

NUFO

Mantendo a JF no azul

Se para muitos é difícil gerir as próprias contas pessoais, imagine o que é manter no azul as finanças de uma empresa de porte. Contas de luz, telefone, manutenção predial, folha de pagamento, alugueis... são números que parecem não ter fim, mas que nunca devem ser perdidos de vista pela área financeira. Na Justiça Federal não é diferente. "Precisamos controlar os gastos para nunca extrapolar os limites do orçamento", lembra Cecília Kumiko Tanaka Tederke, diretora do Núcleo Financeiro e Orçamentário – NUFO.

Mas não é só isso. Fatores como corte no orçamento e incidência de despesas inesperadas (por exemplo a inundação no Fórum de Sorocaba) exigem algumas ações para não permitir que as contas fiquem no vermelho. "Quando é vislumbrada a iminência das contas ficarem no vermelho, informamos a Administração para que ela defina o caminho a seguir", disse Cecília. "A alternativa normalmente adotada é a readequação da destinação da verba nos períodos de reavaliação orçamentária".

PARA DEIXAR AS CONTAS EM DIA

Uma das tarefas que mais exige esforço do Núcleo são os pagamentos. Além do grande volume de despesas que precisam ser pagas periodicamente (folha de pagamento, serviços de água, luz, telefone, manutenção, etc.), existem vários fatores que tornam esse procedimento muito complexo, como por exemplo, as constantes alterações nas legislações fiscais federais e municipais. "Em todas as despesas precisamos fazer a retenção e o recolhimento dos tributos destas duas esferas do governo, analisando cada tipo de despesa. Esta etapa chamamos de Liquidação Fiscal", conta Cecília.

Além da liquidação fiscal, existe um outro tipo de liquidação que é feita pelos gestores das despesas através de atestos e termos de recebimento do serviço contratado. Nesse caso, a diretora do Núcleo faz um alerta. "Os gestores das despesas (diretores/supervisores de núcleos e seções) têm uma grande responsabilidade. Uma vez atestada determinada despesa, subentende-se que as premissas básicas contratadas foram conferidas, portanto, o gestor assume inteira responsabilidade sobre estas premissas", ou seja, o NUFO não tem responsabilidade por despesas atestadas indevidamente.

SIAFI – INFORMATIZANDO AS FINANÇAS

Todas as tarefas que envolvem a execução orçamentária e financeira são feitas no SIAFI (Sistema de Administração Financeira), utilizado nacionalmente por todos os órgãos públicos federais. Assim, atividades como reservas orçamentárias (pré-empenho); notas de empenho; ordens bancárias; DARE; GP (guia de recolhimento da Previdência Social); e tarefas que caracterizam a execução financeira são emitidos neste Sistema.

"Podemos dizer que em virtude do Sistema estar freqüentemente em aperfeiçoamento (com o advento do SIAFI Século XXI), precisamos fazer constantes revisões nos procedimentos de trabalho, o que nos caracteriza mais um fator de complexidade", disse Cecília.

O NUFO é responsável pela maior parte dos registros no SIAFI (99,9%). Tudo o que é lançado lá gera relatórios contábeis que ficam sujeitos a averiguações pelos setores encarregados de exercer controle (SUCI, UCON, Conselho de Justiça, Tribunal de Contas). "Por isso é desejável que o servidor daqui tenha noções de contabilidade", salientou.



Equipe do NUFO

Fotos: Giuseppe Campanini



Cecília Kumiko Tanaka Tederke, diretora do NUFO

(Continua na pág.2)

JF São Paulo

INFORMATIVO

SEÇÃO DE DIVULGAÇÃO SOCIAL - SUDS

ANO 1 - Nº 22

1 a 15 de outubro/2004

JF São Paulo
INFORMATIVO

ÍNDICE

Feira Livre Piracicaba oferece boas opções de trabalho, não perca! Confira também permuta de lotação, venda de lente fotográfica, aluguel de sobrado, etc..... 1

Canal Aberto Fernanda Siqueira da Cruz, da 10ª Vara Cível, conta uma divertida história sobre sua viagem a Portugal..... 2

