

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

JUS CORREGE

Rio de Janeiro ■ Novembro de 2017



INTOLERÂNCIA:

POR QUE AS PESSOAS AGEM ASSIM?

AUXÍLIO À DISTÂNCIA

Iniciativa visa acabar com a morosidade processual

ARTIGO

Uma sociedade inclusiva é uma sociedade melhor

ENERGIA

Saiba como as estações influenciam o seu organismo

EXPEDIENTE

Corregedor-Geral da Justiça do Estado do Rio de Janeiro

Desembargador Claudio de Mello Tavares

Juizes Auxiliares da Corregedoria

Luiz Umpierre de Mello Serra (coordenador do NUJAC)

Afonso Henrique Barbosa

Leandro Loyola de Abreu

Leonardo Grandmasson

Luiz Eduardo Cavalcanti Canabarro

Marcus da Costa Ferreira

Assessoria de Comunicação

Solange Duarte - solangeduarte@tjrj.jus.br

Raquel Rocha - raquelrocha@tjrj.jus.br

Capa e projeto gráfico

Raquel Rocha

Edição

Solange Duarte - MT 16590

Banco de Imagens

www.flickr.com

www.freeimage.com

www.freepik.com

www.pixabay.com

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

Índice

Institucional.....	04
Capa.....	18
Artigo.....	20
Atualidades.....	21
Justiça mundo afora.....	34
Comportamento.....	36
Cultural.....	52
Turismo.....	56
Para refletir.....	58

Caríssimos leitores,

É com enorme satisfação que apresentamos mais este número da Revista Jus Corregge, instrumento permanente de diálogo entre a Corregedoria e a comunidade jurídica.

Nesta edição, considerando a proximidade do recesso forense, buscamos apresentar a todos uma pequena prestação de contas das principais ações desenvolvidas pela Corregedoria ao longo do primeiro ano de administração.

Trazemos também alguns dos projetos implementados em nossa gestão, como a Central de Aprendizagem para cadastramento de adolescentes que cumprem medidas socioeducativas ou estão em situação de acolhimento institucional - um trabalho essencial para abrir portas, outrora aparentemente fechadas para esses jovens, que demandam especial atenção da sociedade civil e jurídica.

Na mesma linha, está o excelente trabalho desenvolvido pela equipe técnica que atua na colheita do depoimento especial de crianças e adolescentes vítimas de violência ou abuso sexual. A acolhida delicada tem permitido esclarecer a ocorrência ou não dos reprováveis atos, bem como a sua gravidade, sem deixar máculas na consciência em formação desses sujeitos de direitos – os quais, aliás, não raro saem mais aliviados e dispostos a seguir em frente.

Esse tipo de atividade constitui função essencial de uma Corregedoria Geral da Justiça dialogante e atenta às necessidades dos colegas magistrados e, sobretudo, às carências sociais. A assoberbante carga de trabalho não pode, jamais, permitir que nos esqueçamos do senso de serviço que deve nos mover para, efetivamente, melhorar a vida da população garantindo amplo acesso à justiça não somente ao Judiciário célere e eficaz que queremos ajudar a construir.

Desejo a todos uma agradável e produtiva leitura!

Desembargador Claudio de Mello Tavares

Corregedor-Geral da Justiça do Estado do Rio de Janeiro





Encontros com OAB e juízes

O Corregedor-Geral da Justiça, Claudio de Mello Tavares, começou em 15 de março, pelo Fórum Regional da Barra da Tijuca, uma série de visitas programadas para, através do diálogo, identificar problemas e o que poderia ser feito para solucioná-los acelerando assim o andamento dos processos em primeira instância no Rio de Janeiro. Durante o ano, a Corregedoria participou de todas as reuniões zonais da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) e de encontros com juízes dos 13 Núcleos Regionais (NURs). Alguns gargalos que estavam provocando morosidade no andamento de processos foram identificados e eliminados melhorando a qualidade da prestação jurisdicional: até o final de agosto, somente nas 52 Varas Cíveis da capital, foram finalizados cerca de 25 mil processos.

O desembargador Claudio de Mello Tavares lembrou que, em encontro no Tribunal de Justiça, ministros do STJ falaram sobre a necessidade de melhorar a fundamentação de sentenças:

-- A fundamentação deve ser objetiva e sucinta. Não há necessidade de colocar inúmeras citações e fazer uma tese de mestrado em uma sentença enquanto vários outros processos estão parados esperando conclusão. As partes querem que o processo seja julgado. Setenta por cento das reclamações são relativas à morosidade dos processos. Na prestação jurisdicional, na juntada de papéis, na abertura de conclusão e no andamento e tramitação dos processos. Temos que nos unir para acelerar o andamento dos processos e melhorar a prestação de serviços à população. Os juízes, em especial os que atuam no interior do Estado do Rio de Janeiro, sugeriram, entre outras medidas, a

simplificação do sistema de custas, considerado complexo, e o oferecimento de cursos, como o de processamento eletrônico. A equipe da Corregedoria identificou, em alguns casos, a necessidade de melhor gerenciamento do cartório, principalmente ante a crise financeira – que impede a realização de novos concursos – e a aposentadoria de cerca de 500 serventuários, a maioria da primeira instância. Cursos nessas áreas foram oferecidos pela Escola de Administração Judiciária (Esaj).

O juiz auxiliar Leonardo Grandmasson lembrou que os chefes de serventia e seus eventuais substitutos precisam fazer os cursos necessários para que possam exercer esse cargo.

- Nos processos eletrônicos, temos pastas virtuais que precisam ser controladas. Um bom começo é puxar os relatórios de processos parados há mais de 60 dias. Esse controle é necessário. O gerenciamento de cartório tem que ser diuturno. O que a gente busca é melhorar o serviço, estabelecer uma metodologia possível - explicou.

O Corregedor-Geral destacou a importância dos serventuários para o bom andamento dos processos:

-- Precisamos dialogar com os serventuários, ouvi-los para podermos fazer a diferença e ajudar a sociedade, que tanto clama por justiça. O juiz não pode ficar fechado em seu gabinete.

Em 5 de maio, o desembargador Claudio de Mello Tavares participou de reunião zonal da OAB em Angra dos Reis. No encontro, os presidentes das subseções da OAB na Costa Verde apresentaram demandas e sugestões para a melhoria da prestação jurisdicional.

- Esse é um momento histórico para a OAB porque é a primeira vez que um Corregedor-Geral da Justiça participa de um encontro da Advocacia em nossa Casa. Isso é importante não apenas para o advogado, mas para o jurisdicionado – destacou o diretor do Departamento de Apoio a Subseções da OAB/RJ, Carlos André Pedrazzi.

Em 23 de junho, o Sul Fluminense foi a região escolhida para mais uma rodada de conversas sobre as necessidades de advogados e juizes para a melhoria da prestação dos serviços jurisdicionais. A reunião zonal da OAB aconteceu em Barra Mansa; a dos juizes do 5º NUR, no Fórum de Volta Redonda. Em 7 de julho, foi a vez dos advogados de seccionais da OAB na Região dos Lagos e dos juizes do 11º NUR, no Fórum de Macaé. Também foram realizadas reuniões em outros municípios como Rio Bonito, Itaboraí, Alcântara, Nova Iguaçu, Itaperuna, Cordeiro...

Durante todo o ano, o Corregedor-Geral ouviu também oficiais de Justiça, psicólogos, equipes do plantão judiciário, assistentes sociais e representantes de diversas categorias que atuam no Tribunal de Justiça. O objetivo foi o mesmo: acelerar o andamento dos processos através da adoção de medidas para evitar gargalos. A produtividade de juizes e serventuários foi (e continua sendo) acompanhada de perto pela Corregedoria Geral da Justiça. O desembargador Claudio de Mello Tavares já anunciou que voltará a percorrer o estado, com seus juizes auxiliares, conversando com juizes e advogados em 2018.





Provimento da Corregedoria permite supressão parcial do sobrenome de solteiro por ocasião de casamento

Quem se casou a partir de 4 de agosto deste ano, não precisou mais ficar com cinco, seis (e, às vezes até mais), sobrenomes. O parágrafo 6º do artigo 760 da Consolidação Normativa da Corregedoria Geral da Justiça (parte extrajudicial) passou a ter uma nova redação através de provimento assinado pelo Corregedor-Geral, Claudio de Mello Tavares. Ficou assim: “Qualquer dos nubentes, querendo, poderá acrescentar ou incluir ao seu sobrenome o do outro, permitindo-se a supressão parcial dos apelidos de família.”

A proposta de alteração foi feita pelo juiz Daniel Werneck Cotta, que afirmou que, pela leitura do parágrafo 1º do artigo 3º da Lei 8.560/1992, era possível concluir pela desnecessidade de judicialização

do procedimento que faz averbar, no registro de nascimento do filho, alteração do nome de genitor em decorrência de casamento deste. O mesmo juiz indagou sobre a possibilidade de modificar o § 6 do artigo 760. Com base nessas indagações, o juiz auxiliar da Corregedoria Afonso Henrique Barbosa determinou que a Divisão de Instrução e Pareceres Extrajudiciais (Dipex) fizesse uma pesquisa sobre as normas vigentes e decidiu que seria possível a modificação do provimento com base também em deliberação recente do Superior Tribunal de Justiça, que admitiu a possibilidade de supressão de um dos patronímicos por ocasião do casamento, desde que não houvesse prejuízo à ancestralidade e à sociedade já que o nome civil é direito de personalidade.

“De fato, a alteração ora pleiteada não dificultará, na prática, a realização dos atos da vida civil ou gerará transtornos, pois a origem familiar da nubente, tão importante na sociedade, ficará resguardada na certidão de nascimento. Por outro lado, a segurança jurídica, que se extrai do novo documento, qual seja, a certidão de casamento, cede lugar ao dever de respeito à própria individualidade do ser humano, consectário da sua personalidade, que se explicita, em grande parte, pelo nome com o qual o indivíduo é reconhecido socialmente a partir de então. A supressão de um dos patronímicos, por conseguinte, não impedirá a identificação no âmbito social e realiza o princípio da autonomia de vontade,” diz a decisão.

Prioridade para mandados de pagamento no final do ano

O Corregedor-Geral da Justiça, desembargador Claudio de Mello Tavares, assinou, em 24 de outubro, aviso (CGJ 689/2017) determinando aos chefes de serventias dos juízos do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro que fosse priorizada a expedição de mandados de pagamento antes do recesso forense. O aviso foi publicado no Diário Oficial do dia 25 de outubro.

- Era um pleito justo da Ordem dos Advogados do Brasil/RJ e temos que levar em consideração também a crise financeira. Os advogados precisam receber seus honorários e as partes, o dinheiro ao qual fazem jus. Essa decisão servirá ainda para movimentar a economia.

O presidente da Comissão de Prerrogativas da OAB/RJ, Luciano Bandeira, elogiou a medida:

- Esse é um pleito antigo nosso. É justo que o advogado tenha um pouco mais de conforto depois de tanto tempo de trabalho. E também que a parte receba o que lhe cabe.





Luís Henrique Vicent

Posto Avançado do Juizado do Torcedor e Grandes Eventos é inaugurado na Ilha do Urubu

Um Posto Avançado do Juizado do Torcedor e Grandes Eventos foi inaugurado dia 9 de agosto no Estádio Luso Brasileiro, na Ilha do Governador, batizado recentemente pela torcida do Flamengo de Ilha do Urubu. Com isso, o atendimento, que era feito em uma unidade móvel, passou a ser realizado no segundo andar do departamento de futebol da Associação Atlética Portuguesa, dona do estádio. Além do gabinete do juiz e da sala de audiências, o espaço conta com salas reservadas para o Ministério Público, para a Defensoria Pública e para a Polícia Civil, além de carceragem. A inauguração aconteceu

pouco antes do jogo entre Flamengo e Palestino (Chile), válido pela Copa Sul-Americana. O Corregedor-Geral da Justiça, desembargador Claudio de Mello Tavares, representou na solenidade o presidente do Tribunal de Justiça, desembargador Milton Fernandes de Souza.

Criado em 2003, o Juizado do Torcedor e dos Grandes Eventos já ultrapassou a marca de 1.565 transações penais (quando o infrator recebe pena não privativa de liberdade em troca da pena alternativa), 253 prisões e 486 pessoas afastadas por envolvimento em confusões durante as partidas.

Prestígio para o Rio de Janeiro

Por unanimidade, o Corregedor-Geral de Justiça do Estado do Rio de Janeiro, desembargador Claudio de Mello Tavares, foi eleito tesoureiro do Colégio Permanente de Corregedores-Gerais dos Tribunais de Justiça do Brasil. A eleição aconteceu em 27 de outubro, último dia do 76º Encontro Nacional de Cor-

regedores (Encoge), em Salvador, com representantes de 27 estados. A nova Comissão Executiva: André Leite (MG), presidente; José Aurélio da Cruz (PB), 1º vice-presidente; Iolanda Santos Guimarães (SE), 2º vice-presidente; Claudio de Mello Tavares (RJ), tesoureiro; e Maria Zeneide Bezerra (RN), secretária.



Medalhas e diplomas

Em solenidade no plenário do Palácio Tiradentes, dia 6 de outubro, que contou com a presença do presidente do Tribunal de Justiça, Milton Fernandes de Souza, seis desembargadores foram homenageados por seu trabalho em prol da população do Estado do Rio de Janeiro: o Corregedor-Geral da Justiça, Claudio de Mello Tavares e os também desembargadores Antônio Iloízio Barros Bastos, Herbert de Souza Cohn e Mauro Pereira Martins receberam diploma e a Medalha Tiradentes. Luciano Silva Barreto foi agraciado com o Diploma José de Alencar e o Prêmio Anna Nery da Saúde foi entregue à Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro através do seu presidente, Antonio Jayme Boente.

O Corregedor-Geral da Justiça do Estado do Rio de Janeiro, desembargador Claudio de Mello Tavares, agradeceu a presença de todos, ressaltando que os “distintos colegas homenageados representam muito bem a qualidade dos membros do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro e do Tribunal Regional Eleitoral.”



Auxílio à distância

Acabar com a morosidade no andamento dos processos, uma das principais reclamações recebidas pela Ouvidoria do Tribunal de Justiça do Rio, está entre as metas da atual gestão da Corregedoria Geral da Justiça. Para atingi-la, foi criado, em maio deste ano, o Núcleo de Apoio Remoto às Serventias Judiciais, idealizado pelo juiz auxiliar coordenador do Nujac, Luiz Umpierre de Mello Serra, e coordenado pela servidora Maria Luiza de Melo Rosa (foto acima).

- Quando assumiu a gestão, o juiz Mello Serra soube que havia seis funcionários trabalhando em home office. Surgiu, então, a ideia de designá-los para apoiar serventias sobrecarregadas – explica Maria Luiza.

Como o Núcleo de Apoio Remoto só pode trabalhar com processos eletrônicos, os funcionários que estão no cartório, podem focar nos processos físicos para reduzir assim o acervo.

A primeira serventia, escolhida em maio deste ano, foi a 15ª Vara Cível da capital, que estava com um acervo em torno de sete mil processos. Com

o apoio do Núcleo, até o final de junho, o acervo já caíra para menos de cinco mil processos.

- O chefe de serventia ligou para agradecer a nossa equipe e disse que estava muito satisfeito com o apoio da Corregedoria, pois nunca tinha recebido esse tipo de ajuda – conta a coordenadora do Núcleo, entusiasmada com a iniciativa da CGJ e os resultados alcançados.

Em seguida, o Núcleo de Apoio fez um mutirão no 13º Juizado Especial Cível do Méier para colocar os mandados de pagamento em dia. No total, em menos de 10 dias, foram digitalizados 1.028 mandados.

Em 11 de julho, os servidores do Núcleo começaram a trabalhar no processamento e digitalização na 9ª Vara Cível da capital, cujo acervo eletrônico tinha petições pendentes. Até 24 de julho, todas as petições feitas entre fevereiro e junho haviam sido movimentadas e atualizadas.

- Nós trabalhamos com o prazo de 60 dias em cada serventia – disse Maria Luiza, acrescentando que, em boa parte das vezes, o trabalho é concluído em tempo menor.

Para a coordenadora do Núcleo, essa é uma iniciativa muito positiva para o Poder Judiciário fluminense e para a sociedade, além de o trabalho remoto não gerar custo extra para a administração.

Maria Luiza conta ainda que a produtividade dos servidores em home office aumentou. No início deste ano, a produtividade do grupo era inferior a 100 processos movimentados por mês. Atualmente, eles movimentam em torno de 800 no mesmo período de tempo.

Integração dos Núcleos Regionais com a DGFEX começa com visita ao 2º NUR

A ação de Integração dos Núcleos Regionais com a Diretoria Geral de Fiscalização e Apoio às Serventias Extrajudiciais (DGFEX), coordenada pelo juiz auxiliar da Corregedoria Geral da Justiça, Marcius da Costa Ferreira, começou em 24 de agosto, com uma visita ao 2º Núcleo Regional (NUR). O principal objetivo da ação é levar ao conhecimento dos Serviços Extrajudiciais do interior os projetos que estão sendo desenvolvidos na Corregedoria Geral da Justiça para melhoria contínua da prática da atividade extrajudicial e da prestação de serviço à sociedade. Este ano, foram abordados temas ligados à implementação das rotinas eletrônicas nos Serviços Extrajudiciais, dando enfoque à criação das Centrais Eletrônicas e da Certidão Eletrônica instituída pelo Provimento CGJ nº 89/2016.

Para o diretor-geral da DGFEX, Nilton Carlos Firmino, “a ação de integração com os Núcleos Regionais é de extrema importância para a DGFEX, pois permite maior proximidade com os Setores de Fiscalização e Disciplina dos Núcleos Regionais, ampliando o canal de comunicação dos Serviços Extrajudiciais com a Corregedoria e fortalecendo, com isso, o sistema extrajudicial no Estado do Rio de Janeiro.”



Nova versão do Portal Extrajudicial

A Diretoria Geral de Fiscalização e Apoio às Serventias Extrajudiciais (DGFEX) colocou no ar, em 17 de outubro, a nova versão do Portal Extrajudicial no site da Corregedoria Geral da Justiça. O objetivo do novo layout é aperfeiçoar a comunicação atendendo tanto a população quanto os Serviços Extrajudiciais.

A mudança deu ao portal uma identidade visual mais moderna. A principal inovação é que a página se adapta a computadores, tablets e celulares Android ou IOS. Com essa flexibilidade, a DGFEX acredita que o acesso a relevantes informações, como a Consulta de Selos, o Banco de Dados de Nascimento e Óbitos e o Mapa Extrajudicial, dentre outras, será ampliado.

Em relação ao conteúdo, houve a inclusão de normas extrajudiciais, como pareceres, decisões, portarias e provimentos, o que facilitará pesquisas e consultas a normas procedimentais.

A DGFEX lançou também uma edição atualizada da Cartilha sobre Serviços Extrajudiciais – impressa e on-line – para orientar todos que precisam obter certidões, efetuar registros referentes a seu patrimônio, bem como realizar atos concernentes a nascimento, casamento e óbito, dentre outros.

Unidades Interligadas

Em provimento publicado dia 10/10 no Diário Oficial Eletrônico, o Corregedor-Geral da Justiça, desembargador Claudio de Mello Tavares, determinou a reativação do Posto de Atendimento nas dependências do Hospital Alcides Carneiro, em Corrêas, Petrópolis, e sua transformação em Unidade Interligada dos Serviços de Registro Civil de Pessoas Naturais. No final de agosto, foi inaugurada outra Unidade Interligada. Desde o dia 24 daquele mês, os bebês que nascem na Maternidade Municipal Dr. Mário Niajar, em Alcântara, São Gonçalo, saem de lá com a certidão de nascimento. Cabe à Corregedoria orientar, normatizar e fiscalizar as atividades das serventias extrajudiciais havendo a necessidade de constante adequação das serventias extrajudiciais para otimizar a prestação de seus serviços com maior eficiência e economia.

A Unidade Interligada é um dos projetos especiais da Corregedoria Geral da Justiça. Até agora, em todo o Estado do Rio, já foram instaladas 59 em maternidades, uma na Defensoria Pública no Méier (que expede diver-

sos documentos), uma na 1ª Vara da Infância da Juventude e do Idoso da capital (idem) e uma no Instituto Médico-Legal (IML) para fornecer atestados de óbito.

- Essas Unidades Interligadas são importantíssimas para a população, principalmente para as pessoas mais humildes, que, muitas vezes, vão adiando a ida ao cartório mais próximo, por falta de dinheiro para o transporte ou de tempo, e acabam não registrando os filhos. Com o cartório funcionando em maternidades, a emissão da certidão de nascimento é feita na hora, gratuitamente, e essa desburocratização facilita a vida do cidadão garantindo seu direito básico – disse o Corregedor, que aproveitou a visita para conhecer todas as instalações da maternidade.

O juiz auxiliar Afonso Henrique Barbosa lembrou a importância da certidão de nascimento observando que, sem ela, o cidadão não consegue tirar nenhum outro documento, como carteira de identidade, certidão de casamento, título eleitoral etc., o que o impede de exercer a plena cidadania.



