

Justiça em

Edição 57
Ano XI - fevereiro 2017



REVISTA

publicação bimestral da Justiça Federal de Primeiro Grau em São Paulo



CRISE X OPORTUNIDADE

Conheça histórias de superação
de quem viu na crise uma
oportunidade de mudança

NESTA EDIÇÃO

Intimação via WhatsApp

Tecnologia e Educação

Dependência digital

Cuidados na academia

Subseção de São Vicente

Eventos Cultura e Lazer

NOVOS DESAFIOS PARA 2017

Começamos 2017 empenhados em dar sequência ao Programa de Gestão e Inovação na Seção Judiciária de São Paulo, o iNovaJusp. Realizamos no dia 6 de fevereiro a primeira reunião do Gabinete de Inovação e Gestão Integrada – GABIN, que tem como objetivo alinhar as atividades das subsecretarias administrativas e aprovar o planejamento estratégico situacional encaminhado pelos polos regionais da Justiça Federal, identificando onde a prestação do serviço está adequada e onde precisa ser reestruturada. Na ocasião, o Núcleo de Planejamento apresentou uma planilha que vai compor a pré-proposta orçamentária de 2018, com base nas demandas que foram encaminhadas pelas subseções e pela Administração Central, após a realização da primeira reunião do Conselho de Governança Integrada, Participativa e Inovadora - CONGIP, em novembro do ano passado.

Assim, foram apresentadas solicitações de diversos materiais, mobília, manutenção de persianas, papel de parede, piso elevado etc., que ainda serão analisadas. Esses são alguns exemplos

dos assuntos que foram abordados nas reuniões com o objetivo de identificar as reais necessidades dos Fóruns. Com base nesse levantamento, damos início a um modelo de governança racional no uso dos recursos que viabilizará a realização do orçamento-programa participativo para a pré-proposta orçamentária da Seção Judiciária. Aliás, esse foi o objetivo da audiência pública realizada no dia 15 de dezembro, na qual abrimos espaço para ouvir os operadores do direito, membros da sociedade civil e do público em geral sobre como melhorar nossos serviços, definir prioridades, receber ideias e sugestões.

Outro assunto que também merece destaque é a publicação da Resolução n.º 88, de 24 de janeiro de 2017, que consolida as normas do Processo Judicial Eletrônico – Pje e define o calendário para o uso obrigatório do sistema em todas as subseções judiciárias de São Paulo até julho deste ano, com exceção das ações criminais e de execuções fiscais. O prosseguimento da implantação do Pje é uma das metas da atual gestão do TRF3, que assumiu o compromisso de

acelerar a implantação do sistema, expandindo-o para toda a Justiça Federal da 3ª Região.

O Processo Judicial Eletrônico é um sistema de informática que permite a tramitação eletrônica das ações em todo o Poder Judiciário, convergindo os esforços dos tribunais brasileiros para uma solução única e gratuita, trazendo mais segurança, transparência, rapidez e economia de gastos, sem falar nas vantagens para o meio ambiente com a diminuição na quantidade de papel existente nos Fóruns. Por isso, devemos dedicar esforços em busca de tornar esses benefícios uma realidade na Seção Judiciária de São Paulo.

Por fim, destaco os assuntos que serão abordados nesta edição da Justiça em Revista: transformando uma crise em oportunidade; intimação via WhatsApp; novas tecnologias e educação infantil; dependência digital; cuidados nas academias, Subseção Judiciária de São Vicente e muito mais.

Boa leitura a todos!
Paulo Cezar Neves Junior



Paulo Cezar Neves Junior
Juiz Federal Diretor do Foro

Luciana Ortiz Zanoni
**Juíza Federal Vice-Diretora do Foro
(capital)**

Renato Barth Pires
**Juiz Federal Vice-Diretor do Foro
(interior)**

Ana Lúcia C. A. Pereira
Diretora da Secretaria Administrativa

Ricardo Acedo Nabarro
**Diretor do Núcleo de
Comunicação Social**

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

**Seção de Produção de Texto
e Atendimento à Imprensa**

Fernando Coleti (supervisor)
Jefferson Messias
Kátia Serafim

Contato: imprensa-jfsp@jfsp.jus.br
Telefones: (11) 2172-6175/6174

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

INTIMAÇÃO DE PARTES VIA WHATSAPP

Os Juizados Especiais Federais da 3ª Região regulamentaram, no dia 9 de dezembro, um novo serviço destinado a acelerar e simplificar a intimação das partes (autores e réus) que figuram em suas ações, instituindo a possibilidade de realizar o procedimento via aplicativo WhatsApp.

A medida atende aos princípios da oralidade, da simplicidade, da informalidade, da economia processual e da celeridade, que regem os Juizados Especiais Federais. Também considera a necessidade de redução de despesas pelos órgãos do Poder Judiciário em face das restrições orçamentárias, uma vez que a expedição de cartas e aviso de recebimento têm elevado custo. Ainda, pessoas que residem em local sem prestação de serviço dos Correios poderão ser intimadas com a ferramenta.

Segundo a Resolução n.º 10/2016-TRF3, as intimações por aplicativo de mensagens serão encaminhadas a partir dos números de telefone celular utilizados exclusivamente pelos JEFs e Turmas Recursais, os quais serão divulgados no site do Juizado. O artigo 3º da resolução determina que o autor deve assinar, no momento do protocolo do pedido inicial, o termo de recebimento das intimações via WhatsApp.

Caso não tenha interesse em ser intimada pelo aplicativo e o processo já esteja em andamento com o novo sistema, caberá à parte se manifestar expressamente nos autos informando o desejo de não receber a intimação via WhatsApp. A manifestação expressa poderá ser feita no pedido inicial ou em manifestação avulsa no curso da ação.

Na mensagem enviada pelo JEF ou pela Turma Recursal constarão a identificação da Justiça Federal, o nú-

mero do processo e o nome das partes. A intimação será considerada realizada no momento em que o aplicativo indicar que a mensagem foi lida. Se não houver a leitura da mensagem pela parte no prazo de 48 horas, a secretaria do JEF ou da Turma Recursal providenciará a intimação por outro meio previsto em lei, conforme o caso. Os advogados e defensores públicos continuam sendo intimados pelos demais meios previstos em lei.

Outras inovações

A utilização do WhatsApp para comunicar determinados atos processuais já é uma realidade na 7ª Vara Criminal Federal desde 2015, quando o juiz federal Ali Mazloum publicou a Portaria n.º 012/2015. Pelo aplicativo, são agendadas visitas para consultas dos autos e audiências com o juiz, retirada de certidões e alvarás, lembretes de audiências são enviados e demais procedimentos.

