SUPERIOR TRIBUNAL DE JUSTIÇA

informe-se

O STJ bem perto de você!

JANEIRO 2011

Ano XVI - nº 67

INFORMÁTICA

E-mail corporativo exige cuidados e discrição de servidores

Para uso em serviço

Seja pessoal ou corporativo, o *e-mail* já está presente na vida da maioria dos profissionais há algum tempo. Mas o mau uso dessa tecnologia também tem sido comum, chegando a criar constrangimentos para instituições, e até a causar demissões. Uma decisão recente da Primeira Turma do Tribunal Superior do Trabalho (TST), dada pelo ministro João Oreste Dazaler, considerou que o rastreamento do correio eletrônico de um funcionário pelo empregador é prova válida. O funcionário usou seu *e-mail* corporativo e o sistema de informática do empregador para distribuir material pornográfico.

O ministro do TST considerou que o computador e o *e-mail* são ferramentas disponibilizadas aos funcionários, de propriedade e responsabilidade da instituição, não havendo nenhuma presunção de privacidade das mensagens. Juridicamente, o *e-mail* corporativo tem a mesma natureza de equipamentos de trabalho.

No STJ, a política adotada pela administração, fixada na Portaria n. 25 de 2008, é não monitorar o conteúdo dos *e-mails* dos servidores. Entretanto, Francisco Ricardo de Góis Lima, secretário de Tecnologia da Informação e da Comunicação (STI) do Tribunal, explica que o STJ mantém "logs" de todos os *e-mails* que entram e saem do Tribunal, registrando remetentes, destinatários, datas, horários etc. "Esses registros podem ser solicitados via ordem judicial em caso de investigações", observou.

O secretário aponta que o STJ não bloqueia serviços privados de correio eletrônico, como Gmail, Terra, UOL, Hotmail etc. e que os funcionários devem evitar o uso do *e-mail* coorporativo para enviar mensagens pessoais. "Temos várias ferramentas e programas para bloquear vírus e spam, mas a cooperação dos servidores é essencial", observa Francisco Ricardo. Na sua opinião, as pessoas têm se tornado mais conscientes, mas ainda há muito a ser melhorado.

Carlos Zottman, coordenador de Infraestrutura da STI, destaca que um dos problemas causados pelo uso pessoal do *e-mail* fornecido pelo Tribunal são exatamente as mensagens indesejadas ou *spams*. "O STJ tem tido uma preocupação constante com a segurança digital, incluindo o uso de *e-mail*. Entre novembro e dezembro recebemos mais de 2,5 milhões de *e-mails* e, desses, 82,5% eram spams ou mensagens inválidas", destacou. O coordenador também apontou que servidores que criam ou reenviam spam podem ser advertidos e até punidos.

Para Renato Opice Blum, economista e advogado especializado em direito digital, o tema é ainda bastante nebuloso, ainda sem regras em várias áreas. "Existe uma 'falsa expectativa de privacidade', mas o fornecimento de senha e login para o funcionário não significa que sua privacidade está assegurada", comentou. O advogado aponta que o problema da confusão do *e-mail* pessoal com o corporativo é global. "Isso é típico da evolução de uma ferramenta tecnológica em um tempo muito curto", observou Opice Blum.

O advogado observa que o melhor a fazer no caso é estabelecer e divulgar regras claras quanto ao uso de *e-mails* e outros recursos tecnológicos das instituições, sejam públicas ou privadas. "Isso facilita para o servidor conhecer seus limites e respalda a empresa em caso de ações trabalhistas devido a demissões", destaca Opice Blum. Ele aponta que as mesmas regras podem ser aplicadas para outras tecnologias de comunicação, como o *Twitter*, redes sociais e *chats* internos.

César Henrique da Rocha Arrais, servidor da Assessoria de Relações Internacionais, diz que recebe rotineiramente vários *e-mails* indesejados. "São uma perda de tempo, enchem a caixa de entrada e atrapalham na hora de arquivar mensagens realmente importantes", observou. Ele sugere que o STJ adote padrões ainda mais rígidos para o controle de *e-mails*, aumentando os filtros para *spams*.

