como revisão dos valores de locação, pedidos de permutas de bem privados por terrenos da União, compras de imóveis) e energia (com economia promovida por todos, instalação de usina fotovoltaica, e estudos para compra de energia no mercado livre), teremos que promover cortes significativos nos nossos contratos de serviços. Assim, iniciamos a instalação do serviço de impressora por outsourcing, diminuição de postos terceirizados, entre outras medidas em estudo a ser anunciadas nos próximos, sempre buscando a regularidade do pleno funcionamento das nossas unidades judiciárias.

Outro assunto que merece destaque é a virtualização do acervo da JFSP. A partir de uma parceria com o Conselho Nacional de Justiça (CNJ), iremos iniciar, a partir de julho de 2019, uma nova etapa da ação de digitalização de processos físicos na 3ª

Região, que dará sequência à virtualização realizada em 2018, expandindo-a para todas as subseções e fóruns da Seção Judiciária. Com a finalidade de viabilizar essa iniciativa, foi concluído um pregão para registro de preços, que terá validade de 12 meses e será compartilhado com o TRF3 e a JFMS, a partir do qual será possível a digitalização de aproximadamente 178 milhões de páginas, que poderá ser executada em 2019 e 2020, conforme a disponibilidade orçamentária. Trata-se de mais um passo importante rumo ao incremento da virtualização dos processos físicos na 3ª Região, que é o objeto do projeto "TRF3 100% PJe".

Nesta edição, destacamos a matéria de capa, que fala sobre o impacto das novas tecnologias no ambiente de trabalho e na atuação preventiva sobre a saúde, para evitar doenças laborais. O leitor também poderá conhecer o trabalho desenvolvido pela equipe de Gestão de Dados e como isso está ajudando a aperfeiçoar as rotinas e melhorar a tomada de decisões na JFSP. Ainda nesta edição: como aprender inglês, a nova área de responsabilidade sócio ambiental e uma matéria sobre o Polo Regional I, representado pela Subseção de Guarulhos.

Boa Leitura a todos!
Luciana Ortiz Zanoni
Caio Moysés de Lima
Décio Gabriel Gimenez



Luciana Ortiz Tavares Costa Zanoni
Juíza Federal Diretora do Foro

Caio Moysés de Lima
Juiz Federal Vice-Diretor do Foro (capital)

Décio Gabriel Gimenez
Juiz Federal Vice-Diretor do Foro (interior)

Maria Helena de Almeida Santos
Diretora da Secretaria Administrativa

Subsecretaria de Comunicação, Conhecimento e Inovação
Gisele Molinari Fessore (diretora)

Núcleo de Comunicação Social
Hélio Martins Júnior (diretor)
Coaracy Caracas Soares Santos
Gianluca Quaranta (estagiário)

Seção de Multimídia e Audiovisual
Javã de Carvalho (supervisor)
Edson Nagase
Mariana Galluzzi de Sá

Seção de Produção de Texto e Atendimento à Imprensa
Ricardo Acedo Nabarro (supervisor)
Jefferson Messias
Sergio Ricardo Quaranta
Lídia Oliveira Esteves (estagiária)

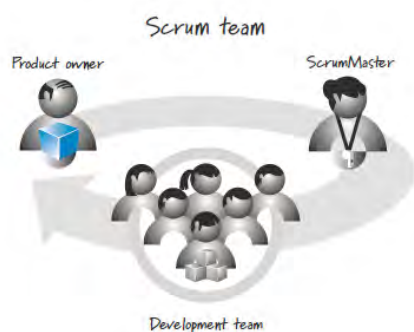
Contato: imprensa-jfsp@jfsp.jus.br
Telefones: (11) 2172-6175/6174
Leia esta e outras edições em:
<http://www.jfsp.jus.br/imprensa/>

METODOLOGIA SCRUM

O Scrum é uma metodologia ágil para gestão e planejamento de projetos. Ele está sendo utilizado na fase de implementação dos quatro projetos desenvolvidos no iJusPLab, para os desafios identificados no Mapeamento de Oportunidades de Inovação (MOI). A capacitação das equipes teve início em 27/3, no Laboratório de Inovação, e está sendo conduzida pela empresa iLabs Services.

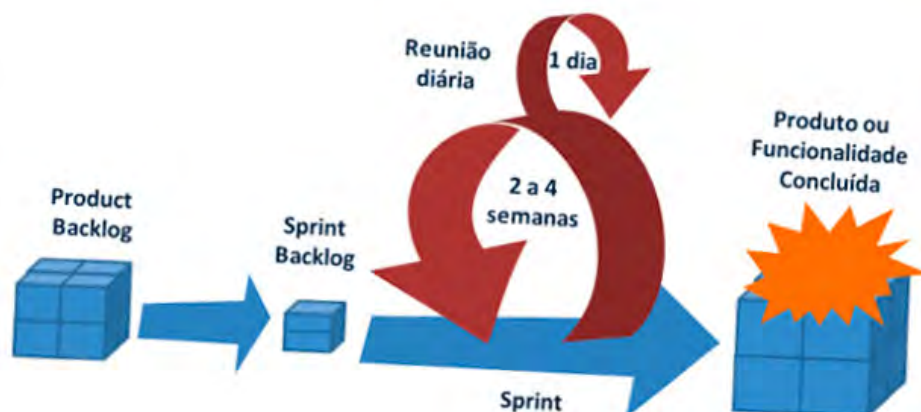
“Esta metodologia foi escolhida porque, além de ser prática e ágil, também é iterativa¹, o que significa que ao final de cada sprint as equipes revisam o que fizeram e verificam a necessidade de alterar algo no projeto, a fim de atingir o objetivo final de forma mais assertiva”, aponta Gabriela Dourado, orientadora do curso.

No Scrum, os projetos são divididos em ciclos chamados sprints - períodos de tempo fixos em que um conjunto de atividades deve ser realizado. A execução do Scrum é feita por uma ou mais equipes, cada uma composta basicamente de três papéis principais: o Product Owner, o Scrum Master e o Scrum Team.



O Product Owner é a figura central, com poderes de liderança sobre o projeto. Ele é o responsável por decidir quais funcionalidades do produto ou serviço serão construídas e em que ordem devem ser executadas. Ele tem a incumbência de transmitir para os outros participantes uma visão clara do que está se buscando alcançar com o projeto.

O Scrum Master tem a missão de ajudar todos os envolvidos a entender e abraçar os valores e práticas do Scrum. Ele atua como um facilitador, auxiliando



Fonte: Mindmaster Educação Profissional

a equipe a resolver problemas, fazer melhorias no uso da metodologia e remover impedimentos que possam atrapalhar a produtividade.