A Secretaria recebe, diariamente, pedidos de informações e dúvidas de

partes, procuradores, advogados, testemunhas e público em geral sobre diversos procedimentos, diminuindo assim o número de pessoas no balcão e agilizando o atendimento das demandas.

O sistema também tem contribuído para alertar as partes sobre as audiências agendadas, assegurando a presença de todos e evitando as redesignações. Cabe à Secretaria acompanhar esse canal de comunicação promovendo o cadastro dos usuários, tudo via aparelho celular de uso exclusivo para essa finalidade. “Recebemos muitos elogios, principalmente por evitar que essas pessoas se desloquem até o Fórum, inclusive beneficiando o trânsito da cidade”, disse o diretor de Secretaria, Mauro Marcos Ribeiro, na época em que o sistema foi implantado.

Além do WhatsApp, a 7ª Vara Criminal também utiliza outros recursos tecnológicos como o Hangouts (aplicativo do Google que realiza chamadas de vídeo em uma espécie de teleconferência entre pessoas) para ouvir testemunhas à distância, via internet, e assim evitar remarcações e adiamentos no processo.

“Estávamos com dificuldade em agendar a data para ouvir uma testemunha com foro privilegiado, que tem a prerrogativa de acertar com o juiz o melhor dia para o depoimento. Assim, ficou combinado que ela seria ouvida em seu próprio gabinete pelo sistema Hangouts, no mesmo dia da audiência marcada para as demais testemunhas”, disse o juiz federal Ali Mazloum em entrevista concedida no ano passado. ■



ACONTECEU – DEZEMBRO/JANEIRO



CONFRATERNIZAÇÃO

No mês de dezembro foram realizadas nos prédios administrativos da capital - Peixoto Gomide, Praça da República, Presidente Wilson e Rio Claro - festas de confraternização para entrega de cestas de Natal aos funcionários terceirizados, compradas com a contribuição de juízes e servidores. Já no Fórum Cível Pedro Lessa, além de cestas de Natal, foi sorteado um aparelho de som e uma cesta de chocolates para os colaboradores que trabalham no prédio. Na festa do Fórum Criminal e Previdenciário foram entregues panetones, além dos sorteios de três TVs, duas bicicletas e cestas de Natal.




AUDIÊNCIA PÚBLICA - A Diretoria do Foro realizou no dia 15/12 uma audiência pública para receber ideias e sugestões para melhorar ainda mais seus serviços. O evento aconteceu no auditório do JEF/SP e foi transmitido por videoconferência para as demais subseções judiciárias. 📺



CURSO – Foi realizado no JEF/SP, entre os dias 12 e 15/12 o curso “Justiça Federal em debate: temas e atores atuais na Jurisdição Federal”. Os palestrantes trataram de lavagem de dinheiro, audiência de custódia, previdência social e conciliação, entre outros assuntos.




GUARULHOS - A praça em frente ao Fórum Federal de Guarulhos foi nomeada pela prefeitura de “Praça a Justiça na Conciliação”. O nome faz referência à escultura do artista Gilmar Pinna, instalada no local por ocasião da Semana Nacional da Conciliação.

LICITAÇÕES SUSTENTÁVEIS – Foi lançado o Manual de Licitações Sustentáveis da Justiça Federal da 3ª Região para orientar as áreas responsáveis pelo planejamento das contratações, a fim de construir um novo paradigma de compras e sedimentar o poder-dever da Administração Pública de adotar práticas que ajudem na promoção do desenvolvimento sustentável. Acesse através da intranet. 



PJe – O TRF3 publicou a Resolução 88/2017 que torna obrigatório o Processo Judicial Eletrônico (PJe) em todas as subseções judiciárias do estado até julho deste ano. A obrigatoriedade é para todos os processos, exceto criminais e execuções fiscais, que terão caráter facultativo.

PRÊMIO - A juíza federal Alessandra Nuyens, coordenadora da Central de Conciliação de Santos, recebeu o Prêmio “Conciliar é Legal” 2016, na categoria Demandas Complexas. A eleição foi realizada pelo Comitê Gestor de Conciliação do CNJ para reconhecer nacionalmente boas práticas de solução de conflitos e aprimoramento do Poder Judiciário que envolvam uma negociação entre as partes.


NOVOS SERVIDORES – Nos meses de dezembro e janeiro novos servidores foram nomeados na Seção Judiciária de São Paulo. Eles foram lotados na capital, interior e litoral. 




DECISÕES JUDICIAIS

Acesse a íntegra das notícias clicando no link correspondente.


23/01 - PRESO ESTRANGEIRO TEM DIREITO A EMISSÃO TEMPORÁRIA DE CARTEIRA DE TRABALHO

A Sexta Turma do TRF3 decidiu que, com o documento, réu estrangeiro poderá exercer atividade laborativa, um dos requisitos da liberdade condicional. 


18/01 - DENTISTA É CONDENADO POR VENDER RECIBOS FALSOS PARA IMPOSTO DE RENDA

O Ministério Público Federal comprovou que os valores declarados nos recibos são incompatíveis com aqueles constantes nas declarações prestadas pelo réu ao fisco federal. 


17/01 - LIMITE PARA DEDUÇÃO NO IR DE DESPESA COM EDUCAÇÃO É INCONSTITUCIONAL

Juiz da 21ª Vara Cível reconheceu o direito APESP e de seus filiados à dedução integral das despesas com educação própria e de seus dependentes na declaração de ajuste anual do imposto de renda. 


17/01 - NÃO INCIDE CONTRIBUIÇÃO SOBRE REPASSE DAS OPERADORAS DE PLANO DE SAÚDE

Acórdão considerou que vínculo formado entre a operadora de plano e os profissionais de saúde da sua rede é peculiar e não implica prestação de serviços. 


11/01 - FRIGORÍFICA DEVE RESSARCIR INSS POR VALORES PAGOS EM PENSÃO POR MORTE

Nos casos de negligência quanto às normas de segurança e higiene, entendimento é que a Previdência Social deve propor ação regressiva contra os responsáveis. 


10/01 - CAIXA DEVE INDENIZAR CLIENTE POR FRAUDE EM ENVIO DE CARTÃO DE CRÉDITO

Banco foi condenado ao pagamento de R\$ 5 mil por danos morais e teve que retirar o nome da autora de cadastros de inadimplência. 


