A Revista da Corregedoria Geral da Justiça do Estado do Rio de Janeiro

JUS CORREGE

Rio de Janeiro ▪ Junho de 2017

Mutirão do Júri em Campos (25 júris e 162 audiências) eMutirão de Conciliação Light e Cedae

Mais de 200 juízes, advogados e servidores ouvidos em reuniões

564 processos administrativos finalizados

1.083 portarias, sendo 422 remoções

71 fiscalizações de serventias

“JUSTIÇA lenta é injustiça”

Corregedor Claudio de Mello Tavares (Editorial e Páginas 18 a 21)

EXPEDIENTE

Corregedor-Geral da Justiça do Estado do Rio de Janeiro
Desembargador Claudio de Mello Tavares

Juízes Auxiliares da Corregedoria
Luiz Umpierre de Mello Serra (coordenador do NUJAC)
Afonso Henrique Barbosa
Leandro Loyola de Abreu
Leonardo Grandmasson
Luiz Eduardo Cavalcanti Canabarro
Marcius da Costa Ferreira

Assessoria de Comunicação
Solange Duart - solangeduarte@tjrj.jus.br
Raquel Rocha - raquelrocha@tjrj.jus.br

Capa e projeto gráfico
Raquel Rocha

Edição
Solange Duart - MT 16590

Banco de Imagens
www.pixabay.com
www.freepik.com

Conselho Editorial
Alessandra Anátocles (diretora da DGADM)
Katia Torres (juíza da 12ª Vara de Fazenda Pública)
Solange Duart
Raquel Rocha

Corregedoria Geral da Justiça do Estado do Rio de Janeiro
Av. Erasmo Braga 115 - 7º e 8º andares - Lâmina I - Centro - Rio de Janeiro – Telefone: (21)3133-4666
www.cgj.tjrj.jus.br

APRESENTAÇÃO

A revista da Corregedoria Geral da Justiça não precisa conter apenas longos artigos jurídicos. Partindo dessa ideia, planejamos uma publicação que pudesse dar um panorama geral da Corregedoria, seus projetos, o que está sendo feito, mas que também abrangesse nosso dia a dia. Por isso, incluímos aqui textos sobre saúde, economia, viagens, dicas de livros e de alimentação saudável e até poesia. Enfim, a revista da Corregedoria engloba assuntos para os mais variados gostos.

Pelo Tribunal de Justiça passa a vida do Estado do Rio de Janeiro. São dramas, tensões, disputas que, por assim dizer, acabam por fazer parte do nosso cotidiano. Isso acaba se refletindo em nossa saúde. Bons hábitos, alimentação saudável e exercícios podem nos fortalecer e ajudar a enfrentar melhor esse pesado dia a dia. Também precisamos de dicas de economia – a crise no Brasil e no Estado também nos alcançou, dentro e fora de casa – e de bons exemplos.

E por que não termos uma revista mais leve? Uma que nos ajude a pensar "fora da caixinha", que nos dê vontade de ler nas horas de folga? Merecemos isso. Pensando nesse lado prático da vida surgiu essa mudança no teor da Jus Correge, cujo nome foi mantido em deferência ao desembargador aposentado Antonio José de Azevedo Pinto, que o escolheu. Uma vida melhor depende de cada um de nós. Dentro e fora do Tribunal de Justiça.

Boa leitura!

P.S.: O que você gostaria de ler no próximo número? O que achou deste? Mande suas sugestões/opiniões para **cgj.assessoriadeimprensa@tjrj.jus.br.** Se preferir, apareça na sala da Assessoria de Comunicação da Corregedoria Geral da Justiça (sala 816, lâmina I) ou ligue para nós (ramais **2345 e 4649).**

Caríssimos leitores,

É com enorme prazer que brindamos o público com este número da Revista Jus Correge – mais um instrumento de diálogo à disposição da Corregedoria Geral da Justiça e da comunidade jurídica como um todo, desde o togado até o jurisdicionado. A rigor, é precisamente isso que queremos desde que assumimos esta ainda nova e sempre grandiosa missão: dialogar, prioritariamente.

Não buscamos, então, coisa diversa daquela perquirida pelo magistrado em suas tarefas cotidianas. Afinal, há muito já se constatou que a resposta jurisdicional não deve consistir em mera imposição proveniente do órgão julgador – ou, ao menos, a prioridade cada vez se afasta mais dessa. Se, verdadeiramente, buscamos a pacificação social, e não um mero recurso estilístico quando pronunciamos expressão tão sedutora, teremos que, antes de qualquer atitude, dialogar. Dia (por meio de) - logos (palavra). A etimologia é pedagógica: construiremos um Judiciário eficiente, célere, uno, e, enfim, justo na exata medida em que caminharmos lado a lado, interna e externamente.

Nessa linha, uma primeira atuação da Corregedoria passa por organizar nossa própria Casa: inicialmente, melhor a conhecendo, razão pela qual temos visitado diversas serventias em todo o Estado, a exemplo, no alvorecer de nossa atuação, do Fórum Regional da Barra da Tijuca e da Vara de Execuções Penais.

Soaria bastante paradoxal uma Corregedoria sinônima exclusiva de punição. A experiência corrente de quem atua na Justiça comprova que melhor se julga quanto melhor se conhece o caso. Agiríamos diferente entre os próprios magistrados ou diante de cartórios (judiciais ou extrajudiciais) enfrentando dificuldades?

Na realidade, mesmo nossa típica atividade corretiva e disciplinar demanda o aprimoramento desse preciso juízo da razão – para, em sendo o caso, aplicar a prudente sanção. Atuando com tal consciência, esperamos, antes de mais nada, estimular cada servidor público a bem cumprir seu valioso encargo, cuja essência nunca será demais retomar: servir.

Outro passo do mesmo caminho é na direção da construção conjunta com outras instituições cruciais de nossa democracia. Considerando esse abrir de portas mais largo, para fora do Judiciário, foram prontamente buscados representantes de setores variadíssimos: o Estado, o Município, a Defensoria Pública e a Advocacia, que dão voz às angústias dos usuários do sistema de Justiça que esperamos aprimorar, e o Ministério Público, entre outros. Uma lista que se expandirá, brevemente.

Indo além, temos em foco o trato com a população, esperançosa na permanente melhoria da Justiça. Para tanto, criou-se a página da CGJ no Facebook (@cgj.tjrj), e estamos viabilizando atualizações em nosso site para que o cidadão possa acompanhar com facilidade o trabalho que vem sendo aqui desenvolvido a fim de agilizar a prestação do serviço jurisdicional. Como costumo dizer, Justiça lenta é verdadeira injustiça. Espero, sinceramente, que esta singela publicação cumpra suas funções de informar e unir, consistindo em prazerosa e motivadora leitura.

Desembargador Claudio de Mello Tavares

Corregedor-Geral da Justiça do Estado do Rio de Janeiro

Índice

INSTITUCIONAL

Fazer mais com menos..... 6

A nova gestão da Corregedoria Geral da Justiça 7

Justiça lenta é injustiça.....18

Ministra lança no Rio campanha Brasil para a paz.....19

STJ no TJ.....19

Secretaria de Segurança..... 20

Testamentos..... 20

Mutirão do Júri..... 20

Plantão Judiciário..... 21

Mediação e Conciliação 21

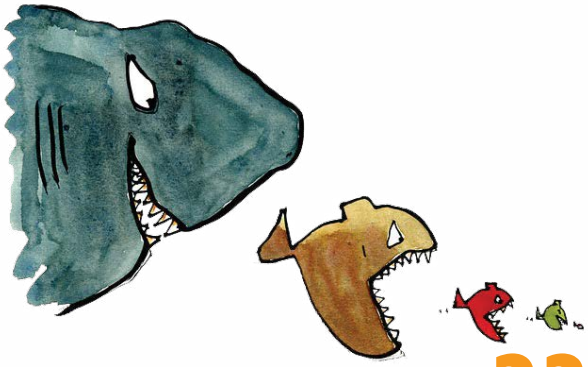
74 Encoge.....22

Mutirão Luz e Água.....22

Sind-Justiça 22

Defensoria.....22

ATUALIDADES



Lei de Abuso de Autoridade... 23

Artigo do juiz Sergio Moro.....24

A crise política.....27

A reforma trabalhista..... 28

Previdência..... 30

Terceirização..... 32

Curtas.....34

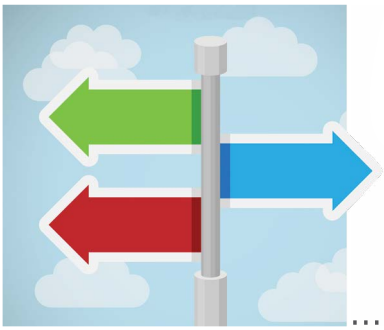
ABATERJ

....36

GENTE NOSSA

.....38

COMPORTAMENTO



42
....Mudança

Comunicação positiva
no ambiente de trabalho.....44

Dicas de alimentação.....46

Atividade física.....48

Stress.....50

Ler - Lesão por Esforço Repetitivo..52

Dicas de economia..... 53

Tecnologia..... 54

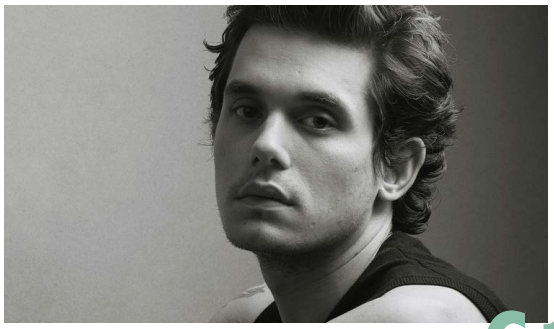
Justiça mundo afora..... 55

TURISMO E CULTURA

Dicas de leitura.....56

Alemanha Romântica.....58

Lazer.....60



Programação cultural.....61

Para refletir.....62

FAZER MAIS COM MENOS

Milton Fernandes de Souza*

A presidência do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro envolve imensas responsabilidades, particularmente em razão dos problemas enfrentados pelo nosso país, e, em especial, pelo nosso Estado. Vivemos acentuadas crises ética, econômica, política e social.

E é acreditando em superar as dificuldades que, desde o primeiro dia desta gestão, procuramos adotar uma ação concentrada, firme e decidida para sermos mais fortes do que as adversidades. O compromisso da nossa administração é com o aprimoramento da qualidade dos serviços forenses, o fortalecimento do primeiro grau de jurisdição, a agilidade e eficácia na prestação jurisdicional e o aumento da efetividade das decisões judiciais.

Os primeiros passos foram no sentido de rever a estrutura administrativa para livrá-la do desalinho e da defasagem decorrentes de muitas mudanças pontuais. Iniciamos o indispensável enxugamento da máquina administrativa, de modo que se possa não apenas reduzir as despesas, mas, em especial, possibilitar uma dedicada atenção a nossa atividade-fim.

Modernizar o Poder Judiciário não significa exclusivamente contratar novos servidores e magistrados no velho e conhecido círculo vicioso em que mais processos fazem reclamar por mais juízes, mais cargos, mais servidores e mais prédios, mas sim, racionalizar os trabalhos. A tecnologia de informática se apresenta como ferramenta indispensável nesse processo.

Por outro lado, a pior crise financeira da história do Estado do Rio de Janeiro também tem exigido da administração atuação constante para garantir a independência e as prerrogativas constitucionais do Judiciário fluminense. Estamos atentos e reafirmamos o compromisso na defesa intransigente desses direitos e da plena informação aos magistrados e servidores.

Não podemos deixar de acreditar no Brasil e na solidez de suas instituições. Precisamos agir com seriedade, tranquilidade, prudência, harmonia, cortesia, e, nestes tempos, com austeridade. Mas não devemos deixar de acreditar que é possível mudar e superar este momento.

*Desembargador e Presidente do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (Foto: Ascom/Amaerj)

A nova gestão da Corregedoria Geral da Justiça

Graduado em Direito pela Universidade Candido Mendes em 1985, o desembargador Claudio de Mello Tavares tomou posse como Corregedor-Geral da Justiça em 6 de fevereiro deste ano para o biênio 2017/2018. No início da carreira, trabalhou no escritório de advocacia Dr. José Maria de Mello Porto (1983/84), foi jurado no I Tribunal do Júri (1983), estagiário e advogado no escritório do senador Nelson Carneiro, delegado na Comissão de Defesa, Assistência e Prerrogativas da OAB/RJ (1987/1989), representante da OAB/RJ na 5ª e na 9ª Varas Federais do Estado do Rio de Janeiro (1988), assistente do juiz presidente do TRT 1ª Região (José Teófilo Vianna Clementino, 1988), instrutor da Comissão de Seleção e Instrução da OAB/RJ (1989/91) e juiz da I Câmara Cível (1996/98) do Tribunal de Alçada Cível do Estado do Rio de Janeiro. É membro da União dos Juristas Católicos do Rio de Janeiro desde 1998, mesmo ano em que, por merecimento, foi promovido a desembargador. Em 2004/2005 foi conselheiro da Associação dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro (Amaerj), e, em 2006, assumiu a presidência da 11ª Câmara Cível do TJRJ. Em 2010/2011 integrou o Conselho de Magistratura e foi membro da Comissão de Vitaliciamento. Desde 2013, integra o Órgão Especial do TJRJ e já presidiu a Comissão de Regimento Interno. Em 2017, foi eleito Corregedor-Geral.

Com vasta bagagem profissional, participou de diversos eventos como o I Curso de Direito de Família da Associação do Direito de Família (OAB), Curso de Atualização de Direito do Trabalho e Processo do Trabalho, I Forum de Responsabilidade Civil Atualidades e Diretrizes (IBAJ – Instituto Brasileiro de Atualização Jurídica), A Nova Lei do Agravo – Lei 9139/95 (OAB/Niterói), Congresso Internacional Jurídico (Coninjur), 1º Workshop Jurídico da Baixada Fluminense, em Duque de Caxias (RJ), Curso Direito Comunitário: A Experiência Europeia e o Mercosul (promovido pela Escola Nacional da Magistratura e pela Associação dos Magistrados Brasileiros), I Encontro de Desembargadores do TJRJ sobre Administração Judiciária – Uma Nova Visão Institucional, Encontro de Desembargadores de Câmaras Cíveis do TJRJ, 74º Encontro do Colégio Permanente de Corregedores-Gerais dos Tribunais de Justiça do Brasil (Encoge/RS).

Juízes auxiliares

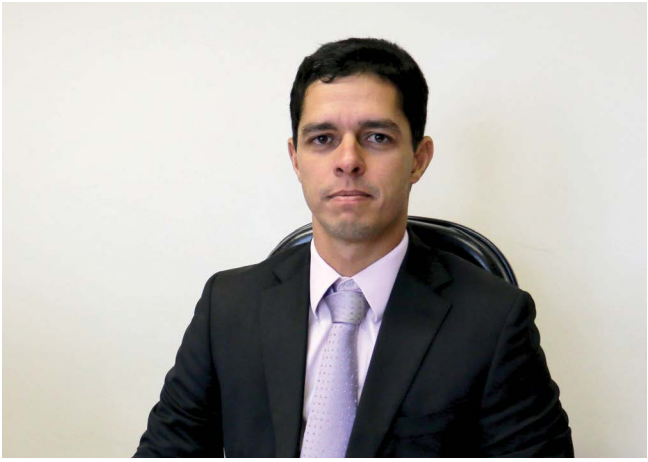
Juiz Luiz Umpierre de Mello Serra – coordenador do Nujac

Graduado em Direito pela Universidade Candido Mendes, no Rio de Janeiro, em 1978. Exerceu a advocacia até 1996, quando ingressou na magistratura do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro. Atuou como juiz de Direito nas comarcas de Magé (de onde foi também diretor do Fórum e juiz da 148ª Zona Eleitoral), Guapimirim e Volta Redonda, entre outras. Foi juiz auxiliar da 3ª Vice-Presidência (de 2001 a 2003 e de 2007 a 2009) e da Corregedoria Geral (de 2005 a 2006 e em 2009). No Tribunal Regional Eleitoral, atuou no Pleno, como membro efetivo, na classe juiz de Direito, em 2007, sendo reconduzido para novo biênio. Foi Corregedor Regional Eleitoral de 2009 a 2011, quando retornou ao Tribunal de Justiça para a 50ª Vara Cível, de onde é juiz titular. Coordena o Núcleo de Juízes Auxiliares da Corregedoria no biênio 2017/2018.

Área de atuação na Corregedoria

(biênio 2017/2018)

- Coordenação do NUJAC
- Mediação
- Morosidade processual
- Conselho da Magistratura
- Órgão Especial
- Remoções, promoções e elogios a magistrados
- Sindicância para o corregedor (enviar à COPPD)
- Parte disciplinar (magistrados)
- Coordenação do CNJ
- Comissão Permanente de Processo Disciplinar (COPPD)
- Instrução de Reclamação e Representação de Magistrados
- Instrução de Representações
- Subcomissão de Numeração Única e Tabelas do CNJ
- Juízo Arbitral
- Implantação de Processo Eletrônico
- Processos sigilosos
- Carta precatória cível
- OAB (assuntos genéricos)



Afonso Henrique Ferreira Barbosa

Graduado em Direito pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio) em 1997, exerceu advocacia liberal de 1998 a 2000. Atuou como defensor público de abril a setembro de 2001, quando, após novo concurso, passou a ser promotor de Justiça, função que exerceu até novembro daquele ano, quando foi aprovado em concurso para juiz de Direito. Atuou na 1ª Vara da comarca de Angra dos Reis (de 2002 a 2005), na 1ª Vara da comarca de Vassouras (de 2005 a 2006), e como juiz regional em diversas varas da comarca da capital (de 2006 a 2008). Foi juiz titular da 2ª Vara Cível do Foro Regional da Pavuna (setembro de 2008 a novembro de 2011) e da 1ª Vara de Fazenda Pública da capital (de dezembro de 2011 até a presente data). De fevereiro de 2015 a fevereiro de 2017, foi juiz auxiliar da presidência. Atuou também como juiz eleitoral em Angra dos Reis (de 2002 a 2005), e na capital, na 220ª e na 167ª Zonas Eleitorais (respectivamente de 2009 a 2011 e a partir de abril de 2015). Juiz auxiliar da Corregedoria Geral da Justiça no biênio 2017/2018.

Área de atuação na Corregedoria

(biênio 2017/2018)

- Testamentária e tutoria (par)
- Visita institucional (par)
- Judicial (par)
- Central de cálculos (par)
- Central de inventariantes (par)
- Fiscalização de Juizado Especial e Judicial
- Plantão Judiciário
- Comissários, psicólogos e assistentes sociais
- Infância e Juventude
- Projetos especiais
- Projetos sociais
- Coordenadoria Judiciária de Articulações das Varas de Infância, Juventude e Idoso (CEVIJ)
- Autorização para casamento
- Comissão do sub-registro
- Registro Civil de Pessoas Naturais (RCPN)
- Defesa do Estado judicial (par)
- Questionário correicional (par)
- Suspeição de magistrados (par)
- Divisão de Apoio Técnico Interdisciplinar (DIATI)
- Comissão Judiciária de Articulação dos Juizados Especiais (COJES)

Leandro Loyola de Abreu

Graduado em Direito pela Universidade Candido Mendes, no Centro (2002), ingressou na magistratura, como juiz substituto, em agosto de 2006. Atuou como juiz de Direto regional nas comarcas de Itaperuna (juizados Cível e Criminal), de Campos dos Goytacazes (varas Cíveis, de Família e Infância, Juventude e do Idoso) e de São Francisco de Itabapoana (Juízo único). Foi juiz de Direito titular da 2ª Vara de São João da Barra e do Juizado Especial Adjunto Criminal/Violência Doméstica (de fevereiro de 2008 a novembro de 2012), juiz substituto com atuação na comarca da capital (36ª Vara Criminal, 13ª Vara Cível e 15ª Vara de Família). É juiz titular da Vara Criminal da comarca de Araruama/Juizado Adjunto Especial Criminal/ Juizado da Violência Doméstica desde novembro de 2012.

Fez o curso internacional de Segurança para Magistrados, promovido pela Escola Nacional da Magistratura, no Condado de Lake, na Flórida (EUA, 2013), pós-graduação pela Escola Superior de Guerra (ESG/Rio de Janeiro, curso de Logística e Mobilização Nacional) e pós-graduação "lato sensu" em Direito na Fundação Escola Superior do Ministério Público do Estado do Rio de Janeiro (2003). Fez cursos de aperfeiçoamento credenciados pela Escola Nacional de Formação de Magistrados (Enfam): Novo Código de Processo Civil, Turmas Recursais e o Novo Código de Processo Civil, Teoria e Prática da Aplicação da Pena, Delação Premiada, Impactos da Recuperação Judicial de Empresas na Prestação Jurisdicional, Gestão de Varas Criminais e de Execução Penal, Administração Judiciária e Gestão de Pessoas, Direito de Família e Direito Administrativo. Juiz auxiliar da Corregedoria Geral da Justiça no biênio 2017/2018.

