



# TERCEIRIZADOS

Eles limpam, carregam e descarregam caminhões, fazem café e ainda filosofam



Só na Seção Judiciária de São Paulo eles somam 428 trabalhadores, responsáveis por uma variedade de tarefas que inclui telefonia, limpeza diária de salas, corredores e banheiros, serviço de copa (café, chá), carregar e descarregar caminhões de materiais e de móveis, reparos no encanamento, na eletricidade, na refrigeração, ar condicionado, pintura, segurança do prédio e, no intervalo, entre uma tarefa e outra, quem diria, encontram tempo para filosofar...

A filosofia dos terceirizados é prática e objetiva.

“Deus deu a Vida... para cada um cuidar da sua”

(Giovani)

“Oh, Senhor meu Deus, livra-me da língua, da ira e da inveja que tentam me derrubar, através de seus cruéis servos.”

(Zé Polvinho)

“Não deixe que nada te desanimar, até mesmo um pé na b... te empurra pra frente.”

(Lindinha)

Perguntados sobre a solução para um Brasil melhor, eles são unânimes: salário digno, mais emprego e custo de vida mais baixo. Ai sim, o sonho de todos seria realizado: ter casa própria.

O dia de um terceirizado começa bem cedinho, entre 4:30 e 5:00 horas da manhã. Eles cumprem diferentes jornadas de trabalho entre 7 e 19 h, com exceção dos seguranças que possuem horário especial. Conheça um pouco mais da rotina dos terceirizados:



**José Mendes da Silva Neto, “GIOVANI”, encarregado, 34 anos, solteiro; nasceu em União das Palmas (AL)**

“Moro no Jardim Peri, na Cantareira (Capital/SP). Saio de casa às 5 horas e não tenho hora para voltar. Sou espírita. Cheguei a São Paulo com 16 anos, nunca voltei para minha terra; gostaria muito de ver meus familiares mas acho muito difícil. Só falo com eles por telefone e quando posso comprar um cartão-telefone. Aproveito o fim-de-semana para fazer faxina em casa. Quando posso, vou à Aparecida do Norte, em excursão. Faz quatro anos que não vou à praia. Assisto de tudo um pouco na televisão e acompanho a novela das oito. Meus artistas prediletos são Regina Duarte e Betty Faria. Se eu fosse Presidente do Brasil eu faria um salário digno; tiraria as crianças e os idosos das ruas. Meu sonho é morar em Portugal porque lá, ouvi dizer, se ganha muito bem, e com o dinheiro eu iria ajudar meus familiares.”



Fotos: Giuseppe Campanini

## TERCEIRIZADOS



Da esquerda para a direita: Wesley, Glaycon, Feernand, Ana, Maurício, Ronaldo, Luzenir, Sílvia, Valdice, Joclene, Osmar, Cida, Adriana, Josefa, Lúcia, Marinalva, Samir, Francisca, Jaqueline, Mônica e a telefonista Ana

(Continua na pág.2)

# JF São Paulo

## INFORMATIVO

SEÇÃO DE DIVULGAÇÃO SOCIAL - SUDS

ANO 1 - Nº 16

1 a 15 de julho/2004



**JF São Paulo**  
INFORMATIVO

### ÍNDICE

- Feira Livre** sempre um bom negócio ao seu alcance. Neste número ar condicionado, esteira elétrica, grill, apartamento na cidade e na praia e permuta de lotação. Confira..... **1**
- Canal Aberto** Edna L. Nobre, da Seção de Legislação, F. Administrativo (JF/SP) vai a Macchu Picchu, à pé..... **2**
- Cine&Vídeo: Bem-vindos**, conta a história de uma família convencional que vai morar em uma comunidade hippie..... **2**
- Fotografia: Saiba como comprar um equipamento fotográfico**..... **2**
- JFSP-notícias:**
- Inaugurado o JEF em Jundiá** ..... **3**
- Campanha do agasalho é um sucesso**..... **4**
- Seja um voluntário do TRE/SP**..... **4**
- Albergue da Juventude: uma opção para as férias**... **4**
- Palestras:**
- Estresse e depressão: fuja deles**..... **4**
- Ética no trabalho** ..... **4**

## 9 DE JULHO REVOLUÇÃO CONSTITUCIONALISTA



Martins, Miragaia, Dráusio e Camargo, estudantes de direito, morrem em choque com as forças do governo federal no dia 23 de maio de 1932, na Praça da República. As iniciais de seus nomes, MMDC, passam a compor a sigla da Revolução Constitucionalista, que explode no dia 9 de julho.