Cine & Vídeo: DUETS é uma deliciosa comédia de estrada com personagens que lutam para realizar os seus sonhos. Na trilha sonora os atores foram os responsáveis pelas performances vocais. Músicas de primeira..... 2

Fotografia: Conheça os diferentes tipos de compressão das imagens digitais..... 2

JFSP-noticias..... 3

JEF de Ribeirão Preto tem competência ampliada

Início da Correição no Fórum Pedro Lessa

Palestra no Fórum Pedro Lessa ajuda na realocação profissional

Suplemento Especial..... 4

JEF/SP realiza evento em comemoração ao Dia do Idoso

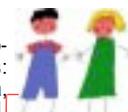
12 DE OUTUBRO

No dia 12 de outubro comemoram-se três datas: **Nossa Senhora Aparecida**, padroeira oficial do Brasil, o **Dia das Crianças** e o **Descobrimto da América**.

O feriado nacional deve-se, no entanto, à primeira data. Embora a devoção à Santa remonte aos idos do século XVIII, o feriado só foi decretado em 1980.

A história relata que no ano de 1717 três pescadores, após um dia inteiro de trabalho infrutífero, apanharam no Rio Paraíba o corpo, sem a cabeça, de uma imagem de Nossa Senhora da Conceição, de cor escura. Ao lançarem novamente as redes no rio, apanharam a cabeça da imagem. A partir daquele momento a pesca foi abundante. A devoção à imagem foi crescendo a cada ano com os milagres atribuídos à Santa. Em 1734 ela passou a ser chamada de Aparecida, dando origem à cidade de mesmo nome.

A data comemorativa à Nossa Senhora Aparecida foi fixada pela Santa Sé em 1954 como sendo 12 de outubro e refere-se ao aniversário do aparecimento da imagem no rio. (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

Analista Judic.- Capital para Campinas. Analista Judiciário, lotado na 3ª Vara de Execução Fiscal/Capital faz permuta com servidor lotado em Campinas/SP. Tratar com Marcelo Pierre. e-mail: mpierre@trf3.gov.br

Analista Judic.- JEF JUNDIAÍ Interesse em permutar para São Paulo, para qualquer das Varas Cíveis ou Juizados, mas, principalmente, para uma das Varas Cíveis. Tel.: (11) 44970058/ 99001958, c/ Natália L. Barruffini

9ª Subs. Judic. PIRACICABA

SERVIDORES interessados em desempenhar suas atividades no interior, entrem em contato com a Seção de Apoio Regional de Piracicaba e venham integrar nossa equipe. Tel.: (19)3423.3100, Gustavo G. Pereira, supervisor.

VENDA

Lentes NIKON

Vendo lente AF NIKON 20-35mm f/2.8D. Ótimo estado!! Contato com Giu/SUDS, no Telefone (11) 2172-6419

ALUGA

Sobrado em Caraguatatuba Alugo - Sobrado para 10 pessoas, 2 dormitórios, 2 banheiros, garagem, churrasqueira. Praia das Palmeiras, próximo à saída para São Sebastião. Tratar com: Fabiana Claudia Walter - 3a Vara Federal de Campinas - fone: (19) 3243-8903



CARTAS

Envie cartas, e-mails, sugestões ou dúvidas sobre matérias e artigos já apresentados. JF-imprensa@trf3.gov.br

MÁQUINAS FOTOGRAFICAS

"Recebi o Informativo via e-mail falando sobre câmera digital, gostaria de saber sobre o assunto tudo o que vcs tiverem disponível. Grato, Miton Lima (1ª vara de Franca)

JF-Informativo: Caro Milton, nas edições anteriores do nosso INFORMATIVO abordamos vários assuntos sobre foto digital. Após a leitura do material, se tiver alguma dúvida ou se for de seu interesse conhecer mais sobre o assunto, fique a vontade para nos mandar sua questão, ela será respondida com certeza. (GC)