09/01 - AUDITORES EM SANTOS DEVEM DESPACHAR MERCADORIAS DE EMPRESAS LIGADAS À CIESP

O CIESP ingressou com mandado de segurança coletivo alegando demora na realização das atividades de fiscalização, devido à greve dos auditores fiscais. 


15/12 - MÃE DE DESEMBARGADOR MORTO EM ACIDENTE COM CARRO OFICIAL SERÁ INDENIZADA

União foi condenada a pagar pensão mensal vitalícia no valor de R\$ 1.361 para a mãe do desembargador federal Jediael Galvão Miranda, morto em acidente de carro na Rodovia Dutra em 2008. 


14/12 - MULHER É CONDENADA POR TENTAR OBTER AUXÍLIO-DOENÇA COM ATESTADO FALSO

A ré tentou obter para si vantagem ilícita por meio fraudulento, e, por isso, o MPF apresentou denúncia contra ela pela prática do crime de estelionato. 


13/12 - ESTRANGEIRO DEVE SER NOTIFICADO SOBRE PEDIDO DE PERMANÊNCIA

A Defensoria Pública da União alega que os imigrantes têm sido notificados apenas por meio do Diário Eletrônico, meio pouco eficiente para dar ciência das decisões sobre os pedidos de permanência. 


07/12 - LEVANTAMENTO DE SIGILO DE COMUNICAÇÃO ENTRE INVESTIGADO E MINISTRO CABE AO STF

A Justiça indeferiu o pedido do Ministério Público Federal para levantar o sigilo de comunicações (e-mails e mensagens de celular) de um dos investigados na Operação Custo Brasil. 


07/12 - INSS DEVE INDENIZAR APOSENTADO POR ERRO NO PROCESSO DE CONCESSÃO DE BENEFÍCIO


Morador de Lucélia, interior paulista, tinha direito à aposentadoria em 2003, mas falha na orientação de servidores levou à concessão da aposentadoria somente em 2007. 

06/12 - REJEITADA DENÚNCIA POR CRIME PRATICADO NA DITADURA

Juiz da 9ª Vara Criminal rejeitou denúncia contra três médicos legistas por crime de falsidade ideológica que teria sido praticado na época da ditadura. 

05/12 - DENÚNCIA CONTRA DEPUTADO FEDERAL ANDRES SANCHES SERÁ JULGADA NO STF

Na ação, os réus são acusados de supressão e omissão de tributos federais, mediante omissão de "vultuosa movimentação bancária" efetuada pela empresa Orion Embalagens Ltda. 

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



O MAU USO DA TECNOLOGIA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

É muito comum nos dias de hoje pais colocarem seus filhos em escolas que oferecem equipamentos tecnológicos, como tablets e notebooks, para serem utilizados na educação das crianças. Isso fica mais evidente nas grandes cidades, com famílias de maior poder aquisitivo. O fornecimento de tais aparelhos valoriza a escola, aumentando, inclusive, o preço da mensalidade. Os pais, obviamente, acham que estão fazendo bem aos filhos, deixando-os “plugados” no mundo digital desde o nascimento.

Recentemente, uma empresa produtora de software realizou uma pesquisa com famílias de diversas partes do mundo a qual mostrou um resultado surpreendente. Das crianças pesquisadas, entre 3 e 5 anos de idade, 66% conseguiam usar jogos de computador, 47% sabiam usar um smartphone, porém somente 14% eram capazes de amarrar o cadarço do tênis sozinha.

Então até que ponto o uso indiscriminado de equipamentos tecnológicos é saudável ao ser humano, especialmente para uma criança que está nos primeiros passos de seu desenvolvimento?

Para Katia Angrezani, pedagoga que atua na área de informática educativa, uma das fases mais importantes na educação de uma criança é a partir dos dois anos, momento em que ela passa a fazer movimentos motores mais específicos. “Nesta idade, a criança adora rasgar papéis, mexer com as coisas, pegar lápis, montar e encaixar objetos. Começa

a evolução natural da sua coordenação motora. Atividades como encaixar, fazer montagens, contar e ouvir histórias tornam-se indispensáveis para o seu aprendizado e desenvolvimento intelectual”, escreveu em artigo publicado na internet.

A terapeuta ocupacional pediátrica, Cris Rowan, é ainda mais alarmista. Para a canadense, aparelhos móveis como smartphones e tablets devem ser proibidos para crianças menores de 12 anos. Segundo Rowan, as consequências da superexposição de crianças a esses aparelhos podem causar atrasos cognitivos, impulsividade, déficit de atenção, obesidade epidêmica, privação de sono, agressividade, criação de dependência, entre outros problemas graves de desenvolvimento.

Rowan criou uma tabela de diretrizes de uso de tecnologia para crianças e adolescentes (veja abaixo), alinhadas com o entendimento da Sociedade Canadense de Pediatria.

Papel dos pais

E nesse contexto, a atuação dos pais torna-se primordial. Primeiramente, eles devem se autoavaliar para saber se eles mesmos não estão utilizando em demasia tais equipamentos. De que adianta impor regras aos filhos, mas dar um mau exemplo em casa?

Outra dica importante é incentivar a realização de atividades em família,

longe da tecnologia. Praticar esportes, ir a parques, eventos culturais, ouvir e tocar músicas ou brincar de jogos infantis de tabuleiro são apenas alguns exemplos em que os pais podem investir.

Por outro lado, muitas vezes por comodidade ou mesmo preguiça na sua missão de educar, os pais acabam “largando” um smartphone na mão do filho para que este se ocupe com joguinhos e vídeos e, dessa forma, não fique os importunando. Como desculpa, os pais dizem que é importante que as crianças saibam lidar com as novas tecnologias desde cedo.

Se você é pai ou mãe de uma criança, pense bem antes de deixar um celular na mão dela. E se tiver alguma dúvida de qual o momento adequado de colocá-la em contato com o mundo virtual, utilize a tabelinha de Cris Rowan.

Escrever x Digitar

“Estudos na área de neurociência mostram que escrever à mão permite um grau de retenção muito maior do que digitar. E há irresponsáveis que ignoram isso e propõem a substituição do caderno por tablet! Esses mesmos estudos mostram que ler em uma tela que emite luz produz uma compreensão e retenção de informação três vezes menor do que ler em papel que reflete luz”, afirmou o professor Pierluigi Piazza, especialista em neuroaprendizagem, falecido em 2015.