Foi um movimento liderado pelas oligarquias de São Paulo contra o não cumprimento das promessas de campanha de Getúlio Vargas, que havia declarado, na revolução de 30, a necessidade de uma nova Constituição para o país. Sob o comando de Isidoro Dias Lopes, o movimento contou com a adesão espontânea de grande número de civis e armamento bélico.

Os paulistas são derrotados no combate armado, mas atingem o seu objetivo: a convocação de eleições para a Assembléia Constituinte que, em 1934, promulga nova Constituição. (RAN)

## CARTAS

Envie cartas, e-mails, sugestões sobre matérias, dúvidas e artigos já apresentados.  
E-mail: JF-Imprensa@trf3.gov.br

### Abelha-Rainha vive mais

“A propósito do Canal Aberto, **Apicultura II**, esclareço que o tempo de vida de uma abelha rainha pode chegar a até 5 anos, pondo ovos, diferentemente das abelhas comuns, que vivem no máximo 45 dias. Com três anos, nós sacamos a rainha que está com pouca postura e colocamos uma nova.” (Vanderley Vasconcelos/Comunicação/F.P.Lessa/Capital/SP)



## Feira Livre

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

### PERMUTA

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

**Vara Previdenciária (SP)**  
Faço permuta com servidor lotado no prédio administrativo (Liberio Badaró). Estou lotada na 8.ª Vara Previdenciária em SP (Fórum Social). Tel. (11) 6844-5218 c/ Sueli.

### VENDA

**Ar Condicionado**  
Vendo. FLYMOUSE 7900 BTUS - Refrigeração de 15 a 19 m<sup>2</sup> - Splitte com controle remoto. Valor R\$ 940,00. Contato: Yádia / Biblioteca Fórum Criminal (11) 2172-6731 ou (11) 3255-5376.

**Grill George Foreman**  
Vendo ou troco. Modelo redondo, sem uso, por forno elétrico de valor compatível (R\$180,00), sem uso. Rogério, fone 2172-6205, ou e-mail rramos@trf3.gov.br.

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



# TERCEIRIZADOS

Eles limpam, carregam e descarregam caminhões, fazem café e ainda filosofam



(continuação)

## Jhones Jackson de Oliveira, electricista

**22 anos, solteiro, nasceu em São Paulo (SP)**

"Tenho uma filha de 4 anos, Jhessika. Moro no bairro de Pedreira, em Santo Amaro (Capital/SP). Minha rotina começa às 7h, com minha mãe fazendo café enquanto eu me troco, depois tomamos o café juntos e saio para trabalhar. Sou cristão e meu time de futebol é o São Paulo. Nos fins-de-semana, primeiramente vou ver minha filha, depois jogo bola, saio prá baladas no sábado e no domingo descanso. Meus passeios prediletos são curtir um samba, ir ao SESC, ir ao Playcenter, ao Hopi-Hari e também ir à praia. Na TV assisto de tudo, um pouco de Luciano Huck, Sabadoço, Boa Noite Brasil etc. Minhas artistas prediletas são a Juliana Paes, Juliana do BBB, Camila Pitanga. Se eu fosse Presidente do Brasil eu aumentaria o salário, melhoraria o transporte, entre outras coisas. Meu sonho é ter um bom emprego, uma bela casa com carro e uma boa família."