O Scrum Team é o time de desenvolvimento, geralmente composto de 5 a 9 participantes que formam uma equipe multidisciplinar para construir e testar o projeto. A ideia é que o grupo se organize para determinar a melhor maneira de atingir o objetivo estabelecido pelo Product Owner.

Esse objetivo principal é dividido em um conjunto de funcionalidades e tarefas que são compiladas e colocadas em ordem de prioridade em uma lista chamada Product Backlog, cujo conteúdo é definido pelo Product Owner com a ajuda do resto da equipe. O Product Backlog é um documento que muda e evolui constantemente, à medida que se aprende mais sobre o produto e seus usuários.

Após essa etapa, é feita a primeira reunião de planejamento de Sprint (Sprint Planning) para definir quais itens da lista devem ser inseridos e priorizados em determinado sprint (Sprint Backlog). Geralmente os sprints têm o mesmo tempo de duração (de 2 a 4 semanas), com datas fixas de início e fim (timeboxed). O trabalho realizado em cada sprint deve criar algo de valor tangível para o cliente ou usuário.

“O Scrum ajuda os times a se organizarem e produzirem frações de um todo ao mesmo tempo. É como se

os membros da equipe estivessem montando partes de um grande quebra-cabeça simultaneamente”, ressalta Gabriela Dourado.

Depois de feito o planejamento do sprint, os membros das equipes realizam uma reunião diária de até 15 minutos chamada Daily Scrum. Nela, é comum serem feitas as seguintes perguntas para cada participante: 1) O que fiz ontem que ajudou o time a atingir a meta do sprint? 2) O que vou fazer hoje para ajudar o time a atingir a meta do sprint? 3) Existe algum impedimento que não permita a mim ou ao time atingir a meta do sprint? Ao responder essas questões, todos conseguem visualizar de uma maneira geral como está progredindo o trabalho em direção à meta.

No final do sprint, existem duas atividades que são fundamentais. A primeira é o Sprint Review, que é uma reunião informal utilizada para verificar e adaptar o produto que está sendo construído. A segunda é o Sprint Retrospective, que tem como objetivo verificar necessidades de adaptações no processo de trabalho. ■

Fonte: Mindmaster Educação Profissional

¹ Iterativo= Processo que se repete diversas vezes para se chegar a um resultado. O termo iterativo não deve ser confundido com a palavra interativo (capaz de interagir, comunicar).

ACONTECEU – ABRIL/MAIO



COMEMORAÇÃO - No dia 1º de abril aconteceu o evento de comemoração aos 30 anos do TRF3, no Teatro do Sesi, na capital.



CORRIDA - Juízes e servidores de Taubaté participaram da corrida “General Salgado”. O servidor Alberto Rodrigues garantiu a 5ª colocação na corrida de 5 km.



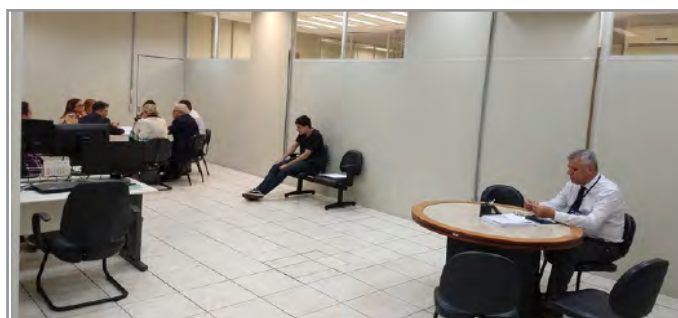
CLISP - A juíza federal Katia Herminia Roncada - presidente do Centro Local de Inteligência da JFSP (Clisp), participou em 9/4 de uma palestra no INSS sobre benefícios assistenciais.



MINICONF - A 3ª Miniconferência do iJusLab, realizada dia 25/4, abordou o tema “Tecnologia e a Revolução Industrial 4.0”.



BRIGADA - No dia 26/4 foi realizada, no Fórum Pedro Lessa, uma simulação de abandono de prédio para testar o tempo médio de esvaziamento em caso de incêndio.



SÃO VICENTE - A Central de Conciliação de São Vicente inaugurou um novo espaço, maior que o anterior, possibilitando o uso simultâneo de até quatro mesas de conciliação. Também foi inaugurada na Central uma área infantil para o entretenimento das crianças que acompanham os jurisdicionados.



Este ícone indica que a matéria possui um vídeo na Internet.



ENCONTRO - No dia 29/4, a Sabesp foi sede do “IV Encontro do Consórcio de Ideias”, que contou com a presença de representantes da JFSP, Metrô, Prefeitura de Guarulhos, Correios, entre outros.



GOVTECH - No dia 24/4, a JFSP participou da conferência GovTech 2019, que reuniu gestores públicos e startups. O evento teve apresentação de palestras sobre inovações tecnológicas e cases de sucesso.



ONU 2030 - No dia 7/5, a 3ª Região participou, em Brasília, da solenidade de entrega do relatório sobre a agenda 2030 da ONU e suas conexões com as diretrizes da justiça brasileira.



ENCONTRO - A JFSP esteve presente ao evento realizado pelo CJF, nos dias 9 e 10/5, com diretores de Foro e de Secretarias Administrativas para captação de casos de sucesso e boas práticas.



VISITAS IJUSPLAB - Nos últimos meses o iJusPlab recebeu a visita do especialista em Direito Digital, Ademir Piccoli, de juízes do Centro Nacional de Inteligência, de representantes do Instituto Articule e de pesquisadores da USP e das universidades federais do ABC e Alagoas.



VISITA - Os juízes federais Paulo Cezar Neves Junior e Luciana Jacó Braga visitaram, no dia 10/4, o Laboratório de Inovação da Biblioteca da Faculdade de Direito da Universidade Harvard/EUA para conhecer os projetos lá desenvolvidos e iniciar uma aproximação para eventual parceria no futuro.




VACINAÇÃO - No mês de maio teve início uma campanha de vacinação contra gripe para juízes, servidores, terceirizados e estagiários da capital e de outras 19 subseções judiciárias.





PROJETO - Foram realizadas no iJusPlab oficinas de Design Thinking com o objetivo de encontrar soluções para o acúmulo de processos nas Contadorias Judiciais.


DECISÕES JUDICIAIS


Acesse a íntegra das notícias clicando no ícone correspondente. 


16/05 - JUSTIÇA FEDERAL RECEBE DENÚNCIA CONTRA EMPRESÁRIO DO RAMO ALIMENTÍCIO - A 6ª Vara Criminal Federal de São Paulo/SP recebeu, no dia 10/5, denúncia contra Wesley Mendonça Batista pela utilização de informação relevante não divulgada ao mercado para auferir vantagem indevida mediante negociação - crime de insider trading (artigo 27-D, da Lei 6.385/76, art. 69, do Código Penal). 