Área de atuação na Corregedoria

(biênio 2017/2018)

- Comissão Judiciária de Articulação dos Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher (CEJEM)
- Parte criminal
- Vara de Execuções Penais (VEP)
- Violência doméstica
- Ordem de serviço criminal
- Copep
- Comep
- Central de Inquérito (CI)
- Grupo de Monitoramento e Fiscalização do Sistema Carcerário (GMF)
- Carta precatória criminal

Leonardo Grandmasson Ferreira Chaves

Graduado em Direito pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio, 1998), é juiz de Direito desde 2001. Atuou como juiz regional da 1ª Região Judiciária, na Vara Criminal de Itaguaí, nas comarcas de Mangaratiba e Seropédica, na Vara Cível, na de Família e na da Infância e Juventude de Angra dos Reis, na 2ª Vara de Itaboraí, na Vara Criminal de Magé, na Vara Cível e no Juizado Especial Cível de Maricá, na 2ª Vara de Rio Bonito, em Silva Jardim, no Juizado Especial Cível de Itaboraí. Foi removido por antiguidade para o cargo de juiz titular da 2ª Vara de Saquarema e Juizados Cível e Criminal Adjuntos. Foi designado em acumulação com a comarca de Casimiro de Abreu e para a Vara Cível de Maricá. Foi juiz titular da 1ª Vara Criminal de Belford Roxo tendo sido promovido, por merecimento, para a 1ª Vara Criminal de Campos dos Goytacazes. Em outubro de 2010, foi removido por antiguidade para o cargo de juiz titular da 6ª Vara Cível de Duque de Caxias. Foi juiz auxiliar da 3ª Vice-Presidência (2013/2015). Atuou como juiz titular da 28ª Vara Cível, da 8ª Vara de Fazenda Pública e da 32ª Vara Cível, todas na capital. Até 13 de abril de 2017 foi desembargador eleitoral do TRE/RJ. Juiz auxiliar da Corregedoria Geral da Justiça no biênio 2017/2018.

Área de atuação na Corregedoria

(biênio 2017/2018)

- Testamentária e tutoria (ímpar)
- Ordem de serviço para homologar
- Visita institucional (ímpar)
- Judicial (ímpar)
- Logística judicial
- Central de cálculos (ímpar)
- Central de inventariantes (ímpar)
- Alteração de sistema da Diretoria Geral de Tecnologia e Informação (DGTEC)
- Conduta e falta funcional de Oficial de Justiça (determina encaminhamento ao NUR)
- Liquidantes
- Distribuição judicial
- Custas (parte judicial)
- Depósito público
- Matéria cível
- Coordenação da Diretoria Geral de Fiscalização e Assessoramento Judicial (DGFAJ)
- Defesa do Estado judicial (ímpar)
- Questionário correicional (ímpar)
- Central de inventariantes (ímpar)
- Coordenação do Departamento de Distribuição e da Divisão de Protocolo Geral (PROGER)
- Arquivamento especial
- Mandado de avaliação
- Suspeição de magistrados (ímpar)
- Central de mandados do Núcleo de Apoio Recíproco de Oficiais de Justiça Avaliadores (NAROJA)
- Comitê Gestor da Tecnologia da Informação (CGTI)
- Oficial de Justiça (DIOJA – Disciplinar)

Luiz Eduardo Cavalcanti Canabarro

Graduado em Direito pela Universidade Candido Mendes em 1989, foi juiz titular nas comarcas de Barra Mansa e Volta Redonda e titular e juiz coordenador do 3º Juizado Especial Fazendário. Atuou também como juiz nas comarcas de Saquarema, São Pedro da Aldeia, Cabo Frio, Paracambi, Vassouras e Miguel Pereira. Acumulou, sem prejuízo de suas funções, diversas varas Cíveis e de Família de Volta Redonda, Itatiaia, Porto Real/Quatis e Pinheiral. Foi juiz eleitoral em Barra Mansa, Paraty, Barra do Piraí e Volta Redonda, onde também foi juiz dirigente do 5º Núcleo Regional da Corregedoria. Fundou e presidiu o Instituto dos Magistrados Brasileiros/seção Sul Fluminense. Foi representante e fundador da Escola de Magistratura do Estado do Rio de Janeiro (Emerj) no Sul Fluminense, diretor do Fórum de Volta Redonda e presidente da Associação dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro (Amaerj) no Sul Fluminense. Em 2011, recebeu da Alerj o título de Benemérito do Estado do Rio de Janeiro por sua trajetória no Poder Judiciário. Foi também homenageado com as medalhas Tiradentes (Alerj) e do Pacificador (Exército). Juiz auxiliar da Corregedoria Geral da Justiça no biênio 2017/2018.

Área de atuação na Corregedoria

(biênio 2017/2018)

- Informação em mandado de segurança (Cível)
- Auxiliares do Juízo
- Divisão de Pessoal da Corregedoria (DIPES)
- Coordenação do Departamento de Apoio aos Núcleos Regionais (DENUR)
- Treinamento de servidores
- Divisão de Protocolo da CGJ
- Serviço de lotação, movimento e designação (SELOD) da DIPES
- Coordenação da DGADM
- Licença de servidor
- Suspeição, remoção e sindicância de servidores
- Comissão de Políticas Institucionais para Eficiência Operacional dos Serviços Judiciais (COMAQ)

Marcius da Costa Ferreira

Graduado em Direito pela Universidade Candido Mendes (1986). Tomou posse como juiz de Direito em junho de 1993 tendo trabalhado nas comarcas de Santo Antônio de Pádua, Miracema, Macaé e Vassouras (titular), no II Tribunal do Júri, na Vara de Execuções Penais, na 19ª Vara Criminal, na 42ª Vara Cível (titular), na 2ª Vara Criminal de Madureira (titular), no Tribunal Regional Eleitoral (TRE), na Auditoria da Justiça Militar (titular), na Vara da Infância e da Juventude da capital (titular), no Tribunal Regional Eleitoral e na Vara de Registros Públicos (titular). Atuou como juiz auxiliar da Corregedoria em 1998 e como juiz auxiliar da Presidência do TJ em 2014.

Na Escola de Magistratura cursou Administração Judiciária e Gestão de Pessoas (2010), Direito em Saúde Suplementar (2011), Curso de Juros – Aspectos Econômicos e Jurídicos (2011), Princípios de Psicanálise Jurídica (2012), Sociologia Jurídica (2012), Ética e Direitos Fundamentais (2013), Aspectos Relevantes da Atuação do Juiz no Processo Penal (2013), Direito Eleitoral (2014), Filosofia do Direito (2014) e Novo Código de Processo Civil (2015). É pós-graduado pelo Instituto Brasileiro de Administração Municipal (Ibam, 1992) e mestre pela Pontifícia Universidade Católica (PUC-Rio, 2003). Juiz auxiliar da Corregedoria Geral da Justiça no biênio 2017/2018.

Área de atuação na Corregedoria

(biênio 2017/2018)

- Extrajudicial (menos RCPN)
- Registro de penhora
- Distribuição extrajudicial
- Contratação pela CLT
- Indisponibilidade de bens
- Defesa do Estado extrajudicial
- Reclamação e fiscalização de cartório
- Sindicância extrajudicial
- Comissão de Políticas Institucionais para Eficiência Operacional e Qualidade dos Serviços Extrajudiciais (Comex)

Núcleos Regionais

Os Núcleos Regionais (NURs) são como minicorregedorias, dirigidas por juízes, e servem para promover a implementação das políticas de gestão estabelecidas pela Presidência do TJ e pela Corregedoria Geral. O coordenador é o juiz auxiliar da Corregedoria, Luiz Eduardo Cavalcanti Canabarro. Confira aqui as áreas abrangidas por cada uma, os juízes responsáveis e onde ficam:

1º Núcleo Regional - Rio de Janeiro (capital)

Juiz Mário Henrique Mazza

Avenida Erasmo Braga 115, Lâmina I - 7º andar - sala 723, Castelo, Rio de Janeiro.

Telefones: (021) 3133-3110 / 1920 / 3314 / 3315 / 3458

Unidades integrantes:

- Fórum Central
- Cidade Nova
- I Juizado Especial Criminal (Botafogo)
- IV Juizado Especial Criminal (Leblon)
- IV Juizado Especial Cível (Catete)
- V Juizado Especial Cível (Copacabana)
- VI Juizado Especial Cível (Gávea)
- VIII Juizado Especial Cível (Tijuca)
- IX Juizado Especial Cível (Vila Isabel)
- Vara da Infância e da Juventude (Saúde)
- Vara da Infância, da Juventude e do Idoso (Cidade Nova)

2º Núcleo Regional - Niterói

Juiz Marcio Quintes Gonçalves

Rua Coronel Gomes Machado s/nº, 5º andar, Centro, Niterói.

Telefones: (021) 2716-4686 / 4706 / 4708 / 4699 / 4701

Comarcas integrantes:

- Niterói
- Itaboraí
- Maricá
- Rio Bonito
- São Gonçalo
- Silva Jardim

3º Núcleo Regional – Teresópolis (Iª Vara de Família)

Juiz Rafael Rodrigues Carneiro

Estrada União Indústria perto do 9.900, 3º andar, Itaipava.

Telefones: (024) 2222-8569 / 8575 / 8576 / 8577 / 8578 / 8579

Comarcas integrantes:

- Petrópolis
- Paraíba do Sul
- São José do Vale do Rio Preto
- Teresópolis
- Três Rios
- Sapucaia

4º Núcleo Regional - Duque de Caxias (Vara da Infância, da Juventude e do Idoso – Magé)

Juíza Simone Dalila Nacif Lopes

Rua General Dionísio 764, 4º andar - sala 406. Prédio anexo ao Fórum, Jardim 25 de agosto, Duque de Caxias.
Telefones: (022) 3725-6058 / 6003/ (021) 3661-9357 / 9358

Comarcas integrantes:
- Duque de Caxias
- Belford Roxo
- Guapimirim
- Japeri
- Magé
- Nilópolis
- Nova Iguaçu
- Mesquita
- Queimados
- São João de Meriti

5º Núcleo Regional - Volta Redonda (2ª Vara Cível de Resende)

Juiz Hindenburg Kohler Brasil Cabral Pinto da Silva

Rua Otávio 150, bairro Retiro, Volta Redonda.
Telefones: (024) 3341-1210 / (024) 3345-8152 / 7827 / 9600 / 8552/ 9626

Comarcas integrantes
- Volta Redonda
- Barra Mansa
- Barra do Piraí
- Pinheiral
- Porto Real
- Quatis
- Resende
- Itatiaia
- Rio das Flores
- Valença

6º Núcleo Regional - Campos dos Goytacazes (2ª Vara de Família de Campos)

Juiz Heitor Carvalho Campinho

Avenida XV de Novembro 289, 4º andar, Centro, Campos.
Telefones: (022) 2737-9604 /9771 /9772 / 9773 / 9774

Comarcas integrantes
- Campos dos Goytacazes
- Cambuci
- Carapebus
- Quissamã
- Conceição de Macabu
- Macaé
- São Fidélis
- São Francisco do Itabapoana
- São João da Barra

7º Núcleo Regional - Vassouras (Vara única Engenheiro Paulo de Frontin)

Juíza Denise Salume Amaral do Nascimento

Rua Marechal Paulo Torres 731, bairro Madruga, Vassouras.

Telefones: (024) 2491-9852 / 9853 / 9851 / 9855 / 9854

Comarcas integrantes

- Vassouras
- Engenheiro Paulo de Frontin
- Mendes
- Miguel Pereira
- Paracambi
- Paty do Alferes
- Piraí

8º Núcleo Regional - Itaguaí (Juizado Especial Cível de Angra)

Juiz Carlos Manuel Barros do Souto

Rua General Bocaiuva 424, subsolo, sala 9, Centro, Angra dos Reis.

Telefones: (024) 3365-8392 / (021) 3508-6040 / 6059 / 6060

Comarcas integrantes

- Itaguaí
- Angra dos Reis
- Mangaratiba
- Paraty
- Rio Claro
- Seropédica

9º Núcleo Regional - Nova Friburgo (2ª Vara de Cachoeiras de Macacu)

Juiz Marcio Ribeiro Alves Gava

Avenida Euterpe Friburguense 201/ 2º andar (anexo ao Fórum), Centro.

Telefones: (021) 2649-9203 / 9217 / (022) 2524-2174 / 2180

Comarcas integrantes

- Nova Friburgo
- Bom Jardim
- Cachoeiras de Macacu
- Cantagalo
- Carmo
- Cordeiro
- Duas Barras
- Sumidouro
- Santa Maria Madalena
- São Sebastião do Alto
- Trajano de Moraes

10º Núcleo Regional - Itaperuna (Vara única de Natividade)

Juíza Leidejane Chieza Gomes da Silva

Av. João Bedim 1211, esq. BR - 356, KM 1, Cidade Nova.

Telefones: (022) 3841-9202 / 9211 / (022) 3811-9586 / 9587 / 9622 / 9510

Comarcas integrantes

- Itaperuna
- Bom Jesus do Itabapoana
- Italva
- Cardoso Moreira
- Itaocara
- Laje do Muriaé
- Miracema
- Natividade
- Porciúncula
- Santo Antônio de Pádua

11º Núcleo Regional - Cabo Frio (Juizado Especial Cível de Cabo Frio)

Juiz Fabio Costa Soares

Rua Ministro Gama Filho s/n.º , 4º andar, Braga, Cabo Frio.

Telefones: (022) 2646-2649 /2646 / 2648 / 2755 / 2756 / 2757 / 2759

Comarcas integrantes

- Cabo Frio
- Araruama
- Armação dos Búzios
- Arraial do Cabo
- Casimiro de Abreu
- Iguaba Grande
- Rio das Ostras
- São Pedro da Aldeia
- Saquarema

12º Núcleo Regional – Méier (1ª Vara Cível da Leopoldina)

Juiz Pedro Antonio de Oliveira Junior

Rua Aristides Caire 53, sala 409, Méier.

Telefones: (021) 3279-8214 / 8213 / 3626-4204

Unidades integrantes

- Regional Méier
- Regional Ilha do Governador
- Regional Madureira
- Regional Leopoldina
- Regional Pavuna

13º Núcleo Regional - Rio de Janeiro (Barra da Tijuca - Zona Oeste)

Juíza Andreia Magalhães Araujo

Avenida Luis Carlos Prestes s/nº, sala 314, Barra da Tijuca, Rio de Janeiro.

Telefones: (021) 3338-2038 / 3385-8729

Unidades integrantes

- Regional Barra da Tijuca
- Regional Bangu
- Regional Campo Grande
- Regional Jacarepaguá
- Regional Santa Cruz
- XVI JEC Freguesia
- II Juizado da Violência Doméstica e Familiar Contra a Mulher

"Justiça lenta é injustiça"

O Corregedor-Geral da Justiça, desembargador Claudio de Mello Tavares, desde o início de sua gestão, em fevereiro, está ouvindo magistrados, advogados e representantes da sociedade, como o Ministério Público e a Defensoria Pública, acerca das dificuldades enfrentadas na prestação do serviço jurisdicional. Ele colocou a Corregedoria à disposição para ajudar no que for possível.

- Esses encontros são para trocar ideias, saber como podemos ajudar e cooperar uns com os outros. Em relação aos magistrados, a Corregedoria tem procurado orientá-los e ajudá-los no que for possível. Estamos participando também de reuniões zonais da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB-RJ) e visitamos, os juízes auxiliares e eu, a Vara de Execuções Penais. Fomos também à Barra da Tijuca, a Angra dos Reis, a Nova Iguaçu, ao anexo da Cidade Nova, a Campos, Cordeiro, Volta Redonda e Barra Mansa. Vamos rodar o estado inteiro em busca desse diálogo, que é importante para a construção de um Judiciário mais eficiente e célere. Em relação à primeira instância, o acompanhamento da produtividade dos serventuários e da dos magistrados está sendo feito diariamente.

O desembargador acrescentou que os resultados desses encontros já estão surtindo resultados positivos e

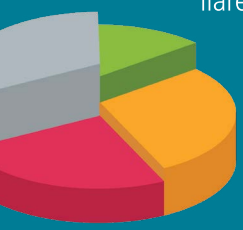
citou exemplos de cooperação:

- Cerca de 20 juízes, sem nenhuma remuneração a mais, se uniram para ajudar um colega que estava sobrecarregado de processos. Além disso, um grupo de serventuários da Corregedoria já está participando de um curso de capacitação para fazer trabalho remoto. Mas é muito importante também a gestão de cartório. O juiz tem que orientar o responsável pelo expediente (R.E.) e acompanhar o trabalho dos serventuários. Há pouco mais de dois meses, havia cerca de 8.500 processos em uma determinada vara. Hoje, esse número caiu praticamente à metade. Magistrados e servidores devem trabalhar em ritmo de união para que as pessoas tenham seu direito reconhecido e confiem cada vez mais no Judiciário.

O coordenador do Núcleo de Juízes Auxiliares (NUJAC), juiz Luiz Umpierre de Mello Serra, conta que as principais reclamações recebidas tratam de morosidade:

- Esse apoio de que o Corregedor fala é espontâneo e deve ser muito valorizado. Temos quatro reclamações principais, que correspondem a 60% do total recebido, e todas falam de morosidade: na juntada de petição (27%), na abertura de conclusão, na decisão e na expedição de ofícios e mandados. A grande maioria das reclamações, que chegam pelo CNJ e pela Ouvidoria, trata de algum tipo de morosidade. Precisamos nos unir para tentarmos resolver possíveis dificuldades.

Alguns números



No Núcleo de Juízes Auxiliares, entre 6/2 e 20/6, dos 1.222 processos (sigilosos e não sigilosos) recebidos, 660 (54%) já foram arquivados. Em relação aos demais, muitos já têm decisão de arquivamento, mas estão aguardando o prazo legal para possível manifestação das partes. No mesmo período, foram baixadas 1083 portarias sendo 422 relativas a remoções de funcionários. As demais tratam de outros expedientes administrativos, como designações e substituições.

A Diretoria Geral de Fiscalização e Assessoramento Judicial (DGFAJ), através do esforço conjunto de sua equipe, vem melhorando os seus indicadores: entre 6/2 e 21/6, a Divisão de Fiscalização Judicial (DIFIJ) realizou 71 fiscalizações em serventias; a Divisão de Instrução e Pareceres Judiciais (DIPAJ) finalizou 159 processos administrativos; a Divisão de Assessoramento para Oficiais de Justiça Avaliadores (DIOJA) finalizou 253 processos administrativos, e a Divisão de Processamento Especial e Arquivamento (DIPEA) finalizou 152 processos administrativos relativos ao encerramento do GEAP-C.

Ministra lança no Rio campanha Brasil para a paz

A Presidente do Supremo Tribunal Federal (STF) e do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), Ministra Cármem Lúcia, lançou dia 19 de junho, no TJRJ, a campanha Brasil para a Paz, que será levada a outros estados brasileiros. Ela anunciou a criação do Banco Nacional de Mandados de Prisão e do Banco Nacional de Presos, ressaltou a importância da participação da sociedade na busca pela paz, criticou o sistema penitenciário e conclamou a união de todos ressaltando a importância da criação de Associação de Proteção e Assistência aos Condenados (Apacs) juvenis. O Presidente do TJRJ, desembargador Milton Fernandes de Souza, abriu a solenidade falando sobre paz e harmonia.

O Corregedor-Geral da Justiça, desembargador Claudio de Mello Tavares, ressaltou "o papel primordial do Poder Judiciário, que é trazer a paz. É a tão famosa ideia da 'pacificação social'. Na essência, nossa tarefa cotidiana de resolver litígios não visa outra coisa senão desfazer angústias das pessoas que estampam as capas dos milhares de processos postos à nossa humilde análise. (...) Julgar é uma missão quase divina, bem como o é reconciliar e devolver a paz. (...) o Judiciário é um serviço público, e, como tal, deve ser eximiamente prestado. Deve ser eficiente, mas, sobretudo, de qualidade. Os juízes e os demais atuantes neste sistema são, antes de qualquer coisa, servidores. Guardemos essa imagem."

O Cardeal D. Orani Tempesta, Arcebispo do Rio de Janeiro, falou em nome das associações de juristas católicos e espíritas agradecendo o fato de a ministra ter aceito o convite para vir ao Rio lançar a campanha. A Ministra Cármen Lúcia falou sobre a necessidade de todos cooperarem para que o Brasil alcance a paz e sobre diversos tipos de violência, como a física e a psicológica, a doméstica e a das ruas:

- A questão do sistema carcerário é de maior gravidade, uma situação desoladora. São cerca de 650 mil pessoas presas no Brasil. O Executivo é responsável pela parte material, mas o Judiciário é responsável pela vida da pessoa. Ouço dizer que a polícia prende e a Justiça solta. Isso não existe. Não há no Brasil prisão por determinação policial. A responsabilidade é nossa. E temos que saber quem está preso, por que está preso, onde e em que condições. Temos que aperfeiçoar o banco nacional de dados sobre essas pessoas que, em breve, estará disponível para os juízes de todo o Brasil – anunciou.