Outra servidora, que pediu para não ser identificada, conta que se arrependeu pelo mau uso do *e-mail* corporativo. Para tentar localizar um servidor por interesse exclusivamente pessoal, ela enviou e-mail para todo o Tribunal. Apesar de achar o que procurava, ficou numa saia justa. "Teve gente que respondeu o *e-mail* com cópia para todo mundo com piadinhas desagradáveis, o que irritou diversos colegas", lembra a servidora, que ainda foi advertida pelo chefe.

O que muita gente não sabe é que a Coordenadoria de Editoria e Imprensa (CEIM) da Secretaria de Comunicação Social (SCO), por ser responsável pela comunicação interna do STJ, é a única unidade com permissão para enviar mensagens para todo o Tribunal.

O secretário de TI, Francisco Ricardo, informa que os servidores podem denunciar casos de *spams* diretamente para o Serviço de Atendimento ao Cliente da Informática. Basta enviar um *e-mail* para sac@stj.jus.br. ▪

Fabrício Azevedo
fcortes@stj.jus.br

Ilustração: Carlos Figueiredo

PRÓ-SER

Unimed e Gama Saúde passam a dividir atendimento a sevidores e dependentes fora do DF

Saudável é ter escolha

O ano novo começou com uma boa notícia para os beneficiários do Programa de Assistência aos Servidores do STJ – Pró-Ser: em breve, o atendimento médico fora do Distrito Federal será feito também pela Unimed, a maior rede de assistência médica do Brasil. Com isso, os servidores em trânsito, os que estão em exercício em órgãos de outras localidades e os dependentes que moram fora do DF passarão a contar com um número muito maior de opções na hora de procurar um médico, uma clínica ou qualquer outro serviço de saúde.

O contrato com a Gama Saúde, que desde 2005 responde pelo atendimento fora do DF, acabou no final de 2010, mas a empresa continuará prestando os mesmos serviços à clientela do Pró-Ser, dentro do novo modelo adotado pela Secretaria de Serviços Integrados de Saúde do STJ. Em vez de fazer uma licitação e contratar um plano de saúde complementar, a secretaria optou por abrir um sistema de credenciamento, ao qual podem aderir, em tese, inúmeras empresas.

O edital de credenciamento foi publicado no início de dezembro e a Unimed Norte e Nordeste foi a primeira a se interessar. Embora seja apenas uma das várias entidades regionais de cooperativas que compõem o sistema Unimed, seu credenciamento garantirá atendimento em qualquer lugar do país onde haja alguma Unimed.

"A ideia do novo modelo foi permitir que viessem outras empresas, não para concorrer com a Gama Saúde, mas para complementar o atendimento", explica o coordenador de Benefícios do Pró-Ser, Jesus Enir Estigarraga Silveira. "A Gama está presente em todas as capitais, mas temos ouvido reclamações de que em alguns estados, principalmente em cidades menores, às vezes é difícil conseguir atendimento", diz ele.

Foi este o caso do técnico judiciário Alisson Bruno Dias de Queiroz, lotado na Coordenadoria de Editoria e Imprensa. No recesso de fim de ano, ele foi passear em Caldas Novas (GO), passou mal, com sintomas típicos de virose, e procurou um pronto-socorro, onde recebeu uma injeção. "Tive que desembolsar R$ 200 pela consulta e ainda paguei o remédio, a agulha e até o algodão, porque ali não atendiam pela Gama", conta o servidor.

Escolha do usuário

A notícia da adesão da Unimed foi bem recebida por Cátia Denise Gress Krüger, que trabalha como assessora no gabinete da ministra Nancy Andrighi. "Eu vejo com bons olhos a entrada da Unimed. Sei que a rede é bem maior, vai permitir que eu encontre os profissionais de que precise. Tendo a Unimed, a pessoa está amparada nas pequenas e médias cidades. E também nas grandes, evidentemente", disse a assessora pouco antes do recesso, quando já preparava as malas para viajar para o Rio Grande do Sul.