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

ARCE – A EFICIÊNCIA NA IDENTIFICAÇÃO DE GASTOS

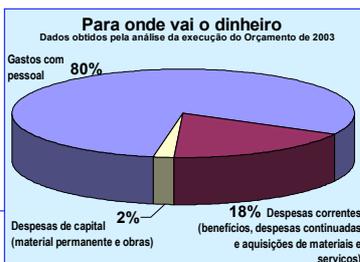
O NUFO tem se destacado no projeto ARCE (Apuração de Resultados por Centro de Custo). Segundo Cecília Tederke, graças a esse sistema o Núcleo está conseguindo emitir relatórios gerenciais que identificam os gastos de cada fórum/vara referentes às despesas de assistência judiciária, diárias, suprimento de fundos e telefonia (ainda em ajuste). “O sistema já foi objeto de apresentações em mostras nacionais da Qualidade do Judiciário e, recentemente, foi disponibilizado para a Seção Judiciária de Campo Grande. A demanda por estas informações vem crescendo significativamente pelo TRF3 e pelo Conselho da Justiça Federal”, afirmou.

DESPESAS COM PESSOAL

O gasto com despesas de pessoal é, de longe, o que leva a maior fatia do bolo do orçamento (cerca de 80%). Há de se ressaltar que os recursos para atendimento de benefícios (auxílio alimentação, transporte, pré-escola e assistência médica) não fazem parte dessa fatia, pois são considerados despesas correntes.

Ao ser perguntada sobre qual a área menos suscetível a cortes no orçamento, Cecília diz que a de pessoal (vencimentos e proventos normais) seguida pela de benefícios (alimentação, transporte, etc.) são as prioridades. “O orçamento para as despesas de pessoal não é repassado de uma vez, no início do ano, como acontece com o orçamento das outras despesas”, disse. Ele é elaborado mês a mês conforme os dados recebidos da Folha de Pagamento.

Do total da verba destinada para pagamento de pessoal, cerca de 84% é gasta com servidores ativos (vencimentos) e 16% com inativos (proventos). Veja no quadro como é composto o orçamento da JF.



ASSISTÊNCIA JUDICIÁRIA GRATUITA

O pagamento de despesas judiciárias, embora represente menos de 1% do total do orçamento, gasta mais recursos humanos, tempo, sistema e materiais do que a execução de despesas de pessoal. “devido não tanto à complexidade da despesa, mas ao grande volume de solicitações que nos tem chegado”, conta Cecília.

Trata-se da assistência judiciária gratuita. As varas federais e juizados especiais emitem solicitações de pagamentos de honorários para advogados e tradutores intérpretes (no caso das varas) e para peritos (no caso dos juizados). “Estas solicitações são analisadas e lançadas no Sistema 5INCO (sistema elaborado pelo próprio NUFO com o auxílio da fundação Getúlio Vargas) para emissão da memória de cálculo”.

O volume dessas despesas é grande. Cerca de 1.500 solicitações de pagamentos são recebidas, por mês, pelo NUFO. “Por isso existe um esquema de trabalho especial desde o ano passado que está sendo revisto novamente. A necessidade orçamentária anual é de cerca de R\$ 2,8 milhões para essas despesas”, disse.

Conheça algumas das tarefas executadas pelo NUFO

- Programação Financeira Mensal - solicitação de recursos financeiros para os pagamentos previstos para o mês seguinte. É imprescindível a informação do gestor para que possamos solicitar os recursos financeiros no montante exato;
- Acompanhamento das Despesas de Duração Continuada - trata-se de sistema que, com base no que está sendo executado e com o que está sendo projetado, auxilia no controle orçamentário, evitando a JF “ficar no vermelho”. As Despesas de Duração Continuada são as despesas fixas (na maior parte delas ocorrem todo mês). Assim a análise se a JF está em vias de “ficar no vermelho” deve ser feita analisando-se também a execução e a projeção das despesas ordinárias (aquisições de bens, obras);
- Relatório de Despesas de Pessoal por mês de Competência;
- Alimentação do Sistema Contas Públicas no que se refere a Notas de Empenho (o NUMP alimenta informações sobre contratos);
- DIRF - Informe de rendimentos dos prestadores de serviços à JF que serão utilizados por eles na Declaração do Imposto de Renda;
- GFIP - Informações mensais que prestamos ao INSS sobre Contribuições Previdenciárias;
- DES - Informações mensais que prestamos à Prefeitura de São Paulo, relativo ao ISS.