“A tecnologia está impregnada na sociedade graças à exploração desenfreada do consumismo. Cabe à escola o papel de servir como alternativa e as horas passadas nela deveriam estar isentas (talvez não totalmente mas prevalentemente) da tecnologia para oferecer à criança e ao jovem um período livre do processo de imbecilização que o consumismo está gerando”, completou. ■

Idade	Quanto tempo?	Programas de TV não violentos	Aparelhos móveis	Jogos não violentos	Jogos violentos	Jogos online violentos e/ou pornografia
0-2 anos	Nenhum	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
3-5 anos	1 hora/dia	✓	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
6-12 anos	2 horas/dia	✓	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
13-18 anos	2 horas/dia	✓	✓	Limite de 30 minutos/dia	Limite de 30 minutos/dia	Nunca

TRANSFORMANDO CRISE EM OPORTUNIDADE

“Sempre sonhei em ser um músico. Graças à crise, estou realizando este sonho”. Essa frase estava escrita em um cartaz ao lado de um homem que tocava seu saxofone na calçada da Avenida Paulista, com uma caixinha a sua frente com dinheiro de quem por ali passava.

Se por um lado a frase no cartaz tinha um leve tom de humor, por outro mostra uma situação que, embora corriqueira, poucas pessoas aproveitam: transformar um momento de crise em uma oportunidade de crescimento e de busca de objetivos que até aquele momento, por qualquer motivo, não foi iniciada.

No idioma japonês, que é escrito por meio de ideogramas (símbolos que transmitem uma ideia), crise e oportunidade tem a mesma grafia. Para saber o que o símbolo quer dizer, há de se interpretá-lo de acordo com o contexto.

Quem não se lembra da crise hídrica que o estado de São Paulo enfrentou em 2014? Naquele momento as pessoas haviam sido obrigadas a economizar água, pois se não diminuíssem o consumo seriam multadas. Foi necessário utilizar-se da criatividade para evitar o desperdício. Três anos depois, com a crise já superada, boa parte das pessoas

e empresas continua utilizando-se das técnicas que evitam o desperdício, uma boa prática que dificilmente seria adotada se não tivesse existido aquele momento de dificuldade.

É no período de ‘vacas magras’ que somos forçados a encontrar soluções, rever o que vinha sendo feito e, principalmente, inovar e criar. Nesse momento, é comum que não se perceba a oportunidade, em razão da inércia, preguiça ou medo.

“Na vida há aquele ditado de que a gente aprende ou pelo amor ou pela dor. E pela dor a gente aprende muito, quando erra, quando sofre, quando temos um problema e precisamos nos mover adiante. Revemos nossos conceitos, nossos valores e tentamos realmente enxergar a vida numa outra perspectiva. Posso afirmar que a crise é um dos melhores momentos em que a porta se abre para as oportunidades que aparecem”, afirmou o consultor e coach Robson Profeta, em entrevista à rádio CBN.

O desemprego é o maior símbolo de um país em crise. O consumo cai e as empresas demitem. E neste momento de tensão é possível aprender muita coisa. “Quando a pessoa perde o

emprego ela se reeduca financeiramente. Ela aprende a controlar os gastos, ela renova a forma de pensar. Começa a lidar melhor com suas finanças. Quando a crise acaba, elas se reempregam e conseguem ir adiante, já equilibradas e com maior controle”, explicou Profeta.

“Quando aparece algum obstáculo é muito normal a gente arrumar uma desculpa para permanecer no ócio. Porém, as pessoas que têm sucesso, que conseguem transformar crise em oportunidade, irão apanhar uma, duas, três, diversas vezes, mas vão conseguir sair do lugar”, conclui o consultor.

Guilherme Sant’anna atualmente é auditor fiscal de rendas no estado do Rio de Janeiro. Mas foi por conta de outra crise, a de 2008 (que atingiu principalmente Estados Unidos e Europa), que ele deu uma guinada em sua vida. Na ocasião, fora demitido de sua empresa e resolveu se dedicar aos estudos para concurso público.

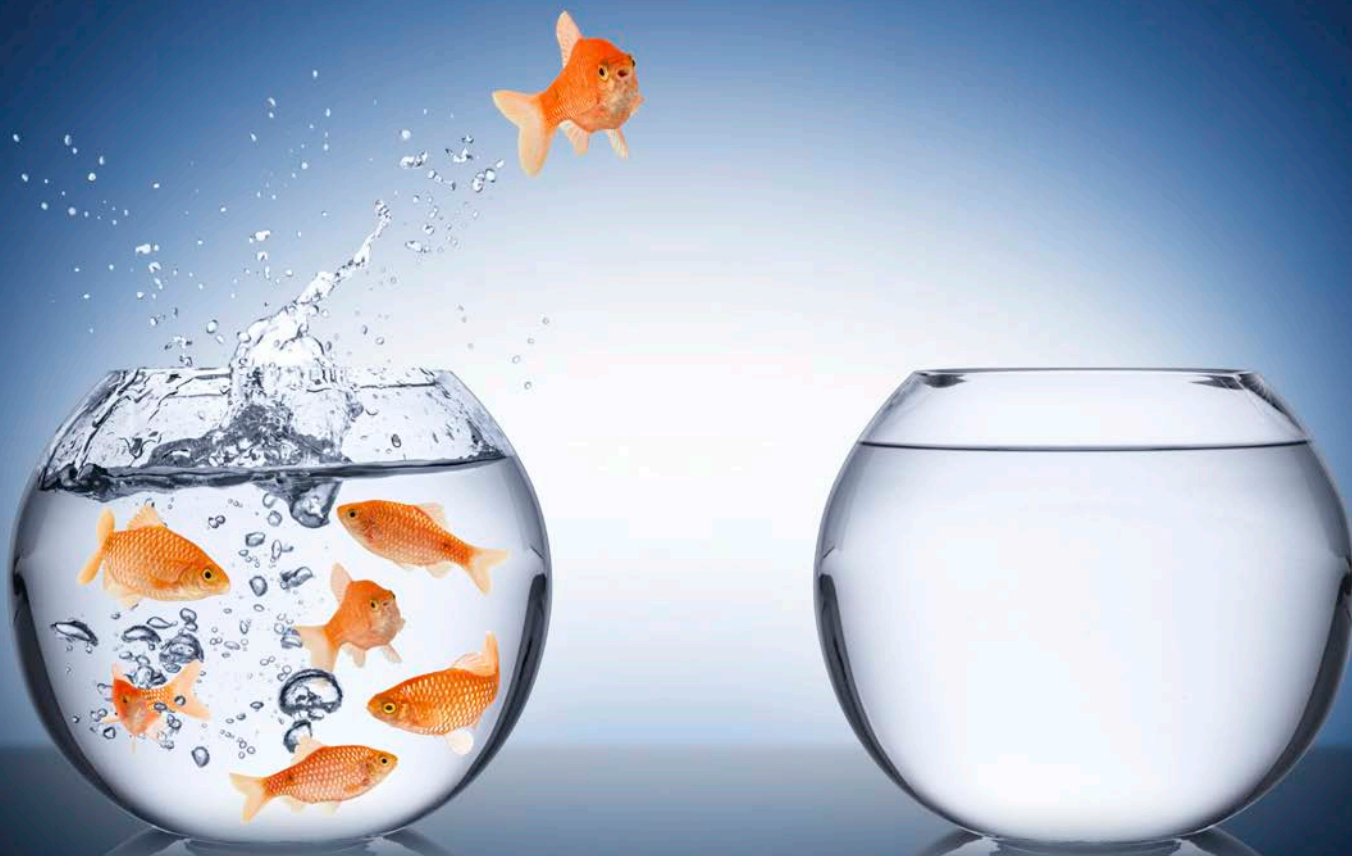
Após algum tempo de sacrifício, Sant’anna foi aprovado em três concursos para órgãos muito concorridos, sendo um deles o que atualmente desempenha suas atividades. “Acho que transformei a crise em oportunidade. Só que isso aconteceu de maneira intuitiva,