Cátia tem familiares naquele Estado e costuma ir para lá em férias e feriados. Nos últimos anos, sempre que precisou de assistência médica durante as viagens, teve que recorrer à Gama Saúde. "Minha experiência com a Gama sempre foi positiva, pelo menos em Porto Alegre e Novo Hamburgo. Sempre fui bem atendida, como se estivesse no DF. Já fui internada em emergência, em Novo Hamburgo, sem problemas", conta ela.

"Na medida em que você vai se afastando da capital, vai ficando difícil encontrar profissionais, o atendimento fica quase restrito a emergências. Com a Gama, nós temos certeza de conseguir atendimento em hospitais e grandes clínicas", acrescenta Cátia.

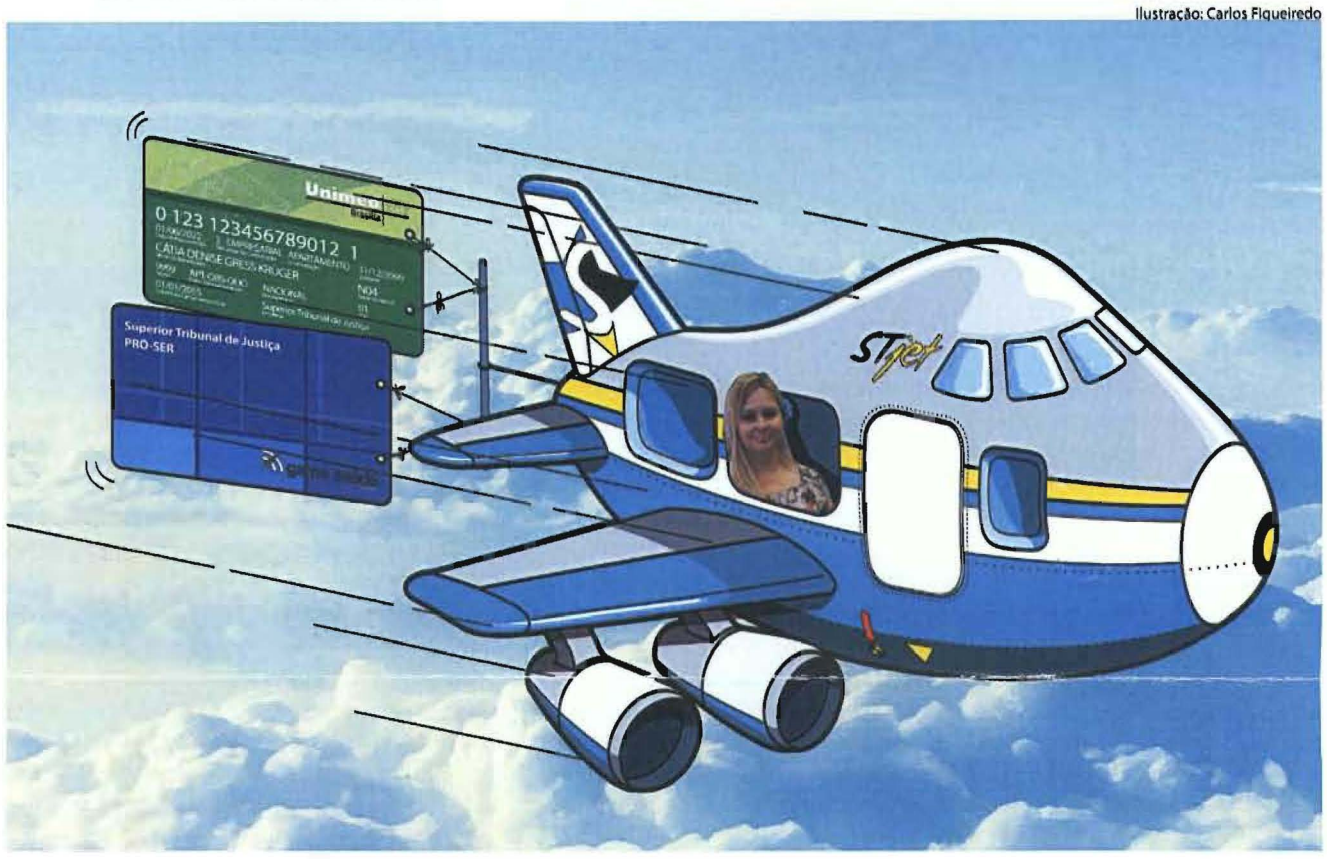
De acordo com Jesus Silveira, do Pró-Ser, a principal dificuldade da Gama Saúde – e também de outros grupos médicos – está justamente nas cidades onde a Unimed tem presença forte. Por ela funcionar como cooperativa, formada pelos próprios profissionais, isso acaba tirando o espaço das empresas de saúde concorrentes.