STJ no TJ – Ao participarem de um encontro no TJRJ com juízes e desembargadores criminais, os Ministros Antônio Saldanha Palheiro e Sebastião Reis Júnior, do Superior Tribunal de Justiça (STJ), ressaltaram a importância da fundamentação das sentenças judiciais. Entre os temas destacados no evento estão a prisão preventiva e a necessidade de indicação de dados concretos nos autos que evidenciem a periculosidade do réu independentemente do tipo penal constante na ação. Ambos pediram um maior uso de medidas cautelares e disseram que 65% dos processos no Brasil tratam de entorpecentes.

Secretaria de Segurança

Um grande passo para o combate à criminalidade foi dado em reunião entre o Corregedor-Geral da Justiça, Claudio de Mello Tavares, que estava acompanhado pelos juízes auxiliares Mello Serra e Leandro Loyola de Abreu, e o secretário estadual de Segurança, Roberto Sá. Entre as decisões tomadas estão: facilitar a troca de informações entre a secretaria e o Judiciário e um maior avanço no processo eletrônico. O secretário ficou de trocar com a Corregedoria informações relevantes a respeito dos chefes de facções criminosas que atuam no Rio de Janeiro, o que pode auxiliar na tomada de decisões em ações que correm na Vara de Execuções Penais (VEP). O corregedor pediu também que lhe fossem encaminhadas informações sobre possíveis dificuldades na integração entre as diversas delegacias com os plantões judiciais e audiências de custódia tendo em vista uma melhor prestação de serviços à população.

Testamentos

Se todos os interessados forem maiores de idade, lúcidos e não discordarem entre si, o inventário e a partilha de bens pode ser feita por escritura pública, em cartório extrajudicial, mediante acordo, desde que tenha autorização do juiz da Vara de Órfãos e Sucessões onde o testamento foi aberto. Esse procedimento torna mais rápido o cumprimento do testamento e ajuda a desafogar o Judiciário, que ficará apenas com aqueles em que haja desavenças entre herdeiros. Provimento neste sentido, alterando o artigo 297 da Consolidação Normativa da Corregedoria Geral da Justiça, foi assinado pelo Corregedor-Geral, desembargador Claudio de Mello Tavares.

Mutirão do Júri

O Corregedor-Geral da Justiça, desembargador Claudio de Mello Tavares; o Defensor Público-Geral, André Luis Machado de Castro; e o Procurador-Geral de Justiça do Estado do Rio de Janeiro, Eduardo Gussem, decidiram juntar forças para agilizar a conclusão de processos relativos a homicídios e tentativas de homicídios em Campos dos Goytacazes. Para isso, o Tribunal de Justiça contou com o reforço no Fórum de lá de cinco juízes do Norte/Noroeste Fluminense. As equipes de defensores e promotores também foram reforçadas. Com isso, foi possível realizar, segundo o juiz auxiliar da Corrregedoria Geral da Justiça, Leandro Loyola de Abreu, um total de 11 júris e 89 audiências no mês de maio. Para junho, foram programados mais 14 júris e 73 audiências entre os dias 1º e 29 também em Campos. O mutirão deverá ser levado a outros municípios do Estado do Rio de Janeiro assim que possível.

Plantão Judiciário

Fazendo questão de ressaltar a importância do plantão judiciário na prestação de serviços à população, o Corregedor-Geral da Justiça, desembargador Claudio de Mello Tavares, participou de reunião, no Auditório José Navega Cretton, que marcou o início de uma fase de estudos para tentar solucionar, com auxílio dos próprios serventuários, problemas enfrentados por eles no dia a dia do plantão. Para se ter uma ideia da importância do atendimento prestado pelo plantão, só no período do carnaval deste ano – das 18h do dia 23/2 às 11h do dia 2/3, foram atendidos 484 pedidos, a maioria em relação à saúde (internação, autorização para cirurgias etc.). É bom lembrar que as equipes do plantão judiciário atendem apenas pedidos, ações, procedimentos e medidas judiciais de caráter urgente, que ponham em risco direito relevante e que não possam aguardar decisão judicial no expediente forense normal. O Corregedor costuma comparar o plantão judiciário à emergência de um hospital, onde os casos menos urgentes são tratados em ambulatório.

Mediação e Conciliação

"Esse é um sistema novo e nem todo mundo o recebeu com satisfação. Nós, brasileiros, estamos acostumados com a litigiosidade. Mas hoje estamos com muitos processos e a mediação é uma solução. É fundamental para tentarmos prevenir litígios. Precisamos nos capacitar para fazer a mediação", disse o Corregedor-Geral da Justiça, desembargador Claudio de Mello Tavares, ao abrir um encontro com juízes cíveis sobre Mediação e Conciliação, no Auditório José Navega Cretton. "Esse encontro foi uma iniciativa da juíza Sylvia (Arêa Leão, coordenadora cível do Nupemec (Núcleo Permanente de Métodos Consensuais de Solução de Conflitos) e do Corregedor. A mediação foi institucionalizada pelo CNJ, tem caráter normativo, força de lei e é uma realidade. Não bastasse isso, temos o Código de Processo Civil, que repete basicamente o que diz o CNJ e é complementado pela Lei de Mediação formando uma espécie de sistema no que diz respeito aos métodos não adversariais de solução de conflitos. O Núcleo de Mediação está dividido em Cejuscs (Centros Judiciários de Solução de Conflitos). Temos três dezenas agora e esperamos ter mais de 50 centros até o fim do ano. Em um protótipo implantado na área de Família em Bangu, Santa Cruz e Belford Roxo, em um ano e oito meses de trabalho, 96% dos casos foram resolvidos com acordos. Esse modelo foi institucionalizado, e, em breve, será replicado para outras comarcas que tenham mais de uma Vara de Família. Nas Varas Cíveis, não é tão simples por uma série de fatores, mas estruturamos um projeto que visa, sobretudo, um primeiro objetivo: o que não precisar passar pelo Judiciário não deve entrar no Judiciário – disse o desembargador César Cury, presidente do Nupemec e do Fonamec (Fórum Nacional de Mediação e Conciliação), acrescentando que são feitas hoje cerca de 400 sessões de mediação por dia no Estado do Rio e que a média de tempo de solução de conflitos com mediação é de 50 dias.

Corregedores-gerais de Justiça de todo o país se reuniram em Porto Alegre, no Rio Grande do Sul, no final de abril, para o 74º Encontro do Colégio Permanente de Corregedores-Gerais dos Tribunais de Justiça do Brasil (Encoge). Sob a tema "A inovação na atividade correcional", eles trocaram experiências e discutiram alternativas para o aperfeiçoamento da prestação jurisdicional. O Corregedor-Geral da Justiça do Rio de Janeiro, desembargador Claudio de Mello Tavares, participou do evento acompanhado dos juízes auxiliares Luiz Umpierre de Mello Serra (coordenador do Nujac) e Leonardo Grandmasson. No encontro, foram debatidos assuntos como "Tendências na Área de Tecnologia", "Os Limites Éticos do Uso das Redes Sociais pelos Magistrados", "Boas Práticas nas Corregedorias" e "O papel das Corregedorias na questão penitenciária". Além de fomentar discussões acerca de temas atuais e de projetar ações criativas e de modernização, o Encoge visa promover o intercâmbio de ideias, contribuindo para a prestação mais uniforme dos serviços judiciários em todo o Brasil. No encerramento, foi elaborada a Carta de Porto Alegre, que estabeleceu diretrizes e orientações referentes a questões envolvendo o monitoramento de ações repetitivas, uso predatório da jurisdição, as videoconferências e estímulo à autocomposição dos litígios. A Carta também apresenta a posição das Corregedorias envolvendo projetos de lei que tramitam no Congresso Nacional.

Quer ler a íntegra?
Acesse https://goo.gl/9tWL4G

Mutirão Luz e Água - Para agilizar a resolução de processos envolvendo as concessionárias Cedae e Light, a Corregedoria Geral da Justiça promoveu um encontro com o corpo jurídico da Cedae e, em separado, com o superintendente jurídico da Light, Luis Henrique Lopes, a fim de estabelecer datas para o Mutirão de Conciliação. As tentativas de acordo envolvendo a Cedae foram marcadas para os dias 26 de maio, 9 e 23 de junho, 7 e 28 de julho (tendo sido essa última data reservada para processos oriundos de São João do Meriti). As datas estabelecidas para a Light foram 26 de maio, 2, 9 e 30 de junho e 14 de julho. O coordenador do Núcleo de Juízes Auxiliares da Corregedoria, juiz Luiz Umpierre de Mello Serra, explicou que esse processo será contínuo e que novas datas serão agendadas sempre que necessário.

Sind-Justiça - "A Corregedoria está de portas abertas para recebê-los. A hora é de união. Os homens passam, mas a instituição fica. O sindicato exerce uma função muito importante. A primeira coisa que temos que fazer é conversar. A segunda é não colocar serventuários em oposição a magistrados. Temos que nos unir. Na divisão, quem perde é a sociedade. Vivemos tempos difíceis, que exigem sacrifícios de todos," disse o Corregedor-Geral da Justiça, Claudio de Mello Tavares, ao receber em seu gabinete, poucos dias depois da posse, acompanhado pelo juiz auxiliar Luiz Canabarro, Alzimar Andrade, Frederico Barcelos e Ramon Carrera, diretores-gerais do Sind-Justiça.

Defensoria – O Corregedor e o Defensor Público-Geral, André Luís Machado de Castro, conversaram sobre o processamento da Vara de Execuções Penais e as garantias e liberdades daí decorrentes. Ambos manifestaram preocupação em relação ao acentuado número de presos provisórios em um sistema prisional exaurido, como o do Rio de Janeiro, a demandar medidas de agilização de benefícios aos quais os presos têm direito legal. Também conversaram sobre a necessidade de terminar a informatização da VEP.

Lei de Abuso de Autoridade

O projeto de reforma da Lei de Abuso de Autoridade foi aprovado no plenário do Senado, no final de abril, seguindo para análise na Câmara dos Deputados. Para facilitar a aprovação no Senado, o senador Roberto Requião (PMDB-PR) retirou do texto original a possibilidade de criminalizar juiz que tenha sentença reformada por instância superior (crime de hermenêutica) e juntou dois projetos sobre a matéria que estavam em trâmite no Senado. Para que a junção fosse possível, houve mudanças em alguns trechos do projeto.

Pelo novo texto, o art. 1º diz: "A divergência na interpretação de lei ou na avaliação de fatos e provas não configura, por si só, abuso de autoridade". Na versão anterior, ele estabelecia que: "A divergência na interpretação de lei ou na avaliação de fatos e provas, necessariamente razoável e fundamentada, não configura, por si só, abuso de autoridade". As expressões "razoável" e "fundamentada" foram consideradas muito subjetivas.

Também sofreu mudanças o art. 3º, que permite a cidadãos comuns processarem membros do Ministério Público. O senador reduziu de 12 para seis meses o prazo para que a ação seja proposta, adotando o mesmo texto do Código de Processo Penal (CPP): quando o Ministério Público não tomar providência, a parte que se considerar injustiçada tem seis meses para entrar com ação privada.

O texto aprovado prevê mais de 30 crimes de abuso de autoridade. Entre eles, algemar pessoas sem necessidade, conforme prevê a Súmula Vinculante 11 do Supremo Tribunal Federal; decretar condução coercitiva sem prévia intimação; pedir vista de processo para atrasar a conclusão do julgamento; demora injustificada na análise de pedidos; e dar carteirada. Entre as punições previstas estão obrigação de indenizar, inabilitação para exercício de cargo público por até cinco anos e perda do cargo.

(Informações: Consultor Jurídico e Agência Senado)

Independência judicial e abuso de autoridade

Sergio Fernando Moro

Lei precisa de salvaguardas expressas para prevenir a punição do juiz. Espera-se que a independência da Justiça não seja desprezada. As Cortes de Justiça precisam ser independentes. Necessário assegurar que os julgamentos estejam vinculados apenas às leis e às provas e que sejam insensíveis a interesses especiais ou à influência dos poderosos.

A independência dos juízes tem uma longa história. Na Idade Média, os juízes do rei se impuseram, inicialmente, às Cortes locais, estas mais suscetíveis às influências indevidas nos julgamentos. Sucessivamente, os juízes se tornaram independentes do próprio rei e, posteriormente, daqueles que o substituíram no exercício do poder central, o executivo ou o parlamento.

Nos Estados Unidos, a independência judicial foi definitivamente afirmada ainda no ano de 1805 com o fracasso da tentativa de impeachment do juiz Samuel Chase da Suprema Corte. O impeachment foi aprovado na Câmara dos Deputados, mas foi rejeitado no Senado. Tratava-se de tentativa do então presidente Thomas Jefferson, notável por outras realizações, de obter domínio político sobre a Suprema Corte. O célebre John Marshall, então juiz presidente da Suprema Corte, afirmou, sobre o episódio, que o impeachment tinha por base o equivocado entendimento de que a adoção por um juiz de uma interpretação jurídica contrária à legislatura tornaria-o suscetível ao impeachment. A recusa do Senado, mesmo pressionado pela Presidência em aprovar o impeachment propiciou as bases da tradição de forte independência das Cortes norte-americanas e que é uma das causas da vitalidade da democracia e da economia daquele país.

No Brasil, a independência das Cortes de Justiça é resultado de uma longa construção, trabalho não de um, mas de muitos. Seria, porém, injustiça não reconhecer a importância singular de Rui Barbosa nessa construção.

Rui Barbosa é um dos pais fundadores da República. Foi o maior jurista e o mais importante advogado brasileiro. De negativo em sua história, apenas o seu envolvimento na política econômica do encilhamento, a confirmar o ditado de que bons juristas são péssimos economistas e vice-versa.

Rui Barbosa assumiu a defesa, no final do século XIX, do juiz Alcides de Mendonça Lima, do Rio Grande do Sul. O juiz, ao presidir julgamento pelo júri, recusou-se a aplicar lei estadual que eliminava o voto secreto dos jurados, colocando estes a mercê das pressões políticas locais.

O então presidente do Rio Grande do Sul, Júlio de Castilhos, contrariado, solicitou que fosse apurada a responsabilidade do "juiz delinquente e faccioso". O tribunal gaúcho culminou por condená-lo por crime de abuso de autoridade.

Rui Barbosa levou o caso até o Supremo Tribunal Federal, através da Revisão Criminal nº 215. Produziu, então, um dos escritos mais célebres do Direito brasileiro, "O Jury e a responsabilidade penal dos juízes", no qual defendeu a independência dos jurados e dos juízes. Argumentou que um juiz não poderia ser punido por adotar uma interpretação da lei segundo a sua livre consciência. Com a sua insuperável retórica, afirmou que a criminalização da interpretação do Direito, o assim chamado crime de hermenêutica, "fará da toga a mais humilde das profissões servis". Argumentou que submeter o julgador à sanção cri-

minal por conta de suas interpretações representaria a sua submissão "aos interesses dos poderosos" e substituiria "a consciência pessoal do magistrado, base de toda a confiança na judicatura", pelo temor que "dissolve o homem em escravo". Ressaltou que não fazia defesa unicamente do juiz processado, mas da própria independência da magistratura, "alma e nervo da Liberdade".

O Supremo Tribunal Federal acolheu o recurso e reformou a condenação, isso ainda nos primórdios da República, no distante ano de 1897. Desde então sepultada entre nós a criminalização da hermenêutica, passo fundamental na construção de um Judiciário independente.

Passado mais de um século, o Senado Federal debruça-se sobre projeto de lei que, a pretexto de regular o crime de abuso de autoridade, contém dispositivos que, se aprovados, terão o efeito prático de criminalizar a interpretação da lei e intimidar a atuação independente dos juízes.

Causa certa surpresa o momento da deliberação, quando da divulgação de diversos escândalos de corrupção envolvendo elevadas autoridades políticas e, portanto, oportunidade na qual nunca se fez mais necessária a independência da magistratura, para que esta, baseada apenas na lei e nas provas, possa determinar, de maneira independente e sem a pressão decorrente de interesses especiais, as responsabilidades dos envolvidos, separando os culpados dos inocentes.

Ninguém é favorável ao abuso de autoridade. Mas é necessário que a lei contenha salvaguardas expressas para prevenir a punição do juiz — e igualmente de outros agentes envolvidos na aplicação da lei, policiais e promotores — pelo simples fato de agir contrariamente aos interesses dos poderosos.

A redação atual do projeto, de autoria do senador Roberto Requião e que tem o apoio do senador Renan Calheiros, não contém salvaguardas suficientes. Afirma, por exemplo, que a interpretação não constituirá crime se for "razoável", mas ignora que a condição deixará o juiz submetido às incertezas do processo e às influências dos poderosos na definição do que vem a ser uma interpretação razoável. Direito, afinal, não admite certezas matemáticas.

Mas não é só. Admite, em seu art. 3º, que os agentes da lei possam ser processados por abuso de autoridade por ação exclusiva da suposta vítima, sem a necessidade de filtro pelo Ministério Público. Na prática, submete policiais, promotores e juízes à vingança privada proveniente de criminosos poderosos. Se aprovado, é possível que os agentes da lei gastem a maior parte de seu tempo defendendo-se de ações indevidas por parte de criminosos contrariados do que no exercício regular de suas funções.

"Há outros problemas na lei, como a criminalização de certas diligências de investigação ou a criminalização da relação entre agentes públicos e advogados, o que envenenará o cotidiano das Cortes"

Há outros problemas na lei, como a criminalização de certas diligências de investigação ou a criminalização da relação entre agentes públicos e advogados, o que envenenará o cotidiano das Cortes.

Espera-se que uma herança de séculos, a construção da independência das Cortes de Justiça, não seja desprezada por nossos representantes eleitos. Compreende-se a angústia do momento com a divulgação de tantos casos de corrupção. Mas deve-se confiar na atuação da Justiça, com todas as suas instâncias, para realizar a devida depuração. Qualquer condenação criminal depende de prova acima de qualquer dúvida razoável. A aprovação de lei que, sem salvaguardas, terá o efeito prático de criminalizar a hermenêutica e de intimidar juízes em nada melhorará a atuação da Justiça nessa tarefa. Apenas a tornará mais suscetível a interesses especiais e que, por serem momentâneos, são volúveis, já que — e este é um alerta importante — os poderosos de hoje não necessariamente serão os de amanhã.

Rui Barbosa também foi Senador da República. É o seu busto que domina o Plenário do Senado. Espera-se que a sua atuação como um dos fundadores da República e em prol da independência da magistratura inspire nossos representantes eleitos.

O Globo (25/04/2017)

E o futuro do Brasil?

O clima político no país anda bastante tenso e confuso. No âmbito das redes sociais, as pessoas estão agindo com bastante agressividade e muitas romperam amizades devido a posições políticas divergentes. Na verdade, a hora, segundo todos os especialistas, é de união pelo bem comum. E, como disse a Presidente do STF e do CNJ, Ministra Cármen Lúcia, em recente palestra no lançamento da campanha Brasil para a Paz (leia mais na página 19), "O Brasil é plural e o pluralismo é próprio da democracia."

As denúncias sobre corrupção, propinas e atos ilícitos praticados por políticos continuam a aparecer nas mídias e cresce o movimento a favor de eleições diretas. Nesse sentido, o deputado federal Espiridião Amin (PP-SC), relator da Proposta de Emenda à Constituição 227/2016, conhecida como a PEC das Diretas, concluiu a leitura de seu parecer no último dia 20 na Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania da Câmara (CCJC). Amin argumentou, em seu voto, que a proposta, que prevê a convocação de eleições diretas em caso de vacância na Presidência da República, não ofende qualquer cláusula pétrea da Constituição Federal.

O deputado observou que a PEC prestigia o princípio da soberania popular, visa ampliar o voto direto e restringir a aplicação da eleição indireta somente em caso de dupla vacância no último semestre do mandato. Após a leitura, deputados da base aliada do governo pediram vista coletiva da proposta, o que permite que sua votação seja adiada por duas sessões. Caso venha a ser aprovada na CCJC da Câmara, a PEC das Diretas deverá passar por outra comissão, criada especialmente para analisá-la, antes de ir a plenário. Para que seja validada, terá que ser aprovada, em dois turnos, por pelo menos 308 deputados.

Foram ainda apresentados pedidos de impeachment da chapa Dilma Rousseff/Michel Temer e outros de impeachment isolado do atual Presidente da República, alvo de recentes denúncias. Em ambos os casos, ainda há muita discussão pela frente antes que qualquer decisão definitiva seja tomada. Os mais pessimistas dizem que o Brasil não tem jeito por estar no fundo do poço. Os mais otimistas veem o lado bom de estar no fundo no poço: podem se apoiar para dar um impulso maior no sentido de sair do buraco.

Em relação às reformas da Previdência e trabalhista, elas continuam em tramitação e especialistas acreditam que não haja clima para que sejam aprovadas enquanto essa questão de impeachment ou não de Temer não for decidida, já que as negociações com os parlamentares, para aprovação de ambas, estavam sendo feitas pelo presidente.

A crise política

Alguns cenários podem ser imaginados

Até ontem se discutia se o presidente Temer poderia ser investigado por atos cometidos antes de assumir o cargo. Hoje, a dúvida perdeu importância. Se comprovada, a delação da IBS produziu gravações de Temer cometendo atos enquanto presidente. Pode ser investigado. E agora? O que acontecerá? Temos antes que ouvir o presidente.