## Sonia Maria da Silva, copeira

**25 anos, solteira nasceu em Lagoa de Itaengá (PE)**

"Moro no Jardim Camargo Velho, em Itaim Paulista (Capital/SP). Saio de casa às 6h para chegar às 8h no trabalho. Cheguei em São Paulo com 15 anos. Tenho saudade dos meus pais, gostaria que eles estivessem aqui comigo. No final de semana vou à Igreja, sou evangélica. Gosto muito de ir a festas de casamento. Meu sonho é arrumar um homem de Deus, ser feliz e ter



minha casa própria. O passeio que mais gosto é ir à praia. Na televisão assisto o desenho do Pica-Pau e filmes do Mazaroppi. Meu artista predileto é Fábio Assunção. Se eu fosse Presidente do Brasil eu criaria mais empregos para a população e diminuiria o custo de vida."

## Vera Lúcia da Conceição do Nascimento da Cruz Copeira, 32 anos, natural de Itambé (PE), Casada, três filhos (Thais, 16; Tamiris, 14 e Matheus, 3)

"Moro no Parque Guarani, em Itaquera (SP/Capital). Saio de casa às 5h30 e às 19h estou de volta. Antes, passo na casa de minha mãe e pego o Matheus que o pai levou logo cedo. Meu marido também é terceirizado. Sou cristã, gosto de futebol e torço para o São Paulo. Cheguei em São Paulo com 17 anos. Não tenho vontade de voltar a morar em Pernambuco, mas gostaria de ir à passeio, com meus filhos. Adoro dançar, mas só com meu marido e em casa. Na TV, gosto de filmes de ação, do programa A Praça é Nossa e do Chaves. O artista que mais admiro é o Tony Ramos e o mais bonito é o Reynaldo Gianecchini. Acho lindo ter um aquário com peixinhos e gostaria de conhecer o Zoológico. Meu passeio predileto é o SESC de Itaquera, gosto de ir à piscina e brincar no tobogã com meu marido e meus filhos. Se eu fosse Presidente da República eu aumentaria o salário mínimo para ser mais digno, aumentaria o número de empregos e diminuiria o custo de vida que está muito caro. O sonho da minha vida é construir a minha casa, viver melhor, com mais conforto e sem dificuldades com minha família."



## Luís Carlos Felis da Cunha, segurança, 28 anos, casado, nasceu em São Paulo (SP)

"Acordo às 4h45, toumo duas conduções para chegar ao trabalho (ônibus e metrô). Moro na Vila Jacuí, em São Miguel Paulista (Capital/SP). Sou católico e torço para o Corinthians Futebol Clube, mas é de música que eu mais gosto. Canto, toco violão, cavaquinho e instrumentos de percussão há nove anos. Há dois anos participo do "Grupo Samaquí", nos apresentamos em casas noturnas e bares da Capital. Tocamos de tudo, músicas antigas e novas, conforme a faixa etária da plateia. Tocamos Cartola, Candeias, Nei Lopes, João Nogueira, Nelson Cavaquinho, Paulinho da Viola, Dudu Nobre, Sensação, Casa Nossa, Revelação, Belo, Turma do Pagode...Admiro o Paulinho da Viola e gostaria de dividir o palco com Zeca Pagodinho. Gosto mais de rádio do que de TV, mas quando estou em casa, assisto telejornal e programas de humor como A grande família, Casseta e Planeta e A Praça é Nossa. Se eu fosse Presidente do Brasil eu cuidaria de aumentar o número de empregos, melhorar a saúde da população e o salário. Meu sonho era fazer sucesso com a música, hoje penso em ter casa própria." (DAS)



## Canal Aberto



Fotos: arquivo pessoal

## MACCHU PICCHU - I A saga da trilha Inca

JULHO DE 2003

O sonho de minha filha Flávia era conhecer Machu Picchu (Peru), pois ela sempre se considerou mística. Resolvemos ir do jeito tradicional, caminhando pela trilha Inca. Ficamos um dia em Lima para nos aclimatar, depois seguimos para Cusco. A viagem foi rápida, tomamos chá de coca para amenizar os efeitos da altitude. Sofre-se muito com os efeitos da altitude, também conhecido como "Soroche" ou *Mal da Montanha*. É uma sensação terrível. Uma mistura de ansia de vômito com dores de cabeça, palpitações no coração, vertigens, falta de ar etc. Subiriamos a 4.200m de altitude para depois descermos a 2.450m, em Machu Picchu, por uma estrada de, no máximo, dois metros de largura.