Brasil é o 5^a no ranking mundial em feminicídio

A 8ª edição da Semana Justiça Pela Paz em Casa, uma campanha do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), foi aberta em 21 de agosto no Auditório Antônio Carlos Amorim, no Tribunal de Justiça, com um vídeo da presidente do Supremo Tribunal Federal (STF) e do CNJ, ministra Carmen Lúcia. O mau tempo impediu que o avião em que ela estava pousasse no Rio. O Corregedor-Geral da Justiça, desembargador Claudio de Mello Tavares, divulgou alguns números do boletim de agosto sobre Violência Doméstica e de Gênero do Observatório Judicial da Mulher, do TJRJ. A atriz Maitê Proença emocionou a plateia com a trágica história de sua família. O presidente do TJRJ, desembargador Milton Fernandes de Souza, ressaltou a importância do evento, “um tema atual e preocupante no Brasil de hoje.”

No vídeo, a ministra Carmen Lúcia falou sobre a necessidade de engajamento da sociedade no combate à violência doméstica:

- É preciso agilizar e solucionar os processos, mas é preciso recriar o Judiciário para prevenir futuros atos de violência. O Judiciário tem dados bons

exemplos sobre o que devemos fazer. Um segundo vídeo com depoimento de uma vítima da violência doméstica entremeado com falas de juízes sobre o tema foi exibido pouco antes do discurso do Corregedor-Geral da Justiça: - O Brasil ocupa a 5ª posição no ranking mundial em feminicídio, segundo dados do Mapa da Violência 2015 (ONU). No Estado do Rio de Janeiro, as mulheres foram vítimas em 70% dos atendimentos notificados como agressões físicas nas redes de saúde entre janeiro de 2013 e junho de 2016. O agressor é conhecido ou parente das vítimas em 64,2% das notificações, e a residência da vítima é onde ocorrem 52,7% dos casos.

O desembargador citou dados do Observatório Judicial:

- O número de processos de feminicídio mais que dobrou em um ano. Entre 2011 e 2016, o TJRJ concedeu mais de 120 mil medidas protetivas. De janeiro a junho deste ano, foram 8.318. Em cinco anos, foram realizadas mais de 160 mil audiências e dadas cerca de 360 mil sentenças.

Mutirão em Angra dos Reis movimentou 2.500 processos

Durante o mês de agosto, a Corregedoria Geral da Justiça promoveu um mutirão em Angra dos Reis para agilizar o andamento de processos. De 7 a 25 de agosto foram movimentados cerca de 2.500 processos. Na Semana Nacional Justiça pela Paz em Casa, foram feitas 73 audiências de casos de violência doméstica, um problema bastante grave naquele município.

A juíza Melina Frantz Becker e o juiz Flávio Almeida Batista estiveram à frente do mutirão e elogiaram o comprometimento dos serventuários que dele participaram.

- Havia muitos processos acumulados e foi muito bom contar com esse mutirão para poder fazer efetivamente algo pela população de Angra.

Algumas vítimas achavam que o Judiciário não estava se importando com elas, o que não é verdade. Foi um esforço concentrado, uma chance de o cartório voltar à ordem. Agora, o desafio é manter tudo em dia dando agilidade aos processos que forem chegando – disse a juíza, que elogiou o comprometimento dos serventuários, com destaque para Danielle Gonçalves Gomes Martins, servidora do cartório, que precisa de lupa para ler os processos e é bastante rápida em sua função.

Em maio e junho foi feito mutirão do Júri em Campos dos Goytacazes. Segundo o juiz auxiliar Leandro Loyola de Abreu, foram realizados 25 júris e 162 audiências relativos a homicídios e tentativas de homicídio.



Lula Aparício

Estado ganha três centrais de custódia

A Central de Audiências de Custódia de Benfica foi inaugurada dia 2 de outubro na Cadeia Pública José Frederico Marques, na Rua Célio Nascimento, ao lado do Patronato Magarinos Torres. A nova central é fruto de um convênio firmado entre o Tribunal de Justiça e a Secretaria de Estado de Administração Penitenciária (Seap), que previu também a instalação de unidades semelhantes nos municípios de Campos dos Goytacazes e Volta Redonda. Em Campos, a unidade funciona nas instalações do Presídio Carlos Tinoco da Fonseca, atendendo o Norte e Noroeste do estado; em Volta Redonda, na Cadeia Pública Franz de Castro Holzwarth, cuidando das prisões em flagrante feitas do Sul Fluminense.

O Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro iniciou as audiências de custódia em setembro de 2015, no Fórum Central, ao lado do Plantão Judiciário, para atender casos de prisões em flagrante na capital. A audiência de custódia garante a apresentação rápida do preso em flagrante ao juiz, que analisa a prisão sob os aspectos da legalidade, necessidade e adequação de sua continuidade ou de eventual concessão de liberdade, com ou sem imposição de outras medidas cautelares.

O Corregedor-Geral da Justiça, desembargador Claudio de Mello Tavares, considerou as novas instalações como um avanço:

- Além de servirem para acelerar as audiências de custódia, elas trazem para a sociedade segurança, uma vez que, a partir de agora, se torna desnecessário o transporte de presos para o fórum da capital. Sem falar no que isso representa em termos de economia de combustível e escolta.

Sepec é modelo para Fortaleza

A coordenadora do Plano Municipal da Primeira Infância de Fortaleza, Maria Leticia Mota Moreira, esteve, em 26 de setembro, no Serviço de Promoção à Erradicação do Sub-Registro de Nascimento e à Busca de Certidões (Sepec) da Corregedoria Geral da Justiça para conhecer o trabalho de referência feito nessa área no Rio. O convite foi feito à Prefeitura de Fortaleza pela coordenadora do Sepec, juíza Raquel Chrispino. No Ceará funciona um Comitê Gestor Estadual de Erradicação do Sub-Registro de Nascimento Civil. Entre inúmeras outras funções, o Sepec do Rio atende a pedidos de busca de certidões cíveis, criminais, de inventários, fazendárias, de casamento, nascimento e óbito oriundas de todos os estados brasileiros. Também presta auxílio técnico e assessoria à Comissão Judiciária para a Erradicação do Sub-Registro de Nascimento, à Promoção ao Reconhecimento Voluntário de Paternidade e à Adoção Unilateral, da Corregedoria Geral da Justiça. Esse serviço integra o Departamento de Suporte Operacional, vinculado à Diretoria Geral de Administração da CGJ.





O Corregedor-Geral da Justiça, desembargador Claudio de Mello Tavares, conheceu, na tarde de 15 de agosto, com os juízes auxiliares Afonso Henrique Barbosa e Leandro Loyola de Abreu, duas unidades do Degase: o Centro de Socioeducação Dom Bosco (masculino) e o Centro de Socioeducação Professor Antonio Carlos Gomes da Costa (feminino), ambos na Ilha do Governador, fazendo aos responsáveis uma série de perguntas sobre os jovens que estão ali cumprindo medidas socioeducativas ou aguardando audiência. Acompanharam a visita, entre outros, o diretor-geral e o corregedor do Degase, respectivamente Alexandre Azevedo de Jesus e Adilson Câmara, e o secretário estadual de Administração Penitenciária, Eirir Ribeiro. Esta

Unidades para adolescentes na Ilha do Governador

foi a primeira vez que um Corregedor do Tribunal de Justiça visita unidades destinadas a adolescentes.

No Dom Bosco (antigo Padre Severino) estavam 280 jovens, embora a capacidade seja para 208. Ali, eles devem ficar por, no máximo, 45 dias até que seja decidido em qual unidade ele cumprirá a medida socioeducativa. São oito camas por alojamento, como no modelo antigo. A rotina no Dom Bosco começa às 7h da manhã quando é servido o café e

o grupo é dividido em duas turmas: os que vão para audiência e os que vão para a sala de aula onde começam a ser preparados para o estudo convencional.

O Centro de Socioeducação Professor Antonio Carlos Gomes da Costa (antigo Santos Dumont), segundo o diretor Leonardo Souza, tem 44 vagas, já comportou 80 adolescentes, mas abriga atualmente 49, sendo 31 internas e 18 provisórias. Nenhuma está grávida. Cada alojamento abriga de três a quatro adolescentes. Todas as unidades do Degase, assim como as do Desipe, aceitam doações de DVDs (filmes, documentários e desenhos educativos) e de livros. Todas as doações passam por triagem antes de serem colocados no acervo das unidades.



Prisões em flagrante

Para corrigir os problemas decorrentes de falhas técnicas e alinhar procedimentos relativos aos Autos de Prisão em Flagrante (APFs), emitidos pelas delegacias de Polícia Civil, e seu respectivo processamento pelo Plantão Judiciário e pela Central de Custódia, foi realizada ontem (7/11) uma reunião entre a Secretaria de Estado de Segurança Pública, a Chefia de Polícia Civil, a Corregedoria Geral da Justiça e a Diretoria Geral de Tecnologia da Informação e Comunicação de Dados do Tribunal de Justiça.



Complexo de Gericinó: uma verdadeira cidade atrás das grades

Acompanhado dos juízes auxiliares Luiz Umpierre de Mello Serra e Leandro Loyola de Abreu, o Corregedor-Geral da Justiça, desembargador Claudio de Mello Tavares, visitou, no dia 2 de agosto, algumas unidades do Complexo Penitenciário de Gericinó, onde 28.160 pessoas estão presas. Ali funcionam também um hospital, um hospital penal e um sanatório penal. Os três conheceram as penitenciárias Lemos de Brito (Bangu 6), Laércio da Costa Pellegrino (Bangu 1) e Talavera Bruce (feminina), além da Unidade Materno Infantil (UMI), onde ficam as detentas com filhos de até 6 meses. Eles conversaram com o coordenador das Unidades Prisionais de Gericinó, Wellington Nunes da Silva, que começou mostrando ao grupo, o scanner corporal, que facilita o processo

de revista indicando, em imagens parecidas com as de raio-X, todos os objetos metálicos que estejam sendo carregados pelos visitantes. O corregedor fez diversas perguntas sobre a quantidade de presos em cada unidade, a alimentação servida, os cursos oferecidos e se havia superlotação. Nunes esclareceu todas as dúvidas e elogiou o trabalho que vem sendo feito pela Vara de Execuções Penais do TJRJ.

Na Penitenciária Lemos de Brito são oferecidos aos internos cursos de marcenaria, capoeira, corte e costura e música (incluindo canto em coral), além de uma pequena biblioteca. Em Bangu 1, o grupo conheceu uma das quatro galerias (com 12 celas individuais cada), onde ficam criminosos considerados de alta periculosidade ou que estejam em Regime Disciplinar Diferenciado (RDD). Cada preso fica trancado sozinho na cela 22 horas por dia tendo direito a duas horas de banho de sol dentro da própria galeria.

Na Penitenciária Talavera Bruce havia 430 internas sendo 21 grávidas.

Quando as crianças nascem, elas ficam na UMI com as mães até completarem 6 meses quando, normalmente, são entregues à família da detenta, sendo raro o encaminhamento para algum abrigo, segundo o Degase.

Na padaria da Talavera Bruce são produzidos diariamente cerca de 13 mil pães, que são distribuídos para cinco das 25 unidades prisionais de Gericinó. Da cozinha dessa penitenciária saem, por dia, cerca de 5,8 mil quentinhas. Vários cursos são oferecidos para as internas, como o de técnico de contabilidade (convênio com o Senac). Entre os oferecidos por ONGs, que devem começar a ser ministrados em breve estão os de tecelagem, de cabeleira e de manicure.

Todas as unidades aceitam doações de livros para as bibliotecas e de materiais diversos como madeira (cedro, mogno, argeli-pedra e outras que possam ser esculpidas), tecidos, instrumentos, esmaltes e outros objetos que possam ser usados nos cursos profissionalizantes.



Complementação diminuta de custas pode ser paga após apreciação de liminar

Para evitar demora na prestação jurisdicional por pequenos equívocos no recolhimento de custas judiciais, o Corregedor-Geral da Justiça, desembargador Claudio de Mello Tavares, determinou que o pedido liminar seja apreciado pelo juiz, independentemente da complementação das custas, cuja cobrança será efetuada a posteriori. O juiz auxiliar da Corregedoria, Leonardo Grandmasson, explicou que um pedido da OAB/RJ deu início ao procedimento:

- Uma pessoa pede uma medida liminar, como uma internação urgente. O juiz percebe que a parte recolheu errado as custas e determina a complementação do valor. O processo volta ao cartório, a parte é intimada a pagar o restante e o processo volta ao juiz. Isso pode demorar até três meses. Não se pode impedir o andamento do pedido de medidas urgentes, sob o risco de a parte perder seu direito, por causa de um valor diminuto. Essa cobrança pode ser feita posteriormente. Cabe a cada juiz decidir o que pode ser considerado um valor diminuto.

Sistema de Identificação e Informação dos Adolescentes do Degase é apresentado a serventuários

Servidores de varas de Infância e Juventude de todo o estado receberam treinamento para o uso do Sistema de Identificação e Informação dos Adolescentes do Degase (SIIAD), no início de setembro, no Auditório Desembargador José Navega Cretton, da Corregedoria Geral de Justiça. Para agregar celeridade ao processo de trabalho, o sistema disponibiliza a magistrados e servidores, inclusive durante os plantões judiciais, consulta rápida, segura e eficaz de informações cadastrais dos adolescentes que cumprem medidas socioeducativas, além de possibilitar o agendamento on-line para as audiências.

A juíza Raquel Chrispino explicou como se desenvolveu essa parceria com os órgãos gestores do sistema e detalhou todas as vantagens dele. Ela também destacou a importância da comunhão de esforços para o alcance de informações mais seguras e atualizadas sobre adolescentes em conflito com a lei para melhor instruir os processos com informações

fidedignas e confiáveis.

Representando o Departamento Geral de Ações Socioeducativas (Degase), Cândido Fernandes Ferreira apresentou o sistema acompanhado por Luiz Antonio Vicenzo do Monte, do Detran/Montreal.

Para a diretora-geral de Administração da CGJ, Alessandra Anátocles, a ferramenta facilitará tanto os órgãos de Justiça, quanto as famílias, que encontravam grandes dificuldades para localizar os jovens em situação de internação institucional.

Também participaram do evento a diretora do DESOP, Enedina Brandão, a diretora da DIDIN, Jorgina Pereira, e a chefe do SEIAC, Sílvia Pimentel, que apresentou o formulário de solicitação para obtenção do acesso ao SIIAD acrescentando que eles devem ser encaminhados ao Serviço de Informações e Apoio a Convênios de Intercâmbios de Dados (SEIAC).

O treinamento foi disponibilizado, por videoconferência, para os servidores do interior, que acompanharam o treinamento em seus NURs.





Cartórios de Registro Civil podem emitir segunda via de carteira de identidade, e, em breve, carteira de trabalho e passaporte

Com a Lei nº 13.484/17, sancionada em 26 de setembro, os cartórios de Registro Civil do país poderão emitir documentos de identificação, como carteira de trabalho e passaporte, passando a ser considerados Ofícios da Cidadania. O Estado do Rio de Janeiro se antecipou à nova lei tornando-se pioneiro na emissão de segunda via da carteira de identidade criando unidades-piloto de Identidade Civil, que estão funcionando desde o início de setembro. Ao todo, 25 ofícios de RCPN no estado já estão credenciados para o novo serviço.

A integração entre o Registro Civil e a Identificação Civil é pauta permanente das instituições criadas para garantir a documentação básica aos cidadãos e a proteção dos direitos humanos. No Estado do Rio, a medida tem amparo na lei 7.088/15 e, em convênio firmado entre o Tribunal de Justiça, o Detran-RJ e a Associação dos Registradores de Pessoas Naturais (Arpen-RJ), além de recente decisão da Corregedoria Geral da Justiça.

O juiz auxiliar da Corregedoria, Afonso Henrique Barbosa, destacou que o principal avanço está no fato de ampliar o acesso à documentação e ressaltou a segurança na emissão dos documentos:

- Os cartórios só poderão emitir os documentos mediante convênio com os órgãos públicos que já oferecem esse serviço. Além disso, eles são fiscalizados pelo Judiciário.

O risco de fraude existe, como sempre existiu. Mas essa fiscalização confere uma segurança maior.

O magistrado ressaltou a necessidade de um sistema mais eficiente em relação à comunicação entre as instituições que trabalham com registro civil no país:

- Já contamos com bancos de dados que facilitam as consultas, mas ainda precisamos ter uma comunicação melhor em relação a nascimentos, óbitos e alterações de estado civil em todos os estados da federação. Isso facilita o combate a fraude, além de contribuir para a promoção dos direitos do cidadão. Estamos caminhando para melhorar essa integração.

Para o presidente da Arpen-RJ, Eduardo Corrêa, a medida é um desdobramento natural de um trabalho que vem sendo desenvolvido pelos registradores e pela Corregedoria Geral junto à Receita Federal e ao Detran-RJ, pois os cartórios de registro civil já emitem certidão de nascimento com CPF e RG para recém-nascidos.

Esses Serviços de Registro Civil das Pessoas Naturais já estão emitindo segunda via da carteira de identidade:

RCPN do 1º Distrito da Comarca de Araruama

Delegatário Eduardo Ramos Correa Luiz

Endereço: Avenida John Kennedy 82/ lojas 24 e 25, Centro, Araruama.

RCPN 1º Distrito da Comarca de Cabo Frio

Delegatário Luiz Henrique Pinheiro Bittencourt

Endereço: Rua Florisbela Rosa da Penha 105/ loja 3, Centro, Cabo Frio.

RCPN do 1º Distrito, 3ª Zona Judiciária da Comarca de Niterói

Delegatária Ana Paula Canozo Caldeira Carneiro

Endereço: Rua da Conceição 188/ 1707 A e B, Centro, Niterói.

RCPN do 1º Distrito da Comarca de Petrópolis

Delegatário Luiz Manoel Carvalho dos Santos

Endereço: Avenida Koeller 43, Centro, Petrópolis.

RCPN do 1º Distrito da Comarca de Sapucaia

Delegatário Alan do Nascimento Oliveira

Endereço: Rua Manoel Silva 6, Centro, Sapucaia.

Central de Aprendizagem

serve de ponte entre jovens em abrigos ou no Degase e empresas de diversos setores

Garantir que adolescentes e jovens em situação de vulnerabilidade se integrem à sociedade e ao sistema produtivo é a proposta do projeto Criando Juízo – uma rede de apoio à cidadania por meio da aprendizagem, finalista do 14º Prêmio Inovare, que tem como objetivo identificar, divulgar e difundir práticas que contribuam para o aprimoramento da Justiça no Brasil. O Criando Juízo é uma iniciativa inédita no país, fruto de parceria interinstitucional e vem servindo como ponte entre empresas e adolescentes e jovens em cumprimento de medida socioeducativa (infratores) ou em acolhimento institucional (que aguardam adoção). Das 710 práticas analisadas pela comissão julgadora, 12 foram escolhidos como finalistas. Os vencedores serão revelados dia 5 de dezembro, em cerimônia de premiação no Supremo Tribunal Federal.

Criada em 28 de junho deste ano, a Central de Aprendizagem tem um banco de dados com informações sobre esses adolescentes e jovens. Até o dia 17 de novembro, 670 estavam inscritos e 130 já estavam aptos para serem contratados, ou seja, tinham a documentação completa. Cinco já começaram a trabalhar e 14 foram indicados para cinco empresas. O banco de dados é abastecido com informações passadas, através de um formulário, pelas varas que atuam na área da Infância e da Juventude. Em seguida, é feito um esforço conjunto para que esses jovens consigam providenciar, no menor tempo possível, todos os documentos necessários para ingressar no mercado de trabalho.

Por lei, as empresas de médio e grande porte de todos os setores têm que destinar de 5% a 15% de suas vagas para aprendizes, de 14 a 24 anos, sob pena

de multa. Essa cota corresponde a quase 90 mil vagas. Muitas empresas, porém, alegavam não saber onde encontrar esses jovens. A Central de Aprendizagem, implantada através de provimento do Corregedor-Geral, desembargador Claudio de Mello Tavares, tem por base a Cierja (Comissão Interinstitucional do Estado do Rio de Janeiro para a Aprendizagem), criada em 25 de novembro de 2016 partindo da premissa de que profissionais de diversas instituições poderiam ter mais êxito trabalhando em conjunto. Compõem a Cierja o Ministério Público do Trabalho, o Ministério Público do Estado do Rio de Janeiro, a Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro, o Tribunal Regional do Trabalho da 1ª Região, a Superintendência Regional do

Trabalho no Rio de Janeiro - SRTE/RJ, o Tribunal de Justiça (TJRJ), a Corregedoria Geral da Justiça e a Associação dos Magistrados da Justiça do Trabalho da 1ª Região (Amatra1).

A aprendizagem profissional, prevista na CLT e no ECA, assegura ao jovem entre 14 e 24 anos o direito de ingressar no mercado de trabalho através de contrato de aprendizagem, ajustado por escrito e por prazo determinado

não superior a dois anos. A regulamentação do contrato de aprendiz está prevista no Decreto 5.598/05. Visando as empresas que não têm condições físicas ou estruturais de manter os aprendizes em seus estabelecimentos, foi assinado o Decreto 8.740/16, que prevê o cumprimento alternativo da cota. Essa contratação especial ("cota social") pode ser feita a partir de convênios com órgãos públicos, organizações da sociedade civil e unidades do Sistema Nacional de Atendimento Socioeducativo (Sina-se) para que os jovens contratados tenham experiência prática da aprendizagem nesses locais.