Segundo informações oficiais da Unimed, ela hoje está presente em 83% do território brasileiro e detém 37% do mercado nacional de planos de saúde. O sistema é formado por 373 cooperativas médicas, que atendem a mais de 17 milhões de pessoas e 73 mil empresas em todo o país. A rede dispõe de mais de 109 mil médicos, 3.244 hospitais credenciados e 101 hospitais próprios.

Atualmente, dos 10.366 beneficiários do Pró-Ser (servidores e dependentes), 945 residem em outros estados e são os que mais aproveitarão o novo modelo, já que não contam em seu dia a dia com a rede conveniada diretamente ao STJ. ▪

Gutemberg de Souza
gutembes@stj.jus.br

Ilustração: Carlos Figueiredo



Cátia Krüger embarcando para o Sul no recesso. Com a entrada da Unimed, as viagens agora serão mais tranquilas

QUALIFICAÇÃO

EaDSTJ é a mais nova ferramenta de capacitação dos servidores

Aprendizagem virtual

A educação a distância tem cada vez mais ganhado força, em especial no treinamento corporativo, por ser uma forma capaz de ensinar sem a necessidade do deslocamento do colaborador para a sala de aula e respeitando os seus horários disponíveis para estudo. O STJ, atento às necessidades de seus servidores, buscou oferecer mais uma alternativa para a capacitação profissional e lançou a plataforma EaDSTJ. A iniciativa dá mais um importante passo na busca pela excelência.

A ferramenta, desenvolvida sob a plataforma Moodle – reconhecida internacionalmente e utilizada pelos órgãos do Poder Judiciário que desenvolvem trabalhos em educação a distância –, destina-se à capacitação e ao aperfeiçoamento profissional dos servidores. No lançamento do projeto, ocorrido em dezembro, foram oferecidos dois cursos autoinstrucionais: Noções Básicas de Administração, com 278 participantes, e Introdução à LRF, com 241.

Para 2011, o STJ está planejando ampliar a gama de cursos e, para isso, está em processo de capacitação de tutores e coordenadores de EaD, profissionais essenciais nas atividades de educação a distância. Os planos preveem dois coordenadores de EaD e oito tutores nas áreas de desenvolvimento de competências gerenciais, gestão estratégica, gerenciamento de projetos e gestão de processos.

Para tanto, é importante a colaboração dos servidores, ressalta Mônica Simões, coordenadora de Desenvolvimento de Pessoas do STJ. "Há muito conhecimento no próprio Tribunal, temos servidores muito qualificados. Esses servidores poderão colocar seus conhecimentos à disposição dos colegas, atuando como conteudistas ou tutores", ressalta a coordenadora.

Ela destaca que o STJ tem um dos mais completos programas de educação corporativa do setor público, englobando a qualificação técnica profissional, a pós-graduação e o desenvolvimento gerencial. "Faltava a educação a distância, que vem agregar valor ao modelo de educação corporativa do Tribunal", afirma.

Vantagens

Segundo Joel Azevedo, um dos servidores encarregados da implementação do projeto, as facilidades proporcionadas pela EaD são enormes: "EaD faz-se quando quiser. O tempo não é do instrutor, e sim do aluno, que assiste às aulas quando quiser e de onde estiver – basta ter acesso à internet", afirma. De acordo com o servidor, o ambiente virtual do STJ está bastante intuitivo. Mesmo assim, havendo dúvidas sobre a utilização da plataforma, o colega pode ligar na Coordenadoria de Desenvolvimento de Pessoas ou enviar um e-mail. Já as dúvidas sobre o conteúdo do curso devem ser sanadas pelas ferramentas oferecidas dentro do próprio ambiente de curso, como o fórum de debates ou o *e-mail* ao tutor.