Machu Picchu é um impressionante e muito bem conservado conjunto de ruínas Incas que significa montanha velha em "quechua" (língua falada pelos antigos Incas e ainda hoje pelo povo nativo do Peru e da Bolívia).

### PRIMEIRO DIA

Nossa caminhada começou a 2600m, em O'riwayrachia (lugar de separar o ouro do vento). Levamos folhas de coca. Havia neve nas montanhas, soprava um vento gelado, faltava oxigênio mas a paisagem era indescritível: lhamas, alpacas, ruínas, tudo nos transportava à antiga civilização Inca.

Chegamos a Ruayllabamba ou Wayllabamba (lugar de pasto bom) cansados, com fome e sob frio intenso. Jantamos. Dormi colada a minha máquina fotográfica para não descarregar a bateria.

### SEGUNDO DIA

A medida que subíamos, observávamos a neve derretendo sob o calor do Deus Sol, e um sem fim de cartões postais torneados pela natureza... Flávia e eu sentíamos uma calma e paz impressionantes...

Em Llulluchapampa os camponeses vendiam água, coca cola e barras de chocolate. Chegamos ao cume de Warmiwanska (passagem para a mulher morta) a 4.200 m. O vento era muito forte, fizemos uma mulher de neve. Descansamos e começamos a descer a 3.600m. Paramos para almoçar em um lugar que tinha banheiro, ah, que bom!

No Vale do Rio Pacaymayt vimos a cena mais deslumbrante de toda a viagem: iluminados pelo sol, os picos pareciam de ouro maciço. A cena era impagável... um espetáculo divino!

Eu andava devagar, respirava com dificuldades. O coração batia descontroladamente. Meus joelhos começaram a sentir a marcha. Começou a ficar escuro e não tínhamos lanterna. Não tínhamos comida, só água. O frio apertou, a fome apertou, não havia lua e no meio da escuridão, o corpo doía.

Em Conchamarca havia uma escadaria, beirando um precipício, que precisava ser descida. Flávia e eu sentimos paz, começamos engatinhando e descemos bem devagarinho. Machu Picchu estava há dois dias de viagem. Fazia muito frio, menos 4 graus. (continua no próximo número)

Edna L. Nobre  
Legislação/F. Administrativo



## Fotografia

### Como escolher, qual equipamento fotográfico comprar?

Existe uma série de fatores a serem levados em consideração para se adquirir um equipamento fotográfico: preço (geralmente o primeiro item para muitos), desenho da máquina, lente, flash, marca, recursos (programa) que o equipamento oferece, etc.

Nos próximos números estaremos esclarecendo esses pontos com mais detalhes. Por enquanto podemos afirmar que, infelizmente, no quesito preço, a fotografia não é nada barata. Existem equipamentos de todos os valores, para diversos "bolsos", mas quanto mais barato, menor a qualidade da máquina e menos recursos ela terá. No quesito marca, pode-se afirmar que todos os fabricantes conhecidos no mercado produzem equipamentos muito simples, com pouca qualidade e recursos (baixo preço) e também equipamentos de primeira linha, com excelente qualidade e uma enorme gama de recursos (preços elevados). Não perca as próximas dicas onde serão abordados os outros itens mencionados acima. Caso tenha alguma pergunta, mande-nos um correio eletrônico: jf-imprensa@trf3.gov.br. (G.C.)



## Cine & Vídeo

### Bem-Vindos

Europeu Suécia-Itália-Dinamarca/2000/102min./Lukas Moodysson

O ano é 1975, Elizabeth (Lisa Lindgren) tem dois filhos e uma vida conturbada com o marido alcoolatra. Certo dia, ela resolve dar um basta na situação e abandona sua casa, juntamente com os filhos, para morar com o irmão Goran (Gustav Hammarsten). Acontece que Goran é hippie e mora numa comunidade alternativa com um bando de amigos que pregam sexo livre e liberdade incondicional. O choque cultural será inevitável com a chegada dos novos moradores. Aos poucos, a fusão das duas realidades altera a vida do grupo e demonstra como muitos conceitos, antes arraigados, são passíveis de mudança. Cada um acaba aprendendo com o próximo, cedendo e tolerando mais as diferenças.