- Essa iniciativa é boa para os jovens, para as empresas, que evitam multas, e para toda a sociedade, já que, tendo oportunidades de estudo e trabalho, esses jovens se afastam da criminalidade ou nem entram nesse caminho errado – observa o Corregedor-Geral da Justiça.



Depoimento Especial é lei!



Sala de depoimento especial do Fórum Central do TJRJ

A Lei Federal 13.431, sancionada em abril deste ano, torna o depoimento especial obrigatório a partir de 2018. Atualmente, crianças e adolescentes vítimas de violência ou abuso sexual são ouvidas diversas vezes revivendo o trauma toda vez que precisam falar sobre ele. Com a nova lei, somente órgãos autorizados e com profissionais especializados poderão ouvi-las. As vítimas também serão proibidas de falar em audiência comum. Os depoimentos só poderão ser tomados em sala especial, evitando que fiquem frente a frente com o réu.

O Tribunal de Justiça do Rio de Janeiro já tem três salas estruturadas onde o depoimento especial é realizado desde 2012, sendo um dos tribunais pioneiros na prática. Para se adaptar à nova lei, a Corregedoria do TJRJ vem criando outras seis salas em locais estratégicos para que possam ser atendidas demandas de todas as comarcas do estado. Além disso, profissionais das áreas técnicas (assistentes sociais, comissários de Justiça e psicólogos) estão se especializando para se tornarem entrevistadores. O TJRJ também conta com um protocolo para a realização do depoimento especial. A técnica de entrevista utilizada é baseada na linha cognitiva comportamental.



Como saber se uma criança foi vítima de abuso?

A Organização da Sociedade Civil de Interesse Público (Oscip) Childhood Brasil explica, em seu site, que a criança sempre sinaliza de alguma forma que está passando por uma situação de abuso sexual. Por isso, é importante estar atento aos sinais que podem ser emitidos através de desenhos, utilização de um linguajar sexualizado impróprio para

a idade, pesadelos e medos incomuns, sintomas físicos ou forte resistência para ver determinadas pessoas. Se a criança revelou claramente o abuso, é fundamental acreditar nela. Geralmente, as vítimas se sentem culpadas e preocupadas com as consequências da denúncia. É importante acolhê-las e jamais responsabilizá-las pelo ocorrido.

INTOLERÂNCIA:

O que você acha disso?



Casos de intolerância estão se tornando comuns no mundo. Praticamente todos os dias surgem notícias de discussões, término de amizades, vandalismo e até mortes provocadas pela falta de respeito às diferenças. Sejam de opinião, raça, partido político, religião ou outra qualquer. A impressão é de que parte da população se esqueceu de que as diferenças são o que tornam o mundo mais interessante e que a possibilidade de expressarmos nossos pensamentos

compõe o básico da democracia. Voltaire, filósofo francês, já dizia: "O preconceito é uma opinião sem julgamento. Assim, em toda terra inspiram-se às crianças todas as opiniões que se desejam antes que elas as possam julgar." O certo é que ninguém é dono da verdade e a forma de expressar uma opinião diz tudo sobre a educação de cada um. Discordar é natural. A necessidade de agredir o outro é que não é. Muito menos apenas por pensar diferente. Dizem os mais sábios que a única diferença que deve sempre ser levada em conta ao se fazer amigos é a de caráter. É mau caráter? Pula fora!

Os casos mais conhecidos de intolerância são relativos à religião e à cor da pele, mas é bom ressaltar que também há discriminação em relação a pessoas obesas ou muito magras, muito altas ou muito baixas, com algum tipo de deficiência física ou mental... Casos assim sempre existiram. Quem nunca recebeu um apelido do qual não gostava na escola? A diferença é que as provocações e as reações estão a cada dia mais extremas fugindo do limite aceitável em sociedade. Sem falar sobre as agressões constantes entre pessoas "protegidas" pela internet. Tolerância tem a ver com respeito e não com aceitação, como explica a psicóloga Maria Rezende:

- O bullying nada mais é que o resultado de preconceito e discriminação. Essa intolerância às diferenças, quando exagerada, leva a atitudes extremas e provoca grande sofrimento nas vítimas. Estabelecer distâncias intransponíveis entre “nós” e “eles” é uma atitude discriminatória que gera abismos imensos. Temos que reconhecer as diferenças e aceitá-las como partes fundamentais da sociedade. Todos crescemos quando ouvimos opiniões divergentes das nossas e pensamos sob o ponto de vista do outro. Deixando claro que ouvir não significa concordar. Conhecendo os diversos ângulos de um problema poderemos chegar a uma solução mais lógica e eficaz. Colocar-se no lugar do outro é essencial para entendê-lo. E quem disse que não podemos errar? O ser humano está em constante mutação.

Com o crescimento da diversidade religiosa no Brasil foi verificado o crescimento da discriminação tendo sido criado o Dia Nacional de Combate à Intolerância Religiosa (21 de janeiro) por meio da Lei 11.635, de 27 de dezembro de 2007. É bom lembrar que a Constituição prevê a liberdade de religião e que a legislação brasileira proíbe qualquer tipo de intolerância, sendo a prática religiosa livre no país. Mesmo assim, não são raros os casos em que, por exemplo, imagens de santos católicos ou terreiros de umbanda ou candomblé são destruídos.

A Lei Afonso Arinos (Lei 1390/51), proposta pelo jurista Afonso Arinos de Melo Franco (1905-1990) e promulgada por Getúlio Vargas em 3 de julho de 1951, proíbe a discriminação racial no Brasil. A legislação prevê a igualdade de tratamento e direitos iguais independentemente da cor da pele. A Lei 7.437 / 85 (Lei Caó) inclui entre as contravenções penais a prática de atos resultantes de preconceito de raça, de cor, de sexo ou de estado civil, dando nova redação à Lei Afonso Arinos, passando a considerar o racismo como crime inafiançável com pena de até cinco anos de prisão e multa. Promulga-

da pelo presidente José Sarney, a Lei 7.716/89 define os crimes resultantes de preconceito de raça ou de cor e a Lei 12.228 de 2010 instituiu o Estatuto da Igualdade Racial, destinado a garantir a efetivação da igualdade de oportunidades, a defesa dos direitos étnicos individuais, coletivos e difusos e o combate à discriminação e às demais formas de intolerância étnica.

Em São Paulo, no início de outubro deste ano, o ex-presidente dos Estados Unidos Barack Obama criticou

a ascensão da xenofobia e do populismo no mundo. Falando a líderes empresariais sobre a importância da construção da cidadania global, no Fórum Cidadão Global, ele pediu que os governos trabalhem para diminuir a diferença entre ricos e pobres e alertou para os riscos trazidos pela disseminação de notícias falsas pela imprensa e pelas redes sociais.

— Vemos o aumento da xenofobia e do populismo da extrema-direita ou da extrema-esquerda. Contrapor

“Vemos o aumento da xenofobia e do populismo da extrema-direita ou da extrema-esquerda. Contrapor ‘eles’ a ‘nós’ não é a direção certa. Precisamos abraçar a tolerância, o estado de direito e o pluralismo para realmente avançarmos”

Barack Obama, ex-presidente dos Estados Unidos

“eles” a “nós” não é a direção certa. Precisamos abraçar a tolerância, o estado de direito e o pluralismo para realmente avançarmos. Temos que trabalhar para diminuir a diferença entre ricos e pobres.

Em uma era tão conectada, considerou que o futuro está na mistura de pessoas com diferentes experiências de vida. E ressaltou que isso inclui o bom acolhimento de imigrantes.

— Precisamos ter um senso renovado de ter pessoas de diferentes culturas, que são diferentes de nós. Brasil e EUA compartilham uma história multirracial. Às vezes, uma história dolorosa. Minha esperança é que aqui no Brasil e nos EUA vejamos isso como um tipo de fortalecimento. Diferentes experiências fazem um país avançar. É o futuro. E isso inclui, aliás, ser aberto a imigrantes.

(Informações sobre a palestra de Obama foram tiradas do jornal O Globo de 6/10)

UMA SOCIEDADE INCLUSIVA É UMA SOCIEDADE MELHOR



O II Congresso Nacional de Nanismo, em outubro, no Rio: atividades para combater o preconceito

O Brasil ainda não está preparado para o diferente. E, se um país não é bom para alguns, não é bom para ninguém. A Inclusão Social é uma tarefa que precisamos defender com unhas e dentes. Uma criança não pode deixar de estudar por ter algum tipo de deficiência. Um cidadão com nanismo não pode ter seu direito de ir e vir cerceado porque, simplesmente, não consegue subir em um ônibus. Um cadeirante não precisa passar pelo desconforto de ter que pedir ajuda para chegar à plataforma na estação de trem. Esses problemas habitam nosso dia a dia e, muitas vezes, passam despercebidos pela maioria. No entanto, quando alguém próximo a nós enfrenta problemas, passamos a ter mais cuidado com a necessidade de inclusão. A sociedade pode e deve estar atenta a todos os detalhes. Hoje, cada vez mais, as pessoas com

deficiência e seus parentes lutam por direitos iguais. Mas não é fácil. Ainda são enfrentados problemas básicos, que não deveriam mais existir (e ser regra) nos serviços prestados à população. É só dar uma olhada na altura das calçadas sem local para passagem de cadeirantes, a falta de sinais sonoros para deficientes visuais, ônibus com elevadores quebrados ou com degraus tão altos que dificultam até mesmo o acesso de pessoas sem deficiência. Nas escolas, a briga é a mesma. Ainda faltam mediadores, os professores carecem de formação – até mesmo na rede particular – e, muitas vezes, os estudantes ficam fora das salas de aula por falta do suporte necessário. Estamos avançando, mas precisamos caminhar mais rápido em busca de uma sociedade melhor para todos. Por isso, é necessária uma corrente de ações positivas e inclusivas, além

de um rigor maior na cobrança por melhores serviços públicos e privados para pessoas com deficiência. Hoje, leis já garantem no papel direitos que, muitas vezes, são negligenciados. O melhor caminho para a construção de um Brasil mais tolerante, inclusivo e democrático é defender a melhoria na qualidade de vida para todos. Só assim nos tornaremos uma sociedade mais justa e inclusiva.



Claudia Silva Jacobs

Jornalista e responsável pelo Blog da Inclusão, no portal UOL, e membro do projeto #Colabora com foco em Inclusão Social



MULTAS DE TRÂNSITO NO CARTÃO DE CRÉDITO

O Conselho Nacional de Trânsito (Contran) publicou uma resolução (18/10) alterando a forma de pagamento das multas de trânsito e demais débitos relativos a veículos. Os pagamentos poderão ser feitos com cartões de crédito (em parcelas ou integral) ou de débito (integral). Segundo o Contran, a medida visa aperfeiçoar o processo de cobrança e quitação de débitos e o parcelamento poderá englobar uma

ou mais multas. O órgão de trânsito receberá o valor integral no momento da operação podendo, então, regularizar o veículo.

Caso a divisão do valor em parcelas gere cobrança de juros, o acréscimo ficará a cargo do titular do cartão, que deve se informar sobre custos operacionais antes da efetivação da operação. As operadoras arcarão com possíveis atrasos.

A resolução está em vigor, mas entidades do Sistema Nacional de Trânsito ainda precisam firmar acordos com empresas para habilitá-las a oferecer esse serviço. Segundo a resolução, elas devem ser autorizadas por instituição credenciadora supervisionada pelo Banco Central a processar pagamentos, sem restrição de bandeiras. Não poderão ser parceladas multas inscritas em dívida ativa; parcelamentos inscritos em cobrança administrativa; veículos licenciados em outras unidades da federação; e multas aplicadas por outros órgãos autuadores que não autorizam o parcelamento ou arrecadação por meio de cartões de crédito ou débito.

Fonte: Agência Brasil

TECNOLOGIA A FAVOR DA PAZ

Uma nova tecnologia vai dificultar a entrada de torcedores violentos nos estádios do Rio. Trata-se de um sistema de leitura facial, desenvolvido pelo Detran-RJ, que usará câmeras de monitoramento para identificar no meio da multidão membros de torcidas organizadas que tenham sido proibidos de frequentar os jogos. O projeto está em período de ajustes e deverá começar a ser usado em meados do ano que vem. Segundo o presidente do Detran-RJ, Vinicius Farah, será criada uma lista, em um banco de dados separado, no sistema de identificação civil, com os nomes de pessoas que estão proibidas de entrar nos estádios ou que têm antecedentes criminais ou condenações:

— O programa é tão preciso que terá capacidade de identificar os torcedores mesmo que estejam usando boné — explica Farah.

O projeto está sendo desenvolvido em parceria com o Ministério Público Estadual e o Judiciário do Rio. O Detran-RJ também já fez convênios com o TRE e com o TSE para disponibilizar o banco de dados com registros de identificação civil.

— No Estado do Rio de Janeiro, toda a identificação civil é feita pelo Detran. Nosso banco de dados é considerado o mais moderno e eficaz do país. Por isso, fomos provocados pelo MP e pela Justiça a colaborar nessa ação — diz Farah.

Fonte: Extra (9/10)



SALÁRIO MÍNIMO

O governo federal reduziu de R\$ 969 para R\$ 965 a previsão para o salário mínimo de 2018. Segundo o Ministério do Planejamento, a redução se deve à previsão menor para a inflação de 2017, que serve de base para o reajuste do mínimo. A mensagem com a modificação ainda será enviada ao Congresso. Em agosto, o governo já tinha reduzido o valor de R\$ 979 para R\$ 969. O valor atual é R\$ 937.

#NãoCompreViolência

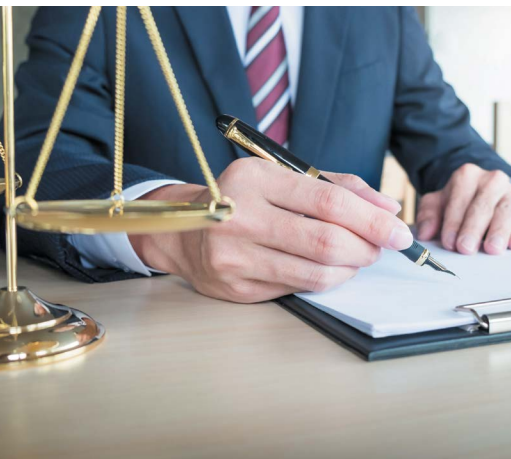
A campanha “#NãoCompreViolência Mercadoria roubada: quem compra faz vítimas”, lançada dia 26/10 pela Assembleia Legislativa (Alerj) em parceria com o Disque Denúncia (2253-1177), visa conscientizar cariocas e turistas de que quem adquire produtos roubados vira cúmplice de criminosos e alimenta uma cadeia de roubos, furtos e até assassinatos. Diversas entidades aderiram à campanha divulgando-a em seus canais institucionais, entre elas a Federação das Indústrias (Firjan), a Associação Comercial, a Fundação Getúlio Vargas (FGV) e a Associação dos Magistrados (Amaerj). A campanha surgiu na Comissão de Segurança Pública da Alerj para conscientizar, sobretudo, a população fluminense sobre o papel de cada pessoa no combate ao roubo de cargas. Comprar produto de roubo é crime cuja pena varia de um a quatro anos de prisão. No site da Alerj (www.alerj.rj.gov.br), há mais informações sobre o assunto. Fonte: Meia Hora (26/10)

FUNCIONALISMO

Um total de nove projetos referentes a servidores públicos está para ser enviado ao Congresso Nacional pelo governo federal. Três deles, na verdade, já foram lançados por medidas provisórias: o Programa

de Demissão Voluntária (PDV), a redução de jornada e a licença sem remuneração. Existe também a possibilidade de alguns dos outros seis serem lançados também por MPs. Eis as medidas e onde estão:

- 1 Adiamento de reajustes: minuta do ato legal está na Casa Civil.
- 2 Reestruturação de carreiras: em análise no Ministério do Planejamento. Segundo a pasta, a elaboração “do ato legal é complexa pois envolve a elaboração de mais de 900 tabelas”.
- 3 Limitação de ajuda de custo e de auxílio moradia: minuta do ato legal está na Casa Civil.
- 4 Cancelamento de reajuste de cargos comissionados: minuta do ato legal está na Casa Civil.
- 5 Extinção de cargos: minuta do ato legal está na Casa Civil.
- 6 Aumento da alíquota previdenciária: minuta do ato legal está na Casa Civil.
- 7 Teto Remuneratório: PL 6726/2016 em tramitação na Câmara dos Deputados (o governo apoia o PLS da comissão extrateto).
- 8 Jornada de trabalho reduzida: MP 792/2017 regulamentada em 12 de setembro.
- 9 Licença sem remuneração: MP 792/2017 regulamentada em 12 de setembro.
- 10 PDV: publicada pela MP 792/2017 regulamentada em 12 de setembro.



FUNCIONÁRIOS PÚBLICOS E ADVOCACIA

A Federação Nacional das Associações de Oficiais de Justiça Avaliadores Federais (Fenassojaf) e a Associação Nacional dos Agentes de Segurança do Poder Judiciário Federal (Agepoljus) ingressaram na Justiça com uma ação direta de inconstitucionalidade, questionando o impedimento imposto pela Lei 8.906, de 1994, sobre o exercício da advocacia por “ocupantes

de cargos ou funções vinculados direta ou indiretamente a qualquer órgão do Poder Judiciário e os que exercem serviços notariais e de registro”. No pedido, ambas afirmam que a restrição “viola os princípios de razoabilidade, proporcionalidade, isonomia e igualdade” perante outros funcionários públicos. A relatora do caso é a ministra Rosa Werber.

DEMISSÃO POR MAU DESEMPENHO

Uma proposta que permite a demissão de servidores públicos por mau desempenho foi aprovada pela Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania (CCJ) dia 4 de outubro. Segundo o PLS 116/2017, de autoria da senadora Maria do Carmo Alves (DEM-SE), a perda do cargo

pode ocorrer quando o funcionário tiver notas baixas nas avaliações de desempenho. O relator do texto, senador Lasier Martins (PSD-RS), ressaltou que os critérios das avaliações são fáceis e que o projeto dá tempo para o servidor melhorar seu desempenho. Para o senador Randolfe Rodrigues (Rede-AP), que apresentou voto contrário à proposta, no momento atual, esses mecanismos

seriam usados para o desmonte do serviço público e poderiam facilitar perseguições políticas. Com a aprovação na CCJ, a proposta segue para análise nas comissões de Assuntos Sociais (CAS); Direitos Humanos e Legislação Participativa (CDH); e de Transparência, Governança, Fiscalização e Controle e Defesa do Consumidor (CTFC), antes de ser votado no Plenário do Senado.

COTAS PARA HIPOSSUFICIENTES EM CONCURSOS NO RIO

O governador Luiz Fernando Pezão (PMDB) sancionou, em 17/10, uma lei para reservar 10% das vagas em concursos públicos promovidos no estado a pessoas com hipossuficiência econômica — ou seja, que tenham renda familiar per capita de até meio salário mínimo nacional, o equivalente a R\$ 468,50. Apesar da reserva de vagas, o Estado do Rio não tem concursos em andamento no momento, e centenas de aprovados em seleções já realizadas aguardam convocação. Além disso, o plano de recuperação fiscal do governo restringe processos seletivos. A Lei 7.747/2017, de autoria do

deputado estadual André Ceciliano (PT), valerá por dez anos, e o governo deverá produzir relatórios sobre os resultados de dois em dois anos. O critério adotado será o mesmo do Proni. Durante o último ano de vigência, em 2027, um novo relatório deverá recomendar ou desaconselhar a renovação da lei.

De acordo com a lei sancionada, a cota será aplicada aos concursos de órgãos dos poderes Executivo, Legislativo e Judiciário. Para ter acesso ao benefício, o interessado terá que comprovar a condição financeira.

Fonte: Extra (18/10/17)

VITIMAS DE VIOLÊNCIA TÊM PRIORIDADE PARA A CASA PRÓPRIA

Mulheres vítimas de violência doméstica, tráfico de pessoas e exploração sexual terão prioridade em programas habitacionais no Estado do Rio de Janeiro, de acordo com a Lei 7.757/16 sancionada pelo governador Pezão e publicada no Diário Oficial do Executivo em 24/10. A medida estabelece que pelo menos 4% das vagas sejam reservadas para elas. O Poder Executivo ainda vai regulamentar a lei com apoio do Conselho Estadual dos Direitos da Mulher (Cedim). Na regulamentação estarão definidos critérios e requisitos para a distribuição das vagas.





ANEEL REVISARÁ CÁLCULOS E PREÇO DE ENERGIA AUMENTA

A Aneel aprovou (24/10) um aumento de 42,8% para o valor do patamar 2 da bandeira tarifária vermelha. Com o reajuste, a taxa extra cobrada nas contas de luz quando essa bandeira for acionada passa de R\$ 3,50 para R\$ 5 a cada 100 kWh consumidos. A proposta manteve em R\$ 3 o valor do patamar 1 da bandeira vermelha, e a taxa da bandeira amarela cairá de R\$ 2 para R\$ 1 a cada 100 kWh consumidos. Segundo a Aneel, o novo valor passa a valer já a partir de novembro, mas a proposta ainda tem que passar por audiência pública e poderá ser alterada em votação posterior à audiência.