14/05 - VINTE E SEIS SÃO CONDENADOS POR TRÁFICO INTERNACIONAL DE DROGAS - Os réus foram acusados de organização criminosa, com caráter transnacional, fortemente armada e estruturalmente ordenada, tendo como base territorial de seus líderes o município de São Paulo e ramificações na Baixada Santista. 


07/05 - USUÁRIO DE APLICATIVO É CONDENADO POR DIVULGAR CONTEÚDOS PORNOGRÁFICOS - Em meados de 2016, o acusado publicou e divulgou através do aplicativo digital WhatsApp, em um grupo com alcance internacional, oito imagens e um vídeo com conteúdo pornográfico envolvendo crianças e adolescentes, além de ter armazenado o material em seu aparelho. 


07/05 - ESTUDANTES QUE INVADIRAM REITORIA DA UFSCAR SÃO CONDENADOS POR DANOS - A 1ª Vara Federal de São Carlos/SP condenou sete pessoas a pagarem, solidariamente, uma indenização de R\$ 50 mil para a Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) a título de danos materiais, decorrente da ocupação da reitoria ocorrida em maio de 2018. 


06/05 - EMPRESA É CONDENA POR CRIME AMBIENTAL EM BERTIOGA - A empresa Aliança Sociedade Comercial de Pesca Ltda. foi condenada à prestação de serviços comunitários pela prática de pesca em local proibido e pelo uso de parelhas com rede de arrasto não permitido na região de Boraceia - Bertioiga. 


30/04 - UNIÃO TERÁ DE FORNECER MEDICAMENTO À BASE DE CANABIDIOL - A 3ª Vara Federal em São José dos Campos/SP deferiu, em regime de tutela de urgência, pedido para que a União Federal forneça o medicamento Canabidiol HEMP MED RSHO para o tratamento de uma menor portadora de epilepsia refratária. 


30/04 - JUIZ NEGA INDENIZAÇÃO POR BENFEITORIAS EM IMÓVEL RETOMADO PELA CAIXA - Uma ex-ocupante de um imóvel que foi retomado pela Caixa Econômica Federal teve negado o pedido de indenização decorrente de benfeitorias realizadas no local. A sentença é do juiz federal Marco Aurélio de Mello Castrianni, da 1ª Vara Federal Cível de São Paulo. 


29/04 - CEF É OBRIGADA A REVISAR CONTRATO PROPORCIONALMENTE À RENDA DE MUTUÁRIA - Uma mutuária da Caixa Econômica Federal que pleiteava a redução das parcelas do contrato de financiamento imobiliário proporcionalmente à sua renda conseguiu liminar na Justiça. O pedido se deu após a morte do coautor da ação, acometido por doença grave, que era outro beneficiário do financiamento. 


26/04 - DEZESSETE SÃO CONDENADOS POR ROUBO DE DADOS DE CORRENTISTAS - Denunciados pelo Ministério Público Federal, eles haviam sido alvo da chamada Operação Captura, deflagrada em 2015. O grupo obtinha as informações por meio de vírus que infectavam os computadores das vítimas. Segundo as investigações, as fraudes renderam aos envolvidos cerca de R\$ 3 milhões. 


25/04 - OITIVA DE TESTEMUNHAS POR VIDEOCONFERÊNCIA COM JUSTIÇA ESTADUAL - A 10ª Vara Federal Criminal de São Paulo realizou, no dia 5/4, uma audiência utilizando o sistema de videoconferência para ouvir duas testemunhas que estavam localizadas no município de Rio Claro/SP, em colaboração com a Justiça Estadual local. 

04/04 - 6ª VARA CRIMINAL RECEBE DENÚNCIA CONTRA EX-PRESIDENTE MICHEL TEMER - A denúncia formulada pelo MPF acusa Maristela Temer e Maria Rita Fratezi de terem ocultado e dissimulado a movimentação e propriedade de R\$ 1,6 milhão, entre os anos de 2013 e 2015. Os atos teriam ocorrido sob a orientação e comando dos codenunciados Michel Temer e João Baptista Lima filho (coronel Lima). 

03/04 - DEZESSEIS TÊM PRISÃO DECRETADA POR TRÁFICO DE DROGAS EM NAVIO DE CRUZEIRO - Dezesseis pessoas tiveram a prisão preventiva decretada por tráfico internacional de drogas, após terem sido flagradas no navio de cruzeiro "Costa Favolosa" com aproximadamente 18 kg de cocaína cada, distribuídas em suas bagagens, totalizando 300 kg do entorpecente. 

02/04 - UNIÃO FEDERAL DEVE FORNECER MEDICAMENTO A PACIENTE COM DOENÇA DE FABRY - Na decisão foi determinado prazo para o seu cumprimento e estabelecido que o medicamento seja entregue aos cuidados do médico que acompanha o paciente. Isso se deve ao fato de que o medicamento dever ser ministrado através de infusão, com acompanhamento médico realizado em serviço especializado. 

01/04 - PROIBIDO O CADASTRO NEGATIVO DO NOME QUANDO O DÉBITO ESTIVER EM ANÁLISE - A Justiça Federal de Jauá/SP determinou à União a emissão de certidão negativa de débitos federais a um vigilante da prefeitura do município, que havia sido multado em mais de R\$ 500 mil em razão de suposto descumprimento legal na Declaração de Imposto de Renda de 2014. 

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



QUALIDADE E TRANSPARÊNCIA NA GESTÃO DE DADOS

A JFSP está profissionalizando a forma de trabalhar os dados gerados pela instituição. Com a criação da equipe de Gestão de Dados, em agosto de 2018, foi implantada a busca pela eficiência na coleta, integração e análise das informações com o objetivo de disponibilizá-las aos magistrados e servidores de forma rápida e confiável.

O coordenador da equipe, juiz federal Caio Moysés de Lima, vice-diretor do Foro (capital), explica qual foi o principal desafio no início dos trabalhos: “O maior problema que tínhamos e que demandava uma solução tecnológica, era como disponibilizar os dados produzidos pela Administração de forma rápida, se possível até em tempo real, aos gestores e principalmente à Diretoria do Foro”.

A juíza federal Luciana Ortiz, diretora do Foro, enfatiza a importância no atendimento dessa demanda. “Desde o início do Programa de Gestão e Inovação – iNovaJusp, em meados de 2016, identificamos isso e sabíamos que precisávamos dar esse importante passo”, disse. “A equipe de Gestão está organizando as bases de dados e, através de soluções tecnológicas e do uso do *business intelligence, estão dando transparência e permitindo que a Administração tenha o conhecimento efetivo dos nossos dados”, analisa.