O filme se passa numa época em que o movimento hippie começava a se diluir e demonstra, com humor picante, como o ser humano é falível, mas não menos digno de compaixão. Na trilha sonora, ABBA, Nazareth e outros dão o clima dos anos 70. (RAN)



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

## 22/06/2004 Juizado Especial Federal inaugura Fórum em Jundiá

Ao inaugurar o Fórum do Juizado Especial Federal de Jundiá, no último dia 22 de junho, a presidente do Tribunal Regional Federal da 3ª Região (TRF3), desembargadora federal Anna Maria Pimentel, em discurso breve e incisivo, pontuado por reflexões sobre a responsabilidade do Judiciário, lembrou artigo da Constituição que con-

feria a qualquer pessoa, independente de credo, raça, cor e classe social, o direito de exigir que um juiz se manifeste sempre que se sentir ameaçada, e dirigindo-se aos presentes perguntou: "seria isso apenas uma promessa? Não é uma promessa, mas um comando e deve ser cumprido", afirmou. "O Judiciário ao alcance da população está na base de qualquer governo que deseje construir um estado democrático de direito".

Referindo-se às pesquisas de opinião que freqüentemente queixam-se da morosidade do Judiciário, a desembargadora lamentou que isso aconteça, "apesar de os juizes trabalharem tanto, que óbices

há para mudar essa situação?", e logo respondeu: "legislação antiquada e verbas orçamentárias minguadas". Identificando as causas do problema, disse que o Judiciário está mudando esse quadro com a proposta do "processo simplificado", dos Juizados Especiais Federais, com o uso da informática e dispensa total do papel. "Esse é o modelo que ora se instala no Fórum de Jundiá", frisou.

A presidente do TRF3 fechou seu discurso afirmando que "a Subseção [inaugurada] cumprirá o seu papel e já começa forte pela própria região que a abriga." Em seguida, ao som do hino de Jundiá e acompa-

nhada das autoridades presentes, Anna Maria Pimentel descerrou a placa da 28ª Subseção Judiciária de São Paulo. Sob a regência do maestro Jassen Feliciano, a Banda São João Batista encerrou com a Aquarela do Brasil e todos foram ao coquetel.

Estiveram presentes à cerimônia autoridades civis e militares, entre elas o ministro do Superior Tribunal de Justiça e coordenador geral da Justiça Federal, Ari Pargendler; a desembargadora federal Salette Nascimento, do TRF3; o coordenador dos Juizados Especiais Federais na 3ª Região, desembargador federal José Eduardo Santos Neves; o dire-

tor do Foro da Seção Judiciária de São Paulo, juiz federal Maurício Kato; juiz federal titular do JEF/Jundiá, Sidmar Dias Martins; juíza federal Leila Paiva, presidente da Ordem dos Advogados do Brasil-Subseção de Jundiá, Alexandre Barros Castro; o prefeito de Jundiá, Miguel Haddad; o presidente da Câmara Municipal de Jundiá, vereador Felisberto Negri Neto; o presidente da Sociedade Musical São João Batista, Henrique Crispim.

O JEF/Jundiá está instalado na Avenida Prefeito Luis Latorre, 4875, Vila das Hortências. (DAS)

Fotos: Giuseppe Campanini



Cerimônia de inauguração da 28ª Subseção Judiciária de São Paulo, em Jundiá: juiz federal Maurício Kato, desembargadora federal Anna Maria Pimentel, juiz federal Sidmar Dias Martins e Banda São João Batista



### BOAS ESTRADAS, BOM CLIMA E "BONNA GENTE"

A 40 km de Campinas e 63 km da Capital, Jundiá possui uma localização geográfica que se pode dizer "privilegiada". Ela é recortada pelas rodovias Bandeirantes e Anhanguera, possui acesso às principais rodovias do Estado (Dutra, Castelo Branco, Fernão Dias etc), ferrovias, hidrovias e aeroporto, integrando-se a qualquer parte do país e garantindo escoamento perfeito para a produção. Possui ainda uma Estação Aduaneira do Interior (EADI), conhecida como porto seco, que permite a importação e exportação direta com rapidez e simplicidade. Seu parque industrial conta com mais de 500 indústrias nos setores químico, de embalagens, autopeças, mecânico, alimentos, cerâmica e ultimamente parques temáticos.