O diretor da Aneel, Tiago Correia, alega que a aplicação imediata do novo valor vai evitar um déficit ainda maior na conta que arrecada os recursos das bandeiras tarifárias, que já registra prejuízo, segundo ele. Esses recursos são usados para cobrir o aumento do custo da geração de energia quando ocorre

falta de chuvas e consequente queda no nível de armazenamento de água nos reservatórios das hidrelétricas sendo necessário acionar as termelétricas, cuja energia gerada é mais cara.

“Colocamos [a metodologia] em revisão com urgência urgentíssima. [A conta da bandeira] está deficitária em 2017. Isso gera um problema para o pagamento das próximas faturas”, afirmou Correia, admitindo que a agência “errou a mão” no começo do ano ao fixar os patamares das bandeiras. “[A mudança da metodologia é] para reduzir a volatilidade dela, para que o sinal seja efetivo. O consumidor não pode ficar recebendo sinais contraditórios”.

Integrante do CMSE, o diretor-geral da Aneel, Romeu Rufino, disse que o CMSE solicitou à Petrobras que tente viabilizar gás natural para a termelétrica de Cuiabá, controlada pela J&F. A estatal rompeu o contrato de fornecimento em junho.

Cidadaoconsumidor.com.br e G1

MAIS PORTES DE ARMA

O Congresso Nacional aprovou um projeto que dá porte de arma a agentes de trânsito. Outras propostas avançam no Congresso com o mesmo objetivo: ampliar o acesso a armas. São projetos que preveem porte funcional de arma para diversas categorias, como peritos médicos da Previdência Social, oficiais de Justiça, agentes socioeducativos, guardas portuários, guardas municipais e avaliadores do Judiciário. Se aprovados, milhares de profissionais poderão andar armados. Algumas dessas propostas estavam paradas e voltaram a tramitar recentemente. Outras foram apresentadas nas últimas semanas, como o projeto do senador Wilder Moraes (PP-GO) para “criar o Estatuto do Armamento no Brasil”. A proposta vai na mesma linha da que revoga o Estatuto do Desarmamento da Câmara. Essa proposta já passou em comissão especial e irá a plenário. Entre outras mudanças, amplia as categorias profissionais com acesso à arma, reduz a idade mínima para ter arma de 25 para 21 anos e torna a posse permanente (sem necessidade de revalidação).

Outros projetos que começaram a andar na Câmara e no Senado criam o porte rural de arma, com regras próprias, menos rigorosas que as atuais. Um deles foi aprovado na Comissão de Agricultura e seguiu para a Comissão de Segurança Pública. Entre outras inovações, a proposta permite que não residentes que trabalhem na zona rural tenham o porte.

Fonte: O Globo (15/10)



RIO DE JANEIRO É O PIOR ESTADO DAS REGIÕES SUDESTE, SUL E CENTRO-OESTE EM EDUCAÇÃO

O Rio foi o único estado das regiões Sudeste, Sul e Centro-Oeste com mais de 20% dos alunos alocados no pior nível de proficiência em leitura, na última Avaliação Nacional de Alfabetização divulgada pelo MEC. Enquanto, no Rio, 23% dos alunos do 3º ano do Ensino Fundamental estão nesse nível, em Minas, por exemplo,

são só 9,58%; em SP, 12,57% e no Ceará, 14,73%, segundo levantamento da consultoria IDados. Em Matemática, o Rio também é o pior de Sudeste, Sul e Centro-Oeste, com 60% dos alunos no nível “insuficiente”. A média brasileira é de 54%, mas estados como MG, SP e CE têm, respectivamente, 38%, 39% e 48%.
Fonte: Ancelmo Gois (27/10)

DESEMPREGO

Desemprego recua para 12,4% em setembro, mesmo assim, são 13 milhões de desempregados no Brasil. Um número maior que o registrado no mesmo período do ano passado. Os dados foram divulgados no último dia de outubro pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). No trimestre anterior (de junho a agosto), a taxa era de 13%. (Fonte: IBGE)

BARRIGA DE ALUGUEL

O Conselho Federal de Medicina autorizou que filhas e sobrinhas atuem como barrigas de aluguel, segundo publicado no Diário Oficial da União. Até então, a cessão temporária do útero era permitida apenas para mãe, avó, tia e prima. Agora, parentes com grau de parentesco consanguíneo descendentes também podem fazer isso, mesmo que sejam solteiras.



IMEI DE CELULAR

O dono do celular consegue apagar remotamente todo o seu conteúdo e impedir o seu reuso se informar o número do IMEI à Anatel ou à operadora. E como saber o número? Fácil: é só olhar na caixa do aparelho ou digitar *#06# no teclado do seu celular. Deixe a sequência anotada em uma agenda em casa. E atenção: se o número escrito na caixa for diferente do que aparece no visor do seu celular, é bem provável que o aparelho seja irregular. O IMEI vem sendo clonado e adulterado no Rio, segundo Eduardo Levy Moreira, presidente executivo do Sindicato Nacional das Empresas de Telefonia e de Serviços Móveis Celular e Pessoal — SindiTeleBrasil.

A Secretaria de Segurança do Estado do Rio de Janeiro aderiu ao projeto Celular Legal, criado pela Anatel em maio do ano passado. Segundo a Anatel, até agosto deste ano, foram bloqueados por essa secretaria 7.585 aparelhos roubados, furtados ou extraviados (esse número não inclui bloqueios feitos pelas operadoras). De acordo com o Instituto de Segurança Pública (ISP), considerando os registros em delegacias, de janeiro a agosto de ano foram roubados 8.855 aparelhos, 41% a mais que no mesmo período do ano passado (6.280).
Fonte: Extra (9/10/17)

REFORMA DO ENSINO MÉDIO:

Profissionais especializados podem dar aulas em cursos técnicos

Profissionais com notório saber poderão, com a reforma do Ensino Médio, dar aulas exclusivamente em cursos técnicos profissionalizantes, mesmo que não tenham formação como professor, desde que as disciplinas coincidam com sua área de atuação. A formação técnica profissional é uma das cinco áreas disponíveis na parte flexível do currículo do Novo Ensino Médio. O modelo já funciona no sistema do qual fazem parte Senai, Sesi, Senac, Sesc, Sebrae etc.

Fonte: O Dia (19/10)

COMISSÃO NA CÂMARA APROVA PROJETO QUE PROÍBE TODOS OS TIPOS DE ABORTO

Comissão especial da Câmara aprovou, por 18 a 1, projeto que proíbe todos os tipos de aborto, mesmo os hoje feitos com autorização judicial. O projeto ainda será submetido a outras comissões. É apenas o primeiro passo da tramitação no Congresso. A decisão final dependerá do plenário da Câmara e do Senado.

O Globo (9/11)



NOVO FIES

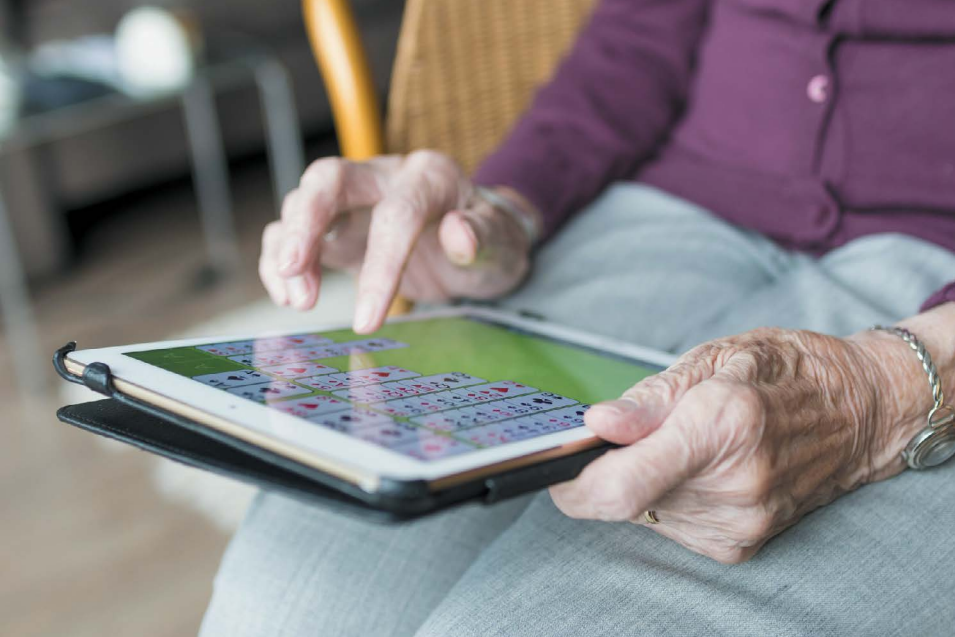
O Senado aprovou medida provisória que reformula as regras do Fundo de Financiamento Estudantil, programa de crédito para estudantes de curso superior com renda familiar pequena. A MP, que ainda não foi sancionada pelo presidente, cria o Fundo Garantidor do Fies, que será de adesão obrigatória pelas faculdades participantes. O objetivo é garantir o crédito do programa. O Fundo, mesmo que a União (autorizada a colocar até R\$ 3 bilhões) invista nele, será mantido pelas instituições, que deverão fazer aportes proporcionais à sua taxa de inadimplência. Algumas das mudanças aprovadas: 1) Os financia-

mentos concedidos terão taxa de juros real igual a zero. Atualmente é de 6,5% ao ano. 2) Fim da carência de 18 meses após o término do curso para o início do pagamento das parcelas. Agora, o pagamento começará a ser feito assim que ele se formar, com parcela proporcional à sua renda e ao valor do curso. Se não estiver empregado, o valor da parcela será proporcional ao que vinha sendo pago durante o curso (taxa operacional do banco, seguro de vida e co-participação). 3) O recém-formado que estiver empregado poderá optar pelo desconto na folha de pagamento até o limite de 20%.

SENADO APROVA CARGO DE POLICIAL PENAL

Uma Proposta de Emenda Constitucional (PEC) que prevê a criação do cargo de policial penal foi aprovada no plenário do Senado em 24/10. Esse cargo será adicionado às administrações federal e estaduais e a função é acompanhar e escoltar presos fora das penitenciárias, tarefa que hoje cabe a

policiais civis e militares. As vagas (ainda não foram divulgadas quantas seriam abertas) terão que ser preenchidas através de concurso público. No caso dos estados, poderá ser feita a reformulação de carreiras. O texto ainda terá que passar pela Câmara dos Deputados antes de ir à sanção presidencial.



PLANOS COM REAJUSTE PARA IDOSOS

Um texto com mudanças nos planos de saúde, que está sendo discutido na Câmara, prevê a liberação do reajuste por faixa etária também para quem tem mais de 60 anos. Hoje, o reajuste de planos acima dos 60 anos é vetado pelo Estatuto do Idoso. A proposta do relator Rogério Simonetti Marinho (PSDB-RN) também reduz o valor das multas para operadoras que neguem atendimento. O relatório da proposta reúne itens de 150 projetos diferentes relacionados a planos de saúde que tramitavam no Congresso e foi apresentado em 18/10, por Marinho em comissão especial.

Em relação ao reajuste dos planos para idosos, a ideia, segundo ele, é diluir o aumento que marca a mudança de faixa etária. Hoje, ele é aplicado de uma só vez, quando o beneficiário completa 59 anos. A proposta prevê que essa mudança de faixa seja paga de forma escalonada ao longo de 20 anos, com uma parcela a cada cinco anos. O texto prevê ainda um percentual máximo de reajuste de 20%.

Na avaliação do deputado, a mudança não desrespeita a legislação, pois o

valor máximo de correção continuará seguindo a regra atual, que determina que o valor da mensalidade na última faixa etária (aos 59 anos) não ultrapasse a seis vezes o da cobrada na primeira faixa (de até 18 anos).

Para Marinho, isso aliviaria o peso do custo do plano para o beneficiário:

— A operadora sabe que quem tem 59 anos, pelo IBGE, vai viver em média até os 82. Se você diluir esse aumento, fica mais justo para a operadora e para o consumidor.

O projeto tramita em regime de urgência e pode seguir direto para o plenário, mas os parlamentares acordaram que haverá prazo para discussão e votação na própria comissão. O texto prevê outras mudanças como a obrigação de oferta de planos de saúde individuais, que praticamente sumiram do mercado, e a redução de multas para operadoras em casos de negativa ou demora no atendimento, entre outras infrações. O texto retira da lei o trecho que fixa um piso de R\$ 5 mil para as multas.

FUNDO DE COMBATE À VIOLÊNCIA SÓ INVESTIU 17,3% DA VERBA DESTINADA A ELE

O Senado está discutindo a criação de um Fundo Nacional de Desenvolvimento da Segurança Pública (FNDSP) dentro do pacote de combate à violência, mas uma outra rubrica existente há anos no Orçamento, com nome parecido e saldo bilionário em 2017, tem gastos irrisórios. Ligado ao Ministério da Justiça, o Fundo Nacional de Segurança Pública só investiu R\$ 185 milhões neste ano: 17,3% do valor previsto. Para financiar o novo fundo, governadores querem usar recursos obtidos com a arrecadação de impostos da exploração de jogos de azar, prática proibida no Brasil. O fundo existente tem orçamento de R\$ 1,065 bilhão para este ano. Até agora, apenas R\$ 395,4 milhões foram reservados para serem transferidos quando a obra ou o serviço contratado for finalizado. Além dos R\$ 185 milhões pagos do orçamento deste ano, foram quitados outros R\$ 126,4 milhões remanescentes de períodos anteriores, os chamados restos a pagar. Os dados são do portal Siga Brasil, do Senado. Nesta década, em nenhum exercício o patamar de pagamento chegou a 40% do que estava liberado. Para 2018, o governo propôs R\$ 561,9 milhões para o fundo.

Fonte: Extra (13/11)



ÔNIBUS COM AR-CONDICIONADO NO RIO

Em 163 das 405 linhas municipais do Rio, não há um ônibus com ar-condicionado, segundo uma planilha da prefeitura, atualizada em 23 de outubro, cujos dados foram publicados no jornal Extra (29/10). Se o Rio tem 43% de sua frota de ônibus convencionais refrigerada, sua chance de embarcar num “quentão” é de 57%, certo? Errado. Se você, por exemplo, for passageiro do 366 (Campo Grande-Tiradentes), a possibilidade de você suar para fazer a viagem é de 100%. Isso porque a distribuição de coletivos climatizados é desigual na cidade. Enquanto algumas linhas têm toda a frota com ar, em 40,2% do total, não há sequer um carro climatizado.

O Consórcio Santa Cruz, que atende os moradores da Zona Oeste, é o que tem o maior número de linhas sem refrigeração: 51. Também na linha 398, todos os 16 veículos são sem ar. Em alguns trajetos, o passageiro fica em torno de uma hora e meia dentro do coletivo. Muitos passam mal no alto verão. Pela planilha, o consórcio com mais linhas totalmente refrigeradas é o Internorte: 51. Intersul e Santa Cruz têm

42 e Transcarioca, 35. Linhas de BRT e de frescão não foram consideradas. A 371 é das poucas linhas sem queixas: todos os 49 carros da frota são refrigerados. Pela planilha da prefeitura, 170 linhas são totalmente climatizadas e 72 parcialmente refrigeradas. Mas, passageiros de algumas delas garantem que nunca viram um ônibus com ar nas ruas, embora para a Secretaria Municipal de Transportes eles existam. É o caso da linha 394 (Vila Kennedy-Tiradentes), que deveria ter nove veículos climatizados de um total de 17; da 497 (Penha-Cosme Velho), que deveria ter todos os 20 ônibus com ar; e da Troncal 2 (Jardim de Alah-Rodoviária), que, pela planilha, tem todos os 35 carros refrigerados. Os consórcios alegam que o critério de escolha das linhas que serão operadas com ar-condicionado, “como ocorreu nas determinações de troca de tecnologia das linhas Troncal 2 e 497”, é uma decisão unilateral da Prefeitura do Rio, com o objetivo de cumprir a meta de viagens com ar, sem levar em consideração a capacidade de investimento das empresas em ônibus climatizado”.

VIAGENS DIFÍCEIS

Pesquisa (7/11) da Confederação Nacional do Transporte (CNT) indica que 61,8% das rodovias brasileiras (concedidas ao setor privado ou mantidas pelo governo federal) foram consideradas regulares, ruins ou péssimas. Levantamento também localizou 163 pontos críticos com buracos grandes, erosões ou quedas de barreira. O número de vias consideradas em bom ou ótimo estado caiu de 41,8% para 38,2% no mesmo período. Foram analisados 105.814 km de rodovias sendo 127 federais e 395 estaduais. Critérios usados: sinalização, qualidade do asfalto e pavimentação e geometria das pistas. O mau estado das estradas aumenta os gastos com transporte.

PENSÃO ALIMENTÍCIA E IMPOSTO DE RENDA

Pensão alimentícia só pode ser abatida do Imposto de Renda se for referente a acordo ou decisão judicial. O entendimento foi reforçado pela Turma Nacional de Uniformização dos Juizados Especiais Federais (TNU). A decisão foi tomada por unanimidade, seguindo voto do relator, juiz federal Fernando Moreira Gonçalves. Na ação, o autor questionava acórdão da Turma Recursal do Rio Grande do Sul que negou pedido para abater a pensão da base do cálculo do imposto devido. O pagamento dos valores fora acertado em acordo extrajudicial.

O Dia (14/10)



LEI TRABALHISTA

A nova lei trabalhista entrou em vigor em 11/11 alterando uma série de normas previstas na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) e fazendo com que o negociado prevaleça sobre o legislado, ou seja, pontos negociados entre empregadores e empregados, em caso de acordo coletivo, passarão a ter força de lei. As novas regras valem para todos os contratos de trabalho vigentes, antigos e novos, segundo o Ministério do Trabalho. As alterações mexem em férias, jornada, remuneração e plano de carreira, implantam e regulamentam novas modalidades de trabalho, como o home office (trabalho remoto) e o trabalho intermitente (por período trabalhado). A contribuição sindical não é mais obrigatória.

CNH-E

O Conselho Nacional de Trânsito (Contran) aprovou em 25/7 a Carteira Nacional de Habilitação Eletrônica (CNH-e). O documento, que entra em vigor em fevereiro de 2018 e terá o mesmo valor jurídico do impres-

DIREITOS QUE NÃO PODEM SER NEGOCIADOS:

pagamento do FGTS, recebimento do salário-mínimo e do 13.º salário, seguro-desemprego, repouso semanal remunerado, normas de saúde, higiene e segurança do trabalho previstas em lei ou em normas regulamentadoras do Ministério do Trabalho, regras sobre aposentadoria, salário-família, licença-maternidade com a duração mínima de 120 dias e licença-paternidade, entre outros pontos.

FÉRIAS:

Trinta dias anuais. Se houver acordo entre patrão e empregado, o período pode ser dividido em três. Uma das partes não pode ser inferior a 14 dias corridos e as demais não podem ser de menos de cinco dias corridos.

ALMOÇO:

O intervalo dentro da jornada de trabalho poderá ser negociado, desde que tenha pelo menos 30 minutos. Se o intervalo mínimo não for concedido ou for parcial, a indenização será de 50% do valor da hora normal de trabalho incidindo sobre o tempo não concedido em vez de todo o tempo de intervalo devido.

Mais informações:

<http://www.brasil.gov.br/trabalhista>

so, oferecerá mais praticidade aos cidadãos. Com a nova ferramenta, os motoristas poderão, em blitzes, apresentar apenas a carteira digital. Os agentes de trânsito consultarão os dados do documento por meio de um aplicativo de celular, que fará a leitura do QRCode.

Fonte: Ministério das Cidades



FIM DE PROGRESSÃO DE REGIME PARA ASSASSINOS DE POLICIAIS

A Câmara dos Deputados aprovou o texto principal de um projeto que altera a lei que trata de crimes hediondos. Se aprovada no Senado e sancionada pelo presidente da República, ficará proibida a progressão de regime para quem matar ou ferir gravemente autoridades ou agentes das Forças Armadas, policiais civis e militares, bombeiros e policiais federais — integrantes do sistema prisional e da Força Nacional de Segurança Pública — no exercício da função ou em decorrência dela e/ou seus cônjuges ou companheiros e parentes até terceiro grau. O cumprimento de pena passará a ser em regime integral e fechado. Também cria novas regras para a progressão de regime para traficantes, torturadores e terroristas. Em caso de tráfico de drogas, tortura e terrorismo, os condenados terão que cumprir mais tempo em regime fechado para obterem o benefício. O Globo (9/11)

MAIOR CONTROLE DE VISITAS EM PENITENCIÁRIAS NO PAÍS

Ministro quer nova lei

Experiências internacionais bem-sucedidas mostram que o aumento na segurança dos sistemas prisionais passa por um controle mais rígido das visitas, ainda que aplicado apenas aos presos de maior periculosidade, e por uma melhora da estrutura das cadeias, o que facilita a vigilância e dificulta a corrupção de agentes penitenciários.

De acordo com investigações, episódios de violência no Rio teriam sido deflagrados de dentro de presídios, como a invasão da Rocinha por uma quadrilha no dia 17/9. A ação teria sido planejada pelo traficante Antônio Francisco Bonfim Lopes, o Nem, que cumpre pena na penitenciária federal de Rondônia, tida como uma das mais seguras do país. Suspeita-se que a ordem dele tenha sido transmitida à quadrilha por meio de parentes ou de advogados que o visitaram.