Mas alguns cenários podem ser imaginados. O primeiro é o impeachment. O de Dilma demorou quase dois anos. O de Collor, três meses. O de Temer já foi pedido hoje. O relógio está correndo. O segundo é a cassação da chapa Dilma-Temer. O processo no TSE recomeça na próxima semana. O terceiro é a renúncia. Esse é o único que depende só de Temer. Se houver vacância do cargo, a Constituição manda haver eleição indireta pelo Congresso.

Aqui se coloca o problema de nosso futuro maior. A situação é inédita. Muito pouco regulada. Os caminhos não são consensuais. Há muita dúvida. Quem presidirá o país até então? Como seria esta eleição? Quem poderá se candidatar? Será necessário se desincompatibilizar de cargos para disputar a eleição indireta?

Como ocorreu no impeachment de Dilma, quem dirá as regras da escolha do novo presidente será o Supremo. E depois quem escolherá será o Congresso. Aqui reside o problema maior. Grande parte dos membros do Executivo e do Congresso estão envolvidos na Lava Jato. Serão eles que escolherão o novo presidente?

Mais ainda. Ministro do Supremo pode ser candidato? Eles vão decidir as regras do jogo. Podem depois entrar no campo e querer jogar? O país aceitaria um presidente que foi juiz e jogador ao mesmo tempo? Ou um congressista que passou de investigado a presidente? Melhor será que, no caso de eleição indireta, não se escolham ministros, nem qualquer membro atual dos três Poderes que possa estar envolvido na Lava-Jato. Por isenção política. Mesmo porque, como vemos, os fatos ainda não acabaram. Vem mais. Esta semana provavelmente.

Joaquim Falcão e Thomas Pereira são professores da FGV Direito (artigo publicado em O Globo – 18/5/17)

A reforma trabalhista

Na terça-feira (20/6), o projeto da reforma trabalhista foi rejeitado em votação na Comissão de Assuntos Sociais (CAS) do Senado. Agora, terá que passar pela Comissão de Constituição e Justiça (CCJ) antes de ir a plenário. O governo precisa de 41 votos a favor (maioria simples) para aprovar o texto, que, no final de abril, passou pelo plenário da Câmara Federal. O Projeto de Lei 6.787/16 altera mais de 100 pontos da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Na Câmara, após 14 horas de discussão, apenas uma alteração foi aprovada: a proibição da penhora de bens de entidades filantrópicas para arcar com as despesas de causas trabalhistas. O Presidente da República, Michel Temer, minimizou a derrota na CAS e se disse confiante na aprovação da reforma no Senado.

Veja as principais alterações:

1) O ponto mais importante da reforma: convenções e acordos vão prevalecer sobre a lei. Trabalhadores de categorias menos organizadas poderão sair perdendo.

2) As férias poderão ser parceladas em três vezes ao longo do ano, após negociação entre patrão e empregado, sendo que nenhum dos períodos pode ser inferior a cinco dias corridos e um deles deve ser maior do que 14 dias (mínimo de 15). As férias não poderão começar nos dois dias antes de um feriado ou do dia de descanso da semana.

3) A jornada diária de trabalho poderá chegar a 12 horas com 36 horas de descanso. O PL 6.786 prevê um limite de 44 horas semanais trabalhadas (ou 48 horas, incluídas as horas extras. O limite de jornada é de 200 horas mensais. O trabalhador poderá, em acordo com o empregador, fazer até duas horas extras por dia de trabalho.

4) Patrão e empregados poderão combinar e fazer um acordo escrito para a criação de um banco de horas. A compensação das horas terá que acontecer no mesmo mês.

5) O limite mínimo de 30 minutos de intervalo terá que ser respeitado em jornadas superiores a seis horas. Se esse intervalo mínimo para almoço não for respeitado, o empregado terá que ser indenizado em 50% do valor da hora normal de trabalho sobre o tempo não concedido.

6) A contribuição sindical passa a ser opcional. Atualmente, o imposto é obrigatório, pago sempre em março. A taxa equivale a um dia de trabalho por ano e é destinada ao sindicato de cada categoria.

7) Haverá multa de R$ 3 mil por trabalhador não registrado. Para micro e pequenas empresas, o valor é de R$ 800.

8) O trabalho em casa (home office) entra na legislação e terá regras específicas, como o reembolso por despesas do empregado.

9) Os juízes poderão multar quem agir de má-fé em processos trabalhistas, alterando a veracidade dos fatos, usando o processo de forma ilegal e/ou gerando resistência injustificada ao andamento do processo.

10) O empregado é obrigado a comparecer às audiências na Justiça do Trabalho. Quem perder a ação, terá que pagar as custas do processo e os honorários dos advogados que ganharam a ação. O valor ficará entre 5% e 15% da causa.

11) Grávidas deverão ser afastadas das atividades insalubres. Se o grau de insalubridade for médio ou mínimo, ela pode apresentar um atestado que recomende seu afastamento. O atestado é válido também para o período de amamentação.

12) A remunerações extras não vão mais fazer parte do salário nem terão impacto no FGTS e na contribuição previdenciária do trabalhador. O pagamento do piso ou do mínimo não será obrigatório na remuneração por produção.

13) Se houver acordo para o funcionário ser demitido, o empregador só terá que pagar metade da multa de 40% do FGTS, e o empregado vai receber até 80% do valor depositado pelo patrão na conta do Fundo.

Alguns pontos que não podem ser modificados:

1) Os patrões não podem alterar as normas de saúde, segurança e higiene do trabalho.

2) O pagamento de FGTS, 13º salário e salário-família.

3) O pagamento do adicional por hora extra, licença-maternidade de 120 dias (válida também em caso de adoção) e aviso prévio proporcional ao tempo de serviço, sendo, no mínimo, de 30 dias.

4) Salário-mínimo.

5) Repouso semanal remunerado.

6) Férias anuais remuneradas com, pelo menos, um terço a mais que o salário normal.

7) Licença-paternidade de acordo com a lei.

8) Seguro contra acidentes de trabalho, que é de responsabilidade do empregador.

9) Proibição de trabalho noturno, perigoso ou insalubre a menores de 18 anos e de qualquer trabalho a menores de 16 anos, salvo na condição de aprendiz, a partir de 14 anos.

Repercussão:

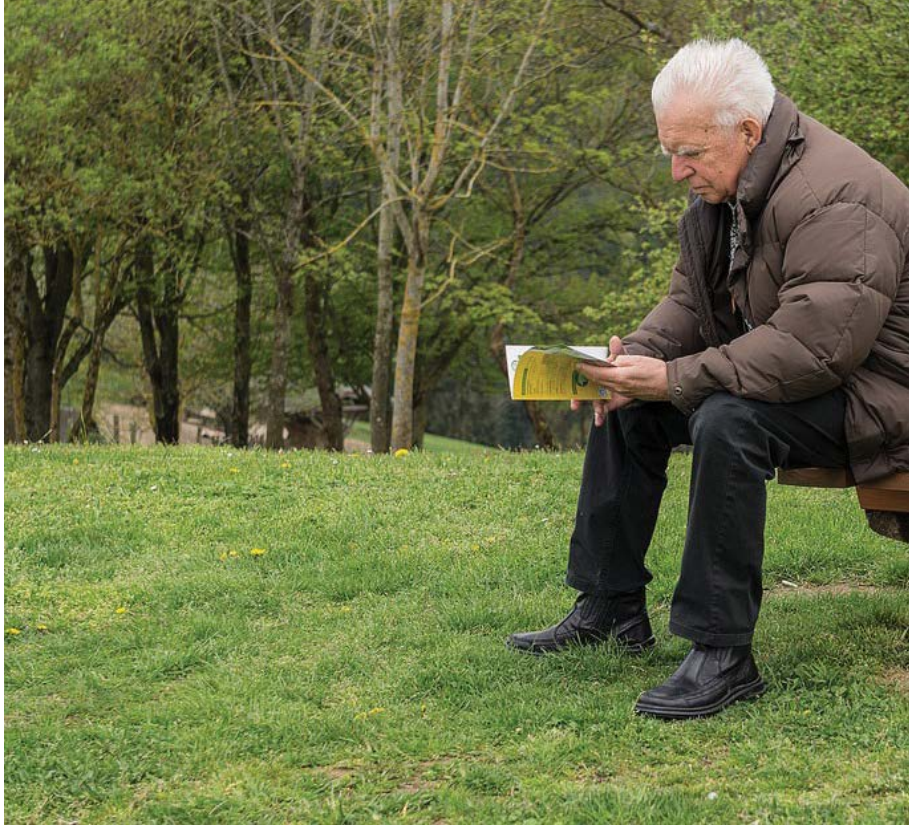
1) A Anamatra (associação que representa parte dos juízes trabalhistas) acredita que a reforma trabalhista, tal qual está, poderá provocar uma enxurrada de ações na Justiça, podendo triplicar.

2) Valdete Souto Severo, doutora em Direito do Trabalho pela USP/SP e juíza do Tribunal Regional do Trabalho da Quarta Região, publicou no site Justificando – Mentes inquietas pensam Direito, em 18 de abril, um artigo sobre a reforma trabalhista.

Quer ler?

Acesse http://justificando.cartacapital.com.br/2017/04/18/projeto-de-reforma-trabalhista-um-escarnio/

Previdência



Mais de 70% dos brasileiros (sete em cada 10) são contra a reforma da Previdência, segundo o Datafolha. A rejeição é ainda maior entre os funcionários públicos, chegando a 83%. Entre os grupos que mais são contra a reforma da Previdência, estão os jovens de 25 a 34 anos (76%) e os com ensino superior (76%), brasileiros que ganham entre dois e cinco salários mínimos (74%) e as mulheres (73%). A pesquisa Datafolha foi feita de 26 a 28 de abril com 2.781 pessoas em 172 municípios brasileiros. A margem de erro é de dois pontos percentuais para mais ou para menos.

A mesma pesquisa mostrou que, entre os 29% de brasileiros favoráveis a uma reforma, três pontos são criticados: idade mínima de aposentadoria de 65 anos para homens, de 62 para mulheres, e a nova fórmula para cálculo de benefício. Seguindo as possíveis novas regras, são necessários 40 anos de contribuição para o recebimento do valor total da aposentadoria.

A verdade é que a reforma da Previdência e as regras de transição têm tirado o sono de muita gente. A reforma é constitucional, é inconstitucional, resguarda ou não direitos, prejudica ou não os trabalhadores? As opiniões se dividem, a maior parte da população se diz contrária às mudanças e, quem pode, já tomou providências para se aposentar seguindo as atuais regras.

Mesmo desagradando a maior parte da população, o relatório do deputado Arthur Maia (PPS-BA) foi aprovado na Comissão Especial de Reforma da Previdência em 9/5. Entre os dez destaques votados, só um foi aprovado, e com o aval do governo: a emenda que permite que as ações contra o INSS sejam concentradas nas Justiças estaduais. Hoje, somente os processos envolvendo acidentes de trabalho são tratados no âmbito dos estados. A reforma da Previdência deve ser levada a plenário para votação assim que o Palácio do Planalto estiver confiante de que tem a maioria necessária para a sua aprovação. Como se trata de mudança na Constituição, será necessário um mínimo de 308 votos favoráveis entre os 513 deputados. A votação se dará em dois turnos.

Se aprovada, a PEC ainda terá que passar pela Comissão de Constituição e Justiça do Senado, e, depois, ir a dois turnos de votação no plenário, onde precisa ser aprovada por, pelo menos, 49 dos 81 senadores. Se isso acontecer, o texto será promulgado pelo Congresso. Caso contrário, voltará à Câmara dos Deputados. Dois aliados importantes do governo – PSDB e DEM ¬– pretendem defender novas concessões em plenário, como aposentadoria especial para agentes penitenciários e regras de transição para servidores públicos que quiserem se aposentar sem terem atingido a idade mínima de 65 anos (homens) e 62 (mulheres).

A reforma acaba com a aposentadoria pelo INSS por tempo de serviço. Todos terão que trabalhar, no mínimo, por 25 anos e só poderá se aposentar quem tiver mais de 65 anos (homens) ou 62 anos (mulheres). A regra vale para todos os trabalhadores urbanos vinculados ao INSS e para os funcionários públicos. Para os trabalhadores rurais, o tempo mínimo de contribuição é de 15 anos com idade mínima de 53 anos (mulheres) e 55 (homens). A idade sobe um ano a cada dois a partir de 2020. Após 18 anos, as trabalhadoras

rurais só poderão se aposentar aos 62 anos e, em 20 anos, os homens terão que trabalhar até 65. Nesse período, todos devem checar as tabelas que combinam idade e tempo de contribuição para requerer o benefício.

A regra de cálculo do benefício, com a reforma, será de 70% da média salarial mais uma percentagem que aumenta progressivamente (1,5%, 2% e 2,5%) a partir de 25 anos de contribuição. Ou seja, com as novas regras, para se aposentar com o teto, o trabalhador terá que contribuir para o INSS por 40 anos.

No caso de pensão por morte, se ela for maior que um salário mínimo, o pensionista terá direito a 50% do valor da aposentadoria do falecido mais 10% por dependente. Poderá haver acúmulo de pensão com aposentadoria se o valor total não ultrapassar a dois salários mínimos. Se esse limite for ultrapassada, o beneficiário terá que optar por uma fonte apenas. Quem já acumula, continuará recebendo normalmente.

No caso dos servidores públicos, os que entraram até 2003 continuarão a ter direito à integralidade e à paridade, ou seja, se aposentarão com o mesmo salário que recebiam na ativa e receberão reajustes iguais aos de quem continua trabalhando. Mas só poderão se aposentar aos 62 anos (mulheres) e 65 anos (homens). Quem quiser parar de trabalhar antes terá direito a 100% da média da contribuição, perdendo a integralidade e a paridade. Para quem entrou no serviço público depois de 2003, valerão as regras gerais de aposentadoria. Há regras especiais (com idades menores de aposentadoria e contribuição) para algumas categorias profissionais, como policiais federais e legislativos e professores.

Quem já estava se preparando para se aposentar por tempo de contribuição, deve fazer o cálculo previsto nas regras de transição: pegue o tempo que resta para os atuais 30 (mulheres) e 35 anos (homens) de contribuição e aumento em 30% (pedágio). Some o resultado a este ano (2017). Digamos que falte o total de 9 anos (já somado o pedágio): 2017 + 9 = 2026. Se em 2026, você não tiver a idade mínima para se aposentar, terá que continuar trabalhando pelo tempo que faltar. A idade mínima para aposentadoria, segundo as regras de transição, muda a cada dois anos. Hoje, a mulher pode se aposentar a partir de 53 anos. Em 2026, terá que ter 57; em 2036, 62. O homem hoje pode se aposentar a partir de 55 anos. Em 2026, terá que ter 59; em 2036, 65.

Servidores públicos federais também serão submetidos à regra de transição, com pedágio de 30%, idade mínima progressiva e tempo mínimo de contribuição. Atualmente, a idade mínima dessa categoria é de 55 anos (mulheres) e 60 (homens). A transição, portanto, começa a partir dessas idades e estará completa em 2028 para os homens (65 anos) e em 2032 para as mulheres (62 anos). No caso de servidores estaduais e municipais, o relatório final prevê que valem as mesmas regras criadas para servidores federais, incluindo professores e policiais. Para haver regras diferentes, governadores e prefeitos terão que aprovar reformas em seus regimes próprios em um prazo máximo de seis meses.

RIOPREVIDÊNCIA

A Alerj aprovou, no início de junho, por 40 votos a 19, um projeto que modifica as regras do Rioprevidência e os benefícios da pensão por morte. Deputados propuseram 255 emendas ao texto do Executivo. No final, os de oposição consideraram que o resultado final representa perda de direitos para os servidores. Todas as alterações só valem para os benefícios concedidos após a vigência da lei, não sendo retroativa. No fim de maio, o governador Luiz Fernando Pezão sancionou a lei que eleva de 11% para 14% a contribuição previdenciária dos servidores estaduais do Executivo, Legislativo e Judiciário com vencimentos acima de R$ 5.531,31. A contribuição patronal dos três Poderes aumentou de 22% para 27%.

No site da Receita Federal, o governo esclarece várias dúvidas de maneira bem didática:
http://www.fazenda.gov.br/por-dentro-da-reforma-da-previdencia/pagina-inicial/

Terceirização

"Terceirização - forma de organização estrutural que permite a uma empresa transferir à outra suas atividades-meio, proporcionando maior disponibilidade de recursos para sua atividade-fim, reduzindo a estrutura operacional, diminuindo os custos, economizando recursos e desburocratizando a administração."

Esta é a antiga definição da palavra terceirização. Após 11 anos de discussões com o tema sendo regulado pelo Tribunal Superior do Trabalho através da súmula 331 de 2003, a Lei da Terceirização foi aprovada pelo Legislativo e sancionada pelo presidente Michel Temer dia 31/3 passando a valer também para atividades-fim (principais atividades das empresas). Portanto, a contratação terceirizada de trabalhadores poderá ocorrer sem restrições em empresas privadas e na administração pública. Tudo resolvido? Claro que não!

Vem aí a reforma trabalhista, que está sendo discutida pelo Legislativo. O parecer do relator, deputado Rogério Marinho (PSDB-RN), abre um precedente que preocupa a equipe econômica. Ao tratar das salvaguardas à Lei da Terceirização, o projeto permite que os microempreendedores individuais (MEIs) possam prestar serviços como terceirizados, o que estava proibido pela lei sancionada por Temer. O ministro da Fazenda, Henrique Meirelles, já avisou que a novidade pode ter um efeito negativo nas contas da Previdência, já que MEIs têm direito à aposentadoria pagando contribuição menor.

— Caso se caminhe nessa direção, vamos ter que analisar como evitar uma erosão de receita em geral e,

inclusive, na Previdência. Caso haja a contratação em larga escala de microempreendedores, vamos ter que levar isso em conta nas contribuições previdenciárias – disse Meirelles em meados de abril.

Outras mudanças foram também implementadas. O tempo máximo de contratação de um trabalhador temporário passou de três para seis meses com previsão de prorrogação por mais 90 dias. O limite pode ser alterado através de acordo ou convenção coletiva de trabalho e o trabalhador que tiver cumprido todo o período (incluindo a prorrogação) só poderá ser contratado novamente pela mesma empresa após 90 dias do fim do contrato.

Trabalhadores temporários podem substituir empregados de serviços essenciais que estejam em greve ou quando a paralisação for julgada abusiva. Mas é proibida a contratação de trabalhadores por empresas de um mesmo grupo econômico quando a prestadora de serviço e a contratante têm o mesmo controlador.

A empresa de terceirização poderá ser autorizada a subcontratar outras empresas para realizar serviços de contratação, remuneração e direção do trabalho: é a quarteirização. A contratante é obrigada a garantir segurança, higiene e salubridade a todos os terceirizados, mas é facultativo a ela oferecer a eles o mesmo atendimento médico e ambulatorial dado aos empregados, incluindo o acesso ao refeitório.

No caso de ação trabalhista, caberá à empresa terceirizada (que contratou o trabalhador), no caso de condenação, pagar os direitos questionados na Justiça. Se a terceirizada não tiver dinheiro ou bens para arcar com o pagamento, a contratante será acionada e poderá ter os bens penhorados pela Justiça para pagar a causa trabalhista.

Como o projeto aprovado e sancionado segue as regras previstas na Lei 8.212/91, a empresa contratante deve recolher 11% do salário dos terceirizados para a contribuição previdenciária patronal. A contratante poderá descontar o percentual do valor pago à empresa terceirizada.

Em 15 de maio, O Globo publicou que ações de terceirizados podem gerar perda milionária à União já que, se provar falha na fiscalização, trabalhador tem o direito de responsabilizar o governo. Diz o texto:

"A decisão do Supremo Tribunal Federal de só responsabilizar a União por empregados terceirizados se houver prova de que não houve fiscalização tem potencial de acabar como uma grande pedra no sapato do governo. A União enfrenta, na Justiça do Trabalho, uma série de ações relacionadas à responsabilidade sobre os passivos trabalhistas das empresas terceirizadas que contrata para prestar serviços à administração pública. Segundo um levantamento do Tribunal Superior do Trabalho (TST), entre 2012 e 2017 houve um salto desse tipo de ação no acervo do tribunal. Em 2012, eram 1.337 casos. Em fevereiro de 2017, eles somavam 13.052, um avanço de 876%.

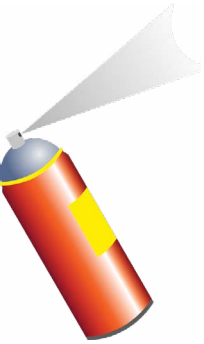
A Advocacia-Geral da União (AGU) estimou, em sua defesa no STF, que essas ações têm potencial de gerar um prejuízo de R$ 870 milhões para os cofres públicos, se considerados os processos em todas as instâncias sobre o assunto. A AGU calcula que, da primeira à última instância, são 59 mil ações. Os passivos geralmente caem sobre a União quando as empresas vão à falência e deixam os empregados sem receber.