O clima da cidade é ameno, com temperaturas médias anuais entre 18°C e 20°C. (DAS)



### PRESEÇA MARCANTE

Costuma-se dizer que a história de Jundiá está ligada às correntes imigratórias italianas. Antonio Cardone, vice-cônsul da Itália resume em três períodos a chegada dos imigrantes: a primeira corrente imigratória ocorreu a partir de 1870 e destinou-se à lavoura; a segunda deu-se após a 2ª Guerra sob o impulso da industrialização brasileira, e a terceira ocorreu na década de 60 sob a forma de investimentos, principalmente nos setores alimentícios e automobilísticos, por exemplo. Atualmente, o Vice-Consulado da Itália e o Circolo Italiano, presidido por Angelo Zani, incentivam a difusão da língua e da cultura italiana na região. (DAS)



Vice-cônsul da Itália em Jundiá, Antonio Cardone, e o presidente do Circolo Italiano de Jundiá, Angelo Zani.

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

## 30/06/04 – JF/SP comemora o sucesso da Campanha do Agasalho de 2004

Encerrou-se, no dia 30/06, a **Campanha do Agasalho de 2004**. "Ainda não temos um balanço com o total de peças arrecadadas, mas com certeza superamos as nossas expectativas", afirmou Joceli Guerra Castelfranchi, psicóloga da Seção de Recrutamento Seleção e Treinamento (SUTR).

Uma verdadeira rede de solidariedade foi realizada durante o mês de junho nos fóruns do Estado para beneficiar cerca de 40 instituições de caridade. Além da doação de roupas, também foram organizadas listas para arrecadar dinheiro e realizar a compra de cobertores. Não perca no **Informativo JF-São Paulo nº17** matéria especial sobre o encerramento da Campanha. (RAN)

## 30/06/04 – TRE/SP recebe inscrições para "mesário voluntário"

O Tribunal Regional Eleitoral de São Paulo (TRE/SP) está realizando uma campanha para incentivar a inscrição voluntária de mesários para as próximas eleições (3 de outubro). O servidor que tiver interesse em trabalhar como mesário voluntário terá direito a dois dias de folga para cada dia trabalhado.

Os mesários serão nomeados pelo Juiz Eleitoral, convocados através de edital até 60 (sessenta) dias antes das eleições e receberão instruções sobre local e horário para se apresentarem. As inscrições devem ser feitas no seu Cartório Eleitoral ou no site [www.tre-sp.gov.br](http://www.tre-sp.gov.br). (RAN)

## 18/06/04 – Albergue da Juventude é garantia de diversão e economia

A representante dos Albergues da Juventude Lucia Cristina Martins esteve, no dia 18/6, no auditório do Fórum Pedro Lessa realizando um bate-papo com os servidores sobre o funcionamento da maior rede de hospedagem do mundo, a "Hostelling International". O evento fez parte do projeto "Viver em São Paulo, Outros Olhares", organizado pela equipe de Saúde e Qualidade de Vida do TRF3 e da 1ª Instância.

A *Hostelling International* é uma entidade que possui normas de convivência e regulamento próprios, com padrão internacional de atendimento e controle de qualidade. Eles são regidos por cinco premissas básicas: segurança, higiene, conforto, hospitalidade e bom preço. Mais informações nos sites [www.hhostels.com](http://www.hhostels.com) ou [www.alberguesp.com.br](http://www.alberguesp.com.br). (RAN)

## 16/06/04 Taubaté: palestras ajudam no desenvolvimento profissional e pessoal

A Seção de Recrutamento Seleção e Treinamento (SUTR) realizou, no dia 16/6, duas palestras no **Fórum de Taubaté**, com vistas ao desenvolvimento profissional e pessoal dos servidores da Justiça Federal. Foram abordados os temas "**Estresse e Depressão**", com a supervisora da SUTR Rosa Maria do Prado Oliveira, e "**Ética no Trabalho**", com as psicólogas Joceli Guerra Castelfranchi e Cibele Martinez Quilici.