As regras dos presídios variam bastante nos países com grandes populações carcerárias, mas, embora existam problemas, em todos os casos estudados pelo jornal O Globo o sistema se mostra mais seguro. Na França, por exemplo, o Judiciário controla as visitas e pode vetá-las. Nos EUA, apesar de existirem regras diferentes nos estados, aplica-se quase sempre um trabalho de inteligência para evitar que as visitas se tornem uma ameaça à segurança pública. Nas unidades consideradas mais seguras mundo afora, há alguns pontos em comum: equipamentos de vigilância de ponta, celas individuais ou com poucos presos e a exigência de que os detentos trabalhem. O ministro da Defesa, Raul Jungmann, que vem fazendo uma campanha por regras mais rígidas nos presídios brasileiros, elevou o tom das críticas aos métodos de controle de acesso às cadeias brasileiras. Ele vem conversando com representantes da sociedade civil e do Judiciário sobre restringir o contato físico entre visitantes e detentos no sistema penitenciário federal: eles se encontrariam ape-



nas em espaços conhecidos como parlatórios, onde ficariam separados por um vidro. Além disso, Jungmann propõe a gravação das conversas — ideia que recebeu o apoio da procuradora-geral da República, Raquel Dodge, e do juiz Sergio Moro, da 13ª Vara Federal de Curitiba, mas é contestada pela Ordem dos Advogados do Brasil (OAB).

— A comunicação precisa ser registrada. Situações extraordinárias, como a que a gente está vivendo no Rio, exigem medidas extraordinárias. O Congresso deve ser sensível ao nosso momento, para aprovar uma legislação mais rígida. As Forças Armadas fizeram mais de 30 varreduras em cadeias do país e constataram que um em cada três presos tem alguma arma branca consigo — disse Jungmann que, em setembro, ofereceu o apoio das Forças Armadas para varreduras nos presídios do Rio, oferta recusada pelo governador Luiz Fernando Pezão.

Fonte: O Globo



OUTROS PAÍSES

EUA - videoconferência é opção

Henrique Gomes (Washington) - A política prisional americana varia de estado para estado. Na maior parte deles, os visitantes passam por controles iguais aos de aeroportos para entrar nas cadeias. Parentes dos presidiários têm históricos criminais observados, e, em muitos casos, há acompanhamento policial dos visitantes. Alguns estados têm preferido o uso de videoconferência para as famílias, em vez de visitas. O contato de advogados é permitido e o sigilo da conversa, garantido por lei. Dessa maneira, em tese, podem ser dadas ordens para atividades criminosas a partir de presídios, por meio de advogados que se sujeitam a isso. Não há registro de uso clandestino de telefones.

Alemanha – Igualdade

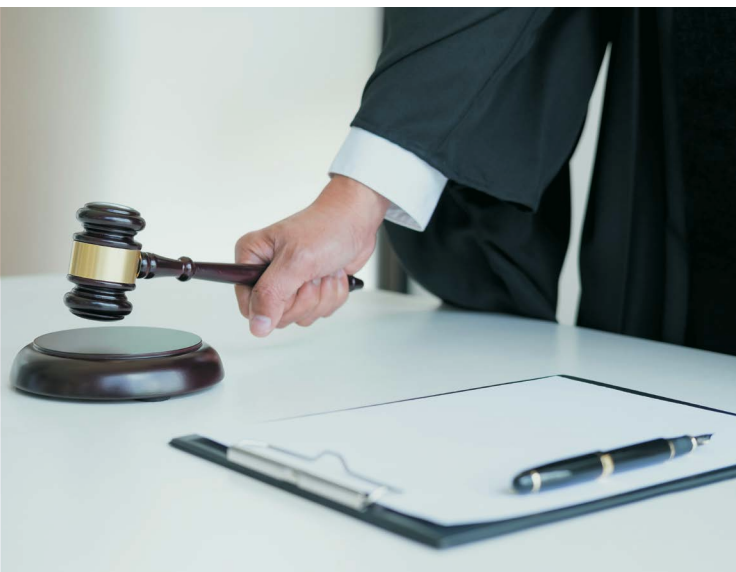
Graça Magalhães-Ruether (Berlim) - Existem na Alemanha 68 mil detentos em regime fechado e 11.500 em semiaberto. E a regra é clara: todos são iguais na cadeia. Por isso, os presídios não oferecem tratamento especial para acadêmicos, políticos ou executivos. Todos encontram na cadeia a mesma cela minúscula com o sanitário perto da cama. Dois terços dos presos vivem em unidades com mais de uma cama. Visitantes são controlados rigorosamente e não podem levar celulares, dinheiro ou bebidas alcoólicas. O encontro com os presos ocorre em uma sala com mesas e cadeiras, sem parede de vidro, na presença de guardas. A rotina é rígida: acordam às 6h e têm as celas fechadas às 21h30m.

França – Isolamento

Fernando Eichemberg – (Paris) – Em determinados casos, o diretor pode impor um elemento de separação entre a visita e o preso. Um decreto de 2003 autorizou o uso de um sistema de reconhecimento biométrico, acompanhado de uma carteira de identidade para as visitas, que podem ser submetidas a revista com instrumentos como o detector de metais. Durante as visitas, é obrigatória a presença de um agente. Se a visita ocorre em uma cabine, é normal usar um dispositivo de escuta. Em algumas unidades, o dispositivo de controle é reforçado por uma câmera. São proibidos alimentos, bebidas e cigarros. Os presos não podem ter telefone. Apenas um rádio, uma televisão e um computador sem internet.

Colômbia – Mudança

Janaina Figueiredo (Buenos Aires) - Há 20 anos, os presídios eram controlados por cartéis do narcotráfico e grupos paramilitares, mas as autoridades retomaram grande parte do controle e os grandes grupos criminais perderam poder. As normas variam de acordo com o tipo de presídio. As unidades de máxima segurança são mais rigorosas, por exemplo, em relação às visitas. Mas, em termos gerais, são proibidos o uso de celular, a circulação de dinheiro e o consumo de drogas e bebidas alcoólicas. As visitas são permitidas apenas nos fins de semana. O Globo (9/10/17)



RESOLUÇÃO DÁ PODER DE JUÍZES A PROCURADORES E PROMOTORES

“Nenhuma autoridade pública ou agente de pessoa jurídica no exercício de função pública poderá opor ao Ministério Público, sob qualquer pretexto, a exceção de sigilo, sem prejuízo da subsistência do caráter sigiloso da informação, do registro, do dado ou do documento que lhe seja fornecido”

Uma resolução, aprovada em agosto pelo Conselho Nacional do Ministério Público (CNMP), prevê que, dependendo do crime, procuradores e promotores podem celebrar acordos com investigados e arquivar as apurações sem autorização da Justiça. Nas palavras da Associação dos Magistrados Brasileiros (AMB), que entrou com ação no Supremo Tribunal Federal (STF) pedindo a derrubada da resolução, o CNMP criou uma modalidade de delação premiada e usurpou atribuições dos juízes. Dentro do próprio Ministério Público há quem se rebele contra a norma.

Tanto a AMB como a Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), que também entrou com ação no STF, querem

que o relator, ministro Ricardo Lewandowski, dê uma liminar suspendendo a resolução. As duas entidades dizem que as regras instituídas pelo CNMP só poderiam ter sido aprovadas pelo Congresso Nacional. Destacam ainda que o MP, como órgão acusador, é parte do processo e não tem a imparcialidade de um juiz para ratificar um acordo.

Para a AMB, o texto permite que o MP quebre o sigilo dos investigados sem ordem judicial. A OAB afirma que a norma autoriza o MP a fazer vistorias e inspeções em estabelecimentos de todo tipo sem autorização da Justiça. E prevê que o Ministério Público requirite “informações, exames, perícias e documentos indiscriminadamente, sem qualquer análise prévia do Judiciário”. O trecho que alarmou a AMB diz que “nenhuma autoridade pública ou agente de pessoa jurídica no exercício de função pública poderá opor ao Ministério Público, sob qualquer pretexto, a exceção de sigilo, sem prejuízo da subsistência do caráter sigiloso da informação, do registro, do dado ou do documento que lhe seja fornecido”.

A resolução do CNMP limita os tipos de crime em que o acordo pode ser celebrado: não pode haver violência ou grave ameaça, e o dano causado não pode passar de 20 salários mínimos. Também está impedido de fazer acordo quem já foi condenado à prisão em sentença definitiva ou já sofreu nos últimos cinco anos a aplicação de pena alternativa ou multa. Entre as justificativas para a edição da resolução estão o objetivo de “tornar as investigações mais céleres, eficientes, desburocratizadas” e o desperdício de recursos que há na Justiça em razão da “carga desumana de processos”. Mas nem todo mundo no Ministério Público concordou com os termos da resolução.

Em setembro, alguns promotores do Ceará apresentaram um requerimento ao CNMP dizendo que as unidades do Ministério Público do Rio de Janeiro, de Minas Gerais e do Distrito Federal tinham editado normas recomendando a seus integrantes que não celebrassem os acordos previstos na resolução. Os MPs fluminense e mineiro, no entanto, informaram que revogariam as recomendações. Assim, o conselheiro Orlando Rochadel, relator do caso no CNMP, suspendeu apenas a norma do DF e afirmou que a resolução do Conselho tem aplicação imediata. Fonte: O Globo (15/10)

LEI MARIA DA PENHA

Projeto aprovado no Senado permite que polícia conceda medidas protetivas a vítima da violência doméstica



O Senado aprovou (10/10) um projeto que altera a Lei Maria da Penha ao permitir que delegados concedam medidas protetivas de urgência a vítimas da violência doméstica. Segundo o projeto, a medida concedida pelo delegado só será admitida em caso de risco real ou iminente à vida ou à integridade física e psicológica da mulher e de seus dependentes. A proposta prevê ainda o direito a atendimento policial especializado e ininterrupto, realizado preferencialmente por profissionais do sexo feminino. Atualmente, apenas os juízes podem definir as medidas.

O deputado Sergio Vidigal (PDT-ES), autor do texto, diz que o objetivo é dar agilidade na aplicação das medidas protetivas diante do aumento da violência contra a mulher. Ele acrescentou que o texto está sendo discutido há mais de um ano e já passou por diversas comissões. O deputado alega que o delegado está mais perto da vítima e que a decisão judicial pode demorar. A Associação Nacional dos Membros do Ministério Público divulgou nota pedindo o veto parcial do projeto de lei especificamente sobre o delegado poder aplicar medidas protetivas. Alega, entre outros motivos, que “é flagrantemente inconstitucional que a restrição de direitos fundamentais sensíveis seja transferida da esfera judicial para a esfera policial”. O Fórum Nacional de Juízes de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher e a Associação dos Magistrados Brasileiros (AMB) também se manifestaram contrariamente ao projeto de lei, “uma vez que o referido dispositivo do projeto viola frontalmente a Constituição Federal”.

No Superdebate, no Programa Francisco Barbosa, da Rádio Tupi (23/10, às 11h06m), o desembargador aposentado José Augusto de Araújo Neto considerou a medida um avanço:

- Não vamos ficar com corporativismo: o Ministério Público que tem que requerer e o juiz que tem que decretar. Quando um sujeito é preso por roubo de celular, quem é que o prende e o submete ao magistrado em 24h? O que não pode é o

delegado decretar a prisão e tudo ficar por conta dele. Certos direitos têm que ser sacrificados em prol de um direito maior que é a vida da mulher.

A farmacêutica Maria da Penha, 71 anos, que dá nome à lei de combate à violência doméstica e esperou 19 anos e seis meses para ver seu agressor punido, disse que, no início, viu com bons olhos o projeto que busca mudar o texto da legislação. Depois, ao se inteirar, afirmou que se preocupa com a mudança “inconstitucional”. Para Maria da Penha, a aplicabilidade da lei deve ser aprimorada, não o texto.

- Se houver necessidade de mudança, que seja feita através das ONGs que criaram a lei. Junto com o Poder Judiciário, junto com Juizado, em um consenso, para que a lei não enfraqueça e nem seja considerada inconstitucional.

Entre as medidas protetivas estão o afastamento do agressor do lar ou local de convivência com a vítima, a fixação de limite mínimo de distância que o agressor deve manter em relação à vítima e a suspensão da posse ou restrição do porte de armas, se for o caso. O agressor também pode ser proibido de entrar em contato com a vítima, seus familiares e testemunhas ou obedecer à restrição ou suspensão de visitas aos dependentes menores. Mais detalhes: <https://g1.globo.com/sao-paulo/noticia/se-houver-mudanca-na-lei-mulheres-serao-prejudicadas-diz-maria-da-penha.ghtml>

Fonte: G1 SP (17/10)

LEIS ESTRANHAS E ABSURDAS

Entre 2000 e 2010, foram criadas no Brasil 75.517 leis, somando legislações ordinárias e complementares estaduais e federais, além de decretos federais. Ou seja, sem contar as municipais. Isso dá 7.551 leis por ano - o que significa que foram criadas cerca de 20 leis por dia. A maioria foi considerada inconstitucional, muitas caíram em desuso, e outras não têm qualquer relevância. O veto do governador não resolve o problema. Se a Assembleia Legislativa cassar o veto, a questão acaba batendo à porta do Judiciário. Mas o problema não é só brasileiro. Existem regras absurdas e engraçadas praticamente no mundo todo. Algumas caíram em desuso e simplesmente não foram revogadas; outras nem chegaram a ser obedecidas por motivos óbvios. Eis algumas:

BRASIL

Lei municipal 3306/97 (Pouso Alegre, MG) estabeleceu multa de R\$ 500 para donos de outdoors com erros de ortografia, regência e concordância e de R\$ 100 para os responsáveis por faixas e banners com erros de português, além de dar prazo de 30 dias para a correção dos deslizes.

O artigo 2º da resolução 81/98 do Conselho Nacional de Trânsito (Contran) obrigava a vítima de um acidente de trânsito fatal, ou seja, o morto, a se submeter a exame de teor alcóolico.

ESTADOS UNIDOS

No Texas, uma lei determinou que quem pretendesse cometer algum crime teria que notificar as futuras vítimas com antecedência mínima de 24 horas informando-as de que, em algumas circunstâncias, era autorizado o uso de armas letais para defesa.

Em Baltimore, Kentucky, é proibido levar um leão ao cinema enquanto que, na Flórida, é proibido fazer sexo com porcos-espinho. Em Pacific Grove, na Califórnia, foi estabelecida multa de até US\$ 500 para quem molestar ou ameaçar borboletas.



EUROPA

Alemanha

O Supremo Tribunal Federal de Justiça da Alemanha determinou que só é permitido tocar ou praticar instrumentos em apartamentos alugados entre 8h e meio-dia e entre 14h e 20h. Mesmo considerando esses prazos, a duração total do tempo tocado depende do instrumento. Pianistas, por exemplo, podem tocar até duas horas por dia enquanto os bateristas têm que se limitar a 45 minutos no verão e a 90 minutos no inverno.

Espanha

O prefeito Jose Rubio, de Laranjon, proibiu, em 1999, que as pessoas morressem porque o cemitério da cidade estava lotado. A lei ficaria em vigor até que a Prefeitura encontrasse um terreno para construir outro cemitério.

França

Uma lei de 1910, ainda em vigor, tornou proibido beijar na boca dentro da estação de metrô/trem francês.

Itália

Em Veneza, é proibido alimentar os pombos. Em Florença, é proibido comer perto de igrejas ou de algum edifício público. As multas são altas, mas não há um valor máximo estipulado.

Noruega

Em Longyearbyen, no norte da Noruega, também é proibido morrer: a vila fica em uma região onde ocorre o fenômeno denominado permafrost (gelo permanente), o que impede a decomposição dos corpos e atrai ursos polares. Moradores com doenças fatais são retirados da cidade ainda com vida para que, caso venham a falecer, possam ser enterrados numa região que não apresente o problema.

Suécia

Lei tornou proibido urinar em pé após às 22h.

JAPÃO

Artigo 26 do Código Penal de Delitos Leves: é proibido cuspir no parque, sob pena de multa de até 10 mil ienes ou prisão máxima de 30 dias.

O art. 13 do mesmo código diz que furar fila ou atrapalhar a sua formação em locais públicos é crime. A penalidade é a mesma de cuspir no parque. Uma lei de 1889, ainda em vigor, diz que desafiar alguém para um duelo ou duelar pode resultar em prisão (até para as testemunhas!) de seis meses a 5 anos.

Com uma taxa de obesidade no país em torno de 5%, o governo estabeleceu, em 2008, um número máximo de centímetros de cintura para os funcionários das empresas. Quem estiver acima do permitido tem que ser encaminhado para tratamento e a empresa é multada se o funcionário não se adequar ao tamanho exigido.

A IMPORTÂNCIA DE QUEBRAR PRECONCEITOS CONTRA A DEPRESSÃO

O transtorno afeta 4,4% da população mundial e 5,8% da brasileira. Entre as Américas, o Brasil está atrás apenas dos Estados Unidos, onde 5,9% sofrem com o transtorno.



A estatística foi divulgada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que revelou ainda uma triste estimativa: até 2030, esta será a doença mais comum no mundo. Embora próximas através da tecnologia, as pessoas estão se afastando fisicamente. O whatsapp substituiu o telefonema. O facebook tornou-se local para desabaços, agressões e para dar a falsa impressão de que tudo está bem e todos são maravilhosos e felizes. A cultura da perfeição, da magreza e da beleza deixa muita gente se sentindo feia ou fora do normal. A insegurança nas ruas faz com que boa parte da população evite sair para encontrar os amigos e até a família. A pressa faz com que as relações de amizade sejam superficiais. Afinal, temos muito trabalho, além de termos que estudar, nos manter atualizados, cuidar da casa e dos filhos... Haja tempo para isso tudo! E não é à toa que as mulheres são mais afetadas pela depressão que os homens: elas sofrem mais com mudanças hormonais.

A depressão é considerada como um transtorno mental reconhecido pelo Código Internacional das Doenças – CID-10. O que se sabe ao certo é que a doença é causada por uma combinação de fatores. A predisposição genética é um deles. Filhos de pais depressivos possuem três vezes mais probabilidade de ficarem deprimidos. O uso de drogas, determinados medicamentos para emagrecer e alguns tranquilizantes, além das oscilações dos hormônios e doenças, em especial as da tireóide, contribuem para o aparecimento da depressão.

Mas, apesar do alto índice de diagnósticos no Brasil, esse transtorno ainda é marcado por preconceitos e estigmas. Muitos pensam que o deprimido se veste com desleixo, parece estar sempre triste e não consegue sequer sair da cama ou tomar banho (fase mais avançada da doença) ou que a depressão é apenas uma fase de tristeza pela qual o indivíduo está passando. Tristeza é uma coisa. Ficar triste por algum acontecimento é natural. Depressão é diferente e tem que ser diagnosticada por profissionais de saúde e tratada de forma adequada, em alguns casos, com remédios. Muitos sintomas são comuns a várias doenças. Por isso, é importante não se autodiagnosticar e estar atento aos sinais dados pelo corpo para pedir ajuda quando necessário. Precisar e pedir ajuda não é fraqueza!

Especialistas já descobriram que os baixos níveis de serotonina (neurotransmissor capaz de estabilizar humor, sono e apetite) em certas áreas do cérebro seriam a principal

Falta ou excesso de sono, cansaço, tristeza, dificuldade de concentração e memória prejudicada são os sinais mais comuns da depressão. Se persistirem por mais de três semanas seguidas, é hora de buscar ajuda

causa da doença. Como aumentar o nível de serotonina? Fazendo algum exercício físico (caminhada é ótimo para isso!), pegando um pouco de sol sempre que possível, tendo um hobby, dedicando alguns poucos minutos do dia (pelo menos) a você mesmo, tomando um bom banho lavando os cabelos e esfregando o corpo de baixo para cima em círculos. Existem maneiras simples e econômicas de aumentar a serotonina.

Preste atenção nesses sinais: falta ou excesso de sono, cansaço, tristeza, dificuldade de concentração e memória prejudicada. São os mais comuns da depressão. Se persistirem por mais de três semanas seguidas, é hora de buscar ajuda médica. Mesmo que a pessoa durma um número suficiente de horas à noite, ela acorda exausta, o que afeta o ritmo de trabalho e os relacionamentos pessoais. Mas, novamente: não se autodiagnostique. Pode ser apenas, por exemplo, um distúrbio do sono: a pessoa dorme oito horas, mas a qualidade dele não é boa. No caso de depressão, na maioria das vezes, a pessoa sente dificuldade de corresponder ao afeto das pessoas ao redor. Também é possível que perca o interesse por atividades de que gostava muito e mude também seus hábitos alimentares perdendo o apetite ou passando a comer em demasia.

Ajuda muito pensar, de verdade, no que está incomodando. O deprimido, muitas vezes, vive uma situação que o incomoda muito, mas que ele acha que não tem forças para mudar. Se existe um problema, ele tem solução. Se não tem solução, é fato e o jeito é aceitá-lo. O teólogo americano Reinhold Niebuhr (1892 - 1971) já dizia: "Senhor, conceda-me a serenidade para aceitar aquilo que não posso mudar, a coragem para mudar o que me for possível e a sabedoria para saber discernir entre as duas. Amém!"