Na visão de Antônio Rabelo, responsável por conduzir a implementação do projeto, o servidor que participa dos cursos a distância acaba trabalhando outras habilidades, como a autonomia – o colaborador passa a aprender a melhor gerir o próprio tempo. Segundo Rabelo, o ensino a distância aproveita as facilidades que as novas tecnologias oferecem para o aprendizado, como o uso de várias mídias. Ele destaca que "o material oferece múltiplas formas de interação, e o aluno pode organizar esse processo". Ainda de acordo com Rabelo, a educação a distância amplia as oportunidades de desenvolvimento do servidor. "O servidor estará capacitado para a organização e para si mesmo", afirma.

O ambiente de ensino virtual aumentará as oportunidades de capacitação dos colaboradores do STJ, oferecendo facilidade e comodidade ao aluno no processo de aprendizagem. De acordo com a equipe responsável pelo EaDSTJ, a ideia é promover a educação continuada dos colaboradores, mantendo a qualidade do conteúdo e a constante interação com os alunos, para que seja possível melhorar o processo de educação a distância.

Conheça o EaDSTJ no endereço http://ead.stj.jus.br ou ligue para o ramal 9643 e fique atento para os próximos cursos. E, claro, não deixe de oferecer sugestões para a melhoria da plataforma. Afinal, educação a distância se faz, principalmente, com participação. ▪

Alex Alves
alexc@stj.jus.br

Informe-se • Jornal de Comunicação Interna do Superior Tribunal de Justiça (STJ)

Presidente: ministro Ari Pargendler • **Secretário-geral da Presidência:** Athayde Fontoura Filho • **Diretor-geral:** Francisco Carlos de Almeida • **Secretária de Comunicação Social:** Deuza Lopes • **Coordenadora de Editoria e Imprensa:** Regina Célia Amaral • **Editora do Informe-se:** Sheila Messerschmidt • **Chefe de Reportagem:** Cristine Genú • **Revisão:** Eric Alves e Silva • **Diagramação:** Carlos Figueiredo/CPRV • **Impressão:** Seção de Reprografia e Encadernação • **Tiragem:** 3 mil exemplares • **Contatos:** (61) 3319-8586 / informe-se@stj.jus.br

SUPERIOR TRIBUNAL DE JUSTIÇA

informe-se

O STJ bem perto de você!

Ano XVI - nº 68 FEVEREIRO 2011

SERVIDOR

Aposentadoria deve ser tempo de desfrutar a vida com prazer e realização pessoal

Passaporte para o bem-estar

Ilustração: Carlos Figueiredo

Esqueça a imagem do velhinho de pijama e chinelo, barba por fazer, tédio no olhar. Ou apague aquela cena, tão comum nos filmes de Hollywood, da personagem apegada ao seu emprego até o último momento, com medo de se aposentar e perder "todo o sentido da existência". Hoje, a aposentadoria está longe dos clichês. Quem está perto dela ou quem já está desfrutando do benefício vive tranquilo e tem planos concretos para aproveitar a flexibilidade e a liberdade que esse estágio da vida proporciona.

"O aposentado sempre tem uma coisa para fazer", garante Francisco Lima de Souza, que se aposentou do STJ há 15 anos, mas não parou no tempo. Atualmente ele presta serviço voluntário na Associação dos Servidores Aposentados do Poder Judiciário da União (Asajus), colaborando para que outros profissionais recebam informações sempre atualizadas sobre as regras de aposentadoria.

Quem também não vive de papo para o ar é Tânia Carvalho Benn, que se aposentou do STJ em setembro de 2009. "As más línguas dizem que aposentado vive em estado de férias permanentes. Não é verdade", garante. Para Tânia, aposentadoria é uma conquista, depois de tantos anos de horários rígidos e rotinas, muitas vezes, extenuantes. "Hoje tenho mais tempo para minha família e para os amigos. Não tive angústia de me aposentar porque tinha em mente realizar muitas coisas, entre elas trabalhos sociais e estudos, mas sem corre-corre".