“Se a vida lhe der um limão faça uma limonada”

Ditado popular





no auge do desespero. Foi justamente a demissão que me deu o empurrão de que eu precisava para mudar de vida. Tinha vontade de estudar para concursos da área fiscal desde a época da faculdade, mas só vontade não nos move a lugar nenhum”, explica.

O auditor hoje colhe os resultados de sua dedicação num dos momentos mais difíceis por que passou. “Se eu não tivesse sido demitido e seguisse naquele caminho da área corporativa não poderia priorizar algumas coisas importantes pra mim, como família e viagens, pois, provavelmente, não teria tido a iniciativa de estudar para concursos”, conclui.

JFSP E A CRISE

No início de 2016, o país já se encontrava em meio a uma grave crise econômica. E foi nesse momento, logo após a nova Diretoria do Foro tomar posse, que se notou que a época de ‘vacas magras’ também havia chegado à Justiça Federal.

“Quando assumimos a Diretoria, a primeira notícia que recebemos foi a do corte orçamentário. Mas não sabíamos

qual seria o exato impacto do corte em nosso orçamento”, afirma Paulo Cezar Neves Junior, juiz federal diretor do Foro da Seção Judiciária de São Paulo.

Na ocasião, a JFSP foi obrigada a realizar um grande corte de gastos e encontrar soluções para economizar dinheiro, em todas as áreas do órgão. Mas não foi fácil.

“Pelo enorme volume de coisas que temos na administração (recursos, pessoas, contratos etc), as pessoas não tinham tempo de parar o trabalho para fazer um planejamento efetivo. Não havia tempo para olhar para dentro. Fazia-se somente a movimentação da máquina. Com o corte, tivemos que parar para conseguir achar os números, pois não sabíamos qual era o nosso próprio tamanho. Não sabíamos qual era o valor de que precisávamos para fazer a Seção Judiciária de São Paulo funcionar por completo”, explica Paulo Cezar.

O juiz descreve algumas das iniciativas que foram adotadas para combater a crise. “Passamos a intensificar o mapeamento dos processos de trabalho nos setores administrativos. Buscamos identificar onde cada valor estava sendo gasto e onde poderíamos cortar. Então

fomos enxugando diversas áreas. Na crise, as imperfeições ficam mais visíveis e você descobre que não tem formação pra lidar com ela. Uma coisa é a administração precisar de dinheiro, pedir mais e ele chegar. Mesmo com alguns problemas, a administração continua andando. Outra coisa é quando não há esse dinheiro”.

Outra iniciativa da Diretoria contra a crise foi o lançamento do Programa de Gestão e Inovação da Seção Judiciária de São Paulo, o iNovaJusp, que é baseado na construção coletiva e inovadora de ações que promovam mudanças na operacionalidade das atividades, propiciando melhores resultados ao serviço público prestado.

“A crise nos trouxe duas coisas muito importantes: o autoconhecimento da nossa gestão e uma aproximação entre os setores. O iNovaJusp está mostrando que quanto mais nos comunicarmos, nos conhecermos e nos aproximarmos, mais eficiente será a gestão. Por isso estamos criando esta rede de governança. Esta gestão vai, sem dúvida, permitir um importante aprimoramento da administração daqui pra frente”, conclui o juiz. ■

DEPENDÊNCIA DIGITAL

As pessoas a sua volta já se queixam do tempo que você passa na internet ou no celular? Você dorme pouco para ficar conectado até tarde da noite? Escolhe passar mais tempo jogando vídeo game em vez de sair com outras pessoas? Essas são perguntas relacionadas a um problema que afeta cada vez mais pessoas no mundo, a dependência tecnológica.

“Não há uma definição simples que englobe toda a complexidade desse assunto. A linha divisória é reconhecer se o uso da tecnologia causa prejuízo na minha vida ou não. Se estou usando a tecnologia a meu favor ou sou escravo dela”, pondera a psicóloga Dora Sampaio Góes, que atua no Programa de Dependências Tecnológicas (PRO-AMITI) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas em São Paulo.

Ela afirma que, como em todas as dependências, às vezes demora até a pessoa tomar consciência do problema, mas há sinais que podem auxiliar no diagnóstico: permanecer mais tempo online do que o programado; usar a tecnologia como um modulador do humor e para tentar esquecer os desafios da vida; mentir aos outros a respeito da quantidade de horas online; aumentar

cada vez mais o tempo conectado para obter a mesma satisfação que antes; ter as relações familiares e sociais prejudicadas pelo uso excessivo da tecnologia, entre outros.

De acordo com Dora Góes, a dependência tecnológica é considerada uma patologia recente e ainda não é oficialmente reconhecida como transtorno psiquiátrico. “O que sabemos é que a faixa etária mais afetada é a adolescência, mas as pessoas que sofrem com depressão, ansiedade, fobia social, desajustes familiares e baixa autoestima também têm mais probabilidade de desenvolver o problema”, esclarece. O crescimento acelerado do acesso à internet, aos smartphones e tablets também contribui para essa situação.

As consequências para a vida das pessoas que têm dependência digital vão de dores musculares, devido à má postura e esforços repetitivos; sono prejudicado; falta de memória e de foco por causa do excesso de estímulos; até a perda de habilidades sociais.