- Quem se sente deprimido deve procurar ajuda profissional para lidar com o problema, mesmo que isso pareça uma tarefa difícil. Algumas faculdades de Psicologia oferecem tra-

tamento gratuito ou cobram valores bem acessíveis. Se alguém do seu círculo profissional ou pessoal aparenta estar com depressão, tente ser compreensivo e paciente. Se possível, converse, pergunte, procure entender o que está havendo, elogie a pessoa por alguma coisa. Muitas vezes, a depressão é acompanhada por baixa autoestima. A pessoa se sente desnecessária, inútil. Mas cada um de nós é importante e único. E é essencial querer reagir. Procurar coisas boas no

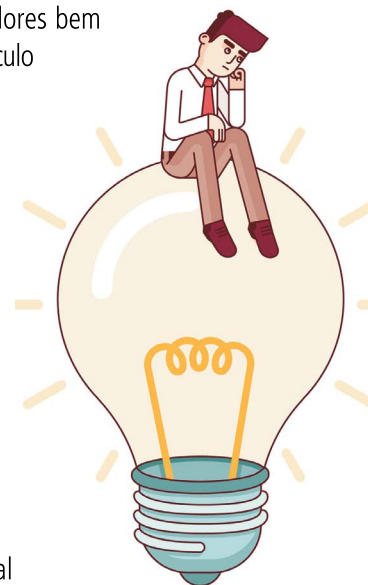
dia a dia, perceber que muitas pessoas estão e m situação mais difícil. Ajuda muito começar a fazer trabalho voluntário. Leia sobre pessoas que superaram esse transtorno e como fizeram – ensina a psicóloga Elisabeth Bosch. Ela complementa:

- Ache o melhor jeito de reagir. Faça seu trabalho o melhor que puder. Procure manter a cabeça no presente. Dizem os especialistas que quem se mantém no passado sofre de depressão; quem se adianta e só pensa no futuro sofre de ansiedade. Tenha para si que ninguém faz milagres. Os bons hábitos são cultivados aos poucos. Também é devagar que conseguimos fazer com que os pensamentos positivos suplantem os negativos. Haja de acordo com a sua consciência: tem certeza de que está dando o melhor de si no seu trabalho e para as pessoas que lhe são caras? Então, sossegue um pouco. Tudo passa: se o momento for bom, aproveite-o; se não for, espere um pouco. Não se cobre demais. Viva um dia de cada vez.

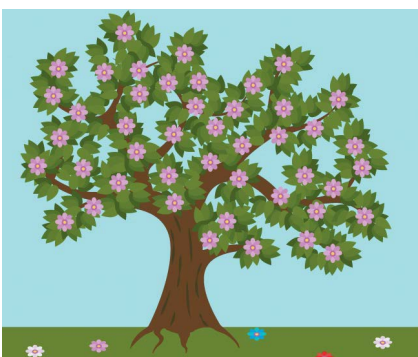
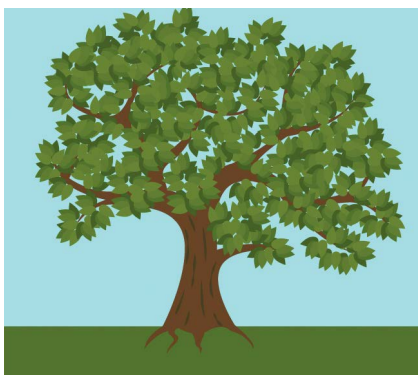
E lembre-se: existem vários tratamentos para a depressão. Com paciência, é possível combatê-la com sucesso evitando crises mais graves. Não é fácil, mas vale a pena!

QUER ENTENDER MAIS SOBRE ESSE TRANSTORNO?

A OMS produziu um vídeo chamado "Eu tinha um cão negro, seu nome era depressão" (tradução livre) para ajudar a conhecer melhor a doença: <https://goo.gl/zpnFXF>



A ENERGIA DAS ESTAÇÕES



VERÃO – coração e intestino delgado

O desequilíbrio provoca ansiedade e irritação

Época de evitar comidas gordurosas, ovos, castanhas e carnes vermelhas, enfim, tudo que torne a digestão lenta e/ou cause sonolência. Prefira alimentos de sabor amargo e picante, frutas e vegetais coloridos, brotos, comida fresca e crua e soja.

ALTO VERÃO – baço, pâncreas e estômago

O desequilíbrio provoca tensão e preocupação exagerados

Melhor consumir alimentos naturalmente doces e levemente salgados. Cereais, repolho, grão de bico, batatas de todos os tipos, inhame, vagem, ervilhas, damasco e frutas vermelhas. Corra de pratos muito temperados.

OUTONO - pulmão e intestino grosso

O desequilíbrio provoca angústia e melancolia

Alimentos assados e os que perfumam a cozinha são os mais indicados. Prefira ingredientes com sabor picante ou ácidos como limão, tamarindo, tangerina, acelga, aspargo, quiabo, abacaxi, pepino, caqui, chicória, camomila, espinafre, couve... Evite comidas requintadas demais.

INVERNO – rins e bexiga

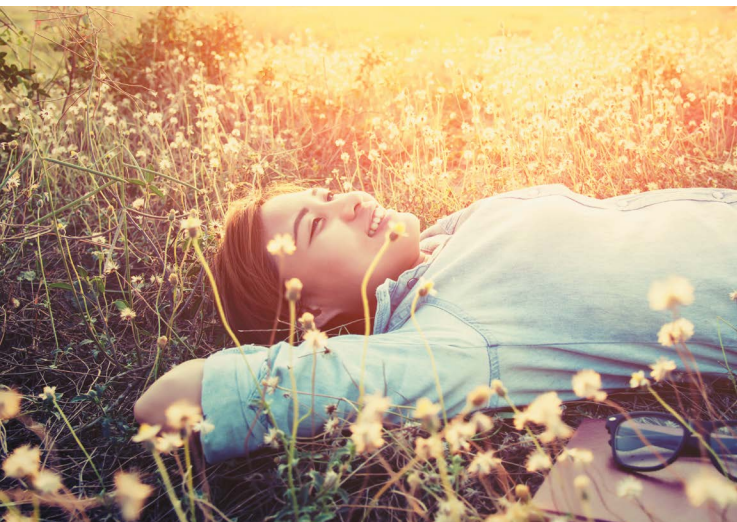
O desequilíbrio provoca apreensão e medo

Prefira alimentos bem cozidos, de textura seca, sabor amargo e levemente salgado. Época boa para consumir cogumelos, cenouras, peixes, algas marinhas, frutas secas, carnes, raízes em geral, bardana e sementes. Evite alimentos crus e gelados

PRIMAVERA – fígado e vesícula

O desequilíbrio provoca irritação e raiva

Dê preferência a alimentos cozidos no vapor, salteados rapidamente ou crus. Evite comidas que exijam longo tempo de cozimento. Prefira os sabores ácidos e doces: folhas verdes miúdas, alho poró, alcachofra, beterraba, aipo, cebola, brotos de todos os tipos e legumes em geral.



UMA PITADA DE OTIMISMO!

Procurar sempre ver o lado bom das coisas faz a vida parecer mais fácil, aumenta a imunidade, protege o coração e melhora os relacionamentos, segundo uma série de pesquisas feitas por universidades americanas. Mas lembre-se: ser otimista é bem diferente de se iludir. O otimista deve ser também realista. Sonhe, mas mantenha os pés no chão.

POR QUE SENTIMOS SONO DEPOIS DE COMER?

Essa “preguiça” tem um nome complicadinho: alcalinidade pós-prandial. Calma! Não é nada grave. Significa apenas que sua circulação fica mais ativa no aparelho digestivo que no restante do corpo. Como reduzir esse efeito tão prejudicial no trabalho: comer porções menores e alimentos mais leves. Se possível, de três em três horas. Aproveite que o verão está chegando e invista em coloridas saladas. Ah, é importante lembrar que comer muito e comida “pesada” no jantar não vai facilitar seu sono. Procure jantar cerca de três horas antes de ir dormir.



VOCÊ SABIA?

O excesso de informações que nos chegam através da tecnologia está provocando novos transtornos e doenças. Algumas pessoas passaram a ter dificuldade para dormir acreditando que, se pararem para descansar, perderão algo.

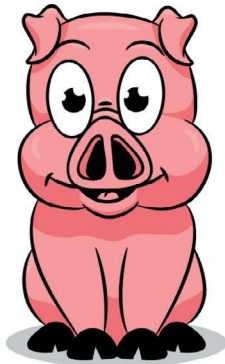
EXEMPLOS DE DOENÇAS NOVAS:

- 1) **Cibercondríacos** – viciados em procurar sintomas de doenças na internet. Como o volume de informações é grande, passam a acreditar que, de fato, estão doentes.
- 2) **Bulimia informacional** – coletam informações compulsivamente, e, costumam não priorizar nenhuma.
- 3) **Obesidade informacional** – resultado da bulimia. Prejudica o aprendizado e a formação de novos conceitos sobre determinados temas.
- 4) **Dataholics** – são céticos e viciados em informação. Checam a mesma informação em quatro, cinco fontes para terem certeza de que é verdade o que leram anteriormente.

Fonte: Professor Renato Sabbatini, Universidade Estadual de Campinas (SP)/revista simplesMente de maio/2012.

CURIOSIDADES SOBRE ANIMAIS

Existem no Brasil cerca de 132 milhões de animais de estimação. Os mais comuns são os cães (52 milhões) e os gatos (22 milhões). Anualmente, são gastos em torno de R\$ 17 milhões com alimentação e saúde desses animais.



GATOS

1 - Os gatos (na verdade, os felinos em geral) têm hábitos noturnos e enxergam cerca de sete vezes mais que os humanos. Quando está escuro, usa os bigodes (vibrissas) para se guiar e não bater em nada.

2 - Os cientistas não têm certeza do que faz um gato ronronar, mas a maioria acredita que essa é uma maneira de externar alegria extrema, amor e felicidade.

3 - Por que os gatos são tão independentes? Porque são caçadores solitários. Calculam, resolvem problemas e inventam formas de caçar para sobreviver. São muito inteligentes. Têm o sono extremamente leve.

4 - E você sabe por que os gatos se lambem tanto? Porque não querem ser percebidos nem por sua caça nem por um possível predador, daí, se lambem muito para "tirar" ou disfarçar o próprio cheiro.

5 - Outra curiosidade interessante: os gatos emitem cerca de 100 sons vocais enquanto os cães, apenas 10.

6 - Dizem por aí que os gatos são especialistas em filtrar energia negativa transformando-a em positiva. Por isso dormem tanto. Em média, um gato passa 2/3 do dia dormindo. Isso significa que, em nove anos de vida, fica acordado por apenas três.

7 - Um gato roça num humano não apenas para mostrar afeto, mas também para marcar o seu território, devido ao odor que as glândulas à volta da sua face liberam.

8 - Cada gata, em média, dá à luz de um a nove filhotes por vez. A maior ninhada até hoje foi de 19 gatinhos, mas apenas 15 sobreviveram. Em apenas 7 anos, um casal de gatos e os seus rebentos podem dar origem a mais de 420 mil gatinhos.

9 - A menor raça de gatos é a Singapura, que pesa cerca de 1,8 kg. A maior é a Maine Coon: chega a pesar em torno de 12 kg.

10 - Um gato não tem clavículas. Por isso, consegue passar em qualquer lugar em que a sua cabeça passe. Suas costas são extremamente flexíveis porque têm mais de 53 vértebras. As nossas têm apenas 34.



CACHORROS

1 - Sabe por que o olfato dos cachorros é melhor do que o nosso? É que possuímos cerca de cinco milhões de células olfativas enquanto um cão chega a ter 220 milhões. Por isso, esses animais são usados pela polícia para detectar substâncias ilegais em grandes espaços, quando há muitas

malas ou bolsas para serem averiguadas e também na busca de pessoas perdidas na mata.

2 - Os cães, assim como nós, têm medo e podem sofrer com depressão e baixa autoestima. Eles sentem quando são queridos ou desprezados.

3 - De forma geral, os cães são tão inteligentes quanto uma criança de 2 ou 3 anos. Isso significa que eles podem compreender de 150 a 200 palavras!

4 - Uma cadela pode ter cerca de 66 filhotes em 6 anos.

5 - A audição dos cachorros é 10 vezes melhor que a dos humanos

6 - Os cachorros suam através da pele entre os dedos das patas.

7 - Cães foram adotados como bichos de estimação há 12 mil anos.

8 - A obesidade é o problema de saúde mais comum nos cachorros. Normalmente decorrente de má alimentação.

9 - Cães de guarda são mais suscetíveis a atacar um estranho correndo que um que esteja parado.

10 - A menor raça de cão do mundo é a mexicana Chihuahua: pesa entre 1,8kg e 2,7kg e mede entre 15cm a 23cm de altura. A maior é a Mastiff. Esses cães chegam a pesar 100kg e alguns podem passar de 81 cm de altura. De acordo com o Guinness Book, porém, o maior cachorro do mundo foi Zeus, um Dogue Alemão que media 1,19m e morreu em 2014, antes de completar seis anos.

OUTROS BICHOS

1. Os mosquitos já causaram mais mortes no mundo do que todas as guerras juntas.

2. Um pequeno morcego castanho consegue apanhar cerca de 600 mosquitos em uma hora.

3. O recorde de tempo de voo de uma galinha é de 13 segundos.

4. Há mais de 2.400 espécies de pulgas conhecidas. A pulga salta 350 vezes a sua altura, o que equivale a uma pessoa dar um pulo de uma altura igual à largura de um campo de futebol.

5. Um elefante recém-nascido pesa em torno de 100kg.

6. Os touros correm mais depressa ladeira acima que ladeira abaixo.

7. O "quack" de um pato não faz eco. Ninguém sabe explicar o motivo.

8. O olho de uma avestruz é maior do que o seu cérebro.

9. O tubarão é o único peixe que pode piscar os olhos.

10. Há mais galinhas do que pessoas no mundo.

11. O crocodilo não pode pôr a língua para fora.

12. As borboletas sentem gosto com os pés.

13. O material mais resistente criado pela natureza é a teia de aranha.

14. Certas rãs podem ser congeladas e descongeladas e continuam vivas.

15. Uma girafa pode limpar as próprias orelhas com a língua.

16. O porco é o único animal, além do homem, que se queima no sol.

BRINCADEIRA DE CRIANÇA, COMO É BOM!

Brincar é fundamental para o desenvolvimento das crianças. Em tempos de crise financeira e excesso de tecnologia, que tal reviver brincadeiras antigas, com custo mínimo ou inexistente, que sempre fizeram sucesso com a criançada? E brincar juntos cria elos incríveis entre pais e filhos. Aqui estão algumas alternativas: umas para dentro de casa, outras para o play, o quintal ou o parque. Que tal tentar?

Batatinha frita: Uma criança fica de costas para os outros participantes e afastados deles e diz alto: “Batatinha frita um, dois, três!”. Durante esse tempo, as outras crianças tentam se aproximar dela, mas precisam “virar estátuas” assim que ela acabar de falar e se virar de frente para elas. Se alguém for pego se mexendo, está fora. Vence o primeiro que conseguir encostar nas costas da crianças antes que ela se vire. Ah, não vale correr!

Pular corda: Existem vários jeitos para essa brincadeira e diversos tipos de corda. Cada um pode pular sozinho ou, usando uma corda maior, pular de diversos jeitos enquanto duas pessoas seguram as pontas dela.

Bambolê: Nas lojas da Saara, por exemplo, ainda é possível comprar aquele círculo colorido de plástico com

tamanhos diferentes de diâmetro. Na cintura, com movimentos do quadril, no pulso, na perna ou no pescoço, o bambolê ajuda no equilíbrio.

Cinco Marias: São necessárias apenas cinco pedrinhas. O desafio é jogar uma das pedras para cima e pegar outra no chão antes que a que foi jogada caia em sua mão. Pode ser jogado de diversas formas para que vá ficando cada vez mais difícil.

Bolinhas de sabão: Um copo com água e detergente e um canudo já resolvem a brincadeira: soprar no canudo para formar bolinhas de diversos tamanhos.

Cirandas: As famosas brincadeiras de roda como “Ciranda, cirandinha, vamos todos cirandar, vamos dar a meia volta, volta e meia vamos dar”. Em uma pesquisa rápida na internet, você descobre várias canções.

Minhoca: É uma corrida de ida e volta. A diferença é que os participantes não correm: se arrastam pelo chão. Ganha quem chegar primeiro.

Espelho: Crianças em duplas, frente a frente. Uma delas é espelho da outra imitando os movimentos do competidor sem rir. O que está à frente do espelho pode fazer careta. Paga multa (como no jogo de prendas) o que perder a competição. Na repetição da brincadeira, os papéis se invertem.

Escravos de Jó: Ao ritmo da música: “Os escravos de Jó, jogavam caxangá, tira, bota, deixa o zebelê ficar, guerreiros com guerreiros fazem zigue, zigue záz, guerreiros com guerreiros fazem zigue, zigue záz”. A brincadeira consiste



em passar um objeto para a criança da direita no ritmo da música. Quando a letra diz “tira” a criança deve levantar o objeto; “bota” é para colocá-lo de volta à mesa ou chão; “deixa ficar” é a dica para soltar o objeto; e “zigue, zigue, zá”, para fazer um movimento de ida e volta passando o objeto para a pessoa da direita na última palavra.

Caça ao tesouro: Esconda um prêmio (um bombom ou um objeto pequeno qualquer) em algum lugar da casa ou do jardim. Esconda bilhetes com pistas pela casa toda para que a criança descubra o esconderijo.



Telefone sem fio: Coloque as crianças em fila ou formando uma roda. Uma criança fala uma frase no ouvido da que está mais próxima. Esta deverá, então, passar o recado para a seguinte e assim por diante. O último participante deve dizer, então, o recado que chegou ao seu ouvido e que, geralmente, é bem diferente do original. O legal é escolher uma frase ou palavra engraçada ou difícil.

Morto-vivo: As crianças ficam de frente para uma que estará sentada para comandar falando “morto” para todos



se abaixarem e “vivo” para ficarem em pé. Quem errar, sai da brincadeira. O vencedor é aquele que ficar por último.

Amarelinha: Com um giz de cera ou pedaço de carvão, desenha-se a amarelinha no chão. As casas são numeradas e o “céu” pode ser colorido. Se preferir, faça uma de E.V.A. ou de pano para levá-la enrolada (ou em peças) para parques e quintais e reuniões com amigos dos seus filhos. Cada jogador precisa de uma pedrinha ou tampinha. O primeiro joga a pedrinha na casa marcada com o número 1 e vai pulando de casa em casa, a partir da casa 2, até o Céu. Só é permitido pôr um pé em cada casa. Quando duas estiverem lado a lado, pode pôr os dois pés no chão. Quando chegar ao Céu, o jogador vira e volta pulando da mesma maneira, pegando a pedrinha na casa 1 quando estiver na casa 2. A mesma criança vai jogando a pedrinha de casa em casa. Atenção: Perde a vez quem pisar nas linhas do jogo, na casa onde está a pedrinha, não acertar a pedrinha na casa onde ela deve cair, esquecer ou não conseguir pegar a pedrinha na volta. Ganha quem terminar o trajeto todo em menos tempo.

Forca: Um jogador escolhe uma palavra e coloque no papel risquinhos correspondentes às letras. O outro vai esco-

lhendo uma letra de cada vez. A cada erro, um pedaço de um boneco aparece na forca até ficar completo (e enforcado) ou a palavra ser descoberta.

Mímica: Separe os participantes em grupos. Cada grupo escolhe um objeto, animal, filme, música ou qualquer outra coisa que deverá ser encenada e anota em um papel mostrando-o para o membro do grupo rival encarregado de “passar a mensagem”, sem falar ou emitir sons. E assim continua até que todos tenham feito mímica pelo menos uma vez.

Passa anel: Ponha as crianças sentadas e com as mãos juntas. Apenas uma fica em pé com o anel. Ela fingirá que o coloca dentro das mãos de cada participante. Ao final, tenta-se descobrir quem realmente está com o anel.

Bolinhas de gude: Bolinhas coloridas e feitas de vidro são jogadas num círculo feito no chão de terra. O objetivo é bater na bolinha do adversário e tirá-la de dentro do círculo para ganhar pontos ou a própria bola do colega.

Esconde-esconde: Uma criança conta até 10 enquanto as outras se escondem para que ela os procure.





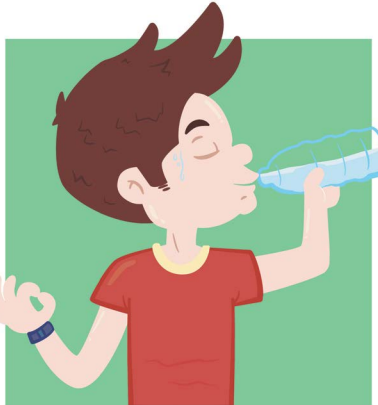
Qual queijo é mais calórico?

O parmesão é o campeão com 121 calorias em 30 gramas para 119 do gorgonzola, 113 do prato, 109 do muçarela, 69 do minas e 43 da ricota.



Dez grandes vilões da alimentação

De acordo com estudos do Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos, esses são os alimentos que mais concentram sódio. Sempre que possível, evite-os: embutidos (salame, presunto etc), pizza congelada, pão francês e industrializado, carnes empanadas, sopas prontas, cheesburger, queijos, macarrão instantâneo, hambúrguer industrializado de carne e salgadinhos. Refrigerante também tem sódio!