Para o coordenador Nacional de Combate às Fraudes do Ministério Público do Trabalho (MPT), Paulo Joarez, o problema é que muitas das empresas contratadas pela União não são sólidas e bem estruturadas. Como o governo exige preços mais baixos do que os do mercado, elas começam a acumular um passivo grande, por horas extras e verbas indenizatórias, por exemplo. Nesses casos em que há incapacidade de pagamento, a União responde subsidiariamente pelo prejuízo desde 2001, com a edição de uma súmula que estabelecia essa obrigação. Com a decisão do STF isso fica mais difícil. Se o trabalhador não provar que o governo federal falhou na fiscalização da empresa, não recebe. Para Joarez, na prática, provar a falha da União é impossível.

Um projeto que tramita no Senado Federal e que muda as regras para a terceirização prevê que haja uma fiscalização, por meio de exigência mensal, pela contratante, da comprovação de cumprimento das obrigações trabalhistas, como pagamento de salário, benefícios e depósito do FGTS. No entanto, como já sancionou recentemente outra lei que regulamenta a terceirização, o governo não está disposto a levar à frente esse projeto. Um dos motivos é que ele altera vários dos pontos já 'pacificados' com a lei sancionada e que reacenderiam a polêmica."

Guarda Municipal

Projeto de emenda à Lei Orgânica do Município que autoriza o uso de armas não letais, como pistola de choque (taser) e spray de pimenta, pela Guarda Municipal foi aprovado (por 35 a 12) no dia 20/6 na Câmara de Vereadores do Rio. O prefeito tem 15 dias para decidir se sanciona ou não a lei. Armas não letais foram empregadas entre 2009 e 2013 pela Guarda Municipal, que deixou de usá-las depois que o Ministério Público estadual obteve uma liminar na Justiça alegando que os agentes poderiam cometer excessos, principalmente na repressão a vendedores ambulantes. Um outro projeto visa liberar o uso de armas de fogo pela Guarda Municipal.

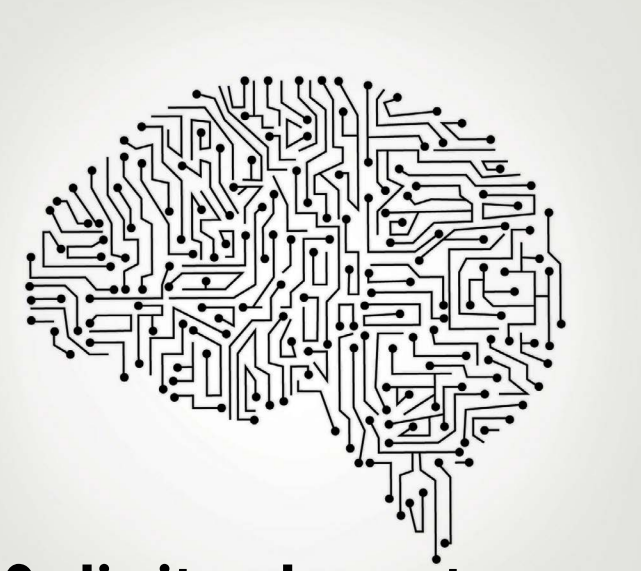


Aposentadoria integral por invalidez só vale após 2012

Decisão do STF impede que a aposentadoria integral de servidores por invalidez seja retroativa ao período entre 2003 e 2012. Ou seja, os funcionários públicos — de todas as esferas — que deram entrada no benefício nesses anos e brigam na Justiça para conseguir receber o último salário que tinham antes de se aposentar já não conseguirão seu intuito. O plenário do STF julgou recurso da Procuradoria Geral do Estado (PGE) do Rio acolhendo a tese do órgão. Como o caso é de repercussão geral, provoca efeitos em todas as decisões de tribunais do país. A PGE argumentou que o benefício integral só é válido a partir da Emenda Constitucional 70, promulgada em 30 de março de 2012.

Projeto de lei reduz pena para violência sexual

Um projeto de lei que reforma o Código Penal na parte de crimes sexuais está sendo discutido na Comissão de Defesa dos Direitos da Mulher, da Câmara, em Brasília. O projeto cria os delitos de estupro coletivo e de exibição de cena de sexo por vingança, entre outras alterações inspiradas em casos recentes. Prevê também a redução de pena para violência sexual cometida "sem graves danos à vítima", como apalpar partes íntimas ou forçar um beijo. Condutas dessa natureza são consideradas estupro desde 2009, quando a lei foi alterada para definir o crime como "qualquer ato libidinoso". A mudança, na época, foi apontada como um avanço por punir mais adequadamente os agressores, mas tribunais em todo o país têm desclassificado o crime para contravenção penal punida, na prática, com multa e serviços comunitários, quando a conduta for de menor potencial ofensivo. A alegação é de que a pena prevista para estupro — de oito a 15 anos, se a vítima for menor de 14 anos (vulnerável), e de seis a 10 anos, se adulta — é exagerada para punir atos "menos graves".



Os limites da mente

Em entrevista à Revista Veja (21/6), Michael Lewis, autor dos best-sellers Moneyball e A Jogada do Século, conta que, no Judiciário americano existem lugares em que decisões sobre liberdade condicional são tomadas por algoritmos em vez de juízes. Disse ele: "A razão para isso é o fato de diversos estudos terem mostrado que um juiz pode ser suscetível a diversos fatores em seu processo de tomada de decisão, como casos anteriores ou até mesmo o dia e o horário em que a decisão é proferida. Aqui nos Estados Unidos, acaba de ser lançada uma plataforma chamada Measures for Justice (Medidas para a Justiça). Coletam-se dados em todo o país sobre as diferentes probabilidades de encarceramento ou de alguém ser julgado pelo mesmo crime. Existem inúmeras inconsistências na maneira como o sistema judiciário funciona. Com o recurso, será possível entrar no site, clicar e verificar os dados por condados e estados, por exemplo, para saber onde é pior e onde é melhor, para o traficante, ser flagrado vendendo heroína na rua, ainda que a lei seja a mesma." Boa discussão!

Tem que ter home care!

O Tribunal de Justiça do Rio proibiu (15/3) os planos de saúde de se recusarem a incluir internação domiciliar nos contratos com seus clientes. A medida foi considera abusiva e vale também para contratos antigos.

Acima do teto

Por dez votos a um, o STF autorizou servidores com dois empregos a receberem acima do teto de R$ 33,7 mil. A medida vale para juízes, integrantes do MP e técnicos que também dão aulas e para professores e profissionais de saúde com duas matrículas.

Meio ambiente

O Projeto Olho Verde foi lançado em 23/6 durante o III Encontro de Secretários de Meio Ambiente dos Estados da Mata Atlântica, realizado na sede da Firjan, no Centro do Rio. Fruto de uma parceria entre a Secretaria de Estado do Ambiente (SEA), o Instituto Estadual do Ambiente (Inea) e a Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ/Coppetec), a iniciativa envolve o monitoramento sistemático da cobertura florestal de uma área de 7 mil quilômetros quadrados, onde ficam os principais remanescentes florestais do Estado do Rio de Janeiro. Para isso, usa imagens de satélite de alta resolução obtidas semanalmente, o que permite identificar com precisão o corte, até mesmo, de uma única árvore.

Fonte: Coluna Informe de O Fluminense / Claudia Cataldi

Eunice Caldas

"A Abaterj é um projeto de vida."

Você sabia que descontando apenas R$ 20 por mês na folha de pagamento, você contribui para que os funcionários da limpeza recebam uma cesta básica mensal com arroz, feijão, macarrão, óleo e outros produtos essenciais? Além de fazer o bem ajudando quem ganha em torno de um salário mínimo, você ainda tem direito a descontos em peças de teatro, excursões e dança de salão! Quem conta é a presidente da Abaterj (Associação Beneficente dos Amigos do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro), a desembargadora aposentada Eunice Caldas, que foi reconduzida ao cargo (sem remuneração) pela terceira vez em março deste ano:

— A Abaterj é um projeto de vida. Meu coração está aqui, disse ela, com os olhos brilhando.

Com 52 anos de serviço público, Eunice Caldas conta que assumiu pela primeira vez a Abaterj em setembro de 2013, quando encontrou a instituição, que já teve 10 mil associados, em vias de fechar e sendo despejada do prédio da Rua Dom Manoel 29. O contrato para funcionamento ali, segundo ela, é de permissão de uso e são pagos R$ 5,8 mil/mês de aluguel ao Tribunal de Justiça.

A Associação, que surgiu da união da Abatac com a Abacrim, conta hoje com quatro mil sócios, entre associados e colaboradores, muitos do interior do estado, conquistados pelo entusiasmo da desembargadora, que visitou 103 comarcas. Em Rio das Flores, por exemplo, houve 100% de adesão.

A situação financeira da Abaterj, conta ela, piorou bastante quando o serviço de reciclagem teve que parar:

— A Abaterj recebia descarte de resíduos – ganhamos até um elevador, certa vez! – e cuidava da reciclagem. Temos uma balança de precisão, um triturador e uma prensa. Como perdemos espaço físico aqui, tivemos que mandar esses equipamentos para São Cristóvão. Está tudo parado há mais ou menos dois anos. E tudo está indo pro Aterro Sanitário – lamenta ela.

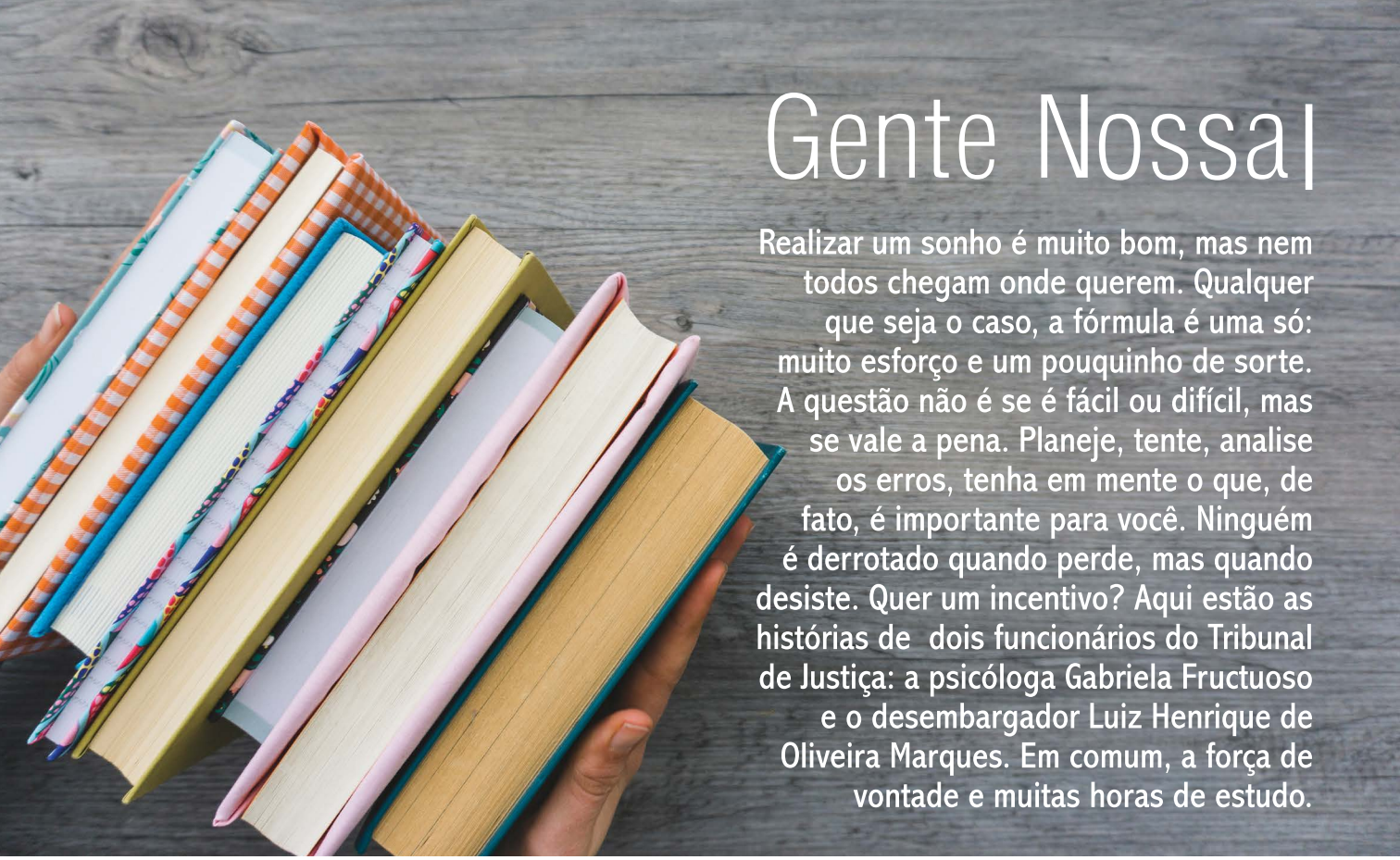
Atualmente, a Abaterj entrega 2,3 mil cestas básicas por mês, além de cestas de Natal. Também promove brechós beneficentes, passeios e consegue descontos em peças de teatro, cursos, plano de saúde... Sem esquecer as aulas de dança de salão, às quartas-feiras à noite. Acesse o site Abaterj.com.br e veja como participar das programações. Com tantos projetos, como fica a vida pessoal da desembargadora Eunice Caldas?

— Não tenho vida pessoal. Tenho vida de Abaterj!

Aula de dança na Abaterj

É caro fazer dança de salão? Não tem nada perto de casa ou do trabalho? Arrume outra desculpa: A Abaterj oferece aulas de dança de salão toda quarta à noite (das 19h às 20h e das 20h às 21h) no Prédio do Museu, 1º andar, sala 118. E você vai aprender vários ritmos como samba, bolero, soltinho salsa, zouk, forró e tango. O professor Leandro Nascimento (mestre também em paciência e bom humor!) ressalta que, além de ser uma atividade prazerosa, a dança de salão ajuda diretamente no bem-estar físico, psicológico e social, além de trabalhar o condicionamento físico, a socialização e melhorar a autoestima. Leandro (de camisa xadrez) é dançarino, professor e coreógrafo de danças de salão desde 1998 e participa ativamente de mostras, espetáculos, congressos e oficinas de danças.

(Leia mais sobre os benefícios da dança na página 49).



Gente Nossa|

Realizar um sonho é muito bom, mas nem todos chegam onde querem. Qualquer que seja o caso, a fórmula é uma só: muito esforço e um pouquinho de sorte. A questão não é se é fácil ou difícil, mas se vale a pena. Planeje, tente, analise os erros, tenha em mente o que, de fato, é importante para você. Ninguém é derrotado quando perde, mas quando desiste. Quer um incentivo? Aqui estão as histórias de dois funcionários do Tribunal de Justiça: a psicóloga Gabriela Fructuoso e o desembargador Luiz Henrique de Oliveira Marques. Em comum, a força de vontade e muitas horas de estudo.

—Meta, vontade e estudo são tudo na vida! Tudo está ao alcance de todos. Se você quer mesmo, vai superar as dificuldades. É fácil dizer que é difícil, mas quem fala isso não teve coragem de tentar, de se esforçar. Todos somos iguais. O sucesso depende de cada um. E, quando depende só de você, você tem que tirar forças de você mesmo. Tem que ter persistência e disciplina. Ler um livro não é estudar. Um estudo exige reflexão, memorização. E conhecimento não se adquire por osmose – ensina o desembargador Luiz Henrique de Oliveira Marques, com os olhos brilhando.

Filho de um dos primeiros defensores públicos do Estado do Rio de Janeiro, José Aluísio Figueiredo Marques, o desembargador da 11ª Câmara Cível conta que teve que se esforçar muito para conseguir chegar ao cargo que ocupa desde março de 2015. Apaixonado por Direito e querendo seguir a carreira do pai, mas precisando trabalhar para ajudar nas despesas, fez concursos para auxiliar judiciário e para escrivão da Polícia Civil (na época, era exigido apenas o segundo grau em ambos). Passou nos dois e trabalhou um ano como escrivão até pedir exoneração e ingressar no Poder Judiciário.

— Uma coisa pode ser muito difícil, mas não é impossível, e, em 95% das vezes, depende de esforço pessoal. Deus ajuda nos outros 5% — brinca.

Marques conta que, enquanto trabalhava como escrivão em Itaboraí, acordava por volta das 5h30m da manhã para sair de casa às 7h, no máximo. Pegava um ônibus de Icaraí para a rodoviária, no Centro de Niterói , e outro para Itaboraí, onde trabalhava das 9h às 17h. Na volta, um ônibus para Niterói e a barca para a Praça Quinze: das 19h às 22h, fazia um curso preparatório para a Defensoria Pública, na Rua do Mercado:

— Muitas vezes, eu comia um sanduíche nas barcas por que nem sequer tinha tido tempo para almoçar. De volta para casa, tomava banho, comia alguma coisa e ia para o quarto estudar até quando meu organismo aguentava. No dia seguinte, a rotina era a mesma. Às vezes, eu mal dormia e já tinha que acordar. Quando passei a trabalhar na Academia de Polícia, na Rua Frei Caneca, para economizar, ia a pé de lá para o curso da Rua do Mercado. O tempo era curto para estudar, mas eu aproveitava cada minuto.

O desembargador conta que , durante todo o tempo, nunca parou de estudar visando ser defensor público:

— Em 1982, eu me formei em Direito pela Candido Mendes, no Centro. Depois, fiz pós-graduação em Direito Privado, na UFF, e continuei estudando enquanto trabalhava aqui como auxiliar judiciário. Fiz cursinhos – que são bons porque dão orientações sobre a maneira de estudar e os concursos são muito teóricos —, mas o resultado depende mais do empenho de cada candidato. Estudei muito na barca Rio-Niterói.

Em 1984, fez concurso para a Defensoria Pública pela primeira vez. Alguns décimos na nota o impediram de realizar o sonho.

—Isso me deu um desânimo muito grande e reduzi um pouco o ritmo dos estudos nos cerca de três anos e meio seguintes. Trabalhei como serventuário na área criminal, na Fazenda Pública e no antigo cartório da Dívida Ativa, que concentrava os feitos da área tributária do Estado. Todo o processamento das 10 varas de Fazenda Pública passou a ser feito lá em 10 bancas, cada uma com três funcionários, sendo um técnico e dois auxiliares judiciários. Eu compus a 11ª banca, para onde eram encaminhados mandados de segurança, ações cautelares, enfim, tudo que não fosse execução fiscal. Recebíamos pilhas e pilhas de processo. Não havia computador. Eu costurava os processos, cujas margens eram furadas à máquina e depois costuradas com agulha grossa e barbante para não despencarem. Fazia isso, atendia juízes e advogados.

Para facilitar o serviço, o então auxiliar judiciário criou, com os outros dois colegas, um livro de tombamento de autos do processo:

—Cada processo chegava com uma ficha, que era catalogada, e ganhava uma nova antes de ser lançado em um livro-tombo. Nunca sumiu um processo.

Com todo esse trabalho no Tribunal, Luiz Henrique de Oliveira Marques ainda encontrava tempo para estudar e decidiu fazer concurso para técnico judiciário juramentado, que exigia curso superior. Passou nos primeiros lugares.

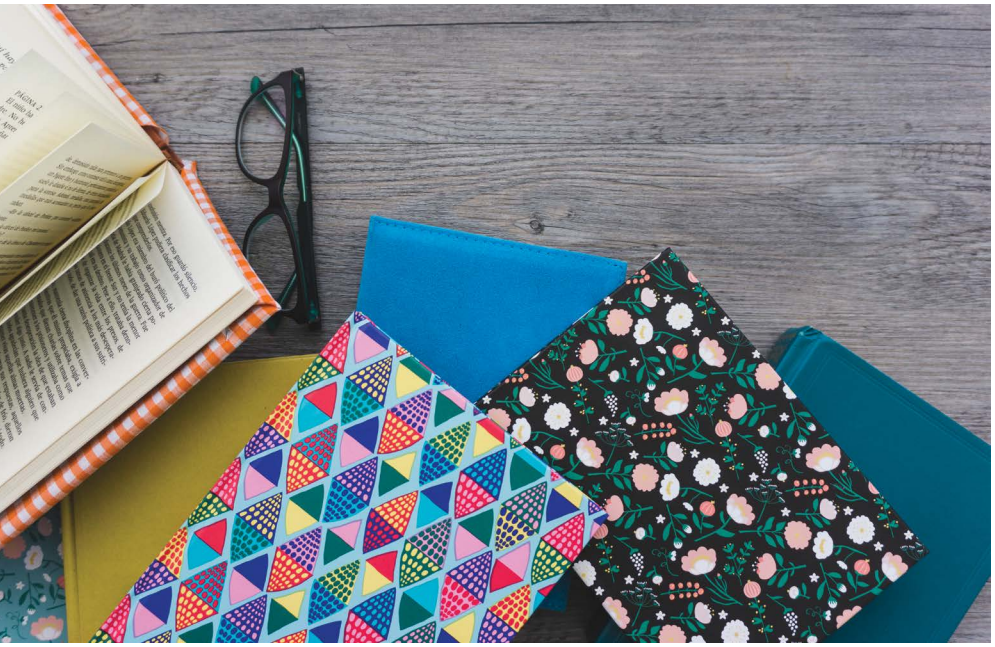
—Estudava em todas as horas de folga. Naquela época, eu namorava a mulher que se tornou minha esposa somente nas barcas e por poucas horas nos fins de semana, lembra.