A cidade de Taubaté foi a primeira fora da Capital a receber o evento. Segundo Rosa Maria do Prado, a idéia de levar as palestras para os fóruns do interior surgiu no ano passado. "É interessante observar como as pessoas reagem de forma diferente em cada lugar. Elas se identificam com o que a gente fala, e isso acaba trazendo benefícios a elas".

### ESTRESSE E DEPRESSÃO

Em sua palestra, Rosa Maria do Prado esmiuçou as principais causas, dimensões e sintomas do estresse, referindo-se à doença como "uma cicatriz mental que demora muito a fechar". Segundo ela, há pessoas que sofrem até mesmo na hora de decidir qual

roupa comprar ou o que comer no jantar, um claro sinal de que a doença está tomando conta do organismo. "Com o passar do tempo, a capacidade de resposta do indivíduo vai diminuindo cada vez mais", conta.

Rosa alerta que se a doença não for devidamente tratada, a ansiedade, a angústia, a depressão e outras síndromes psiquiátricas surgirão em seguida. Para sair dessa situação, adverte: "é preciso cuidar de si mesmo". Mudar o estilo de vida; manter relacionamentos saudáveis; ter coerência consigo mesmo; fazer exercícios físicos; ter repouso adequado; espaço para lazer e diversão, são fundamentais para uma vida saudável.

Ao final da apresentação, Rosa fez uma reflexão sobre o que é verdadeiramente importante na vida das pessoas. "É preciso compreender que o passado é apenas passado, e dele deve-se ficar apenas a gratidão e o perdão. Sobre o futuro, é preciso ter otimismo, esperança, fé e confiança".

### ÉTICA NO TRABALHO

A psicóloga da SUTR Joceli Guerra Castelfranchi falou sobre a ética no ponto de vista comportamental. Em sua exposição, foram abordados os princípios básicos da ética, posturas corretas, dicas do que nunca deve ser feito e o

que é preciso para ser um bom profissional. "A ética é um meio para permitir uma vida mais harmoniosa em sociedade", disse.

Segundo Jocely, é preciso haver uma sintonia entre as éticas pessoal e profissional pois, do contrário, conflitos sociais poderão surgir. "Boa educação, cortesia, bom humor e cooperação são algumas das qualidades desejáveis numa pessoa ética. Fazer o trabalho da melhor forma possível; comportar-se impecavelmente em todas as ocasiões; não julgar ou emitir comentários baseados em fofocas, são dicas importantes para um bom desempenho profissional", disse.

A psicóloga classificou algumas práticas que "nunca" deveriam ser realizadas pelas pessoas: faltar com respeito a colegas, superiores ou subordinados; utilizar a influência para contratar ou promover pessoas de seu relacionamento; assédio sexual ou moral; praticar ou ser conivente com qualquer tipo de discriminação; admitir ou participar de ganhos ilícitos ou negociações fraudulentas; participar de conversa alheia sem ser convidado; fazer "autopromoção barata"; criticar colegas; etc.

Cibele Martinez Quilici abordou o tema "empregabilidade e ética". Seis tópicos foram abordados como importantes fatores na formação de um profissional: adequação vocacional; competência profissional; idoneidade; saúde física e mental; reserva financeira e fontes alternativas; relacionamento. "Para ser um bom profissional nos dias atuais é preciso ter uma formação mais generalista", afirmou.

Segundo ela, a condição de ser "empregável" é necessária para que o indivíduo possa se ajustar às exigências da economia global. "As organizações modificam-se com rapidez e não podem mais garantir o emprego até a aposentadoria, como antigamente", disse. (RAN)



Joceli: "A ética é um meio para uma vida mais harmoniosa"



Rosa: "É preciso cuidar de si mesma"

Fotos: Ricardo Acedo Nabarro



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