“Por isso existe um esquema de trabalho especial desde o ano passado que está sendo revisto novamente. A necessidade orçamentária anual é de cerca de R\$ 2,8 milhões para essas despesas”, disse.

UM NÚCLEO COM PADRÃO INTERNACIONAL ISO 9001:2000

O NUFO é o único Núcleo da Diretoria Administrativa que possui a Certificação pela Norma NBR ISO 9001:2000. Em 2000, o NUFO já havia recebido a certificação NBR ISO 9000:1994. Em 13 de maio de 2003 a Fundação Carlos Alberto Vanzolin concedeu a recertificação ao Núcleo pela Norma NBR ISO 9001:2000, válida até 12 de maio de 2006. “Para nós isso é motivo de muito orgulho. É o reconhecimento que nos foi dado pelo esforço que dispendemos para trabalhar sempre com qualidade e pautado no apuro dos preceitos legais e procedimentos”, disse a diretora Cecília Tederke. (RAN)

Canal Aberto

**11.JULHO.2004
Plantão Judiciário**

Fotos: arquivo pessoal

Enquanto a maioria das pessoas estão em casa, dormindo o sono dos justos, esta servidora que vos fala trabalhou no plantão, em pleno feriadão! Felizmente, nenhum advogado desesperado/crica/chato de galocha apareceu para nos atormentar. Então aproveitei para dar uma adiantadinha no serviço. O pessoal, em solidariedade, veio fazer um mutirão neste fim de semana. Além de adiantarmos algumas fases, nos divertimos comendo sanduíche de metro e pizza (mediante patrocínio da Juiza). Sem falar nos “causos” de viagens compartilhados na hora do almoço, todo mundo tem um pra contar!

Só para vocês terem uma idéia, vou contar o que aconteceu comigo quando estive em Portugal. Para constar, saibam que meu pai é português (já se naturalizou brasileiro há tempos) e tem uma família enorme por lá (só de irmãos ele tem 12).

Durante a viagem ele encontrou com diversos colegas de escola (do tempo que o caderno não passava de lousa) e um deles o levou à sua casa para mostrar o seu brinquedinho novo: uma máquina Xerox último tipo, e ainda disse:

- Ela copia qualquer coisa com perfeição, ó pá!

Papai, então, lança um desafio:

- Então copia essa nota de 100 dólares, ó pá! (detalhe: era a única que ele já havia tido em mãos).

E lá se foi o gajo fazer a cópia. Tirando o papel, ela ficou visualmente perfeita, até dava pra enganar alguém mais desavisado. Para mostrar à todos a qualidade da cópia, papai guardou a dita cuja e a levou para onde estávamos hospedados (na casa de um dos seus irmãos). Mostrou à minha mãe e, por prudência (ou medo mesmo, pois falsificação é crime), resolveu picotar a cópia e jogar os restos no lixo.

No dia seguinte, pegamos um carro da família emprestado e fomos passear pelo país, por uma semana. Na volta, uma prima minha, de seis anos, chamada Odília (uma verdadeira graça), chega até mim e diz:

- Ai, minha priminha brasileira fofinha gostosinha, deram tanto no meu “c...”!

Credo, pensei... o que fazem com as crianças aqui?!

Só depois é que eu descobri que, em Portugal, “c...” significa “traseiro”, “bunda”, “derrière” e assim por diante. Traduzindo: ela tinha levado uns bons tapas no traseiro! Passado o susto inicial, fiquei sabendo o motivo. A pobre coitada da criança viu, no lixo, o dinheiro rasgado. Na maior inocência, pegou os pedaços de papel para brincar. Eis que a mãe chega e vê a filha, sentada no chão, picotando uma nota de 100 dólares! Nem preciso dizer que foi nesse momento que a menina começou a levar no “c...”

O pessoal da casa concluiu que a nota era do meu pai, pois eles não tinham dólares em casa. O irmão do meu pai, vendo aquilo, ficou desesperado! Pegou duxex e tentou remendar a nota o melhor possível. E como ele não enxerga bem, e já tem uma certa idade, não percebeu que se tratava de cópia “xerox”, ou seja, de dinheiro falso. Para tentar nos livrar do “prejuízo”, meu tio pegou o carro e foi até o Porto (nossa família é de Rio Tinto, Esposende) para tentar trocar a nota na Caixa Geral de Depósitos.