Mãos à obra

No ano passado, Tânia esteve bastante ocupada construindo uma casa para uma família que, segundo ela, vivia em condições desumanas. "Agora, pai, mãe e três filhos têm dignidade. Acompanhei tudo, desde a derrubada do barraco até a entrega da nova residência, que aconteceu neste Natal. Emocionante! Deviam me contratar para administrar as obras do PAC", brinca.

Outra servidora que está sorrindo à toa é Adelaide Gonçalves de Oliveira Passos, que ingressou no STJ em 1988 e tem aposentadoria prevista para o próximo mês de março. "Meu filho acha que eu não vou ficar bem aposentada e insiste em me perguntar: 'Você já programou a sua vida?'. Mas eu não tenho medo, pois sei que vou entrar na academia, fazer musculação e voltar para a hidroginástica. Além disso, já estou com duas viagens programadas: Fortaleza e Foz do Iguaçu. Ah, e em outubro pretendo ir à Disney, se Deus quiser."

Planos sem pressa

Planejamento, então, parece ser a palavra de ordem para quem deseja desfrutar da aposentadoria sem traumas. O importante é não cair na armadilha de ficar em casa na frente da TV ou dormindo. É fundamental que o aposentado crie uma rotina de atividades físicas, faça viagens pequenas e longas, e também, por que não, abra o coração e a cabeça para novos relacionamentos. "A minha mente está jovem. Eu quero é pular Carnaval e frequentar um grupo da terceira idade para dançar bastante", afirma Adelaide.

Sem a pressão de cumprir horários, Adão Nunes de Oliveira é outro bom exemplo de que a aposentadoria pode ser recompensadora. Em seu escritório, advoga de acordo com a sua disponibilidade de tempo e vontade. Além disso, pratica advocacia solidária no interior do estado de Goiás. "Aboli a pressa e a cobrança comigo mesmo desde que me aposentei, há 15 anos", ressalta.

Atualmente, o STJ conta com 661 servidores aposentados e 97 servidores que já preencheram os requisitos constitucionais para a aposentadoria voluntária (proporcional ou integral), e, em razão disso, estão recebendo o benefício denominado Abono de Permanência, instituído pela Emenda Constitucional n. 41/2003.

"Vou sentir falta do STJ, é claro, pois tudo o que eu tenho eu devo ao Tribunal. Mas eu não quero mais compromisso. Não quero compromisso nem com os meus netos", diverte-se a "jovem" Adelaide, pronta para gozar de seu merecido passaporte para a tranquilidade. ▪

Luciana Assunção
lassunca@stj.jus.br

São três as modalidades de aposentadoria para o servidor público:

1. **Compulsória**

Vigência a partir da data subsequente à que o servidor completa setenta anos, idade limite de atividade.

2. **Voluntária**

Condicionada à manifestação de vontade do servidor, titular do direito, mediante requerimento, se atendidos todos os requisitos constitucionais de regência, conforme hipótese pessoal de cada servidor. Entre esses requisitos, estão: idade mínima, tempo de efetivo exercício no serviço público, tempo na carreira e no cargo em que se dará a aposentadoria. Há que se observar, ainda, a data de ingresso em cargo efetivo no serviço público, para o enquadramento nos dispositivos constitucionais aplicáveis à matéria.

3. **Por invalidez**

Possui caráter compulsório e tem como requisito uma enfermidade que incapacite o servidor para o exercício do cargo, mediante laudo expedido por junta médica oficial. Os proventos serão integrais quando decorrentes de doença especificada na Lei n. 8.112/1990 (art. 186, I, §§ 1º e 3º), e proporcionais nos demais casos.

Seja qual for o tipo da sua aposentadoria, receba-a de braços abertos e boa vontade. Lembre-se que ter tempo para se dedicar ao prazer da vida é um sonho concretizado e que ter saudade dos tempos de trabalho é saudável, mas não pode se transformar em melancolia ou depressão.

Quer saber mais sobre aposentadoria? Entre em contato com a Seção de Aposentadorias e Pensões (Sapen), pelos ramais 9231 e 9232.