Em 1988, ele se inscreveu em novo concurso para a Defensoria Pública. Novamente não passou, apesar de ter certeza de ter feito boas provas. Ficou deprimido e não queria mais fazer concurso. Aos 28/29 anos, recém-casado e com a esposa grávida do primeiro filho, tirou férias no Tribunal de Justiça. Descansou? Não: trancou-se no quarto e estudou durante os 30 dias de férias. Em julho de 1989, soube o resultado do esforço concentrado: passara em terceiro lugar para a Defensoria Pública, onde ficou por três anos. Durante o governo Brizola, o salário de defensores, procuradores e delegados era baixo e os reajustes ínfimos: nem pegou as chaves do primeiro apartamento que tinha começado a comprar. Devolveu o imóvel. Foi quando decidiu fazer concurso para juiz. Na primeira tentativa, não estudou e não passou, confessa. Para o segundo concurso, se empenhou bastante:

— Eu estudava 12h no sábado e 12h no domingo. Quanto mais você estuda mais quer aprender! Quando percebe que seu estudo está se desenvolvendo, o que é dificuldade passa a ser prazeroso. Até o corpo se adapta e não dói tanto quanto no começo. É só ir aumentando em meia hora o tempo diário de estudo. O início é sacrificante e a gente põe dificuldade em qualquer coisa. Dá vontade de largar tudo e ir vender banana na feira ou tentar outras coisas na vida.

O esforço foi recompensado: em 1º de setembro de 1992, tomou posse como juiz. Há dois anos é desembargador. Algum conselho para quem não está satisfeito com o trabalho atual?

—Siga em frente, não desanime! Acredite em si próprio. As pessoas se acovardam, ficam com medo e não enfrentam os desafios. Todo mundo é capaz! Tem que ter vontade, meta, disciplina. Sorte é para quem faz por merecê-la. E cada um deve criar o seu método adequado de estudo, deve encontrar a fórmula que seja mais rentável para si. Tentei várias formas de estudar até que achei uma que, para mim, dava certo: pegava três livros sobre o mesmo assunto e lia um capítulo de cada autor para ver as semelhanças de pensamento entre eles e os pontos de discussão. O que é divergente é o que costuma cair nos concursos – ensina o magistrado que, por quase 20 anos, deu aulas na Candido Mendes.



Ter estabilidade financeira é o desejo de boa parte das pessoas que prestam concurso público. Mas a psicóloga Gabriela Fructuoso, tinha outro objetivo: ingressar no Judiciário para fazer diferença na vida de quem procura o Tribunal de Justiça. Ao terminar a graduação em Psicologia na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UFRJ), em 2005, ela achava que ainda sabia pouco sobre a Psicologia Jurídica:

— Quando me formei, as matérias sobre esse tema eram eletivas, não ofereciam um conhecimento muito aprofundado.

Logo após a formatura, Gabriela começou a fazer especialização em Terapia Familiar no Instituto de Psiquiatria (Ipub) da UFRJ, época em que sua vida profissional começou a tomar um novo rumo. Ela conheceu uma professora, mestranda da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (Uerj), que dava aulas particulares sobre Psicologia Jurídica. Encantada com o tema, mergulhou, definitivamente, no universo da Justiça e não parou mais de estudar, conta ela com um entusiasmo contagiante:

— Eu fiquei muito apaixonada pelo assunto e queria entender mais o que fazia um psicólogo no Tribunal de Justiça. Ela (a professora particular) me indicava muitos livros, que eu lia para debatermos os assuntos. Mas tinha uma parte do Direito que eu precisava saber também. Como não era minha área, eu não tinha noção, não sabia nem interpretar lei.

Para ter mais conhecimento em Direito, Gabriela se matriculou em um curso preparatório para concursos e sua rotina de estudos se intensificou:

- Quando entrei na sala de aula, li uma frase na parede que dizia: "Não é estudar para passar, é estudar até passar". Foi exatamente o que fiz.

Gabi (como é chamada carinhosamente pelos colegas do TJRJ) estava tão envolvida com o universo jurídico que não parava de estudar. Em 2008, após terminar a especialização no Ipub, foi aprovada no processo seletivo para especialização em Psicologia Jurídica da Uerj. Nesse momento, começava a traçar seu destino como psicóloga do Tribunal de Justiça. Na especialização, o estágio profissional era obrigatório, e, assim, surgiu a oportunidade para seu primeiro trabalho no TJRJ. O local escolhido foi a 4ª Vara da Infância, da Juventude e do Idoso, no Fórum Regional de Santa Cruz.

— As pessoas ficaram surpresas, pois tinha a possibilidade de escolher um lugar mais próximo de onde eu morava (no Alto da Boa Vista, à época), mas eu me identifiquei tanto com o trabalho daquela equipe que não me importei com a distância.

O trajeto de casa até Santa Cruz levava em torno de duas horas. Gabriela gostou tanto do trabalho com a equipe que, quando o estágio terminou, continuou ali por mais dois anos como psicóloga voluntária até que surgiu a oportunidade de trabalhar como perita judicial na mesma vara. Topou, mas o desejo de se tornar psicóloga do quadro de servidores efetivos do Tribunal continuava entre suas principais metas. Para torná-lo realidade, ela fazia uma maratona de cursos e horas de estudo e trabalho: especialização em Psicologia Jurídica na Uerj, curso preparatório para concursos, trabalho como perita judicial, além dos atendimentos particulares para ter uma renda extra. No tempo livre, estudo individual.

“Eu sinto muito orgulho de ser psicóloga do Tribunal de Justiça. Esta Casa tem uma missão e quero estar junto, fazendo a diferença na vida das pessoas.”

— Eu sempre pensava que, se deixasse de estudar, alguém estaria estudando no meu lugar para passar.

Com a agenda intensa de estudos, de domingo a domingo, era difícil ter vida social:

—Quem não quer estar na praia no final de semana? Às vezes, eu ia chorando para o curso. Minha mãe me incentivava a não desistir do meu objetivo – recorda emocionada, com a voz embargada. — Eu tentava estar presente nos momentos mais importantes das pessoas próximas a mim. Com meu namorado (atualmente marido), eu dava um jeito de encontrar após as aulas, durante a semana.

Então, em 2012, foi publicado o edital do concurso para analista judiciário com especialidade em Psicologia. O primeiro desde que Gabriela tinha começado a estudar.

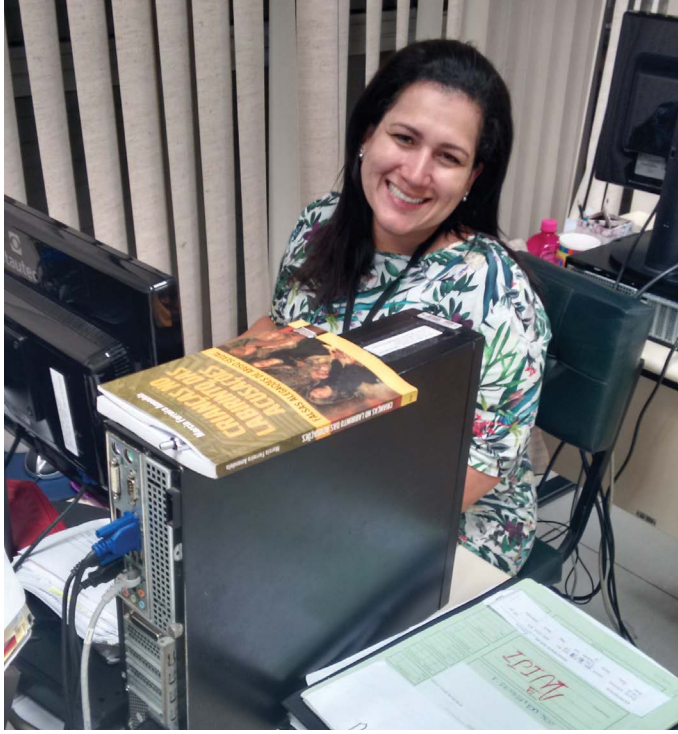
— Fiquei sabendo no meio de uma viagem que, naquele momento, acabou para mim. Voltei para casa, peguei meus livros e mergulhei nos estudos.

O sacrifício foi recompensado: Gabriela foi aprovada em 1º lugar para o 8º Núcleo Regional, região onde escolheu fazer a prova. Sonho realizado!

— Foi uma das melhores sensações que já tive. Parecia o reconhecimento da vida perante o meu esforço. Como se o universo chegasse para mim e dissesse: “Chegou tua hora, valeu a tua dedicação”, conta com um brilho especial nos olhos.

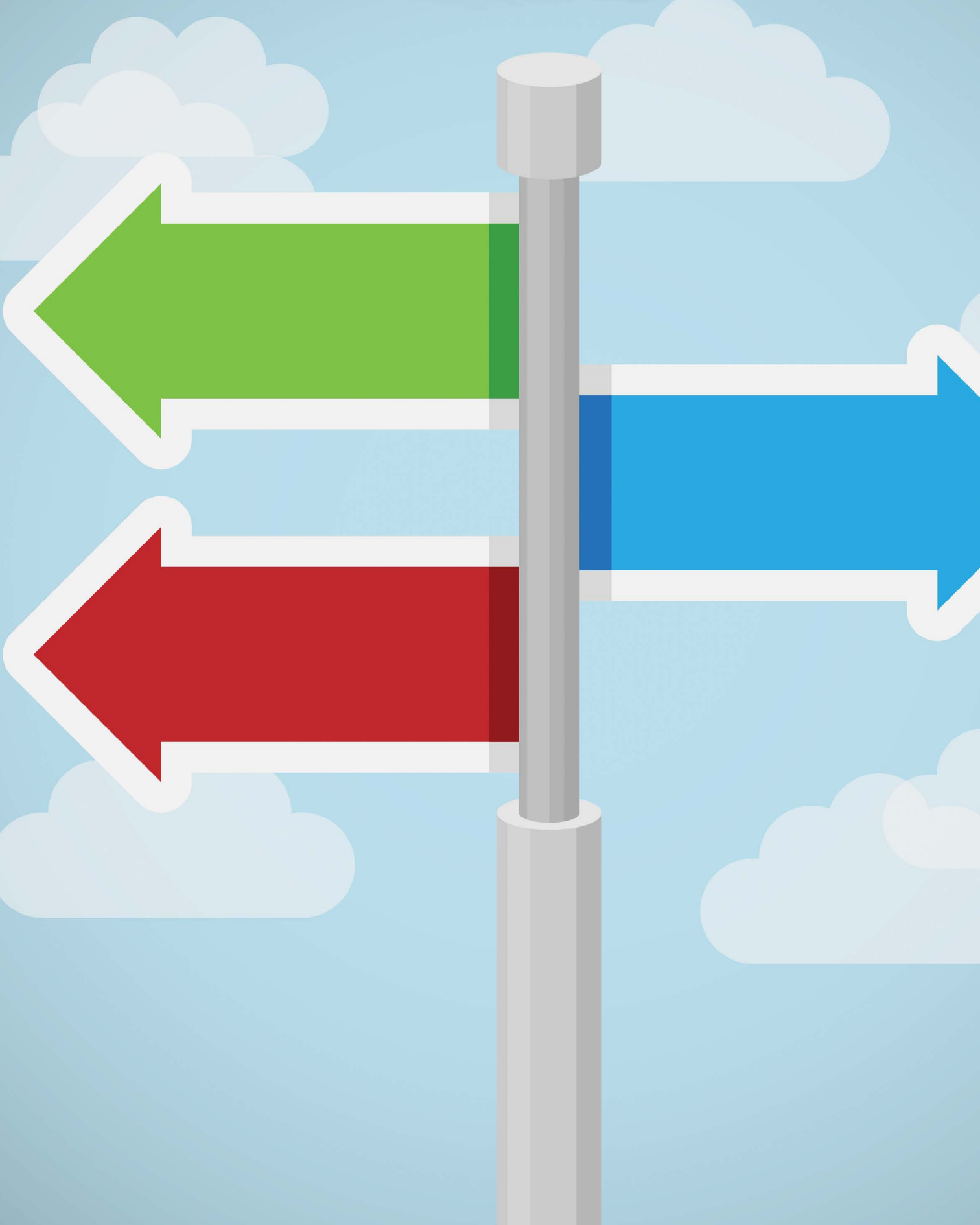
Seu primeiro trabalho como servidora efetiva do TJRJ foi na ETIC de Itaguaí. Depois, trabalhou como apoio técnico do Serviço de Apoio aos Psicólogos (SEPSI) da Corregedoria Geral da Justiça, do qual, posteriormente, se tornou chefe do. Atualmente, trabalha na 1ª Vara da Infância, da Juventude e do Idoso da capital.

— Eu sinto muito orgulho de ser psicóloga do Tribunal de Justiça. Esta Casa tem uma missão e eu quero estar junto, fazendo a diferença na vida das pessoas”, conclui.



Com a mãe, no dia da posse, em 2012 (arquivo pessoal)

Ao lado do marido, seu grande parceiro (arquivo pessoal)



Mudança

Mude para melhor. Não é preciso esperar um novo ano para adquirir novos hábitos. Algo te incomoda? Resolva, converse, faça algo que não seja apenas reclamar e resmungar. Mude com o tempo. A direção é sempre mais importante que a velocidade. Estudos revelam que se você mantiver um hábito por 21 dias consecutivos – três semanas apenas – ele será parte integrante da sua vida. O importante é manter a continuidade.

Claro que é difícil! Ninguém disse que seria fácil, mas vale a pena adotar pequenas mudanças em seu dia a dia para manter a saúde – física e mental – em dia. Afinal, se você não tem tempo hoje para cuidar da saúde, no futuro terá que encontrar tempo para tratar da doença. Por isso, comece logo a fazer ginástica, ler aquele livro especial, experimentar aquela receita que viu em uma revista ou na internet, conhecer um restaurante novo, dedicar um tempo para aprender uma nova língua (existem bons cursos gratuitos na internet), fazer palavras cruzadas ou uma peça de crochê (atividades apontadas por especialistas como excelentes na prevenção do Alzheimer).

Pare de só planejar e dê o primeiro passo. Precisa de ajuda? Peça! Ou procure livros de autoajuda. Há uns muito bons no mercado.Tente, por exemplo, os da Louise Hay. Já leu A Cabana, de William P. Young? E Keep Young, de Joseph M. Marshall III. Encontre o melhor estilo pra você.

Comece aos poucos para não exagerar e se exigir demais desistindo depois. Deixe bilhetes de incentivo para você mesmo. Não perca de vista seu objetivo e mude padrões negativos de pensamento. Alguns terapeutas e psicólogos ensinam a técnica do "mas": "Sou guloso, mas se eu prestar mais atenção no que estou comendo vou conseguir não comer demais" ou "Sou ansioso, mas tenho consciência disso e posso superar esse problema" e assim por diante. Foque em um problema de cada vez.

E tenha paciência com você: não espere sucesso imediato e não desanime. Insista no que te faz bem e tenha em mente seus objetivos. Cuidando de você será mais fácil cuidar de sua família e trabalhar.

Comunicação positiva no ambiente de trabalho

Como contribuir para um ambiente saudável e agradável

Alessandra Anátocles *

Cada um de nós precisa administrar o próprio tempo para conseguir realizar a multiplicidade de tarefas desenvolvidas diariamente, nos dividindo entre os cuidados com a saúde, o lar, a família, os amigos e o trabalho. É no ambiente de trabalho que, em geral, as pessoas passam a maior parte do dia e dispensam grande parcela de energia lidando com os colegas, a ponto de desencadear aquela "sensação" de que a convivência profissional consome mais tempo do que a familiar.

Assim, é necessário adotar a comunicação positiva, em especial no local de trabalho, de maneira que seja extraído das experiências diárias o melhor para si e para aqueles com quem convivemos, num exercício incessante de habilidades específicas através de uma postura pacificadora.

No desempenho das funções públicas, especialmente no que se refere ao Poder Judiciário, porém, essa necessidade se torna cada vez mais imperiosa, quer no que diz respeito ao crescimento vertiginoso das demandas de ordem externa, como a democratização e ampliação do acesso à Justiça e o protagonismo das suas decisões na mídia; quer no que tange às questões internas, relacionadas ao estrangulamento da força de trabalho devido à carência de pessoal e seus consequentes reflexos na vida do servidor.

Contudo, apesar desse cenário, é possível lidar com todas as questões de uma maneira mais leve e salutar com o uso de recursos, chamados de "ferramentas", que podem contribuir para um ambiente agradável, pacífico e acolhedor no dia a dia:

- **Cortesia** – Seja cortês, cumprimente sempre; elogie eventualmente e evite críticas ou julgamentos;
- **Atitude cooperativa** – Um ambiente onde todos procuram contribuir para o bem-estar do coletivo tende ao sucesso das relações;
- **Discurso positivo** – Procure usar palavras positivas quando se dirigir ao colega, sempre buscando ressaltar as coisas boas e evitando dar enfoque negativo;
- **Separe as pessoas dos problemas** – As pessoas têm sentimentos e interesses, procure atacar os problemas como algo externo, não levando para o lado pessoal;
- **Evite criticar** – Críticas são sempre muito delicadas. Quando inevitáveis, procure previamente estabelecer hipóteses baseadas nas necessidades do serviço;
- **Valorize os sentimentos e identifique os interesses** – procure ouvir o outro com atenção, buscando reconhecer o sentimento e identificar o verdadeiro interesse;

Veja aqui exemplos de situações que poderiam gerar conflitos e como podem ser contornadas de maneira simples através do uso cotidiano das técnicas apontadas:

Simulação 1

Em uma reunião de trabalho, o chefe precisa chamar a atenção da equipe que tem cometido muitos erros.

Nesse caso, deve-se iniciar com um elogio aos pontos positivos para conquistar a adesão dos membros da equipe. Depois, fazer perguntas para identificar eventuais falhas e buscar uma solução em conjunto, como na seguinte simulação:

- Inicialmente, é importante ressaltar que essa equipe tem pontos muito fortes que servem de modelo para os outros setores desta Administração, como o empenho, o comprometimento e a união dos colegas. Como toda equipe, podemos ter falhas, este é o momento de identificá-las com intuito de buscarmos, juntos, alternativas para corrigi-las. Alguém tem alguma sugestão?

Com essa linguagem, os próprios colegas irão se colocar naturalmente apontando as falhas ocorridas, e as sugestões de melhorias surgirão espontaneamente da própria equipe, que é exatamente quem tem propriedade para apontar as soluções. Soluções que partem da equipe tendem a ter maior adesão do que as impostas pela chefia.

Simulação 2

Quando houver um problema, este deverá ser atacado e não o colega que pode estar executando a tarefa de forma inadequada.

- José, é necessário estabelecer uma rotina padronizada para essa tarefa. Tenho percebido que o modelo que tem sido utilizado não está alcançando o objetivo da forma desejável. Como poderíamos trabalhar para que pudéssemos alcançá-lo?

Simulação 3

Numa situação fática na qual foi detectada falha no monitoramento de um processo de trabalho, é possível usar um discurso positivo para tratar essa questão sem acusar o colega responsável pela tarefa.

Ao invés de:

- João, você não está executando a sua função de realizar o monitoramento dos processos.

**percebe-se o ataque à pessoa, o que pode gerar uma reação de contra-ataque.*

Usar:

- João, o monitoramento dos processos de trabalho é uma tarefa indispensável para este setor, e como você tem o perfil para contribuir com essa atividade, poderia contar com você para executá-la?

OU:

- João, e se você pudesse se dedicar ao monitoramento dos processos de trabalho? Seria de grande utilidade para o nosso setor.

*Diretora-geral de Administração (DGADM) da Corregedoria

Sal – bom ou mal?

O excesso de sódio é apontado como um dos principais vilões da alimentação contribuindo para hipertensão, problemas cardíacos e renais. Mas, se consumido conscientemente, junto com o potássio, é importante na regulação do equilíbrio hídrico do organismo, além de influenciar na condução dos impulsos nervosos, contrações musculares e pressão arterial. A falta de sódio pode provocar câimbras, desidratação, fraqueza muscular, tonturas e hipotensão arterial.

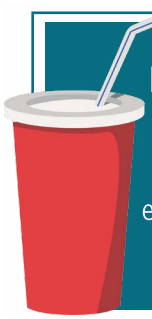
O sódio participa do fornecimento de energia para o organismo, agindo no metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras, transformados por ele em energia para o corpo. O sal de cozinha é rico em sódio (40%) e cloro (60%), e, segundo a Organização Mundial de Saúde, devemos consumir 2.400mg/por dia, ou seja, 6g/dia = 1 colher rasa de sobremesa. Um produto que contenha mais de 400mg de sódio por 100g de alimento, segundo a OMS, é prejudicial à saúde. Ah, evite o consumo excessivo de alimentos industrializados. Eles contém muito sal, usado para realçar o sabor, fermentar e conservar.