Beba muita água

Não deixe para beber água apenas quando sentir sede. Sem uma hidratação adequada, o corpo tende a reter líquidos e não elimina o sódio. Resultado: inchaço e celulite. A recomendação médica é de cerca de dois litros por dia. Se você tiver uma pessoa idosa em casa, lembre-se de oferecer água a ela toda hora. Idosos tendem a sentir menos sede e a falta de água no organismo provoca problemas de saúde e até mesmo tonteira e confusão mental.



Emagreça a lasanha

Quer manter o peso ou emagrecer, mas adora massa? É só substituir o molho ou o recheio. No caso da lasanha, por exemplo, em vez da versão tradicional, use molho de tomate, peito de peru e ricota.

Saladas em potes

Práticas e fáceis de fazer, duram até uma semana na geladeira. Ou seja, você prepara sábado ou domingo o almoço da semana inteira. Use, de preferência, pote de vidro com boca larga e lembre-se de fechá-lo bem. Ele mantém as folhas mais frescas, além de ser reutilizável. Varie sempre os ingredientes para não enjoar e dê preferência aos da estação (mais frescos e baratos), mas não pense que é só colocar tudo lá dentro de qualquer maneira. Olhe essas dicas práticas:

- 1** - Coloque primeiro o molho. (Na hora de servir, vire o pote de cabeça para baixo antes de abri-lo, assim o molho alcança todos os ingredientes. Se preferir, coloque a salada em um pote e leve o molho em outro menor).
- 2** - Em seguida, legumes, verduras e grãos que não estragam nem murcham em contato com ele (ex.: feijão, pepino, lentilha, grão de bico...).
- 3** - Coloque agora os que estragam (ex.: brócolis, cenoura, couve-flor, beterraba, ervilha, milho, manga, kani, tomate cereja...).
- 4** - Folhas verdes picadas, bem lavadas e já secas (ex.: couve, alface, rúcula, agrião, manjeriço...).
- 5** - Pedacinhos pequenos de carne assada, peito de frango desfiado, atum em lata...
- 6** - Por cima, grãos e sementes como gergelim, chia, quinoa, linhaça, aveia, castanhas, amêndoas ou nozes cortadas...



Sopa no verão?

Você é daqueles que acha que sopa só combina com dias frios? Experimente, então, o gaspacho. Nutritiva e com poucas calorias, essa sopa tem origem espanhola (região de Andaluzia) e é servida gelada. O ingrediente principal é o tomate.

INGREDIENTES

3 xícaras de suco de tomate
3 colheres (sopa) de azeite
3 tomates sem pele e sem sementes
1 cebola pequena
1 pimentão verde
1 pepino descascado e sem sementes
1 dente de alho
Miolo de dois pães franceses amanhados
1 colher (chá) de açúcar
Sal e molho de pimenta a gosto.

Modo de fazer: Bata todos os ingredientes no liquidificador em velocidade alta, colocando-os aos poucos até que estejam bem triturados. Guarde em tigela coberta na geladeira. Sirva fria. Se quiser, enfeite o prato com pedacinhos de pão tostados no alho (croutons). Se achar uma boa ideia levar para o trabalho, coloque-a em um pote de vidro bem fechado e deixe-o na geladeira até a hora que der fome.

BOLO DE BANANA

2 bananas maduras
½ xícara de uva passa
2 ovos
¼ xícara de óleo de girassol/coco
1 xícara de farinha de aveia
1 colher de sopa de fermento em pó
Canela, baunilha em fava ou extrato (opcionais)

Bata todos os ingredientes no liquidificador.
Despeje em uma forma untada e “enfarinhada” com cacau em pó.
Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus.

* Colaboração da servidora Rosimare Portugal Von Sydow

Anticoncentração

O consumo exagerado de cafeína e de açúcar e o consumo de gorduras trans reduzem o uso de ômega 3 pelo cérebro. A falta de água no organismo também interfere na

concentração, assim como a carência de um nutriente chamado colina, que faz parte do complexo B. Suas principais fontes são: ovos, leite e derivados, carne de boi ou de porco, soja, farelo e gérmen de trigo.

Turbinando o cérebro



Alguns alimentos ajudam na concentração, principalmente se aliados a exercícios de respiração: folhas verde-escuras (como agrião, acelga, alface, almeirão, chicória, couve de bruxelas, couve, espinafre, mostarda, escarola, folhas de brócolis, folhas de beterraba, rúcula), que contêm ácido fólico, que regula a conexão entre as células nervosas favorecendo assim o desempenho cognitivo. Também possuem esse ácido os cereais integrais e as vitaminas do complexo B.

ESPUMANTE, O VINHO IDEAL PARA O VERÃO

Alexandrina Ferreira*

Se você acha que vinho não combina com verão, está perdendo uma grande oportunidade de se refrescar com as borbulhas dos espumantes. Sim, espumante é vinho. E o vinho certo para celebrações, festas, comemorações e brindes. O vinho ideal para o verão, que chega em 21 de dezembro.

Diferentemente dos tintos e brancos, chamados de tranquilos, os espumantes são agitados, irrequietenos, festivos. E o responsável por toda essa alegria é o dióxido de carbono (CO₂), um gás natural resultante exclusivamente da fermentação alcoólica.

O espumante, na realidade, é um vinho que passa por duas fermentações. O açúcar natural das uvas é convertido em álcool e dióxido de carbono, ficando residualmente retido na garrafa. É justamente o CO₂ o mágico das borbulhas, chamadas de perlage.



A FAMÍLIA DOS ESPUMANTES NO MUNDO

Os espumantes ganham vários nomes pelo mundo afora: Champagne, Mousseaux e Crémant (França); Cava (Espanha); Spumante, Bollicine e Prosecco (Itália); Sparkling Wine (EUA e outros países de língua inglesa); Espumantes (Brasil e Portugal) e Champaña (Argentina). Todos são espumantes, mas existem regras para utilizar algumas dessas denominações.

Champagne é espumante? Sim. Champagne, Cava e Prosecco são espumantes, mas só podem receber essa denominação se forem produzidos em zonas geográficas autorizadas, chamadas de DOC (Denominação de Origem Controlada), seguindo regras de produção que vão desde as uvas utilizadas até o método de fabricação.

Então, não posso dizer que “provei um ótimo Champagne brasileiro”? Não. Seria o mesmo que chamar de carioca alguém que nasceu em São Paulo. Os dois são brasileiros, mas cada um tem uma origem diferente. O Champagne só pode ser chamado assim quando produzido na região de mesmo nome na França seguindo a regulamentação específica para sua produção.

Existem vários métodos de fabricação, sendo que dois são os mais utilizados: o Champenoise (tradicional) e o Charmat. A diferença está na forma de realizar a segunda fermentação do vinho. Enquanto no Champenoise ela se dá na própria garrafa; no Charmat é feita em tanques de inox. Qual o melhor? Só provando para descobrir. Mas cabe lembrar que o método Champenoise, obrigatório na região de Champagne, é, teoricamente, o que produz espumantes mais complexos e elegantes.

DOCE OU SECO?

Além do método, que vem descrito no rótulo, outro detalhe que você precisa observar ao escolher um espumante é o nível de açúcar que ele contém. Essa informação também está no rótulo, sendo que é importante saber que o açúcar contido nos vinhos, mesmo nos mais doces, é natural das uvas. Não há adição de outros açúcares nos (bons) vinhos.

Cada país possui legislação própria de classificação dos vinhos em relação à quantidade de açúcar natural, embora não existam grandes diferenças. Aqui no Brasil, a classificação foi estabelecida pelo Decreto nº 8.198, de 20 de fevereiro de 2014, que modificou e complementou a Lei nº 7.678, de 8 de novembro de 1988.

TEMPERATURA, TAÇA E SERVIÇO

Bem gelado? Sempre. A temperatura ideal varia de 5° a 10°. Quanto mais doce mais gelado deve ser servido. Use sempre um balde com água e gelo para servir um espumante: dessa forma, ele gela mais rápido.

Quando for servir, esqueça aquela cena da Fórmula 1, em que os pilotos agitam a garrafa de Champagne, estouraram a rolha e espirram o líquido nos fãs. Isso é desperdício! Você comprou o espumante para degustá-lo, não para jogá-lo fora. Além disso, ao agitar a garrafa, o gás carbônico escapa tirando a magia das borbulhas. O estampido da rolha é bonito, remete a comemorações, conquistas e festas, mas é desnecessário. Retire a rolha de forma bem suave e verta o espumante na taça. Brinde com a taça cheia!

Para apreciar em todo seu esplendor as borbulhas, os aromas e os sabores de um espumante, especialistas sugerem que seja usada uma taça mais longa com a boca mais fechada. A mais recomendada é a flûte (flauta), sendo que há uma nova tendência entre os apreciadores de usar a taça tulipa, ainda mais longa, que lembra a forma da flor. Para alguns, as taças de vinho branco também cumprem bem o papel. Escolha a que mais lhe convier, mas lembre-se de que a melhor é aquela que valoriza a visão do balé do perlage (borbulhas de gás carbônico), no caso, as mais longas.

E ONDE O BRASIL ENTRA NESSA HISTÓRIA?

Se existe uma área onde o “complexo de vira-lata” do brasileiro não rola, é a dos espumantes. Somos considerados craques. Também não rola um 7 x 1 dos países mais tradicionais na pro-

dução de vinhos. As características físico-climáticas do Brasil nos permitem produzir espumantes de altíssima qualidade com preços muito convidativos.

Existem hoje no país mais de 250 rótulos de espumantes com grau de maturidade excepcional. E não é só no Sul, como pensam algumas pessoas. Sudeste e Nordeste também entraram na rota de produção de excelentes espumantes.

O Brasil vem colecionando títulos e ganhando competições com seus espumantes. No final de setembro último, o brasileiro Casa Perini Moscatel, da Vinícola Perini, foi escolhido como o quinto melhor vinho do mundo pela Associação Mundial de Jornalistas e Escritores de Vinhos e Licores (WAWWJ). Ele custa cerca de R\$ 50 no produtor e de R\$ 60 nas lojas. Na lista final dos 150 melhores vinhos, 11 são brasileiros, todos espumantes.

Fica claro que não é necessário gastar uma fortuna para degustar um excelente espumante. O importante é que você saiba que, se quiser comprar um Champagne mesmo, vai pagar não menos que R\$ 300, ao passo que, com menos de 20% desse valor, você pode, e deve, comprar um espumante nacional, ser feliz e celebrar a vida.

Curta os dias quentes do verão com um espumante. Brinde. Seja feliz. Não se prenda a tantas teorias. Não precisa ser um expert em vinhos para apreciar um bom espumante. Com um pouco de informação, você consegue escolher com mais certeza, mas saiba que experimentar é o melhor caminho para descobrir qual vinho mais lhe agrada.

Boas taças!

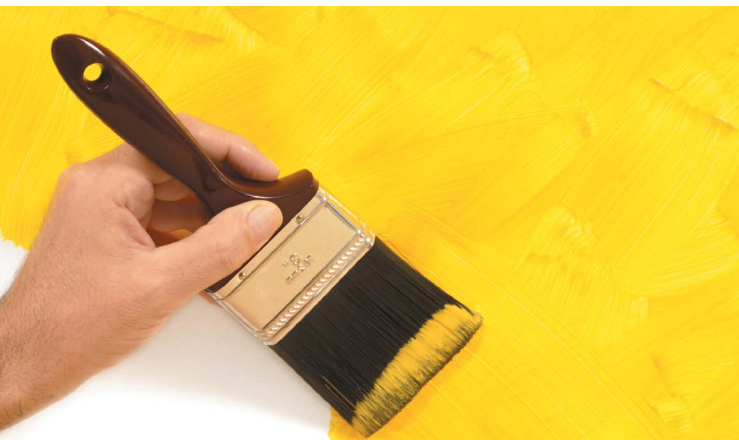
DICAS PARA O TIM TIM!

Onde comprar: O Cadeg possui várias lojas de vinhos, com atendimento personalizado de especialistas e bons preços. Rua Capitão Félix 110, Benfica, Zona Norte do Rio.

Onde ler: Para se aprofundar sobre vinhos leia os sites “Vinhos com Fernando Lima” (www.vinhoscomfernandolima.com.br) e o “Falando de Vinhos” (www.falandodevinhos.com) de João Clemente.

*Servidora do TJRJ,
lotada na Corregedoria
Geral da Justiça





Economize na hora de reformar a casa

Defina prioridades

É necessário mesmo colocar mármore? Defina quais são os pontos mais importantes e o que pode ficar para outra ocasião.

Não tenha medo de fazer perguntas

Entenda a necessidade de cada item dentro do projeto e assinale aqueles dos quais você não pode abrir mão. Corte o que for desnecessário e supérfluo. O acabamento em gesso pode ser, inicialmente, cheio de sancas, mas, se for mais simples, pode gerar uma grande economia.

Deixe a preguiça de lado

Peça vários orçamentos: você pode se surpreender com uma grande diferença nos preços. Aproveite e compre o maior número de itens possíveis de uma só vez, assim você consegue negociar descontos e prazo para o pagamento. Se não houver espaço para guardar tudo, é só combinar de a entrega ser feita parcialmente. Realizar a compra de materiais de forma planejada é essencial para economizar em uma obra.

Atente para a escolha dos acabamentos

Amplie suas opções: nem sempre o mais barato ou o mais caro é o mais indicado. A compra de mármore e granitos, por exemplo, pode sair pela metade do preço

dependendo da pedra escolhida. Basta verificar se as propriedades do material escolhido correspondem ao resultado que você quer.

Escolha os profissionais com cuidado

Converse bastante com o profissional para que possa conhecê-lo antes de assinarem um contrato. Vocês precisam se entender para fazer a reforma do jeito que você quer e no prazo estabelecido.

Se optar por uma construtora, é importante ter reuniões periódicas para se informar sobre o andamento da obra. Se for contratar direto a mão de obra, faça um cronograma da reforma junto com os profissionais. Defina metas e prazos. Programe também a compra dos materiais para não atrasar a obra e gerar mais gastos. Ponha todos os detalhes importantes (preços e prazos, principalmente) no contrato a ser assinado.



Três atitudes para economizar nas compras de Natal

1. Faça uma lista dos presentes

É importante fazer uma lista com nomes, tipos de presentes e o valor máximo a ser gasto. Dessa forma, você conseguirá saber quanto vai gastar e fazer ajustes se for necessário, além de ter o controle na hora da compra.

2. Compre com antecedência

Programe-se para comprar os presentes de Natal até o final de novembro porque o comércio ainda não ajustou os preços para as festas de fim de ano.

3. Dê presente somente aos mais próximos

Pense nas pessoas mais próximas e não fique constrangido por isso. Estamos passando por uma crise econômica: é importante cuidar da sua vida financeira.



poupar. Fale com eles e oriente-os para não deixar a TV ligada, apagar as luzes e não desperdiçar água nem comida. Chame-os para participar da economia doméstica.

Vai comprar alguma coisa? Pergunte a si mesmo se ela é realmente necessária. Aprenda a dizer não para esposa ou marido, filhos e, principalmente, para si mesmo. É o único jeito de poupar para algo mais importante.

QUER POUPAR E NÃO SABE POR ONDE COMEÇAR?

Confira algumas dicas

Eletrodomésticos antigos, especialmente geladeiras, ar-condicionado e máquina de lavar, gastam muito mais energia do que os aparelhos atuais. Planeje-se para trocá-los assim que puder. Antes de fechar negócio, confira o selo Procel de Economia de Energia. A melhor classificação é a A.

Dedique parte do tempo aos seus filhos. Converse com eles, brinque, use a sua criatividade e invente brincadeiras. Você vai ver que não precisa comprar presentes caríssimos para deixá-los felizes.

Vai ao supermercado? Faça uma lista do que precisa e atenha-se a ela. Além disso, não saia para as compras com fome. É verdade: quando sentimos fome, o desejo de consumir é maior e compramos mais do que deveríamos, principalmente gulodices.

Aprenda a fazer pequenos reparos em casa. Muitos são bem simples. Existem tutoriais na internet que en-

sinam a fazer praticamente qualquer reparo doméstico como trocar chuveiros, tomadas e torneiras, consertar a descarga... Pesquise e cuidado ao mexer com eletricidade: desligue a energia antes.

Analise as faturas de telefonia, internet e TV a cabo. Você realmente faz uso de todos os minutos que tem, assiste a todos os canais, precisa da velocidade mais rápida?

Planeje suas férias com antecedência. Compare os preços. Passagens e pacotes de viagem ficam mais em conta se comprados com bastante antecedência. Você também pode optar por passeios mais econômicos, em vez de grandes viagens. Ou aproveite os dias para conhecer melhor sua cidade. Divirta-se como se turista fosse.

Quanto antes você ensinar seus filhos sobre a importância de economizar, mais cedo ganhará aliados para

Quem não tem tempo ou dinheiro para cuidar da saúde, acabará tendo que arrumar os dois para cuidar de doença. Comece fazendo atividades físicas e cuidando da alimentação: quem leva uma vida saudável gasta menos com remédios e médicos. Faça uma avaliação física e comece já a se exercitar! Você não precisa pagar academia para isso. Correr no parque, fazer flexões ou abdominais e outros exercícios em casa não custa nada. Não gosta de ginástica? Faça caminhadas. Mas lembre-se: não adianta caminhar e ir parando de loja em loja para olhar vitrines. Leve a sério a caminhada!

Combustível mais barato

Os aplicativos de tablet e celular fazem parte do nosso dia a dia e ajudam a otimizar a rotina, inclusive na hora de economizar. É o caso do aplicativo Gazo, disponível para Android e IOS, que mostra o preço do combustível nos postos mais próximos de acordo com a localização do motorista.



Inteligência Artificial para melhorar o desempenho humano

O uso da inteligência artificial (AI) ainda divide opiniões. Enquanto muita gente teme que ela assuma o controle de tudo e acabe com os humanos (como é mostrado em filmes e livros de ficção científica), outros são favoráveis ao uso dessa tecnologia. Essa divisão acontece, principalmente, no Vale do Silício (EUA), berço das empresas de alta tecnologia. O debate, inclusive, foi parar nas redes sociais há alguns meses, quando o fundador do Facebook, Mark Zuckerberg, criticou o CEO da Tesla (fabricante de carros elétricos), Elon Musk,

dizendo, durante um evento com governantes dos Estados Unidos que o executivo fora irresponsável ao depreciar a inteligência artificial. Na ocasião, Musk declarou que o sistema é uma ameaça para a humanidade e deve ser regulado. O CEO também usou a rede social para rebater Zuckerberg dizendo que o conhecimento dele sobre AI era “limitado”.

Divergências à parte, um estudo desenvolvido por pesquisadores da Universidade Yale, nos Estados Unidos, publicado em maio deste ano, revelou que a inteligência

artificial pode melhorar o desempenho humano.

O experimento foi feito através de um jogo on-line, onde os jogadores interagiam com softwares de AI (bots) anônimos, programados em níveis de comportamento aleatórios. Em alguns momentos, os bots cometiam erros, de forma deliberada, só para atrapalhar. Em outras situações, eram colocados em diversas funções da rede de conexões para tentar novas estratégias.

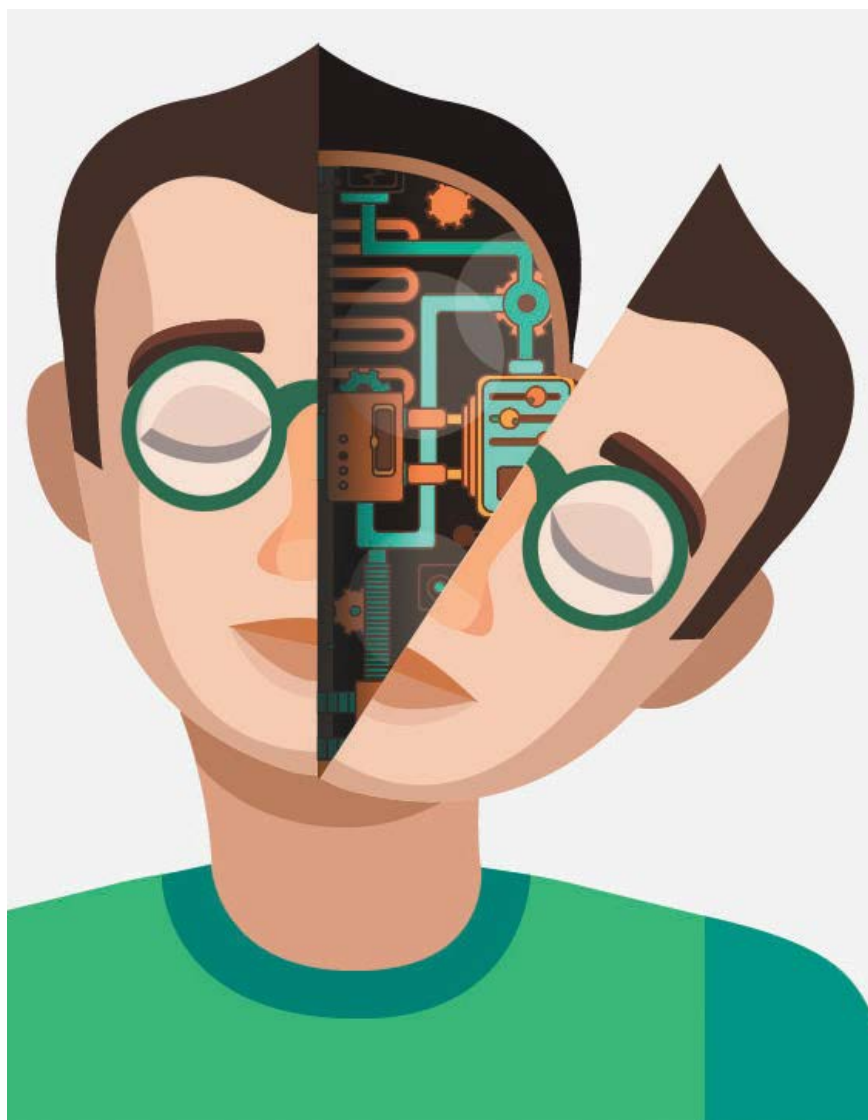
Dessa forma, os bots reduziram o tempo médio em 55,6% para que as equipes resolvessem os conflitos. O resultado também mostrou que aqueles cujo desempenho melhorou ao trabalharem com os bots, acabaram influenciando os outros jogadores na melhora do desempenho. Mais de 4.000 pessoas participaram do experimento.