E adivinhem o que aconteceu quando viram a nota? Prenderam o meu tio, pelo crime de falsificação!!! Percebendo, só então, na encrenca em que tinha se metido, jogou um tremendo “charme” para a polícia, se fazendo de “velho babaca e senil” e, assim, conseguiu ser liberado. Agora imagine a nossa cara quando voltamos da viagem de carro...

**Fernanda Siqueira da Cruz
F.Pedro Lessa/10ª Vara Cível**

Fotografia

O conceito de Resolução- 2ª Parte

As fotos são gravadas pela câmera no cartão de memória em formato JPEG. Esse formato permite diferentes tipos de compressão das imagens. Quanto maior a compressão, menor o tamanho do arquivo, porém menor será a qualidade final da imagem. Geralmente as câmeras amadoras usam dois modos de compressão: fino (de melhor qualidade) e padrão. Há modelos que usam o formato TIFF, que não comprime as imagens e não tem perda de qualidade. A resolução escolhida também vai determinar a quantidade de fotos armazenadas no cartão de memória. Uma imagem com 2.048x1.536 pixels, gravada em modo fino, terá aproximadamente 1,6 Mbyte. Se sua câmera tiver um cartão de memória de 128 Megabytes, basta dividir esse número pelo tamanho do arquivo digital, o que dá aproximadamente 80 fotos. No modo padrão, o tamanho do arquivo cai para cerca de 850 Kbytes, logo caberão 150 imagens. Quando a imagem digital vai ser impressa, entra em cena um outro conceito importante, o DPI (ponto por polegada), que é a medida da densidade de pixels de uma foto digital. Uma imagem com 300 pixels por polegada oferece impressão com excelente qualidade fotográfica. Ou seja, se a câmera produz uma imagem com 1.200x1.800 pixels, é possível obter uma imagem com qualidade fotográfica de 10x15 cm. Imagens para uso em sites e para visualizar apenas no computador não precisam ter mais do que 75 dpi, resolução máxima dos monitores de vídeo. Na câmera, a resolução de 640x480 pixels é a ideal para esse fim. Caso necessite da tabela de ampliação de fotos digitais (*) você pode solicitar pelo nosso correio eletrônico.

Perguntas? Dúvidas? Escreva: jf-imprensa@trf3.gov.br ou gcampani@trf3.gov.br
*veja edição 13

Cine & Vídeo

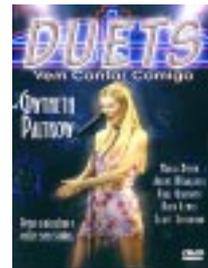
DUETS



Comédia Romântica/EUA/2000/112min.Bruce Paltrow

Uma dançarina (Gwyneth Paltrow), um taxista (Scott Speedman), uma garçonete (Maria Bello), um ex-presidiário (André Braugher), um vendedor (Paul Giamatti) e um aficionado por karaokê (Huey Lewis) são os personagens principais dessa deliciosa comédia. Mesmo sem ligação entre si, os seis indivíduos buscam encontrar um sentido para suas vidas e lutam para realizar seus sonhos. Nessa busca, os karaokês de beira de estrada viram uma metáfora de tudo isso... a coragem de ficar de pé em cima do palco, cantar e ser livre. Um concurso de música será o elo de ligação entre os personagens.

Os próprios atores foram responsáveis pelas performances vocais, o que pode ser conferido na trilha sonora do filme. Música de primeira, atuações divertidas e sensualidade da bela Gwyneth Paltrow garantem ao telespectador uma boa opção de lazer. (RAN)



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

05/10/04 JEF de Ribeirão Preto tem competência ampliada

O Juizado Especial Federal de Ribeirão Preto, em busca de melhoria da qualidade, teve sua competência ampliada, a partir do dia 5 de outubro. Além de matéria previdenciária, atende questões que envolvam o Sistema Financeiro de Habitação (SFH), Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS), tributos federais entre outros.

Ribeirão Preto foi a primeira cidade do interior de São Paulo a receber o Juizado Especial Federal, inaugurado em 11 de abril de 2003 e atende uma população de 504.923 habitantes.