A formação da equipe de Gestão de Dados ocorreu através da participação de servidores de diferentes setores da Administração. “Nós consolidamos uma equipe multidepartamental que atualmente conta com 15 membros. São pessoas que estão diretamente envolvidas



juiz federal Caio Moysés de Lima, coordenador da equipe

na geração dos dados e que conhecem a Administração. Através de treinamento, elas são capacitadas a desenvolver meios e técnicas para tornar os dados disponíveis em relatórios centralizados”, informa Caio Moysés de Lima.

Os resultados estão se concretizando rapidamente. Vários projetos foram totalmente finalizados, outros estão em andamento, mas já estão disponíveis para consulta na intranet, através do portal de Relatórios Gerenciais. São eles: Água, Biblioteca, Controle de Contratações, Digitalizações de Processos, Energia Elétrica, Estagiários, Perfil dos Servidores, Resumo da Força de Trabalho e Solicitações Atendidas pela SULP.

Atualmente, gestores e juízes podem consultar dados que dão suporte à tomada de decisões e auxiliam a enfrentar desafios administrativos como restrições orçamentárias ou a redução no quadro de servidores. É possível saber também o consumo de água ou de energia elétrica em uma determinada subseção, além do respectivo valor pago. Outro relatório permite acompanhar as contratações da SJSP de acordo com

a sua modalidade e ainda aplicar filtros para apurar dados como objeto e vigência, entre outros.

O juiz vice-diretor do Foro (interior), Décio Gabriel Gimenez, salienta a importância do trabalho. “Esse é um projeto da maior relevância pois permite o processamento de informações de forma cada vez mais rápida e qualificada”, afirma. “Tivemos uma experiência muito interessante na ação de digitalização de processos esse ano. A partir dos controles que foram feitos, conseguimos várias informações em tempo real e disponibilizamos esses dados para todas as subseções diretamente interessadas”, explica.

O processo de Gestão de Dados implantado na JFSP é contínuo. Através de reuniões periódicas com a equipe, gestores da Administração Central e de varas estão formulando novos projetos e aperfeiçoando os relatórios já existentes. “Hoje, conseguimos ter um panorama realista, preciso e rápido sobre a situação da Administração em um determinado momento. Seja a informação sobre a aposentadoria de dois servidores ou a aquisição de materiais que afetarão o nosso estoque, por exemplo. O importante é acessar dados precisos com qualidade e de forma rápida”, avalia o juiz Caio Moysés de Lima. ■



membros da equipe de Gestão de Dados no iJuspLab

* **Business Intelligence;** inteligência empresarial ou inteligência de negócios são termos relacionados ao processo de coleta, organização, análise, compartilhamento e monitoramento de informações. São dados que oferecem suporte à gestão de negócios. O objetivo do BI é permitir uma fácil interpretação do grande volume de dados.

A MODERNIZAÇÃO DOS PROCESSOS DE TRABALHO E A SAÚDE DOS SERVIDORES

Nos últimos anos, a Justiça Federal de São Paulo tem passado por grandes transformações nos procedimentos de trabalho, investindo em novos sistemas informatizados e na digitalização das ações judiciais. O projeto “TRF3 100% PJe”, por exemplo, lançado em 9/11/18 pela presidente do Tribunal Regional Federal da 3ª Região (TRF3), desembargadora federal Therezinha Cazerta, tem como objetivo inserir todos os processos em tramitação na Justiça Federal da 3ª Região no ambiente do Processo Judicial Eletrônico (PJe).

No mesmo evento, outro projeto relacionado à modernização dos autos também foi apresentado pela diretora do Foro da Seção Judiciária de São Paulo, juíza federal Luciana Ortiz: a E-Vara, novo modelo organizacional que ajusta as estruturas das varas federais à realidade decorrente do Processo Judicial Eletrônico.

Com o objetivo de fortalecer a estrutura de apoio à atividade jurisdicional, a proposta busca o compartilhamento de infraestrutura e de recursos humanos por meio da criação de centrais especializadas na execução de tarefas padronizáveis.

Naturalmente, tais mudanças nas rotinas de trabalho geram preocupação e ansiedade por parte daqueles que exercem as atividades. E um dos pontos levantados são as possíveis consequências em relação à saúde dos trabalhadores, uma vez que haverá incremento na utilização dos recursos tecnológicos.

Atenta a essa questão, a Diretoria do Foro e a Subsecretaria de Gestão de Pessoas (UGEP) abriram um procedimento no SEI para tratar das condições de saúde dos magistrados e servidores no ambiente de trabalho, considerando o impacto das novas tecnologias e refor-

mulações organizacionais, tal como o projeto da E-Vara.

Tecnologia e saúde

Se o avanço tecnológico traz uma enorme contribuição ao homem e à sociedade, colocando várias possibilidades para o seu desenvolvimento, contribui, por outro lado, para o aumento de algumas enfermidades relacionadas ao mau uso dos equipamentos.

A quantidade de horas gastas em ambientes virtuais, envio de e-mails, consulta a páginas da internet, tarefas contínuas e repetitivas, podem trazer uma série de problemas à saúde, sejam físicos (Lesões por Esforço Repetitivo - LER/DORT, coluna, visão) ou emocionais (insônia, estresse, depressão). Por isso, todo cuidado é pouco quando se fala em trabalho vinculado à tecnologia.

“Hoje o trabalho remoto associado ou não à carga horária presencial, pode levar a comportamentos não adequados de organização de horas trabalhadas, pausas e descanso. Essa falta de controle da jornada para os empregados aumenta os riscos de adoecimento, por conta do estresse e da desorganização da vida particular, especialmente pelo fato de o funcionário ficar ligado praticamente todo o tempo a dispositivos como computador e celular, sem ter um horário definido”, diz a fisioterapeuta Maria Ayako Sakuraba, que atua no Centro de Reabilitação do Hospital Sírio-Libanês.



Fisioterapeuta Maria Ayako Sakuraba, que atua no Centro de Reabilitação do Hospital Sírio-Libanês

É fato que a inovação tecnológica trouxe rapidez ao trabalho e facilitou o acesso às informações que antes necessitavam de mais esforços, deslocamentos e relacionamentos pessoais. Mas esse processo, quando mal administrado, pode levar ao sedentarismo, obesidade, aumento do estresse e consequentemente doenças cardiovasculares, osteoarticulares, metabólicas (diabetes) e psicológicas/psiquiátricas.

Para a fisioterapeuta, antigamente, as doenças eram baseadas em lesões decorrentes principalmente de movimentos repetitivos. Atualmente, com todo o estresse gerado pelo uso e aprendizado das novas tecnologias, competitividade, aumento na intensidade do trabalho e pressão por produtividade, outros fatores emocionais acabam sendo envolvidos nas patologias.

“O sedentarismo é um fenômeno mundial que antigamente não era tão

frequente. Esse fator tem impacto muito grande no desenvolvimento e perpetuação das doenças. É importante desenvolver programas educacionais bem estruturados para modificar esse tipo de comportamento”, alerta Maria Ayako.