SAÚDE

Programa prepara corpo e mente dos servidores que estão prestes a se aposentar

Sempre é tempo de aprender

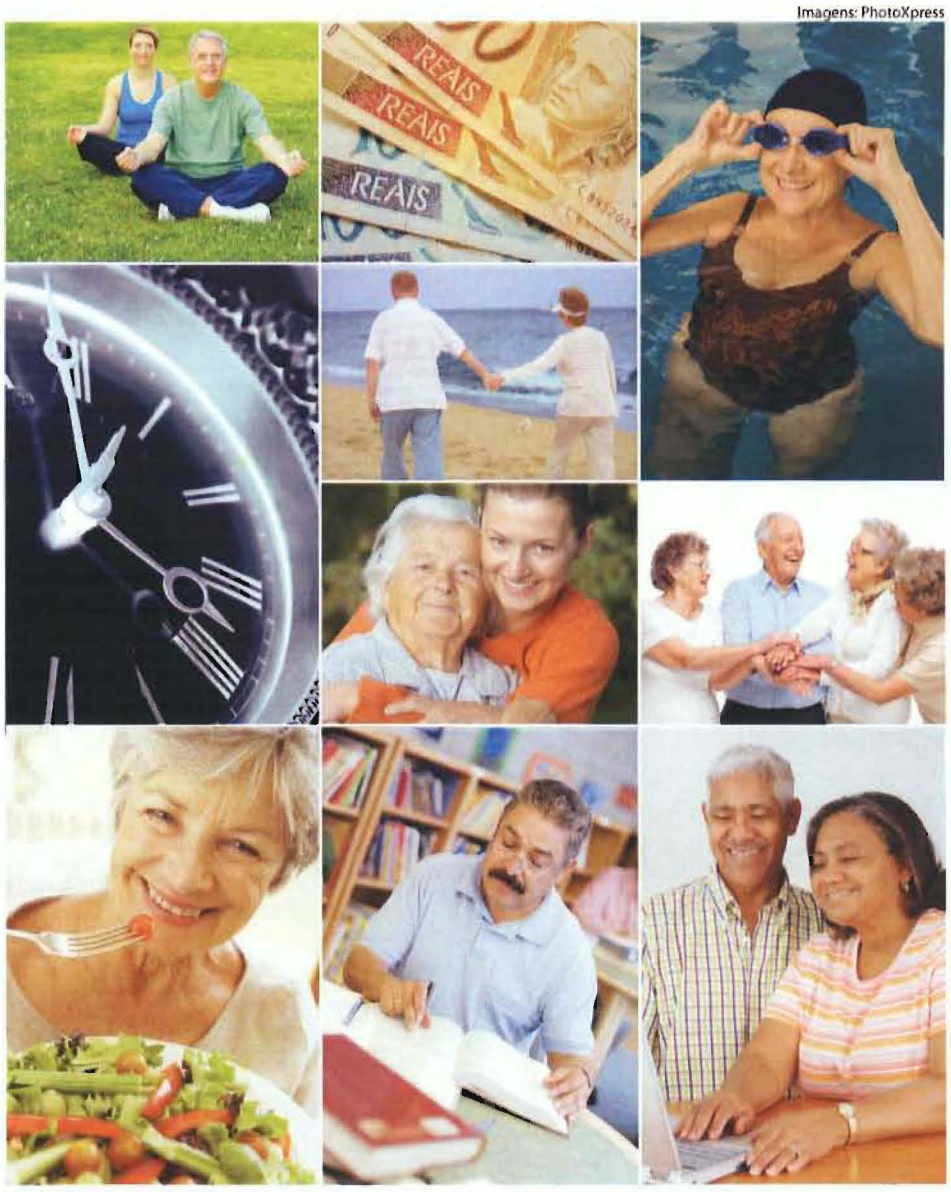
Aposentadoria é um tema que nem sempre é simples de ser abordado. Romper um vínculo de décadas pode se tornar muito doloroso se a pessoa não estiver preparada para isso. Para ajudar os servidores a enfrentar o encerramento de suas atividades com a instituição, oferecendo apoio e orientação para os próximos passos, o STJ desenvolve, desde 2009, o programa *Sempre é tempo de aprender*, que já atendeu cerca de 40 servidores.