A presidente do Tribunal Regional Federal da 3ª Região, desembargadora federal Anna Maria Pimentel, o Coordenador dos Juizados Especiais Federais da 3ª Região, o desembargador federal José Eduardo Barbosa Santos Neves e o Diretor do Foro da Seção Judiciária de São Paulo, juiz federal Maurício Kato, em solenidade, declararam, a partir de 5 de outubro, a ampliação da estrutura e expansão da competência cível do Juizado Especial Federal de Ribeirão Preto.

A solenidade de ampliação do JEF realizou-se à R. Afonso Taranto, 455, Jardim Nova Ribeirânia, em Ribeirão Preto. (EBP)

04/10/04 Início da Correição no Fórum Pedro Lessa

O corregedor-geral do Tribunal Regional Federal da 3ª Região, desembargador federal Paulo Octávio **Baptista Pereira** abriu, com um ato informal, a Correição Geral em todas as varas da 1ª Subseção Judiciária do Estado de São Paulo.

O planejamento iniciou-se no ano passado, começando por Mato Grosso do Sul, em Corumbá, cumprindo todas as metas, passando por Campo Grande, Dourados e Três Lagoas, seguindo para o Interior do Estado de São Paulo, no total de 81 varas, com o encerramento na Capital.

Os trabalhos começam com a zeragem das varas, que é o número exato de feitos, a radiografia dos serviços, ficando as estatísticas, a partir de então, próximas da realidade.

"Dismistificando a Corregedoria como órgão punitivo, o papel secundário é a apuração e o fundamental é o aprimoramento, verificação e melhoria dos trabalhos executados. A Corregedoria está voltada aos anseios que a Nação se propõe, dirigindo os trabalhos através de normas, ba-

seadas nas experiências de magistrados, servidores e das próprias correições", afirmou o corregedor-geral Baptista Pereira. Deixou claro que a correição vem para auxiliar na regularidade e suprir as deficiências dos trabalhos; observou que possuímos um quadro seletivo de servidores, imprescindíveis e que não há como dar passos de qualidade e melhoria sem criar a cultura da informatização.

Auxiliando os trabalhos para apuração dentro do prazo estabelecido, temos os desembargadores federais, na 1ª semana, Mari Marques Ferreira; 2ª semana, Jediel Galvão Miranda; 3ª semana, Luis Carlos Hiroki Muta e 4ª semana, Luis Antonio Johnsons Di Salvo.

No encerramento da cerimônia, o corregedor-geral agradeceu, tecendo todas as honras ao Diretor do Foro, juiz federal Maurício Kato, elogiando pelo espírito público, mostrando grande desempenho nas soluções dos problemas apresentados. Agradeceu também, o apoio de todos os

magistrados, à Dra. Fernanda Ferreira Souza Domingos, membro do Ministério Público por auxiliar nos trabalhos, a presença de todos e declarou solenemente aberta a correição na Subseção de São Paulo, em todas as Varas no decorrer de todo esse mês. (EBP)

Fotos: Giuseppe Campanini



Corregedor-geral desembargador Baptista Pereira na cerimônia de abertura da Correição do Fórum Pedro Lessa

01/10/04 Palestra no Fórum Pedro Lessa ajuda na recolocação profissional

A Seção de Acompanhamento Funcional (SUAF) realizou, no último dia 01/10, palestra destinada aos parentes dos servidores que buscam o primeiro emprego, estágio ou que estão reingressando no mercado de trabalho. O evento fez parte do **Programa Recomeçar**, um trabalho voluntário do Núcleo de Recursos Humanos (NURE) voltado para a recolocação profissional.

Na palestra foram passadas dicas a quem busca um emprego, como preparar um bom currículo e modos de comportamento em entrevistas e dinâmicas de grupo. "São palestras que fornecem orientações para o candidato se destacar nessa busca", disse a psicóloga e supervisora da SUAF Joceli G. Castelfranchi.