O co-diretor da Yale e autor do estudo, Nicholas Christakis, afirmou que “os bots podem ajudar os humanos a se ajudarem”.

Fonte: O Futuro das Coisas

Dica de APP:

O aplicativo Medite.se, disponível para Android e iOS, é ideal para quem quer aprender a meditar de forma simples. O usuário só precisa dedicar alguns minutos do dia para introduzir a prática em sua rotina. Vale lembrar que estudos científicos indicam que a meditação é altamente benéfica para a saúde reduzindo o estresse e ajudando quem sofre de depressão e ansiedade.



Super-humano: uma ameaça ao homo sapiens?

O avanço da tecnologia traz uma série de benefícios para a sociedade em diversas áreas. Porém, para Yuval Noah Harari, autor dos best-sellers “Sapiens: Uma breve história da humanidade” (editora L&PM) e “Homo Deus: Uma breve

história do amanhã” (editora Companhia das Letras), esses avanços podem trazer uma nova desigualdade social: a desigualdade biológica. Em entrevista a BBC News, o israelense Harari falou sobre a possibilidade de a tecnologia, através

da manipulação genética, criar uma elite de super-humanos. Professor de História na Universidade Hebraica de Jerusalém, Yuval Harari estuda a relação entre história e biologia, as diferenças essenciais entre o ser humano e outros animais, para pensar no rumo da história humana. - Há duas maneiras principais de aprimorar humanos: ou você altera algo em sua estrutura biológica por meio de alteração de seu DNA, ou - o jeito mais radical - você combina partes orgânicas e inorgânicas, talvez conectando diretamente cérebros e computadores.

Os mais ricos - ao adquirirem tais melhorias biológicas - poderiam se tornar literalmente melhores que os demais: mais inteligentes, saudáveis e com vidas mais longas. Nesse ponto, será fácil para essa classe “aprimorada” ter poder. Pense dessa forma: no passado, a nobreza tentou convencer as massas de que era superior a todos os outros e que deveria deter o poder. No futuro que estou descrevendo, eles realmente serão superiores às massas. E como eles serão melhores que nós, fará mais sentido ceder a eles o poder e a prerrogativa de tomada de decisões — alertou o professor e escritor israelense.

Será que a previsão de Yuval Harari pode mesmo acontecer?

Leia a entrevista completa à emissora britânica: <https://goo.gl/9vMEJ9>

Sugerimos aqui mais alguns livros que podem interessar a você. Alguns estão entre os mais de 300 à sua disposição na Bibliotequinha da Corregedoria. Temos também alguns exemplares em inglês e em alemão. Você assina a lista de empréstimo, informa sua matrícula e fica com o livro por 15 dias prorrogáveis por mais 15. Sem pagar qualquer taxa para isso, logicamente. Aceitamos doações de livros (menos didáticos e jurídicos)!



As cem melhores crônicas brasileiras

Organizado por Joaquim Ferreira dos Santos. A capa já diz tudo.



Felicidade em tempos difíceis

Ser feliz só se torna fácil quando valorizamos os pequenos bons momentos.



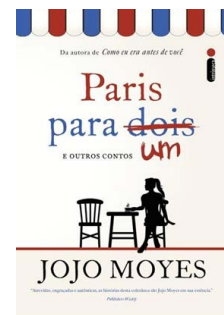
A Sombra do Vento

Barcelona, 1945. Daniel Sempere acorda na noite de seu aniversário de 11 anos e percebe que já não se lembra do rosto da falecida mãe. Para consolá-lo, o pai o leva pela primeira vez ao Cemitério dos Livros Esquecidos. É lá que ele descobre A sombra do vento, romance de Julián Carax, que logo se torna seu autor favorito. No entanto, quando começa a buscar outras obras dele, o menino descobre que alguém anda destruindo sistematicamente todos os exemplares de todos os livros que Carax publicou, e que o que tem nas mãos pode ser o último volume existente.



Em Águas Sombrias

Cuidado com superfícies muito calmas, nunca se sabe o que pode haver embaixo delas. Com a mesma escrita frenética e a mesma noção precisa dos instintos humanos que cativaram milhões de leitores em A garota no trem, Paula Hawkins nos apresenta com uma leitura vigorosa que supera quaisquer expectativas, partindo das histórias que contamos sobre nosso passado e do poder que elas têm de destruir a vida que levamos no presente.



Paris para um

Em histórias curtas e divertidas, Jojo Moyes, sem deixar de lado as personagens decididas que conquistaram o público, faz sua conhecida mágica de transformar situações comuns em eventos extraordinários. No conto que dá título ao livro, a jovem Nell planeja um final de semana romântico em Paris com o namorado e fica sabendo, já na estação, que ele desistiu de acompanhá-la. Sozinha em um país estrangeiro, ela descobre uma nova versão de si mesma. Ao todo, são dez pequenas amostras da saborosa escrita de Jojo Moyes: divertidas, autênticas e irresistíveis.



Da União Livre à União Estável – Aspectos do Concubinato

Com prefácio do jurista Sergio Bermudes, este livro, lançado dia 19/9, trata de tema pouco abordado pela doutrina jurídica: o concubinato. Durante seis horas o autor, desembargador Claudio de Mello Tavares, deu cerca de 500 autógrafos a magistra-

dos, membros do Ministério Público, da Defensoria Pública, advogados, funcionários do TJRJ e representantes de outras instituições. Perguntado se o salão estava lotado porque o Corregedor tinha muitos amigos ou se o motivo era o tema do livro, o Presidente do Tribunal, desembargador Milton Fernandes de Souza, não hesitou:

- Ambos os motivos. Ele tem muitos amigos e tocou em um tema de muito interesse, não só do meio jurídico, mas da sociedade em geral. É um tema palpitante e muito moderno. O livro tem um linguajar muito fácil de se entender. Qualquer um pode ler. Vai além do aspecto doutrinário, que é um aspecto muito importante. Ele indica como os tribunais têm decidido determinadas questões relacionadas ao assunto de maneira prática.

O livro, publicado pela Editora GZ, traça um paralelo entre as mudanças culturais da sociedade e a legislação tendo por base o Direito de Família.

- É uma alegria muito grande porque realizei um sonho antigo. Mesmo no livro os aspectos sociais dos relacionamentos. Hoje, temos casais que vivem sob o mesmo teto e que não são os casais tradicionais, são dois homens ou duas mulheres. O livro tenta esgotar esse tema de forma objetiva porque muitas pessoas convivem nesse tipo de união e não sabem, verdadeiramente, quais são os seus direitos. É um livro muito útil para a sociedade em geral. Espero que os leitores façam uma reflexão - disse o desembargador.



Proteção das crianças e dos adolescentes através de orientação e apoio às famílias: Garantia do direito à convivência familiar – Previsão legal e formas de efetivação

Tão importante quanto cuidar das crianças e adolescentes que são abandonados por motivos diversos é cuidar de suas famílias de origem. É essa nova vertente do Direito de Família que a advogada e professora de Direito Maria de Fátima Carrada Firmo aborda no livro Proteção das crianças e dos adolescentes através de orientação e apoio às famílias: Garantia do direito à convivência familiar – Previsão legal e formas de efetivação.

- Longe da pretensão de esgotar o tema, esse livro pode servir como um guia prático para implantação e aperfeiçoamento de medidas de apoio e orientação das famílias visando garantir às crianças e aos adolescentes o direito à convivência familiar em

consonância com as normas vigentes. Pode ainda servir de respaldo constitucional e legal para projetos desenvolvidos por profissionais das áreas de educação, assistência social e psicologia que tenham como foco a proteção da criança e do adolescente através do apoio familiar – disse Fátima Carrada.

A obra ressalta a importância das medidas de apoio e orientação familiar para que seja efetivada a proteção integral das crianças e dos adolescentes, além de demonstrar e divulgar normas constitucionais, legais – Estatuto da Criança e do Adolescente e o Plano Nacional de Promoção, Proteção e Defesa do Direito de Crianças e Adolescentes à Convivência Familiar e Comunitária.



Há quatro anos sem se apresentar no Brasil, o Cirque du Soleil divulgou em 30/10 sua nova turnê no país. Desta vez, só haverá longas temporadas em duas capitais: São Paulo e Rio de Janeiro. Stephanie Mayorkis, diretora da companhia, disse que a alta do dólar, o cenário econômico atual e as facilidades logísticas fizeram com que os espetáculos fossem concentrados nessas cidades. Em São Paulo, a temporada do Cirque du Soleil foi programada para 5 de outubro a 17 de dezembro. No Rio, de 28 de dezembro a 21 de janeiro. Amaluna é o nome do novo espetáculo e se passa em uma ilha fictícia governada por deusas e pelos ciclos da lua. A produção é dirigida pela americana Diane Paulus, vencedora de um Tony (considerado o Oscar do teatro) em 2013, e tem uma banda formada apenas por mulheres. Criado há cerca de 30 anos, o Cirque du Soleil já apresentou 35 espetáculos em mais de 60 países. A equipe tem cerca de 4 mil funcionários, dos quais 1.300 são artistas de 50 países diferentes.



Rio de Janeiro

Temporada: De 28 de dezembro de 2017 a 21 de janeiro 2018

Local: Parque Olímpico (Av. Embaixador Abelardo Bueno s/n)

Horários: De terça a sexta-feira, às 21h (há possibilidade de serem realizadas algumas sessões às 17h30m); aos sábados, às 17h30m e às 21h; aos domingos, às 16h e às 19h30m.

Ingressos: de R\$ 250 (R\$ 125, meia entrada) a R\$ 450 (R\$ 225, meia entrada), dependendo do setor.

Samba do Trabalhador



Divulgação / Facebook



Sob o comando do compositor Moacyr Luz, o Samba do Trabalhador acontece toda segunda-feira no Clube Renascença (Rua Barão de São Francisco 54, Andaraí). Os portões são abertos às 16h e a roda de samba (maravilhosa, por sinal!) começa às 17h terminando pouco depois das 21h. O ingresso custa **R\$ 20**.

Rock - Faixa Etária



Roberto Leal

Com repertório voltado para o rock clássico, a banda Faixa Etária é formada por quatro músicos de Niterói (o baterista, de barba, é advogado). O grupo tem shows agendados até dezembro de 2018 no Rio, em Minas Gerais e no Espírito Santo e mantém a agenda atualizada na página do Facebook. Esta banda foi escolhida como o melhor grupo de pop rock no Domingão do Faustão e fez a festa de abertura de vários seriados da TV Globo.

Agenda: 16 de dezembro — Dream Land Pub, em Cabo Frio. Em 6 de janeiro: 3º Biker Rock, em Iguaba Grande.

Quer saber mais?

É só olhar no face: <https://goo.gl/cP3iKG>.



Divulgação / Facebook

Oxente!

Sem sair do Rio de Janeiro, dá para aproveitar algumas das coisas boas do Nordeste brasileiro. Tem artesanato, comida, bebida, folclore e muita música. Com estacionamento para 800 carros atraindo mensalmente cerca de 300 mil pessoas. O Centro Luiz Gonzaga de Tradições Nordestinas (Campo de São Cristóvão s/nº, em São Cristóvão) funciona de terça a quinta, das 10h às 18h (exceto nos feriados), e das 10h de sexta às 21h de domingo. Sim: o fim de semana por lá é bem longo e a programação pode ser consultada no site: www.feiradesaocristovao.org.br. Mais informações: 2580.5335 | 21 2580.6946.



É quase impossível pensar em conhecer a Itália sem cogitar ir a Roma, uma cidade ao mesmo tempo moderna e histórica. Chega a ser um choque andar pela rua principal da cidade vendo prédios modernos, com vidro fumê, e, alguns metros adiante, ver a rua se estreitando, passar a ser calçada de paralelepípedos e, de repente, você está frente a frente com as ruínas do Coliseu. E lembre-se: para viajar para a Europa o seguro internacional de viagem é obrigatório.

1 - Cuidado com seus objetos pessoais: existem ladrões no mundo todo. Os turistas mais desatentos são muito visados, por isso, fique de olho em bolsa/carteira, celular, passaporte, câmera, e até na mala. Cautela e canja de galinha não fazem mal a ninguém.

2 - O verão costuma ser muito seco por lá e sem vento. Por isso, é comum ver turistas carregando garrafinhas de água. Use protetor solar, hidratante depois do banho e na hora de dormir e também protetor labial para evitar que os lábios fiquem ressecados e rachem. Leve o protetor (solar e labial) na bolsa. Nos restaurantes e bares, pode pedir a “tap water” sem susto. É água da torneira, mas muito bem tratada e ótima para o consumo. Outra opção: compre garrafinhas de água no mercado e não no hotel. Sai bem mais barato.

3 - Algumas semanas antes de viajar, pesquise várias opções de hospedagem para conseguir um quarto com boa localização, preço acessível e algum conforto. Não é tão fácil quanto você pensa juntar esses três requisitos em Roma. Aliás, em viagens pela Europa, pesquise sempre se tem banheiro no quarto para não correr o risco de ter que enfrentar fila no corredor logo de manhã.

Ao se programar – reservando tudo com antecedência, você vai economizar um bom dinheiro não só na hospedagem, mas também com aluguel de carro ou vespa -, tenha sempre em mente que, quando aqui é calor, lá é inverno e vice-versa. O frio em Roma costuma ser bastante rigoroso e é certo a temperatura no verão passar de 35°. A cidade é maravilhosa, mas alguns cuidados se fazem necessários, como em qualquer grande metrópole. Seguem aqui algumas dicas:

4 - A média de preços da refeição varia de R\$ 30 e R\$ 60 (veja a cotação do euro). Não espere refeições fartas como no Brasil e se prepare para sentir um tempero bem diferente (o molho de tomate, por exemplo, leva uma boa pitada de açúcar e nem toda pizza tem queijo). E lembre-se: em algumas regiões da Itália é comum servirem carne de cavalo. Aliás, a Itália, a Bélgica e a Holanda são os países que mais consomem carne de cavalo. Gosta de refrigerante? Faça as contas antes de pedir um. Uma Coca-Cola pode custar quase R\$ 20. Com raras exceções, o vinho da casa costuma ser muito bom, além de barato. Não deixe de experimentar um gelatto (sorvete)!

5 - Para entrar no Coliseu você terá que pagar cerca de R\$ 45, com acesso também ao Foro Romano e ao Palatino. Uma dica: compre antes pela internet para não enfrentar fila na hora. Pesquise no Google sobre esses lugares. Assim, poderá aproveitar melhor o passeio. Detalhe: pessoas vestidas de gladiadores (ou outra fantasia) costumam se oferecer para tirar fotos, mas, depois do clique, cobram caro. Negocie antes se quiser mesmo a foto.

6 - Não é cobrada entrada para o Vaticano nem para a Capela São Pedro, mas preste atenção na roupa que estiver usando: os ombros e pernas (pelo menos até o joelho)



devem estar cobertos. Se estiver muito calor, leve um lenço grande ou um xale leve na bolsa. Existem lojas e ambulantes na região para a venda de lembranças.

7 - Gosta de andar a pé? Você pode conhecer os principais pontos turísticos de Roma caminhando. É cansativo, mas vale a pena. Para otimizar seu tempo, compre um mapa da cidade e divida-a por áreas a serem visitadas. Outra opção, além do transporte público, é alugar uma vespa (o preço varia de R\$ 150 a R\$ 190 por um dia inteiro).

8 - A passagem para os ônibus urbanos é vendida, geralmente, em tabacarias e jornaleiros. Não é comum alguém pedir que você a mostre, mas um fiscal entra em alguns ônibus por dia para multar os “esquecidos”. E a multa é alta em relação ao preço da passagem. Roma mantém um site oficial de transportes públicos (em inglês): <http://www.rome.info/transportation/>

9 - Aeroportos. Existem dois em Roma: Fiumicino (Leonardo da Vinci) e Ciampino. O principal é o Fiumicino e a conexão com o Centro pode ser feita, durante o dia, pelo trem expresso. A viagem deste aeroporto até a principal estação de trem de Roma (Stazione Termini) demora em torno de 30 minutos e custa cerca de R\$ 36. O Ciampino é mais usado para voos charter e pequenas companhias de aviação.

10 - A estação central de Roma fica em Termini. De lá partem todas as linhas de metrô e também os trens para outras cidades da Itália. É grande a oferta de hotéis/hostels nessa região, que não é a parte mais bonita da cidade e

nem é muito segura (como no Brasil, cuidado nas proximidades de rodoviárias e estações de trens).

11 - No Centro Histórico ficam a Piazza Navona, a Fontana di Trevi (não esqueça de jogar uma moeda para atrair boa sorte. Dizem que, se você a jogar por cima do ombro, a volta à cidade é certa), a Via Condotti e a Via del Corso (ruas comerciais onde se encontram todas as marcas da moda). A hospedagem é mais cara e a área, mais barulhenta e movimentada.

12 - O bairro Trastevere fica a cerca de 15 minutos do Centro Histórico e é um dos mais pitorescos da cidade, com seus becos medievais. Tem vários mercados, hortifruti, lojas e serviços, além de uma zona boêmia, com opções para bolsos e gostos variados. Na Piazza di Sant'Egidio você encontra barraquinhas de camelôs e artesãos.



Mesmo quando tudo parece desabar, cabe a mim decidir entre rir ou chorar, ir ou ficar, desistir ou lutar; porque descobri, no caminho incerto da vida, que o mais importante é decidir. (Cora Coralina)

Tudo passa. O que é quase insuportável hoje vai ter uma saída amanhã!

Abra a mente antes
de abrir a boca.

Eu fiz um acordo com o tempo. Nem ele me persegue nem eu fujo dele. Um dia a gente se encontra, e, dessa forma, vou vivendo intensamente em cada momento. (Mario Lago)

O tempo é relativo: passa mais lento ou mais rápido. Depende de que lado da porta do banheiro você está.

Andar com fé eu vou que a fé não costuma falhar. (Gilberto Gil)

Quem não espera não se decepçiona!

Não existe castigo nem recompensa da vida. O que existe é consequência.

Se tristeza e mau humor pudessem consertar as coisas, muita gente estaria com a vida ganha. Quando nos perdoamos, paramos de criticar as outras pessoas.

A felicidade não está no passado nem no futuro. Ela está sempre no presente e dentro de você. Seja feliz agora.

A gente todo dia tem
o direito de recomeçar.

A sabedoria da vida te colocou no lugar onde possas aprender com eficiência e viver melhor (Emmanuel)

Quando percebemos que a vida tem um sentido, percebemos também que somos úteis uns aos outros. Um ser só é humano quando se dispõe a ajudar os outros.

Erótica é a Alma

Adélia Prado

Todos vamos envelhecer... Querendo ou não, iremos todos envelhecer.
As pernas irão pesar, a coluna doer, o colesterol aumentar.

A imagem no espelho irá se alterar gradativamente e perderemos estatura,
lábios e cabelos.

A boa notícia é que a alma pode permanecer com o humor dos 10, o viço dos
20 e o erotismo dos 30 anos.

O segredo não é reformar por fora.

É, acima de tudo, renovar a mobília interior: tirar o pó, dar brilho, trocar o
estofado, abrir as janelas, arejar o ambiente. Porque o tempo, invariavelmente,
irá corroer o exterior.

E, quando ocorrer, o alicerce precisa estar forte para suportar.

Erótica é a alma que se diverte, que se perdoa, que ri de si mesma e faz
as pazes com sua história.

Que usa a espontaneidade pra ser sensual, que se despe de preconceitos,
intolerâncias, desafetos.

Erótica é a alma que aceita a passagem do tempo com leveza e conserva
o bom humor apesar dos vincos em torno dos olhos e do código de barras
acima dos lábios.

Erótica é a alma que não esconde seus defeitos, que não se culpa pela
passagem do tempo.

Erótica é a alma que aceita suas dores, atravessa seu deserto e ama sem
pudores.

Aprenda: bisturi algum vai dar conta do buraco de uma alma negligenciada
anos a fio.

(Livro Poesias Reunidas, Adélia Prado)



CORREGEDORIA
GERAL DA JUSTIÇA DO
ESTADO DO RIO DE JANEIRO