Outro efeito negativo diz respeito à necessidade de urgência que a tecnologia acaba impondo ao indivíduo. “As pessoas não conseguem mais viver com algumas frustrações, com os ‘nãos’ ou

com o ‘daqui a pouco’. Tudo vira pra ontem. Não conseguimos mais dar o tempo natural das coisas. Isso causa um estresse enorme e acabamos perdendo a noção de como realmente vivemos”, alerta a psicóloga.


Dora Góes relata que atualmente o tratamento mais indicado para esse tipo de problema é a chamada terapia cognitiva comportamental, disponível no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas para indivíduos acima de 18 anos. Após a pré-triagem para averiguar o quadro de sintomas, o psiquiatra realiza uma consulta para avaliação e só então é oferecido ao paciente um plano terapêutico, em grupo ou individual, com acompanhamento psicológico e psiquiátrico. O tratamento semanal de psicoterapia de grupo tem duração total de 18 semanas.

Uso consciente

Para que o uso da tecnologia ocorra de forma equilibrada e não se torne um vício, a psicóloga diz que “é importante se policiar”, e dá algumas dicas: “Quando estiver em casa, deixe o celular de lado, ou então coloque no modo silencioso e só deixe o sinal sonoro para aquilo que for realmente importante; priorize o contato pessoal com amigos e familiares, usando as redes sociais para marcar os encontros; não durma com o celular ou tablet ao lado da cama e nem fique com eles ligados antes de dormir, pois a luz da tela faz com que liberemos menos melatonina (hormônio indutor do sono) prejudicando o descanso. Procure outros meios de eliminar o estresse como alternativa à tecnologia (esporte, música, leitura, meditação, ioga, pintura, etc), buscando coisas que realmente podem ajudar”. ■



Qual o seu nível de dependência digital?

Clique aqui e faça um teste online. 

CUIDADOS NA ACADEMIA

A busca pelo corpo perfeito e o despreparo de quem pratica atividades físicas por conta própria pode colocar em risco a saúde e ocasionar graves lesões. A orientação e o acompanhamento de um profissional de Educação Física pode ser a chave para o sucesso ou fracasso da empreitada, que leva tempo e dedicação, mas que pode trazer melhora na qualidade de vida e fortalecimento dos músculos e articulações.

Para falar sobre o assunto, entrevistamos o educador físico Victor de Souza Alves, 25 anos, especialista em treinamento funcional, musculação, natação e futebol:

Por que devemos ter cuidado ao fazer exercícios físicos por conta própria?

Sem o acompanhamento de um profissional de Educação Física a prática de atividade por conta própria pode se tornar um problema, pois o praticante corre sérios riscos como, por exemplo, exercícios executados de forma errada que podem acarretar lesões, excessivo desgaste nas articulações, sobrecarga na coluna, até mesmo infartos por não saber controlar a intensidade do exercício e muitas outras.

Em quais situações é necessário orientação de um profissional?

Sempre que for realizar uma atividade física é necessário o auxílio de um educador físico, pois a avaliação realizada pelo profissional ditará como deve ser feita a atividade, quantas vezes por semana, qual a intensidade e a duração.

E nas academias como deve ser?

Procure sempre academias que possuam profissionais à disposição para orientar sobre como montar programas de treinamento, acompanhar durante o treino, corrigir a postura, velocidade do movimento, tempo de descanso, tipos de exercícios, etc. Cada pessoa tem sua especificidade, por este motivo é importante ter orientação de um profissional.

Como se dividem as atividades físicas numa academia? Quais são as modalidades existentes?

Não há uma regra a ser seguida. Cada academia disponibiliza atividades conforme sua demanda de alunos, tamanho, localização. Hoje a academia em que sou coordenador proporciona as seguintes modalidades: aeróbico/emagrecimento, aulas mistas, danças, flexibilidade/postural, força/definição, lutas. Existem ainda modalidades como musculação, natação, hidroginástica, ginástica, pilates, crossfit, entre outras.

O que mudou nas academias nos últimos anos?

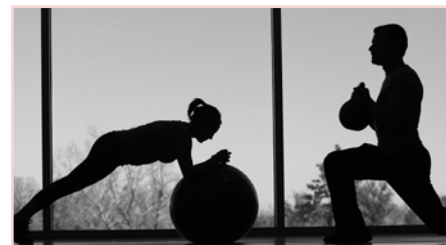
Com a regulamentação da profissão de Educação Física as academias cresceram muito e para melhor, tendo profissionais mais capacitados em áreas como fisiologia do exercício, anatomia humana, biomecânica do movimento, entre outras. Aumentou o leque de modalidades oferecidas, maior capacitação dos profissionais, tornando-se uma prática para todas as pessoas e idades.

Por que todos os anos surgem novas modalidades de fitness? São procedimentos mais eficientes ou apenas apelos comerciais?

Assim como em outros ramos de comércio, as academias também possuem uma grande concorrência, sendo assim, sempre haverá a criação de novas modalidades. Isso se deve a não deixar os praticantes caírem na rotina. Na maioria das vezes os procedimentos são eficientes sim, mas também há apelos comerciais para aumentar o fluxo de pessoas nas academias e centros de treinamento.

Crossfit, pilates, ballet fitness, power jump, etc., vieram para ficar ou irão desaparecer?

Algumas destas modalidades são muito antigas como o Pilates, que foi criado em meados de 1910 por Joseph Pilates. O Jump é uma modalidade também com muita tradição nas academias desde a década de 80. Diversas modalidades são criadas todo ano, mas muitas não sobrevivem à disputa acirrada nas grades horárias das academias. Depende muito do custo para ser oferecida, local, material utilizado, adesão dos alunos, entre outros.



Gostaria que você falasse um pouco sobre duas modalidades controversas: o crossfit e a abdominal invertida.

Muitas pessoas me perguntam sobre este assunto, exemplo, “crossfit é bom?”, “abdominal invertida ou morcego, como alguns chamam, faz efeito?”. Este é um assunto muito sério. Como já disse aqui antes, toda prática de atividade física tem que ser acompanhada por um profissional qualificado, para evitar alguns riscos. O crossfit é uma modalidade de treinamento certificada pela CrossFit Inc., então tem uma metodologia de treino, por isso todo o indivíduo que pensa em praticá-la deve procurar um local certificado e cadastrado com profissionais que tenham realizado o curso de crossfit. Cuidado sempre: exija que o profissional monte o treinamento conforme seu nível, ou seja, iniciante, intermediário ou avançado. O “exercício abdominal invertido” é de um grau de complexidade muito elevado. Já vi sendo realizado por ginastas profissionais durante seus treinamentos (estou falando de atletas de alto rendimento), e não recomendo ser realizado sem o auxílio de um profissional, pois já houve casos de pessoas que sofreram graves lesões executando-o de maneira inadequada.