OLADO EMOCIONAL

Um dos aspectos abordados foi o lado emocional do candidato. O desemprego é uma das principais causas do desequilíbrio emocional, por isso, afirmou Joceli, é importante que a pessoa, ao invés de gastar

energia ficando desesperada, deprimida e magoada, deve dedicar-se mais aos seus objetivos, respirando fundo e concentrando-se naquilo que deseja. "Tristeza e cara feia não vão ajudar", disse.

"Se você não cuidar de si mesmo, o que vai acabar acontecendo é um círculo vicioso, pois desacreditado não consegue empregar-se, e quando não consegue emprego, desacredita mais e mais em sua pessoa", alertou. "Olhe-se no espelho e, frente a frente com você, assegure-se de suas capacidades e qualidades".

Manter a boa aparência e vestir-se com uma roupa que gosta é sinônimo de tranquilidade e faz com que o empregador acredite mais no seu potencial. "Na procura por um novo emprego não basta apenas comprar jornais, é imprescindível também acionar sua rede de relacionamentos como família, amigos, antigos chefes e conhecidos da sua área de atuação, consultar a Internet e enviar currículos para as empre-

sas em que gostaria de trabalhar", disse.

COMO ELABORAR UM BOM CURRÍCULO

O currículo é o instrumento de propaganda do candidato ao novo emprego, por isso ele deve se destacar entre os demais. Suas funções básicas são duas: gerar entrevistas e servir de guia para os entrevistadores. "Mesmo depois da entrevista, o currículo poderá ser apresentado a outras pessoas na Organização. Quando ele é bem elaborado, reforça continuamente uma impressão positiva do candidato", revela Jocely.

Algumas informações básicas que devem constar no bom currículo: objetivo do cargo desejado (mais aberto ou mais específico); resumo das qualificações do candidato; escrita correta e bem formatada; frases curtas; destaque para os pontos positivos; nome, endereço e números de telefone.

ENTREVISTA E DINÂMICA DE GRUPO

Quem assistiu a palestra teve a oportunidade de receber várias dicas de como se comportar numa entrevista individual ou em grupo. Cigarro, óculos escuros, perfumes fortes, assuntos sobre religião, política e futebol jamais devem fazer parte da conversa com o entrevistador. Estar vestido com roupas adequadas (social discreto e estilo clássico), sentar-se ereto, ser simpático, estar de bom humor e por dentro do noticiário são qualidades desejáveis num entrevistado.

Nas dinâmicas de grupo, as atividades servem para análise do comportamento dos candidatos em situações mais espon-

tâneas e no contato com outras pessoas. São sete os mandamentos das dinâmicas: 1) Ser autêntico; 2) Aparecer; 3) Vestir-se bem; 4) Caprichar no português; 5) Atualizar-se com leituras diárias; 6) Conhecer a empresa; 7) Estar descansado.

PLANEJAMENTO ECONÔMICO

Na palestra também foram dadas dicas para o desempregado não se perder nas contas. "Durante o período de desemprego, que pode variar muito, é importante que se faça um replanejamento nas finanças", disse a palestrante.

Anotar todos os gastos e fazer um "exame clínico" do que realmente é prioritário é um começo. No entanto, sugere a palestrante, mesmo com o dinheiro curto é importante não deixar de lado o lazer e a diversão, pois são uma peça chave no combate ao estresse que toma conta nesse período. "A comunidade oferece oportunidades de diversão de custo gratuito e bastante interessantes", disse. (RAN)

NO SUPERMERCADO

- Procure não ir quando estiver com fome. Estudos comprovam que isso nos leva a comprar coisas que realmente não precisamos e, consequentemente, gastamos mais;
- Evite levar crianças;
- Faça uma lista do que precisa ser comprado com antecedência;
- Leve uma calculadora;
- Procure os produtos que ficam nas prateleiras mais baixas, pois os mais caros costumam ficar à altura dos olhos.



As psicólogas Cibele Martinez Quillici, Joceli G. Castelfranchi proferiram palestras orientando sobre a recolocação profissional e os participantes receberam dicas sobre relaxamento e dinâmica de grupo

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

27/09/04 - JEF/SP realiza evento em comemoração ao Dia do Idoso



O Juizado Especial Federal de São Paulo (JEF) promoveu, no último dia 27/09, uma comemoração especial em homenagem ao **Dia do Idoso**. Foram apresentadas

músicas, danças, oficinas e palestras durante todo o dia. "Nosso objetivo foi o de enfatizar a importância do Dia do Idoso através de atividades que afirmem a necessidade da atenção especial a este importante segmento social", afirmou a dra. Rosely T. Glezer, organizadora do evento e médica da Seção de Assistência Médica e Social (SUAM).