Você gosta de muito sal?

Vá reduzindo a quantidade aos poucos e acrescentando temperos como salsa, orégano, cebolinha, alho, alho-poró, louro, orégano, manjericão, cebola, pimenta, páprica, tomilho, alecrim...

Sal de ervas

Bata no liquidificador ou processador partes iguais de sal e ervas de sua preferência (ex.: salsa, cebolinha e manjericão; salsa e orégano; salsa e alecrim; alecrim e tomilho...). Coloque em um vidro bem fechado e use essa mistura no lugar do sal puro.



Refrigerantes - Você sabia que uma latinha de refrigerante tem o equivalente a 10 colheres (chá) de açúcar?

Calmantes – Alimentos ricos em selênio, magnésio, potássio, zinco e em vitaminas do complexo B agem no sistema nervoso central estimulando a produção de triptofano e serotonina (hormônios que melhoram o humor) e de melatonina (que regula o sono).

Exemplos: castanhas, banana, folhas verde-escuras (como agrião, acelga, alface, almeirão, chicória, couve-de-bruxelas, couve, espinafre, mostarda, escarola, folhas de brócolis, folhas de beterraba, rúcula), grão-de-bico, cereais integrais e aveia.

Estimulantes – Você é agitado por natureza? Evite o consumo exagerado de cafeína (café, chocolate, energéticos e refrigerantes, principalmente os escuros), açúcar, sal e gorduras, que aumentam a produção do hormônio cortisol, que libera adrenalina no corpo e pode levar ao nervosismo.

Alface – Depois de higienizar as folhas, deixe a água escorrer. Guarde na geladeira em uma vasilha fechada (de preferência de vidro) e forrada com papel toalha. Dura mais e está pronta para ser adicionada em saladas e sanduíches. As folhas estão boas, mas murcharam? Pique e refogue com alho e cebola. Fica muito bom, especialmente se misturadas com arroz integral e um fio de azeite.

Ralador - Você costuma ralar queijo? Então, sabe como é difícil limpar os buraquinhos do ralador depois. Solução: rale uma batata pequena crua em seguida. Ficará muito mais fácil lavar o ralador.

Kibe superfit
(sem glúten e sem lactose)

3 xícaras de carne moída
2 xícaras de arroz integral cozido
1 cebola pequena picadinha
1 cenoura ralada
Salsinha, cebolinha, hortelã, sal e pimenta do reino a gosto

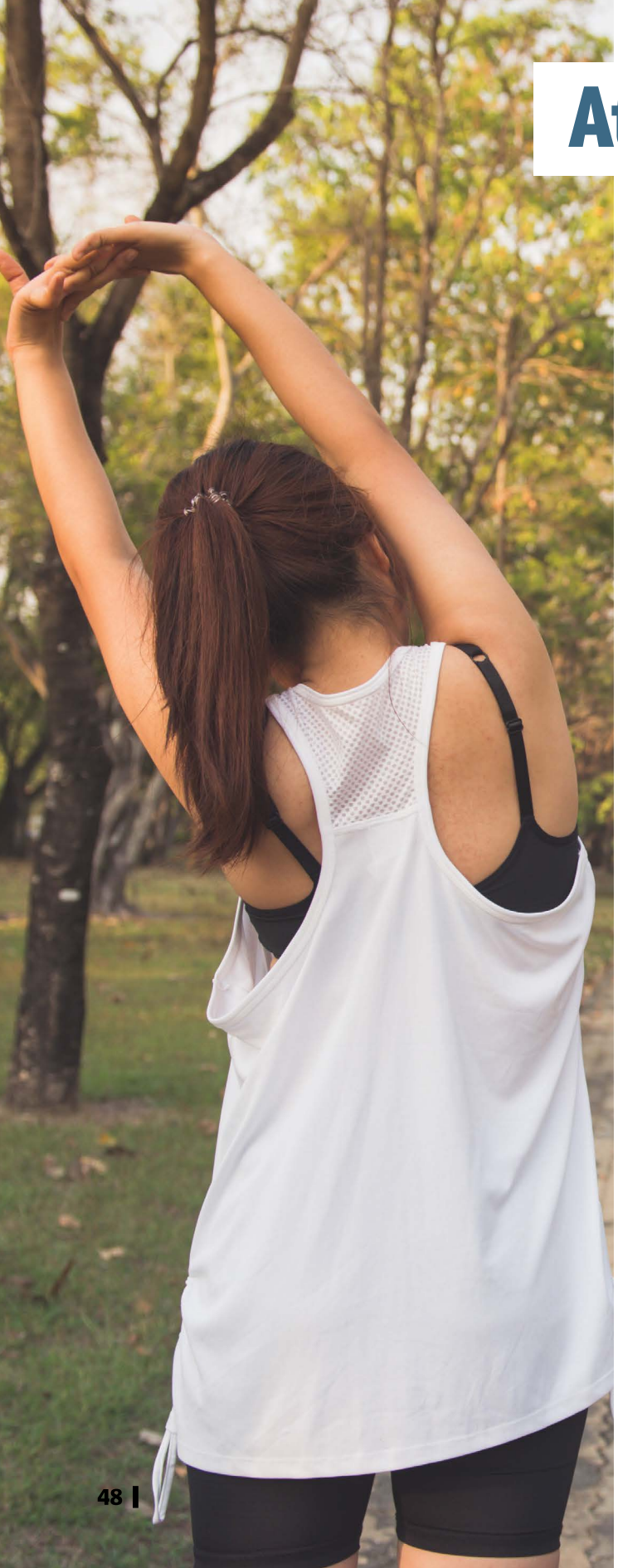
Preparo: misture tudo até ficar homogêneo. Se preferir, use o processador ou liquidificador. Coloque em uma travessa untada com azeite e leve ao forno preaquecido a 180º por cerca de 30 minutos ou até dourar. Se preferir, modele os quibes com a mão e frite-os (ou coloque-os para assar seguindo as instruções acima).

Ricota ou cottage?

Ingredientes: 1 litro de leite integral; suco de limão e 1 colher (chá) rasa de sal.

Preparo: Ferva o leite. Desligue o fogo e vá colocando uma colher de sopa de suco de limão por vez, mexendo até o leite ficar talhado e a parte sólida se separar da líquida. Junte o sal e deixe descansar por uns 15 minutos. Se quiser cottage, peneire, coloque em um pote com tampa e leve à geladeira. Se preferir ricota, coloque em um pano de prato limpo e torça para drenar o soro. Coloque a massa em um recipiente pressionando-a com uma colher. Deixe descansar por 30 minutos na geladeira e desenforme. Use em receitas e sanduíches ou para acompanhar doces.

Brigadeiro – para não ficar puxa-puxa, acrescente uma colher de sopa de farinha de trigo na mistura antes de levá-la ao fogo. O sabor não mudará, só a textura, e as bolinhas ficarão mais compactas.



Atividade física

Atividade física. Você faz alguma? Esperamos que sim. Não tem tempo nem dinheiro para frequentar uma academia? Salte um ou dois pontos antes do trabalho e percorra o resto do percurso a pé. Ou faça isso na volta para casa. Suba um ou dois lances de escada antes de pegar o elevador. Ou desça pela escada quantos lances aguentar. Essas pequenas mudanças em sua rotina vão fazer uma grande diferença no final do mês, afinal se manter ativo é ainda mais importante que fazer exercícios. Associada a uma dieta saudável, a vida ativa lhe proporcionará ainda mais benefícios. Não gosta de exercícios? Que tal aulas de dança ou simples caminhadas?

Fazer exercícios, que se define como uma prática de atividade física orientada, não significa apenas ficar em forma. Pesquisas científicas mostram que quem se exercita fica menos estressado e pensa melhor. Isso vai contribuir não só para sua vida profissional, mas, principalmente, para sua vida pessoal. Não se convenceu? Vamos aos números: atualmente, no Brasil, a cada dois minutos, uma pessoa morre de complicações cardiovasculares. O índice de mortalidade tende a dobrar até 2040. Mas poderia ser menor, se as pessoas começassem a se exercitar mais.

Além disso, quem se exercita apresenta até 25% menos riscos de desenvolver câncer de cólon. Essa percentagem é de quase 30% nos casos de câncer de mama (que também acomete homens) e do endométrio. A atividade física também ajuda a quem já teve o diagnóstico de câncer, pois aumenta a tolerância à quimioterapia, à radioterapia e à hormonioterapia. Assim, a resposta do paciente ao tratamento é ainda melhor.

Segundo o cardiologista Mauro Augusto dos Santos, do Instituto Nacional de Cardiologia e diretor médico da Ace Cardiologia do Exercício (www.cardiologiadoexercício.com.br), no Catete, as doenças cardiovasculares são a principal causa de mortes no mundo. E o quadro, se nada for feito, tende a piorar nos próximos 25 anos, como já avisou a Organização Mundial de Saúde (OMS). O médico explica que são muitos os fatores de risco, como diabetes, tabagismo, colesterol alto, hipertensão e obesidade:

—Estudos científicos comprovam que o exercício físico reduz em até cinco vezes a incidência de ataque cardíaco. A grande maioria desses óbitos prematuros poderia ser evitada com o exercício físico, e a grande maioria dos pacientes pode ter vida normal após ser submetido à reabilitação cardíaca com supervisão médica. Mas é fundamental que continuem fazendo exercícios físicos.

Para quem já tem problemas cardíacos, a Sociedade Brasileira de Cardiologia recomenda a reabilitação cardíaca, cujos benefícios já foram reconhecidos pela Agência Nacional de Saúde Suplementar. Tanto que a ANS determinou sua inclusão na lista de procedimentos que têm ser reembolsados pelos planos de saúde.

"O exercício estruturado, além de benefícios para o coração, reduzindo a incidência e a complicação de doenças cardiovasculares em geral, melhora a qualidade de vida, a função sexual e reduz a incidência de doenças pulmonares, endocrinológicas, renais, neurológicas e oncológicas", diz o professor de Educação Física Roberto Macedo Cascon (contato@cardiologiadoexercício.com.br), com 15 anos de experiência na área de reabilitação cardíaca.

Acalme-se: Sentado, com os pés no chão e as costas retas, respire fundo. Em seguida, solte o ar empurrando um pouco a coluna para a frente. Repita o exercício por cinco vezes seguidas e note a diferença.

Mexa-se: Mesmo sentado, de vez em quando , abra e feche as mãos, levante e abaixe os ombros, flexione joelhos e pés. O exercício aumenta o fluxo sanguíneo, melhora o metabolismo e fortalece os músculos.

Dance: Não gosta de fazer exercício em academia? Tente algo diferente, como Pilates ou alongamento. Também não gosta? Dance! A dança de salão, além de ser um poderoso exercício, é relaxante e ajuda a fazer amigos.

Olha quantos benefícios a dança de salão proporciona:

- Aumenta a autoestima;
- Melhora o condicionamento físico;
- Gera consciência corporal;
- Desenvolve a coordenação motora;
- Trabalha a memória;
- Exercita o equilíbrio;
- Controla a ansiedade;
- Gera autorrealização;
- Desenvolve a sociabilidade;
- Facilita a interação;
- Melhora a comunicação;
- Desenvolve o ritmo;
- Aumenta a disciplina;
- Inspira senso de confiança;
- Propicia uma boa postura;
- Gera um maior poder de concentração;
- Ajuda na tomada de decisão;
- Estimula o respeito;
- Desenvolve a autoconfiança;
- Desenvolve a capacidade criativa;
- Encoraja a superação;
- Estimula a parceria;
- Reduz a timidez;
- Combate o estresse;
- Proporciona novas amizades.

Stress

Sabia que dá para reduzir um pouco o stress adotando medidas simples? Olhe só:

1. Beba mais água

Mantenha uma garrafa de água perto de você e beba sempre que puder. Ingerir pouca água pode provocar cãimbra, tonteira e, em alguns casos mais graves, confusão mental (principalmente em idosos. Observe seus pais e avós). Cerca de 75% do peso de um músculo é composto por água. O sangue contém 95% de água; a gordura corporal, 14%; e o tecido ósseo, 22%. O corpo humano possui cerca de 65% de água (homens adultos) e 60% (mulheres adultas).

2. Respire direito

Pare e respire fundo sempre que possível. A respiração profunda oxigena o cérebro, e, muitas vezes, acalma. Preste atenção em como você respira quando se sente nervoso: geralmente, a respiração é entrecortada.

3. Troque ideias

De vez em quando, converse sobre qualquer coisa agradável com um colega. Ser mais humano no trabalho é um modo de reduzir o estresse de todos!

4. Agradeça, elogie

Faça isso sempre que possível. Seu agradecimento/elogio pode mudar o humor das pessoas em poucos instantes.

5. Tenha fé

Independentemente da sua religião ou crença, seja grato por todas as suas possibilidades e afaste os pensamentos negativos. Tudo é questão de hábito. Pense positivo sempre. Energia positiva atrai coisas boas! E, afinal, desde quando mau humor resolve algum problema? Ao contrário, só torna mais difícil encontrar uma solução, além de afastar os amigos.

6. Reflita

Pense no seu dia ou na sua semana até agora. Do que você mais se orgulha? Pense em quantas pessoas estão desempregadas e/ou lutando pela vida em hospitais. Quantas têm dificuldade para ficar em pé, pentear o cabelo, segurar um copo, falar. Ações simples que já se tornaram automáticas para nós, mas que fazem muita falta quando adoecemos.

7. Faça amigos

Ter uma boa rede de amigos é muito importante! Tente fazer amigos sempre que possível. Eles são a família que escolhemos.

8. Crie hábitos

Você nunca vai terminar a sua lista de deveres. Quando você concluir o último item, surgirão várias outras coisas que precisam ser feitas. Portanto, estabeleça um ritmo de trabalho. Se precisar mexer na ordem, seja flexível: reordene o trabalho sempre que necessário. A vida é dinâmica.

9. Estabeleça limites

Aprenda a falar "não", quando necessário, de um modo gentil e educado. Um bom exemplo: "eu adoraria ajudá-lo com isso, mas, no momento, é impossível". Ou " lamento, mas já assumi outro compromisso" ou "gostaria muito, mas, no momento, não tenho tempo disponível."

10. Organização

O ambiente de trabalho ao nosso redor influencia o humor e o nível de estresse. Organize sua mesa. Em casa, procure ter armários e coisas arrumadas. Descarte o que não quer mais. Doe para instituições o que não te serve mais. Os orientais nos ensinam que objetos parados acumulam energia negativa.

11. Alimente-se

Não negligencie o seu horário de comer. Nossas avós já diziam: saco vazio não fica em pé.

12. Divirta-se

Crie um hobby. Tenha uma "válvula de escape". Tire um tempo na semana para se dedicar a algo que goste de fazer e te ajude a relaxar: ler, fazer crochê, jogar, ficar à toa, dançar, ver TV, dormir, cozinhar... Cada um tem a sua maneira de relaxar e desanuviar a mente. Encontre a sua.

13. Sonhe

Imagine como você pretende estar daqui a cinco ou dez anos. Faça planos para curto, médio e longo prazo. Ter um objetivo na vida é o que nos leva para a frente. Sonhar acordado é algo que inspira a nossa vida e o nosso futuro mais do que gostaríamos de admitir!

14. Descanso

Comece desde já a planejar sua aposentadoria. Não deixe para cima da hora. Fazer isso não é só uma questão financeira. É preciso se preparar também psicologicamente, traçar planos para ocupar o tempo ocioso...

15. Gentileza

No seu dia a dia, coloque-se no lugar da outra pessoa. Você a está tratando como gostaria de ser tratado? Lembre-se de que a vida é uma espécie de gangorra. Uma hora ou outra todo mundo precisa de ajuda. Solidariedade é a palavra de ordem!

LER
Lesão por Esforço Repetitivo

Qualquer atividade que implique em movimentos repetitivos pode provocar uma doença chamada Lesão por Esforço Repetitivo (nome mais comum no Brasil), LTC (Lesão por Trauma Cumulativo) ou DORT (Distúrbio muscular Relacionado ao Trabalho). O que pouca gente sabe é que a LER também pode ser ocasionada por má postura e atinge, principalmente, músculos, nervos e tendões, provocando irritações e inflamações em razão da sobrecarga do sistema musculoesquelético.

O primeiro sintoma é a dor, e, como em qualquer outra doença, o melhor é se cuidar desde o início. Antes que apareçam formigamento, dormência, insensibilidade e até falta de força para segurar objetos. Em estágios mais avançados, as inflamações podem virar um processo degenerativo, afetando nervos e vasos sanguíneos, e provocar deformidades como cistos e inchaços. A dor também aumenta bastante podendo tornar impraticáveis ações rotineiras como escovar os dentes e amarrar os sapatos.

Entre as doenças provocadas pelo esforço repetitivo estão tendinite, síndrome do túnel do carpo (comum em mulheres na fase pós e pré-menopausa), tenossinovite, bursite e mialgia. Muitas vezes, o médico indica o uso de anti-inflamatórios e pode ser necessário também fazer fisioterapia, terapia ocupacional e acupuntura. Especialistas recomendam caminhar: esse exercício estimula a liberação de endorfina, que ajuda a aliviar a dor e relaxar o corpo.

O que pode desencadear a LER? Movimentos muito repetidos, postura inadequada, ritmo intenso de trabalho, esforço físico, choques e impactos. A Lesão por Esforço Repetitivo não é uma fatalidade, mas um acidente, resultado de práticas e hábitos que agridem o corpo, mas podem ser evitados com algumas ações bem simples.

Você trabalha com atividades de repetição (digitar textos, por exemplo)? Faça uma pausa de cinco minutos a cada 25 de trabalho. A cada uma hora, levante-se e se movimente um pouco. Se possível, faça alguns exercícios de alongamento. Beba água regularmente e procure manter uma postura adequada: ombros relaxados, apoiando-se no encosto da cadeira (em ângulo de 90°), pulsos retos e pés totalmente apoiados no chão. O monitor do computador deve ficar na altura dos olhos à uma distância equivalente ao tamanho do seu braço. E lembre-se: ar-condicionado muito forte afeta a circulação, o que pode contribuir para a ocorrência de LER. Não tem como controlar a temperatura na sua sala? Não esqueça o casaco.

Como existem centenas de causas para a LER, há centenas de tratamentos diferentes, mas, geralmente, eles envolvem a imobilização da área traumatizada, uso de anti-inflamatórios e analgésicos, fisioterapia e treino de técnicas menos estressantes para o corpo na atividade exercida. Procure o departamento médico ou um ortopedista se estiver com dor. As chances de recuperação são muito maiores se a LER for tratada ainda nos estágios iniciais. Siga sempre à risca as orientações do seu médico e nunca se automedique.

Com a crise financeira do Estado, muitas pessoas estão mais cuidadosas com as finanças pessoais, optando por atitudes mais econômicas.Listamos seis dicas para economizar dinheiro.

1 - Coloque suas despesas mensais numa planilha

Mesmo que seja feita à mão, é importante que você examine todas as suas despesas mensais. Separe os gastos essenciais (aluguel, contas de luz, água, educação etc) dos gastos extras (passeios, cinema etc). Saber exatamente para onde vai o seu dinheiro é a melhor forma de reduzir gastos.

2 - Controle as despesas essenciais

Garanta que todo mês as despesas essenciais sejam menores que a sua renda.

3 - Corte ou reduza despesas extras

Identifique os excessos e reduza os gastos com o que não te fará tanta falta.

4 - Planeje suas compras

Procure ser menos impulsivo. Mesmo quando o produto estiver com desconto, continua sendo um gasto. Analise se a compra é realmente necessária.

5 - Use o cartão de crédito de forma consciente

Apesar de práticos, os cartões fazem com que percamos a noção do que é gasto no dia a dia. Comece a pagar despesas pequenas em dinheiro. Utilize o cartão para compras maiores e com mais planejamento.

6 - Estabeleça metas e pense numa quantia para poupar

Ter objetivos claros, como juntar mil reais, por exemplo, contribui para manter o foco em economizar. A partir dessa meta, defina uma quantia da sua renda fixa para poupar mensalmente até atingir o seu objetivo.

POUPE ENERGIA ELÉTRICA

1 – Tire da tomada

Todos os aparelhos que ficam em stand by (com uma luzinha acessa quando você o "desliga") gastam energia. Mantenha-os desligados quando não estiverem em uso. Inclusive os carregadores de celular. Especialistas afirmam que até mesmo esses acessórios simples consomem energia quando não estão efetuando a recarga. E procure não deixar seu aparelho carregando mais tempo que o necessário.

2 - Ajuste a temperatura da sua geladeira

Manter a temperatura do refrigerador na posição "mínimo consumo" durante o inverno contribui para a redução na conta de luz. Os alimentos serão mantidos em uma temperatura adequada e a geladeira gastará menos energia.