Postura corporal

A fisioterapeuta ressalta que, em relação às doenças osteomioarticulares, é importante focar nas posturas de uso dessas tecnologias. “A postura sentada mantida por tempo prolongado pode levar a encurtamentos musculares e diminuição do movimento da articulação, além de fadiga e sobrecarga da coluna cervical e lombar”.

O uso de laptops, tablets e principalmente os celulares como ferramentas de trabalho, levam a problemas mais complexos se comparados ao computador de mesa, pois os ajustes para sua melhor ergonomia são mais limitados. “O uso do celular pela grande maioria das pessoas é de maneira inadequada e excessiva. Há estudos que o relacionam com o desenvolvimento de algumas doenças, como o aumento no nível de ansiedade, estresse, surgimento de tendinites, dores musculares, contaminação por bactérias e alteração no comportamento social”, explica.

Muitas articulações estão envolvidas no manuseio dos aparelhos. As dores dos punhos e dedos podem estar relacionadas a inflamações dos tendões dessa região, principalmente dos polegares devido ao seu uso excessivo. A postura da cabeça inclinada para frente impõe uma sobrecarga exagerada no pescoço, o que acarreta em dores musculares, que podem ser localizadas na região dos ombros e pescoço ou irradiadas para os braços e mãos.

“A manutenção dessa postura, aliada à fragilidade da estrutura corporal individual, poderá ser a causa de hérnias de disco com compressão dos nervos que saem da coluna cervical e que inervam os braços e mãos. Esse quadro leva à dor intensa, limitação de movimentos,

diminuição da funcionalidade no trabalho e nas atividades do dia a dia. O sono também pode ser prejudicado durante o uso noturno de celulares e tablets, pois a luz emitida pelos equipamentos faz com que o organismo produza menos hormônio responsável pela regulação do sono. A falta do sono reparador impossibilita o relaxamento muscular e as tensões se tornam crônicas”, ressalta a fisioterapeuta.

Principais cuidados

A prática regular de atividades físicas pode evitar ou minimizar as dores decorrentes da postura sentada, pois contribui para a melhora da postura corporal, estática e dinâmica, além de causar adaptações circulatórias e metabólicas benéficas para as estruturas musculares, tendões e ligamentos.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer.

“Recomenda-se a prática de 150 minutos/semana de atividade física moderada, com pelo menos 10 minutos de execução de cada atividade. Exemplo: subir escadas, andar alguns trechos no caminho ao trabalho, pedalar e outros. O exercício físico estruturado, como academia, exercícios aeróbicos, pilates e esportes trazem mais benefício e devem ser incentivados”, diz Maria Ayako.

A orientação ergonômica, se possível personalizada no ambiente de trabalho, diminui a sobrecarga postural e incidência de patologias. A fisioterapeuta ressalta, ainda, a importância da escolha assertiva do mobiliário. Equipamentos e adaptações são fundamentais para quem trabalha sentado e utiliza recursos tecnológicos, sendo importante receber orientações sobre as pausas na função e exercícios preventivos durante a jornada de trabalho.

“As organizações deveriam ter como prioridade a qualidade de vida dos seus trabalhadores e fazer com que eles se envolvam nisso, pois é bom para ambos. Sejam públicas ou privadas, elas devem ter planos de ações visando à implantação de melhorias, inovações gerenciais, tecnológicas e estruturais no ambiente de trabalho, envolvendo vários aspectos: medicina preventiva em cuidados primários, educação em ergonomia, movimentos, apoio de várias terapias integrativas e psicológicas”, afirma.

Para a fisioterapeuta, o futuro do trabalho deverá ter como premissa o equilíbrio no uso das novas tecnologias, administrando o estresse, organizando as horas trabalhadas, com descanso e realização de atividades físicas. “Podemos utilizar os aplicativos de celulares para estimular a saúde, por exemplo, estabelecendo metas, reeducação alimentar, meditação entre outros. As organizações começam a perceber que os modelos antigos não são adequados para os dias atuais, com tanto estresse e obrigações. Com isso, para equilibrar, estão investindo na prevenção de doenças e na melhora da qualidade de vida. Um cuidado focado nas pessoas e não apenas em resultados”, conclui Maria Ayako Sakuraba.



Manual de Prevenção em Saúde

O Núcleo de Saúde (NUSA) disponibilizou, na intranet, um manual de orientação a magistrados e servidores que realizam tarefas por meio do Processo Judicial Eletrônico - PJe, assim como as interfaces desta atividade quando desempenhadas através do teletrabalho, sobretudo as doenças classificadas como LER/DORT, dores osteomusculares e problemas visuais.

Acesse, na intranet, o link Manuais > Manual de Prevenção em Saúde. 🌐

SUSTENTABILIDADE OFICIALIZADA

A criação da Subsecretaria de Comunicação, Conhecimento e Inovação (UCIN) oficializou as atribuições para o desenvolvimento de ações voltadas a um tema sensível e em constante debate na instituição, a sustentabilidade. Com esta reestruturação, foi criada a Seção de Gestão Socioambiental e Responsabilidade Social (SUSR), que tem como atribuições prioritárias buscar soluções sustentáveis para as atividades do órgão. Além disso, a área promoverá ações referentes ao papel social da Justiça Federal, ou seja, adotar posturas e comportamentos que promovam o bem-estar dos seus públicos interno e externo.

A criação da SUSR tem por objetivo desenvolver, acompanhar e gerenciar as ações de sustentabilidade, bem como cumprir as metas socioambientais, promovendo a sensibilização e a capacitação dos servidores, reforçando e fortalecendo a importância dessas ações para a cultura corporativa.

O pensamento “verde” sempre esteve presente na instituição. Em diferentes momentos a administração lançou projetos específicos e focados, como reciclagem, separação de resíduos, economia de recursos e divulgou boas práticas espalhadas nas mais diversas regiões do estado. O diferencial da SUSR se dá pelo fato de não ser um projeto, mas uma área específica com atribuições oficiais.

Desse modo, será possível trabalhar estrategicamente, com ações que possam ser implantadas em todas as subseções, o que possibilitará o alinhamento de metas e mensuração dos resultados, que servirão como base para o constante aperfeiçoamento dessas ações.

Gisele Molinari Fessore, diretora da UCIN, destacou vários projetos que estão em andamento e em estudo na



seção (ver quadro). Entre as principais medidas está a redução das emissões de resíduos, programas de reciclagem, acessibilidade, consumo consciente de recursos como água e energia, uso racional dos materiais utilizados nos ambientes de trabalho, melhoria da eficiência nas áreas de compra e logística.

Outro ponto importante nessa nova estrutura vai ao encontro das orientações do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), que recentemente integrou as metas do Poder Judiciário aos indicadores e aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), da Organização das Nações Unidas (ONU), que passaram a fazer parte das diretrizes da Justiça brasileira.