Quais são os benefícios da atividade física regular?

A atividade física regular quando acompanhada de um profissional capacitado mantém músculos, ossos e articulações fortes; produção hormonal e sanguínea normais; funções imunológicas e intestinais equilibradas; e ajuda a prevenir doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como a osteoporose; problemas nas articulações; problemas circulatórios; obesidade; diabetes e outras doenças. ■

SÃO VICENTE – 41ª Subseção

Considerada como marco de nossa colonização, São Vicente foi a primeira vila fundada pelos portugueses no Brasil, em 1532. No entanto, o nome da cidade já aparecia nos mapas desde 1502, ano da chegada da expedição portuguesa comandada por Gaspar Lemos, o qual deu à ilha, até então conhecida como Ilha de Gohayó, o nome de São Vicente.

Mas foi o navegador Martim Afonso de Souza quem fundou oficialmente a cidade em 22 de janeiro de 1532, por ordem do Rei de Portugal, Dom João III. Assim, após ratificar o nome que havia sido dado anteriormente, Martim Afonso de Sousa instalou a Câmara, o Pelourinho, a Cadeia e a Igreja, símbolos da colonização e bases da administração portuguesa. Por ter sido a primeira vila fundada no Brasil, São Vicente possui o título de “cellula mater da nacionalidade”, ou primeira cidade do Brasil.

O município está situado a 71 km da capital paulista, na região metropolitana da Baixada Santista. Conta com uma população de aproximadamente 358 mil habitantes (estimativa do IBGE-2016) e atualmente sua economia tem como ponto forte o turismo.

Justiça Federal

A 41ª Subseção Judiciária de São Paulo foi inaugurada em 4 de novembro de 2011, com a instalação do Juizado Especial Federal pelo então presidente do TRF3, desembargador Roberto Haddad.

Em 2014, houve a necessidade de adequação dos espaços para abrigar a 1ª Vara Federal com competência mista, inaugurada no mês de outubro. Essa instalação ampliou o acesso da população à Justiça Federal, permitindo o ingresso de ações relacionadas à Previdência Social, Sistema Financeiro da Habitação, FGTS e

tributos federais, além de poder contar com o Juizado para resolver causas de até 60 salários mínimos.

Na época da instalação, a nova vara recebeu cerca de 6.500 processos de competência delegada da Justiça Estadual. O trabalho de cadastramento e distribuição foi realizado pelos servidores, auxiliados pela própria juíza titular, Anita Villani. O bom resultado alcançado fez parte da seção “Boas Práticas”, da edição nº 46 da Justiça em Revista.

A 1ª Vara possui hoje um acervo de cerca de 10 mil ações. O servidor Nataniel Costa, do Núcleo de Apoio Regional, afirma que o volume de distribuição de feitos por vezes ultrapassa o total de processos distribuídos nas sete varas federais do Fórum de Santos, conforme dados publicados pelo TRF3 abrangendo o período de outubro de 2014 a setembro de 2016. No Juizado, houve um aumento de 15% na tramitação de processos entre 2015 e 2016.

Atualmente o diretor da Subse-

ção é o juiz Fábio Ivens de Pauli, que também preside o Juizado Especial Federal. A juíza Anita Villani permanece como titular da 1ª Vara. Entre as ações de maior demanda recebidas no Fórum estão as causas previdenciárias, além de ações propostas contra a Caixa Econômica Federal e execuções fiscais.

“A Justiça Federal apresenta elevada importância social e econômica para a população da região, em face da atual crise econômica e das condições demográficas e sociais dos municípios do litoral sul”, ressalta o juiz Fábio Ivens.

No que se refere a práticas sustentáveis, desde 2014 o Fórum participa do programa de coleta seletiva da Prefeitura. Todo material reciclável é depositado em um bolsão posicionado na área externa das instalações, o qual é esvaziado semanalmente pela empresa de coleta de lixo do município. A 41ª Subseção Judiciária tem jurisdição sobre os municípios de Itanhaém, Mongaguá, Peruíbe, Praia Grande e São Vicente.



Acima: fachada da Justiça Federal em São Vicente, abaixo: equipe do Fórum.





Turismo

Ponte Pênsil - Fundamental para o desenvolvimento da Baixada Santista, foi inaugurada em 21 de maio de 1914 e é a primeira do gênero a ser construída no país. A ponte é um dos principais cartões postais de São Vicente e foi tombada como patrimônio histórico em 1982.

Teleférico – O Teleférico de São Vicente é uma opção de lazer que une aventura e natureza. Com aproximadamente 22 minutos de duração, o percurso tem uma distância de 700 metros, passando por áreas de Mata Atlântica até chegar ao Morro do Voturuá, onde há o acesso para a rampa de voo livre.



Teleférico



Ponte Pênsil

Memorial dos 500 anos - Para aqueles que gostam de apreciar belas paisagens, o Memorial dos 500 anos é o local ideal. A atração, que fica no alto da Ilha Porchat, é uma plataforma projetada por Oscar Niemeyer e chama atenção pela beleza e design arrojados.

Praia do Gonzaguinha - Com 800 metros de extensão, a praia localiza-se em uma espaçosa baía de águas calmas e é muito procurada por praticantes de esportes náuticos, como iatismo, windsurf, esqui aquático e jet ski.



Memorial dos 500 anos



Ilha das Cabras

Forte Itaipu (Praia Grande) - A história do Forte Itaipu confunde-se com a história de Praia Grande e a própria história do Brasil. Sua construção teve início em 1902 e exigiu a implantação de uma infraestrutura muito complexa, envolvendo porto, estradas e saneamento, que acabaram dando origem à cidade de Praia Grande.

Parque Turístico Umberto Salomone (Mongaguá) - É um dos pontos turísticos mais visitados da cidade. Constitui-se de uma queda-d'água que forma uma cachoeira, terminando com uma piscina natural. O local dispõe de banheiros, pontes com corrimão, lanchonetes, guarita e estacionamento.

Ilha das Cabras (Itanhaém) - Em períodos de maré baixa pode ser visitada, inclusive, a pé. Fica entre a Praia dos Pescadores e a Praia dos Sonhos. Na orla da Praia dos Pescadores, encontra-se também o monumento Mulheres de Areia, uma das principais atrações turísticas de Itanhaém.