3 – Troque as lâmpadas

As lâmpadas tradicionais (incandescentes) gastam 75 watts para funcionar, enquanto as lâmpadas fluorescentes consomem em torno de 15 watts. Há também a lâmpada LED que, apesar de ser mais cara, consome apenas 9 watts. Trocar as lâmpadas pode contribuir para uma economia de até 70% na conta de luz.

IOS ou Android: qual o melhor?

O sistema operacional IOS foi desenvolvido para uso exclusivo da Apple na produção de seus smartphones e tablets. Já o Android é um sistema utilizado por outras marcas como Samsung e Motorola.

Mas, afinal, qual marca é melhor? Depende do perfil do usuário e suas prioridades.

Compare:

Aplicativos (apps)

O Android é o sistema que possui o maior número de aplicativos, baixados através do Google Play (a loja de apps do Google), incluindo milhares de opções gratuitas. Por oferecer mais opções, ele também é o sistema mais vulnerável a softwares maliciosos e vírus.

O IOS oferece menos opções de aplicativos, mas a Apple é mais criteriosa na hora de aprovar as opções de software, o que torna seus apps exclusivos e de melhor qualidade. Por esse motivo, é menos vulnerável a vírus.

Usabilidade

Nesse aspecto, o iPhone se destaca. A disposição das funções permite ao usuário aprender a mexer no aparelho com mais facilidade. O Android pode parecer confuso para o usuário menos experiente, já que cada fabricante personaliza seu sistema.

Preço

No Brasil, um iPhone não sai por menos de **R$ 1.500**. Como existem mais opções de smartphones com sistema Android, há mais variedade de preços. Os mais baratos custam em torno de **R$ 400.**

Fonte: Uol Tecnologia

DICA DE APP

Tome os remédios na hora certa!

O Aplicativo Caixa de Remédios vai garantir que os esquecidos e os que tomam muitos remédios por dia lembrem-se de ingerir o medicamento no horário correto. Ele registra os dados do usuário e emite alertas nos horários registrados, funcionando como um alarme. De modo simples e fácil de usar, o app também fornece informações sobre o remédio como bula, dosagem e preço. **E é gratuito.**

Imagens de um GIF famoso na internet que mostra um personagem do ator Jonh Travolta

Decisão inédita na Justiça americana considera GIF uma arma letal

A tecnologia avança e os crimes virtuais também. Foi o que aconteceu com o jornalista norte-americano, Kurt Eichenwald, vítima de uma tentativa de homicídio através do Twitter, uma das redes sociais mais utilizadas no mundo. A arma do crime? Uma imagem em formato de GIF (animações curtas e repetidas). Ao aceitar a denúncia, o juiz de Dallas, no Texas, classificou, pela primeira vez, uma imagem animada como arma com potencial letal.

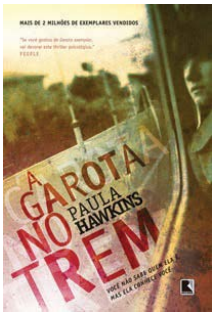
O jornalista sofre de epilepsia e teve uma convulsão logo após visualizar a imagem enviada por John Rayne Rivello, que sabia de sua doença. A epilepsia faz com que um simples contato visual com imagens muito coloridas, com movimentos rápidos e repetidos, desencadeie perturbações no sistema nervoso do cérebro, o que pode causar convulsões e desmaios. Além de a imagem recebida por Kurt Eichewnwald ter essas características, também continha a frase em inglês "You deserve a seizure" ("Você merece ter uma convulsão").

Rayne Rivello foi denunciado por lesão corporal com porte de arma letal. Segundo a emissora de televisão americana NBC News divulgou, Rivello teria compartilhado mensagens com outros usuários da internet sobre sua intenção de prejudicar Eichewnwald. As mensagens diziam: "Espero que isso cause um ataque nele" e "Enviei isso como spam para ele. Vamos ver se ele morre".

O caso está sendo julgado pela Justiça americana. Há suspeitas de que o crime tenha sido motivado por divergências políticas. O jornalista publicou criticas ao presidente Donald Trump, enquanto Rivello é explicitamente favorável ao empresário.

Fonte: Revista Exame

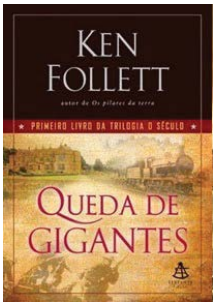
Livros são a melhor companhia quando queremos relaxar um pouco e viajar pelo mundo sem despesas. Eles nos trazem a cultura de diferentes países e nos fazem mergulhar em histórias diferentes do nosso cotidiano. E o melhor: nos fazem pensar e conhecer opiniões diferentes das nossas. Procuramos aqui selecionar alguns livros de que você possa gostar.



A Garota do Trem – Paula Hawkins

Todas as manhãs, Rachel pega o trem de Ashbury para Londres. O percurso é um passeio por galpões, caixas d'água, pontes, casebres e aconchegantes casas vitorianas. Em determinado trecho, o trem para no sinal vermelho. E é de lá que ela observa diariamente a casa 15. Obcecada por seus moradores, a quem chama de Jess e Jason –, Rachel testemunha uma cena chocante e descobre, depois, que Jess está desaparecida. Muitas reviravoltas na história e um final surpreendente.

Trilogia O Século – Ken Follett



Queda de Gigantes (volume 1)

Cinco famílias – uma inglesa, uma galesa, uma russa, uma americana e uma alemã –, cinco países e cinco destinos marcados por um período dramático da história. Queda de gigantes começa no despertar do século XX, quando as potências da Europa estão prestes a entrar em guerra, os trabalhadores não aguentam mais ser explorados pela aristocracia e as mulheres clamam por seus direitos. A trama entrelaça as vidas de personagens fictícios e reais. Uma envolvente lição de história.

Inverno no Mundo (volume 2)

As cinco famílias que tiveram seus destinos entrelaçados no alvorecer do século XX embarcam agora no turbilhão social, político e econômico que começa com a ascensão do III Reich. A nova geração terá de enfrentar o drama da Guerra Civil Espanhola e da II Guerra Mundial, culminando com a explosão das bombas atômicas. O contexto histórico é costurado de forma brilhante à trama. O autor nos leva a um mundo que pensávamos conhecer e que, a partir de agora, não parecerá mais o mesmo.

Eternidade por um fio (volume 3)

Agora, os personagens vivem uma das épocas mais tumultuadas da história, a enorme turbulência social, política e econômica entre as décadas de 1960 e 1980, com a luta pelos direitos civis, assassinatos, movimentos políticos de massa, guerra do Vietnã, Muro de Berlim, Crise dos Mísseis de Cuba, impeachment presidencial, revolução e... rock and roll. O autor encerra nesse volume a história de pessoas que acreditaram em seus sonhos e, assim, mudaram o mundo.

Bibliotequinha

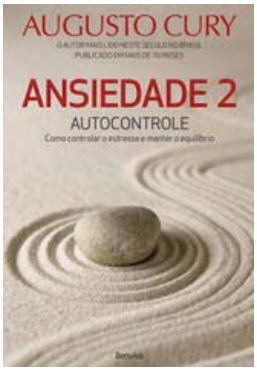
Tem livro em casa que já leu ou não pretende ler?
Traz para a Bibliotequinha da Corregedoria. Com autorização do corregedor (claro!), foi criado na antessala da Assessoria de Comunicação (sala 816 da lâmina I) um espaço para os funcionários da Corregedoria terem acesso a livros sobre assuntos bem diversos: romances, livros de culinária, autoajuda, biografias, ficção, contos... Só não temos livros jurídicos porque a biblioteca do TJ tem muitos e atualizados. Os livros doados (já temos mais de 200) foram catalogados e podem ser levado para casa num prazo de 15 dias, renováveis por mais 15.

Ansiedade I e II – Augusto Cury

Ansiedade - Como Enfrentar o Mal do Século - A Síndrome do Pensamento Acelerado...

Você sofre por antecipação? Acorda cansado? Não tolera trabalhar com pessoas lentas? Tem dor de cabeça ou muscular? Esquece-se das coisas com facilidade? Se você respondeu "sim" a alguma dessas questões, é bem provável que sofra da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). Considerada pelo psiquiatra Augusto Cury como o novo mal do século, suplantando a depressão, ela acomete grande parte da população mundial.

Ansiedade 2 – Autocontrole



Quais são os segredos para gerenciar o estresse e desenvolver o autocontrole, essencial para uma vida emocional saudável e plena? Qual a diferença entre ansiedade e estresse? Neste livro, ainda melhor que o primeiro, Cury usa partes de sua própria história – de adolescente desinteressado a pesquisador com livros publicados em muitos países – para mostrar como a ansiedade e a SPA podem sabotar a maturidade e impedir o ser humano de ser líder de si mesmo.

Por que fazemos o que fazemos? – Mario Sergio Cortella

Estar em constante evolução é o que faz de alguém um profissional capacitado e competente. São 20 capítulos de ensinamentos que podem facilmente ser vistos como o manual completo de um profissional do século XXI. Paciência e persistência são algumas das características essenciais para quem quer vencer na carreira e alcançar sonhos e objetivos.

Alemanha Romântica

Swan Lake, em Füssen, cidade onde fica o castelo Neuschwanstein (Fotos: Hernán Piñera)

Durante muito tempo, a imagem da Alemanha ficou atrelada à Segunda Guerra Mundial. Muitos turistas visitavam (e visitam) o país para conhecer lugares que foram pontos altos da história do nazismo. Mas a Alemanha é muito mais que isso: é um dos países mais organizados do planeta e um prato cheio para quem gosta de apreciar belas paisagens, história e cultura. Há diversas opções de roteiros, que variam de cidades pequenas, charmosas e encantadoras a grandes metrópoles, como Berlim, que vibra vida noturna.

Dentre os muitos passeios e estilos de viagem disponíveis destaca-se a Rota Romântica, na Baviera, região Sudoeste da Alemanha, um caminho ideal para ser percorrido de carro, apesar de as empresas de turismo oferecerem opções com vans e ônibus. Mas não se esqueça de que, para dirigir no exterior, é necessária a habilitação internacional, emitida pelo Detran.

São 350 quilômetros de viagem com paisagens bucólicas e inspiradoras, entre Würzburg e Füssen. A primeira fica próxima à cidade de Frankfurt, a caminho da fronteira com Luxemburgo e Bélgica. Füssen, fica mais perto de Munique (a capital da Baviera, conhecida mundialmente pela Oktoberfest), a caminho da fronteira com a Suíça e a Áustria.

A rota completa, que surgiu nos anos 50 como tentativa de atrair turistas ao país (e deu certo!), integra 27 pequenas cidades da Baviera, a maioria com construções medievais.

A vantagem de fazer o passeio de carro é a independência para escolher cidades para desbravar. Entre as que mais despertam o interesse dos turistas estão: Würzburg, Bad Mergentheim, Weickersheim, Rothenburg ob der Tauber (imperdível!), Dinkelsbuhl, Donauworth, Landsberg am Lech e Füssen, onde fica o castelo de Neuchwastein, cartão postal da Alemanha que inspirou Walt Disney a construir o famoso castelo da Disney World. Um dia é suficiente para o passeio. Mas, para quem gosta de apreciar com calma os pontos turísticos e tem tempo, vale a pena reservar de dois a três dias. As cidades são estruturadas para receber visitantes e contam com bons hotéis, pousadas e restaurantes.

A cidade de Würzburg vista de cima

O Lago "Swan", em Füssen, no inverno

O castelo que inspirou Walt Disney

O castelo Neuschwanstein tem esse nome em homenagem à ópera "Lohengrin", do compositor alemão Richard Wagner. Foi construído por Luís II da Baviera, conhecido como Ludovico, o "Rei Louco", e era o seu local favorito. A belíssima construção está localizada em um cenário de contos de fadas e é cercada pelos Alpes da Baviera.

A obra encantou Walt Disney e o inspirou a construir os famosos castelos da Disney World. O da Califórnia foi o primeiro a ser inaugurado, em 1955, e o de Orlando, em 1971.

O inspirador castelo Neuschwanstein

COMO CHEGAR:

Existem voos diretos do Brasil para Frankfurt, Munique e Berlim

Idioma: Alemão, mas muita gente fala inglês também

Moeda: Euro

Visto: Não é necessário

Fuso horário: 4h a mais (horário de Brasília)

Oktoberfest

Para os apreciadores de cerveja, vale a pena planejar o passeio pela Rota Romântica no período em que acontece a Oktoberfest, em Munique. O festival, criado em 1810 pelo rei Ludwing I para celebrar o seu casamento, começa no primeiro sábado depois do dia 15 de setembro e termina duas semanas após essa data, no primeiro domingo de outubro.

A Oktoberfest mobiliza a cidade, com a maioria das pessoas usando roupas típicas, e o clima festivo é contagiante. Mesmo recebendo milhares de turistas diariamente, o festival conta com uma estrutura muito bem organizada para grupos de todas as idades.

Por ser uma festa famosa no mundo inteiro, e que recebe milhões de visitantes todo ano, a dica é reservar o hotel em Munique com meses de antecedência. Quanto mais perto da data do evento, menos chance de encontrar vagas para hospedagem.

Um passeio especial pelo Rio que encanta turistas e moradores

Baía da Guanabara (Foto: Tânia Rego)

Quem mora no Rio de Janeiro está acostumado a ver a Baía da Guanabara e admirar as paisagens da cidade por terra. Quem tiver interesse em contemplar a cidade sob um novo ponto de observação, acessível e repleto de história, pode fazer um passeio a bordo de uma escuna. O ponto de partida da embarcação é o Espaço Cultural da Marinha, na Praça Quinze, de quinta a domingo, em dois horários: às 13h15m e às 15h. Os ingressos custam R$ 30 (inteira) e R$ 15 (meia).

O passeio, conduzido por um guia turístico, faz o seguinte roteiro: Espaço Cultural da Marinha, Estação das Barcas, Aeroporto Santos Dumont, Escola Naval, Aterro do Flamengo, Pão de Açúcar, Fortaleza de São João, Ilha da Laje, Fortaleza de Santa Cruz, Museu de Arte Contemporânea, Ilha de Boa Viagem, Diretoria de Hidrografia e Navegação, Ponte Rio-Niterói, Ilha das Enxadas, Ilha Fiscal e Ilha das Cobras.

Alguns destaques do trajeto são o Aterro do Flamengo e o Pão de Açúcar, um dos principais cartões postais da cidade. Nesse momento, pode ser turista ou morador da cidade, não há quem resista a uma foto.

Já no meio do passeio, a embarcação tem uma visão privilegiada de Niterói, onde também é possível apreciar a Fortaleza de Santa Cruz e o Museu de Arte Contemporânea, além da Ilha de Boa Viagem.

Quase no final do trajeto, os passageiros podem observar bem de perto a Ilha Fiscal, lugar onde aconteceu, em 1889, a recepção de militares chilenos, conhecida como "Último Baile do Império". O passeio completo dura em torno de uma hora e vinte minutos e a venda de ingressos é encerrada vinte minutos antes de cada passeio.

Espaço Cultural da Marinha, ponto de partida do passeio (Foto: Site da Marinha)

Fortaleza de Santa Cruz da Barra (Foto: Site da Marinha)

Divulgação

Meu passado me condena

Da TV para o cinema e do cinema para o teatro. Assim foi a trajetória da comédia "Meu Passado me condena", interpretado pelos atores Fábio Porchat e Miá Mello. A peça, que já foi uma série no canal Multishow e teve seu enredo exibido nas telas dos cinemas, conta a história de um casal que se conheceu na fila do banheiro de uma festa, e, um mês depois, se casou. Na noite de núpcias, eles descobrem que não sabem nada sobre o passado um do outro. Ficará em cartaz até o dia 9 de julho, no Teatro Abel, em Niterói.

Rua Mário Alves, 2 - Icaraí - Niterói. **R$ 50,00 (meia) a R$ 100,00.**

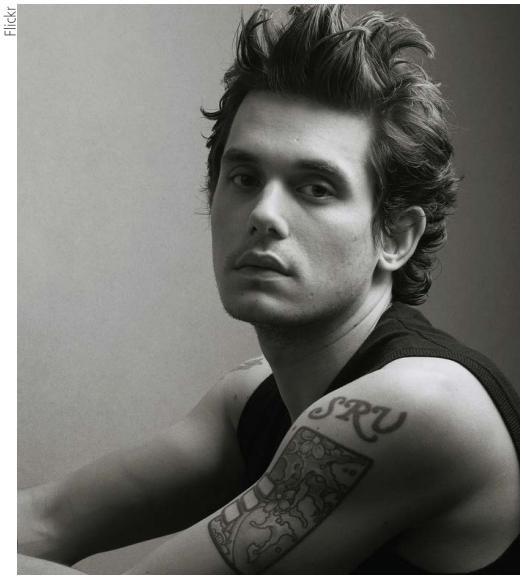
Divulgação

Feira da Lavradio

Conhecida como a feira mais charmosa do Rio, a Feira da Lavradio acontece todo primeiro sábado de cada mês, das 9h às 18h, com entrada franca. Lá, é possível encontrar antiguidades, artesanatos, roupas, acessórios, culinária e muito mais. E, nas proximidades, sempre tem rodas de choro e de samba.

Rua do Lavradio - Lapa.
Entrada Franca.

Flickr



John Mayer

O cantor John Mayer estará no Brasil em outubro com a turnê "The search for everything world tour", mesmo nome do seu mais recente disco. O show no Rio de Janeiro acontecerá no dia 26 de outubro e terá três partes: músicas acústicas, seguidas de um set com o John Mayer Trio (ele, o baterista Steve Jordan e o baixista Pino Palladino) e outro com uma banda completa. Os ingressos serão vendidos pelo site da Livepass, a partir do dia 22 de junho.

Av. Embaixador Abelardo Bueno - Barra da Tijuca.
R$ 120 a R$ 590.

Divulgação

JANIS

O monólogo musical "Janis", idealizado pela atriz e cantora brasiliense Carol Fazu, ficará em cartaz no Oi Futuro do Flamengo até 16 de julho. O espetáculo retrata um pouco da vida e da obra da cantora Janis Joplin. Conflitos relacionados a fama, perda, sucesso, família e solidão são o fio condutor do espetáculo. Nele, Carol Fazu interpreta 14 canções ao lado de cinco músicos.

Rua Dois de Dezembro 63, Flamengo.
Quinta a domingo, 20h. **R$ 30.**

Às vezes, tudo o que a gente precisa para se sentir melhor é se cuidar um pouquinho.
Linus (by Schulz)

A vida feliz consiste na tranquilidade da mente.
Cícero

Estamos no apogeu da indústria do lazer, mas nunca houve uma geração tão triste e depressiva como a nossa. Estamos na era do conhecimento, da democratização da informação, mas nunca produzimos tantos repetidores de informações, em vez de pensadores.

Augusto Cury

E a gente só evolui assim – sobrevivendo aos cansaços, vencendo as guerras interiores, restaurando os sonhos que se perderam no caminho, reconquistando o vigor pela vida, percebendo milagre na mudança. Transformar-se requer paciência e cuidado consigo mesmo.

Vitor Ávila

Você (es)colhe o que planta.

Fé é saber que cada coisa tem o tempo certo de acontecer.

Uma alma educada sabe acolher um pensamento sem aceitá-lo.
Aristóteles

A felicidade não é uma estação em que você chega, mas uma maneira de viajar.
Margareth Lee Runbeck

(Clique na imagem e assista ao vídeo)

Se

Rudyard Kipling

Se és capaz de manter tua calma, quando,
todo mundo ao redor já a perdeu e te culpa.
De crer em ti quando estão todos duvidando,
e para esses no entanto achar uma desculpa.

Se és capaz de esperar sem te desesperares,
ou, enganado, não mentir ao mentiroso,
Ou, sendo odiado, sempre ao ódio te esquivares,
e não parecer bom demais, nem pretensioso.

Se és capaz de pensar - sem que a isso só te atires,
de sonhar - sem fazer dos sonhos teus senhores.
Se, encontrando a Desgraça e o Triunfo, conseguires,
tratar da mesma forma a esses dois impostores.

Se és capaz de sofrer a dor de ver mudadas,
em armadilhas as verdades que disseste
E as coisas, por que deste a vida estraçalhadas,
e refazê-las com o bem pouco que te reste.

Se és capaz de arriscar numa única parada,
tudo quanto ganhaste em toda a tua vida.
E perder e, ao perder, sem nunca dizer nada,
resignado, tornar ao ponto de partida.

De forçar coração, nervos, músculos, tudo,
a dar seja o que for que neles ainda existe.
E a persistir assim quando, exausto, contudo,
resta a vontade em ti, que ainda te ordena: Persiste!

Se és capaz de, entre a plebe, não te corromperes,
e, entre Reis, não perder a naturalidade.
E de amigos, quer bons, quer maus, te defenderes,
se a todos podes ser de alguma utilidade.

Se és capaz de dar, segundo por segundo,
ao minuto fatal todo valor e brilho.
Tua é a Terra com tudo o que existe no mundo,
e - o que ainda é muito mais - és um Homem, meu filho!

CORREGEDORIA
GERAL DA JUSTIÇA DO
ESTADO DO RIO DE JANEIRO