A Agenda 2030 da ONU, que contempla os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), é um plano de ação que busca prosperidade para as pessoas e o planeta, fortalecendo a paz universal com mais liberdade. A meta é a erradicação da pobreza, a proteção ao meio ambiente e a promoção do desenvolvimento sustentável em termos econômicos, sociais e ambientais.

A utilização de fontes renováveis de energia limpa, como a energia solar (fotovoltaica) também estão na mira da Administração e terão o apoio da SUSR. A experiência com instalação de usinas fotovoltaicas, além do ponto de vista ecológico, também representa

uma expressiva redução de gastos com energia elétrica, sendo uma importantíssima iniciativa para contornar o cenário de crise orçamentária.

As vantagens para instituições como a Justiça Federal vão além da preservação do meio ambiente. Possuir ações sustentáveis pode resultar, por exemplo, na melhoria da imagem corporativa, uma vez que gera redução de custos para o funcionamento das atividades e a manutenção dos prédios, com impacto positivo na gestão dos recursos públicos. ■

PRINCIPAIS PROJETOS EM ANDAMENTO E EM ESTUDO

Criação da rede de sustentabilidade - Parceria entre órgãos da capital. Uma oficina foi realizada no iJusplab em maio.

Cursos e eventos para mês do meio ambiente - Oficina Design Thinking: “Rede Colaborativa em Gestão Socioambiental”, Gincana de Práticas Sustentáveis, Oficina “Licitações Sustentáveis” e Minicurso sobre o que são os ODS.

“Plástico Zero” - Campanha para eliminar os copos plásticos com a distribuição de copos de vidro e aquisição de “ecocopos” para eventos e público externo.

Coleta Seletiva - Estudo para melhoria da coleta seletiva geral e descarte de eletrônicos.

“Olhar Verde” - Participação da SUSR nas equipes de planejamento da contratação para garantir a inserção de critérios de sustentabilidade e acessibilidade nas aquisições.

POLO DE GESTÃO I

A Seção Judiciária de São Paulo possui atualmente 44 Subseções, que estão divididas em cinco polos de gestão. A criação desses polos ocorreu após a implantação do Programa de Gestão e Inovação (iNovaJusp) e levou em consideração fatores como a divisão territorial, distância entre subseções, divisão para plantão regional, entre outros pontos.

Cada polo é representado por um juiz federal e um diretor de secretaria ou de núcleo de apoio administrativo. Essa matéria irá apresentar o primeiro dos cinco polos de gestão, que é formado pelas Subseções de Barueri, Guarulhos, Jundiaí, Osasco, Santo André, São Bernardo do Campo, São Paulo e Sorocaba. O juiz federal Márcio Ferro Catapani, da 6ª Vara Federal de Guarulhos/SP, e a servidora Kátia Augusta Rios Pereira, do Núcleo de Apoio Regional do Fórum, são representantes desse polo.

“A principal atribuição do representante é atuar como um intermediário entre a Diretoria do Foro e os juízes e servidores das varas e áreas administrativas das subseções que integram o polo. Ele é responsável por verificar as necessidades locais, peculiaridades e o que precisa ser realizado em cada localidade, além de transmitir essas demandas à Diretoria do Foro para que, na medida do possível, elas possam ser atendidas”, explica o juiz Márcio Catapani.

O levantamento dessas necessidades é feito por meio de consulta aos setores administrativos e às varas de cada uma das subseções. As respostas são compiladas em uma planilha, que reúne informações relativas às despesas de custeio e projetos dos fóruns, ou seja, a necessidade de materiais de consumo, materiais permanente, obras, reformas, serviços ordinários, serviços de natureza continuada, ações de treinamento, entre



Reunião do CONGIP realizada em fevereiro, na capital

outros.

Márcio Catapani pontua que as demandas recebidas dos fóruns são variadas, desde questões simples como a pintura de um prédio e aquisição de material de escritório, até solicitações mais complexas como implantação de sistemas de informática e alteração do layout das varas. A compilação desses dados torna possível a elaboração do Orçamento-Programa Participativo (OPP), que comporá a pré-proposta orçamentária da SJSP.

“O OPP será construído a partir dos objetivos destacados como prioritários pela Rede de Governança da Justiça Federal de São Paulo, bem como da construção do Planejamento Estratégico Participativo, com a racionalização dos gastos mediante escolha de opções inovadoras que propiciem o melhor resultado pelo menor custo”, pondera o servidor Fábio Nunes dos Santos, do Nú-

cleo de Planejamento do Administrativo Central.

Todas as solicitações são analisadas pelo Gabinete de Inovação e Gestão Integrada (GABIN), que delibera sobre a possibilidade de atendimento com base nas análises dos gestores da Administração e nas definições de metas e ações prioritárias. As subseções judiciais também recebem o retorno do não atendimento de determinada solicitação através dos representantes dos polos de gestão, que fazem parte do Conselho de Governança Integrada, Participativa e Inovadora (CONGIP).

Para o juiz Márcio Catapani, os polos de gestão têm sido um importante canal de aproximação entre a Administração Central e as subseções do interior e do litoral. “Essa facilitação da comunicação sem dúvida alguma permite que a Administração chegue mais rapidamente a quem está na ponta, a cada uma das varas e setores administrativos das subseções, melhorando o trânsito das informações em relação ao que é necessário e ao que pode ser feito”, conclui o magistrado. ■



Os cinco polos de gestão da Seção Judiciária de São Paulo

Para saber mais detalhes sobre como os polos de gestão contribuem para a elaboração do Orçamento-Programa Participativo na JFSP, assista ao vídeo

LIAN GONG AGREGA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Dariamente, um grupo de servidores do Núcleo de Apoio Judiciário (NUAJ), localizado no anexo da Praça da República, faz uma pequena pausa em sua rotina de trabalho. Eles se reúnem nas dependências do setor e realizam os exercícios de Lian Gong, terapia corporal originária da China. O hábito saldável tem trazido benefícios físicos e psicológicos para as praticantes melhorando a qualidade de vida no trabalho.

A ideia da prática se tornou realidade e foi incorporada ao dia a dia do grupo em fevereiro de 2018. A servidora Danielle Rodrigues De Luccas, a pedido das colegas e incentivada pela gestora do NUAJ à época, começou a ministrar o treinamento. “Considero o Lian Gong uma terapia corporal completa que favorece não só a prevenção, como o tratamento de dores no corpo todo”, disse.

No ano de 2000 a Justiça Federal de São Paulo proporcionou a formação de 22 servidores no curso de multiplicadores de Lian Gong, com o objetivo de disseminar a prática e prevenir doenças laborais como as LER's (Lesões por Esforço Repetitivo). Danielle foi uma das participantes do curso, que teve a duração de quatro meses, com duas aulas por semana e duração de uma hora cada, além de seis workshops.