Praia do Gonzaguinha

EVENTOS E CULTURA



CARNAVAL

Para quem gosta de cair na folia, o mês de fevereiro está recheado de opções por todo o estado. Na capital, o desfile das escolas do grupo especial no sambódromo do Anhembi acontece entre os dias 24 e 26/2, com ingressos que custam de R\$30 a R\$550. Os blocos de rua agitam a cidade até março (www.carnavalsp.com.br). E são muitas opções oferecidas pelo interior do estado, como em Brotas (www.brotas.com.br) com carnaval de rua, bailes, shows em praças, o animado CarnaHelp em Socorro (www.socorro.sp.gov.br) e o tradicional “Carnaval Serra Folia” em Serra Negra (www.serranegra.sp.gov.br).

LES MISÉRABLES – março/julho

Está de volta em São Paulo o musical mais antigo do mundo, baseado no romance de Victor Hugo. O espetáculo conta a história de Jean Valjeant, que depois de 19 anos preso é colocado em liberdade e, de volta à sociedade, é malvisto em todos os lugares por onde passa. Sua vida muda quando o bispo de Digne resolve ajudá-lo. É uma história de sonhos, amor, paixão, sacrifício e redenção - um testemunho atemporal para a sobrevivência do espírito humano. A produção já foi vista por mais de 70 milhões de pessoas em 44 países. R\$50 – R\$310. Teatro Renault, av. Brigadeiro Luís Antônio, 411. 🌐



MUSEU DO CAFÉ - Santos

Aos sábados, o Museu oferece visitas com degustação de café gourmet, ministradas por seu barista. Os visitantes têm a oportunidade de degustar três tipos de café, utilizando o tradicional método coado, e aprender um pouco mais sobre as características e peculiaridades de cada grão. As degustações acontecem em quatro horários: 10h30, 12h, 15h e 17h. R\$6,00. Aos sábados, a visita ao espaço expositivo é gratuita. Rua XV de Novembro, 95 – Centro Histórico – Santos. 🌐

SILVIO SANTOS – até 12/3

A exposição Silvio Santos vem aí! está no MIS. Ela retrata a carreira de um dos mais famosos apresentadores da televisão e a evolução do sistema de rádio e televisão brasileiros por meio de 400 itens incluindo objetos, fotos e vídeos. R\$12. Terça-feira a entrada é gratuita - sujeito à disponibilidade de ingressos. Museu da Imagem e do Som de São Paulo – MIS, avenida Europa, 158, Jardim Europa. 🌐

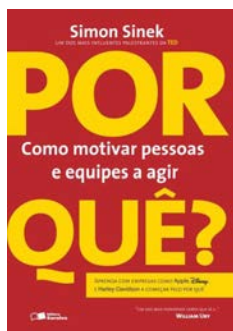


LOLLAPALOOZA

Acontece nos dias 25 e 26 de março o festival Lollapalooza, um dos maiores eventos de música do mundo. A sexta edição no Brasil, será no Autódromo de Interlagos e tem como principais atrações: Metallica, The xx, Duran Duran, Flume, Two Doors Cinema Club. O Autódromo de Interlagos fica na avenida Senador Teotônio Vilela, 261. Acesse o site e confira a programação completa e os valores dos ingressos. 🌐

🌐 Este icone indica que a matéria possui um link com a internet.

LIVROS E FILMES



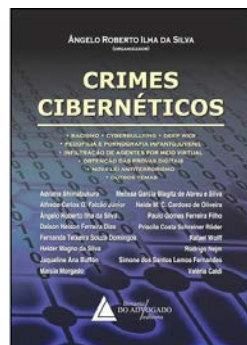
Por Quê? - Como Motivar Pessoas e Equipes a Agir

Assunto: Administração

Autor: Simon Sinek

Por que algumas pessoas e organizações são mais inovadoras, mais influentes e mais rentáveis do que outras? Por que algumas conseguem maior fidelidade tanto dos clientes quanto dos colaboradores? Mesmo entre as bem-sucedidas, por que tão

poucas são capazes de repetir o sucesso várias vezes? Pessoas como Martin Luther King Jr., Steve Jobs e os irmãos Wright podem ter pouco em comum, mas todos começaram pelo porquê. A capacidade natural de começarem pelo porquê capacitou-os a inspirar as pessoas ao redor a realizarem coisas notáveis.



Crimes Cibernéticos

Assunto: Direito Penal

Autores: Diversos

O livro trata de temas de real importância e atualidade relacionados ao delineamento de delitos cibernéticos, incluindo, a problemática dos crimes previstos no Estatuto da Criança e do Adolescente, que tantas dúvidas suscitam, até a recente tipificação do delito de terrorismo.

Os temas tratados são de extrema utilidade, pois buscam – a um tempo – preencher uma lacuna, sobretudo no que tange à prevenção, bem como a sistematização, interpretação dos delitos cibernéticos, perspectivas penais, processuais/persecutórias e criminológica.

CINEMA



ATÉ O ÚLTIMO HOMEM

Data de lançamento:
26/1/2017 (2h 20min)

Direção: Mel Gibson

Elenco: Andrew Garfield,
Vince Vaughn, Teresa Palmer.

Gêneros: Drama, Guerra,
Biografia.

Nacionalidades: Austrália
e EUA

Durante a Segunda Guerra Mundial, o médico do exército Desmond T. Doss (Abdrew Garfield) se recusa a pegar em uma arma e matar pessoas, porém, durante a Batalha de Okinawa ele trabalha na ala médica e salva mais de 75 homens, sendo condecorado. O que faz de Doss o primeiro opositor consciente da história norte-americana a receber a medalha de honra do Congresso.

HOME VÍDEO



A DAMA DOURADA

Data de lançamento:
13/8/ 2015 (1h 50min)

Direção: Simon Curtis

Elenco: Helen Mirren, Ryan
Reynolds, Daniel Brühl mais

Gênero: Drama

Nacionalidade: Reino Unido

Década de 1980. Maria Altmann (Helen Mirren) é uma judia sobrevivente da Segunda Guerra Mundial que decide processar o governo austríaco para recuperar o quadro “Woman in Gold”, de Gustav Klimt. A obra é um retrato de sua tia que foi roubado pelos nazistas durante a ocupação. Ela conta com a ajuda de um jovem advogado, inexperiente e idealista (Ryan Reynolds).

PJe

**PROCESSO JUDICIAL
ELETRÔNICO**

**Cronograma de implantação do
Processo Judicial Eletrônico - PJe**

**Acesse o banner na página da
Justiça Federal de São Paulo:**

www.jfsp.jus.br



JUSTIÇA FEDERAL
Seção Judiciária de São Paulo