Enquanto aguardavam atendimento no Fórum, idosos, doentes e portadores de deficiência, na sua maioria pessoas de baixa renda, tiveram a oportunidade de ver a apresentação do grupo "Seresteiros - Alegria de Viver", seguida pela palestra do delegado Oscar Ferraz Gomes, da 1ª Delegacia de Polícia de Proteção ao Idoso de São Paulo e de uma apresentação sobre o funcionamento do Conselho Estadual do Idoso, com a conselheira Maria de Lourdes Peixoto da Conceição.

Em sua palestra, o delegado Oscar Gomes falou sobre as funções da delegacia especializada em apurar crimes contra idosos, aban-

dono material, maus tratos e apropriação indébita. "Um dado curioso é que, ao apurarmos uma denúncia, cerca de 97% dos idosos negam ter recebido maus tratos. Isso acontece porque muitas vezes são os próprios parentes que estão envolvidos", disse Oscar. A delegacia também fiscaliza as Casas de Repouso (quase 200 são clandestinas). Segundo o delegado, pelo menos 20% delas não têm condições de atendimento.

Durante todo o dia foram oferecidas massagens (shiatsu) e realizadas oficinas de prevenção às doenças sexualmente transmissíveis. Foram distribuídos preservativos masculinos e femininos aos presentes.

3ª IDADE COM SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

A médica supervisora da SUAM Rosely T. Glezer proferiu a palestra "**Envelhecendo com saúde e qualidade de vida**". Em sua exposi-

Fotos: Giuseppe Campanini



Delegado Oscar Ferraz Gomes, da Primeira Delegacia de Polícia de Proteção ao Idoso de São Paulo

ção foram apresentados dados que comprovam o aumento da média de vida do brasileiro, que em 1985 era de 64 anos e em 2001 passou a 69 anos, junto com a queda na taxa de mortalidade infantil e da natalidade.

A melhora na qualidade de vida do idoso também foi apontado como um dos fatores pelo aumento dessa população no país. Além disso, algumas mudanças de comportamento social vieram com esse crescimento. O idoso passou a ser mais independente do que era anteriormente.

Rosely T. Glezer falou sobre um período da vida, considerado por muitos improdutivo, a aposentadoria. Segundo ela, é nessa época que se deve aproveitá-la ao máximo. É um momento em que os filhos já estão crescidos, época de se voltar aos estudos, às viagens, lazer e outras atividades físicas. "A terceira idade é a melhor da vida", disse.

Dicas de prevenção à saúde (vacinas, check-ups, dietas), atividades físicas para combater o sedentarismo, boa alimentação e sexo na terceira idade foram apontados como importantes fatores para uma vida saudável e de boa qualidade. (RAN)



TELEFONES ÚTEIS:

Delegacia do Idoso

Estação República do Metrô
Telefones: (11) 3256-3540 e 3237-0666

Conselho Estadual do Idoso

Rua Antônio de Godoy, 122, 11º, São Paulo, SP.
Telefone: (11) 3362-0221

Promotora de Atendimento ao Idoso

(recebe denúncias de idosos vítimas de violência e maus tratos e casos de abusos cometidos em clínicas e asilos)
Rua Riachuelo, 115, 1º andar, centro, São Paulo, SP
Telefones: (11) 3119-9083/9082
De segunda a sexta-feira, das 13 às 19h

Sérgio Dias dos Santos, diretor de secretaria do Juizado Especial Federal, deu início aos trabalhos com palestras da Dra. Rosely T. Glezer, médica supervisora da SUAM, Maria de Lourdes Peixoto da Conceição, do Conselho Estadual do Idoso, Madalena Pellici Monteiro e Maria da Conceição Couto, do Grupo Elas por Elas. A comemoração contou também com massagens do terapeuta Lúcio Rosa, dentre outras atividades



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