Como Funciona

O Lian Gong é composto por 18 exercícios básicos. O seu objetivo é a prevenção e tratamento de dores no corpo, além de restaurar a movimentação corporal natural. A ginástica é acessível para praticantes de todas as idades. A terapia corporal foi desenvolvida na década de 70 pelo ortopedista chinês Zhuang Yuen Ming, que viveu em Shangai até meados de 2013. “O ideal é um treino diário que dura entre 12 e 15 minutos, no máximo, e já é o suficiente para obter os benefícios”, explica Danielle.

A terapia não apresenta contraindicação. Para praticar não é preciso ter uma grande habilidade corporal. Não é necessário o uso de acessórios ou roupas específicas, o que a torna bastante apropriada para a realização dentro do horário de trabalho. A servidora Eliana da Silva participa do grupo desde a sua formação. “Sinto uma melhora muito grande em relação a minha postura e o alongamento do meu corpo. Com a repetição diária da prática, em pouco tempo sentimos os benefícios, não só fisicamente, mas psicologicamente”, avalia.

Já a servidora Rita Aparecida Godói de Souza, do Núcleo de Cálculos Judiciais (NUCA), juntou-se ao grupo de Lian Gong

há aproximadamente um mês. Ela já tinha tomado contato com a prática anteriormente, na época em que o setor onde trabalhava ocupava outro prédio no centro de São Paulo. “Há pouco tempo, li a notícia no informativo Em Tempo e adorei saber que poderia participar da prática aqui no prédio onde trabalho”, disse. “Com a implantação dos processos eletrônicos, existe uma tendência de ficarmos sempre na mesa de trabalho. Os alongamentos, a respiração e as posições que atuam na região lombar, aliados à pausa para se exercitar, estão me ajudando muito no meu dia a dia”, comemora.

O feedback recebido através das colegas motiva Danielle para continuar se aperfeiçoando na prática. “Os participantes têm me falado que se sentem mais dispostos física e mentalmente. A maioria sente a musculatura mais forte e flexível. No geral, o Lian Gong é prazeroso, proporciona bem-estar e ajuda a reduzir a ansiedade”, analisa.

Para quem pratica os 18 exercícios do Lian Gong regularmente, os principais benefícios são: a prevenção de problemas osteomusculares, alívio nas disfunções de órgãos internos, melhora nos problemas respiratórios, ajuda na circulação sanguínea aumentando a resistência e a vitalidade do organismo. ■



Danielle, segunda da direita para esquerda, lidera o grupo de Lian Gong



Rita e Eliana durante a prática

INGLÊS POR CONTA PRÓPRIA

Aprender um segundo idioma ou melhorar os conhecimentos que já possuímos de uma língua estrangeira está entre os requisitos principais para o desenvolvimento profissional e também pessoal. Porém, os preços de um curso de idiomas nem sempre cabem no bolso e, por vezes, são um desestímulo à empreitada.

Por conta disso, em muitas ocasiões, pode ser uma boa ideia ser um autodidata e recorrer a sites para aprender inglês por conta própria. A grande vantagem é que muitos deles são completamente gratuitos e podem ser acessados tanto a partir do seu computador quanto via celular, por meio de aplicativos específicos.

A verdade é que a internet não é apenas uma excelente fonte para se aprender inglês, mas também a maneira mais fácil de estudar em casa quando quiser. O inglês como segunda língua é a opção mais comum, mas esses serviços

costumam disponibilizar outros idiomas como espanhol, francês, alemão ou italiano.

Outro atrativo é a possibilidade de se estudar no seu próprio ritmo, sem ter de seguir o cronograma de um professor ou o progresso dos colegas, o que torna a experiência do aprendizado mais eficiente e confortável.



Dicas

A primeira coisa a se fazer é desenvolver um método de estudo. Por

exemplo: textos com áudio, listening (ouvir), sentence mining (frases e estruturas), tradução bidirecional, shadowing (fala) etc. É fundamental pesquisar novos métodos e, aos poucos, ir personalizando e formando o seu próprio método de estudo.

A segunda é desenvolver um plano de estudos. Decidir o que, onde e quanto tempo vai se dedicar. Basicamente, criar uma programação para os próximos meses. Isso ajuda a se organizar e, principalmente, a se comprometer com os estudos.

Após ter feito o método e o plano de estudo, a terceira atitude é executar tudo isso. Por incrível que pareça, tem muita gente que bola o método e o plano, mas na hora de fazer simplesmente não coloca em prática. Então, é muito importante executar o plano por um tempo considerável, ou seja, entre dois e três meses para cada método escolhido. A seguir, outras recomendações importantes:

- Ouça música e aprenda todas as letras
- Assista a vídeos em inglês (filmes, séries, programas de TV etc.)
- Teste sua gramática com questionários online
- Converse com amigos em inglês
- Leia e-books, artigos e revistas online
- Escreva sobre algo que você está pensando
- Participe de sites para troca de idiomas
- Fale em inglês nas viagens internacionais

Além disso, ter um objetivo em mente te fará seguir em frente. Defina uma meta semanal para si mesmo, como aprender 20 novas palavras em uma semana ou falar em inglês numa conversa. Isso deve ajudá-lo a ficar motivado. ■

Cinco sites para aprender inglês sem custos

- EngVid

Um dos melhores sites para se aprender inglês de graça. São 11 professores nativos na língua inglesa com quase 1000 vídeos. Toda semana há novas lições. Os vídeos são em inglês, ou seja, é necessário já _+_ter algum nível de domínio de audição (listening) no idioma. 🌐

- Busuu

É uma rede social e plataforma comunitária para o aprendizado de línguas. Os usuários podem ajudar uns aos outros para melhorar suas habilidades de linguagem. Além do inglês, o serviço dá acesso a outros 11 idiomas. Há versões pagas e gratuitas. 🌐

- Duolingo

Certamente a ferramenta para aprender idiomas online mais conhecida no Brasil.

As opções de idiomas em português são apenas cinco: inglês, espanhol, francês, alemão e italiano. Está disponível na Web, iOS, Android e Windows Phone. 🌐

- Forvo

A ideia é servir como um dicionário de pronúncia. Assim, além do inglês, você pode tentar se aperfeiçoar em mais de 200 idiomas. Para acessar basta fazer um cadastro no site ou baixar o aplicativo. 🌐


- Memrise

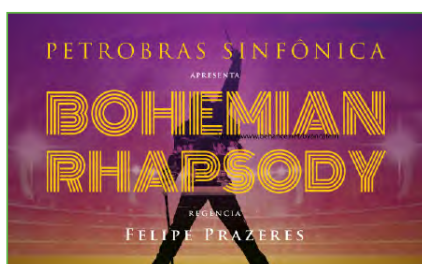
Bastante similar ao Busuu, tanto na usabilidade quanto no formato que mistura aulas gratuitas com a versão paga para quem quiser se aprofundar no idioma. A diversão é o ponto forte do app, que permite ao usuário assistir a vídeos ou ouvir áudios de forma a fixar o conteúdo explicado durante as lições. 🌐

EVENTOS E CULTURA




GILBERTO GIL

Gilberto Gil retorna com sua turnê OK OK OK em São Paulo, depois de edições de sucesso em outras capitais brasileiras. Além das canções já conhecidas do público, o repertório é composto principalmente por faixas inéditas, lançadas recentemente em disco e que deu origem a uma série de shows. Dia 22 de junho, às 22h. Casa Tom Brasil, Rua Bragança Paulista, 1281. A partir de R\$ 50. 




BOHEMIAN RHAPSODY

A OPEs (Orquestra Petrobrás Sinfônica) apresenta uma versão inédita da trilha sonora do aclamado filme Bohemian Rhapsody. Vencedor de quatro prêmios Oscar, o filme retratou a vida de Freddie Mercury e o surgimento da banda Queen. Com regência de Felipe Prazeres e arranjos assinados por Alexandre Caldi, o espetáculo contará com 31 músicos. Dia 29 de junho às 19h. Allianz Parque, Av. Francisco Matarazzo, 1705- São Paulo. 




PETER PAN - O MUSICAL

Após uma temporada de sucesso em São Paulo e Rio de Janeiro, Peter Pan - O musical retornará aos palcos no Teatro Bradesco. O espetáculo, com direção do italiano Billy Bond, traz referências da cultura pop atual para contar o clássico infantil. A produção, que é protagonizada por Matheus Ueta, conta ainda com mais 27 atores e 100 figurinos. De 6/7 a 4/8. Teatro Bradesco, Rua Palestra Itália, nº500. Bourbon Shopping, Loja 263- São Paulo. 




CHAMPIONS LEAGUE

Desde o dia 24 de abril, a cidade de São Paulo recebe a exposição sobre um dos maiores campeonatos de futebol do mundo. O acervo é composto por painéis interativos, bolas utilizadas nos jogos e uniformes completos de jogadores que marcaram os gramados. A exposição abre o 24º andar do Farol Santander, um dos bancos patrocinadores da Liga dos Campeões. O ingresso é o mesmo de acesso ao prédio. Até 28/7. Farol Santander, Rua João Brícola, 24, Centro Histórico – São Paulo. 



LETIZIA BATTAGLIA: PALERMO

O IMS (Instituto Moreira Salles) apresenta, até o dia 22 de setembro, a exposição itinerante da premiada fotógrafa Letizia Battaglia, que retrata a sangrenta guerra entre os mafiosos ocorrida na cidade de Palermo entre as décadas de 70 e 80. A exposição é uma adaptação da original exibida na Itália e é composta por 58 imagens marcantes do período. Até 22/9. Entrada gratuita. IMS Paulista, Av. Paulista, 2424. 

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

LIVROS E FILMES



SUCESSÃO LEGÍTIMA: AS REGRAS DA SUCESSÃO LEGÍTIMA, AS ESTRUTURAS FAMILIARES CONTEMPORÂNEAS E A VONTADE

Assunto: jurídico

Autor: : Mairan Gonçalves Maia Júnior

Livro voltado para o estudo da sucessão, apresentando a transmissão dos bens por meio da sucessão legítima e testamentária. Estrutura: dividida em 3 partes: Parte I - O fenômeno sucessório: aspectos históricos e conceituais; Parte II - O fenômeno sucessório e seus elementos estruturantes; Parte III - A sucessão legítima e as estruturas familiares. Destaque: decisão do STF que igualou o cônjuge e companheiro para fins sucessórios, além de reconhecer as uniões de pessoas do mesmo sexo como união estável que também interferem na sucessão. Público alvo: estudantes e profissionais do direito. O autor: desembargador federal do TRF3, professor livre-docente da PUC/SP, onde leciona nos cursos de graduação, especialização (PUC/COGEAE), mestrado e doutorado.



A MONTANHA, O CACHORRO E O MENINO

Assunto: infantil

Autor: Ana Abreu

Um menino tibetano cruzando a Cordilheira do Himalaia. Um garoto brasileiro que gosta de trilhas e escaladas. O que os dois têm em comum? O amor por seus cachorros. Enquanto Théo aguarda a chegada do seu novo companheiro de quatro patas, descobre a jornada que afastou Tenzin e seu melhor amigo de casa. Vidas diferentes em tempos e países diferentes se cruzam para contar uma bela história de amizade e superação. Inicialmente está disponível apenas no formato de e-book para o Kindle ou aplicativo Kindle em celulares, tablets e outros dispositivos. A autora: servidora pública da Justiça Federal em Santo André/SP.

CINEMA



A SOMBRA DO PAI

Data de lançamento:

2 de maio de 2019

Direção: Gabriela Amaral Almeida

Elenco: Júlio Machado, Nina

Medeiros e Luciana Paes

Gêneros: Fantasia, Terror

Nacionalidade: Brasil

Dalva (Nina Medeiros), uma menina de 9 anos, se torna responsável por sua casa quando seu pai, o pedreiro Jorge (Julio Machado), fica doente. Órfã de mãe, ela precisa deixar de lado a infância para cuidar do pai. Além disso, a menina começa a sentir a presença de uma entidade estranha na casa. Dalva começa a suspeitar que a doença do pai está relacionada com este estranho fenômeno.

Fonte: Adoro Cinema

HOME VÍDEO



TODO DINHEIRO DO MUNDO

Data de lançamento:

1 de fevereiro de 2018

Direção: Ridley Scott

Elenco: Michelle Williams, Christopher Plummer e Mark Wahlberg

Gêneros: Suspense e Drama

Nacionalidade: EUA

Itália, 1973. John Paul Getty III (Charlie Plummer) é o neto favorito do magnata do petróleo J. Paul Getty (Christopher Plummer), um dos primeiros bilionários da história da humanidade. O sequestro do rapaz coloca a sua mãe, Gail Harris (Michelle Williams), em uma corrida desesperada para convencer o ex-sogro a pagar o resgate milionário do filho. Frio, manipulador e mesquinho, Getty irá encarregar o ex-espião Fletcher Chase (Mark Wahlberg), seu homem de confiança, de descobrir quem e o que está por trás do crime, solucionando o problema sem o desperdício de nenhum centavo de sua fortuna.

Fonte: Adoro Cinema



WEB RÁDIO EM TEMPO

MÚSICA E INFORMAÇÃO

ACESSE

intranet.jfsp.jus.br/webradio/