O principal objetivo do projeto é oferecer tranquilidade ao servidor que está a poucos anos de se aposentar, o chamado aposentando. A iniciativa conta com o auxílio de diversos servidores do Tribunal que atuam como instrutores voluntários. O projeto inicia com o servidor colocando o pé na realidade, trabalhando novas perspectivas e exercitando o desapego. São trabalhados aspectos psicológicos, sociais, culturais e valores ligados à autoestima e à família. O servidor também trabalha a sua autoliderança, que guarda relação direta com a manutenção de sua autonomia e independência, mesmo com a chegada da idade.

A edição 2010 foi dividida em três módulos: atividade física e aspectos fisiológicos, projeto de vida e saúde financeira. O primeiro módulo tratou da prática de atividade física no envelhecimento, abordando o exercício físico como prioridade. "É importante que o aumento da longevidade signifique não apenas dar mais anos às nossas vidas, mas, sim, dar vida aos anos que estamos vivendo a mais", lembra Edmilson Moura, responsável pelo tema, que também engloba a preparação para enfrentar doenças como diabetes e hipertensão, além de orientação para evitar a perda de reflexo e mobilidade, comuns com o avanço da idade.

Incentivar o empreendedorismo. No programa, o servidor é convidado a definir novas metas e a enfrentar novos desafios no campo pessoal. No módulo Projeto de Vida, o aposentando recebe noções básicas para abrir um negócio, por exemplo. Abraçar o trabalho voluntário também pode ser uma opção. Engajar-se numa atividade solidária e assumir uma causa nobre são verdadeiras fontes de realização e podem, finalmente, ser feitas com maior tranquilidade e dedicação após a aposentadoria.

Imagens: PhotoXpress



"E agora, como é que vai ser a minha vida?"

Essa é uma pergunta recorrente entre quem está perto da aposentadoria. É como chegar ao final de uma novela, na qual a escolha do final feliz depende exclusivamente do protagonista. "Quando pedimos a algum colega para falar de si mesmo, muitas vezes a pessoa começa falando: 'Eu sou do STJ'. É uma relação de pertencimento muito forte", ressalta Simone Pinheiro, uma das responsáveis pelo desenvolvimento do *Sempre é tempo de aprender*. "Prestes a se aposentar, a pergunta que fica para o servidor é: 'E agora, eu vou ser de quem?'. É um verdadeiro cordão umbilical que se rompe e, como tal, precisa passar por um processo de desapego", completa a psicóloga.

Outra parte delicada da aposentadoria está na vida financeira: administrar o dinheiro com consciência para viver a fase de envelhecimento com tranquilidade. Por isso, há um módulo dedicado à saúde das finanças pessoais. "A maioria de nós não recebeu uma educação com relação a finanças", afirma Leonardo Cunha, que ministrou as palestras em 2010. Por meio do contato com conceitos básicos, o aposentando pode aprender a lidar melhor com o seu orçamento, otimizar a sua receita e tornar viável a realização dos seus novos projetos.

"Reflexão prévia"

O público-alvo do *Sempre é tempo de aprender* são os servidores da Casa que estão a dois anos da aposentadoria. Entretanto, servidores que desejam planejar a aposentadoria, antes desse prazo, também são bem-vindos. Foi o caso da colega Cláudia Beck, da Secretaria dos Órgãos Julgadores (SOJ), que se interessou em participar do programa. "Ao conversar com vários colegas em via de se aposentar, percebi que a transição entre a atividade e a aposentadoria requer alguma reflexão prévia", ponderou.

Em 2011, as atividades do *Sempre é tempo de aprender* estão marcadas para março. Estão previstos 11 módulos, todos ministrados por colegas da Casa: Integração, Direitos e Deveres, Saúde Financeira, Desligamento do Trabalho Formal, Aspectos Fisiológicos e Autonomia no Envelhecimento, Aspectos Psicossociais do Envelhecimento, Família, Autoliderança, Empreendedorismo, Serviço Voluntário e Projeto de Vida.

Quer saber mais? Entre em contato com o Centro de Estudos da Saúde da SIS (ramal 9891) ou envie um *e-mail* para centro.estudos.sis@stj.jus.br. ▪

Alex Alves
alexc@stj.jus.br

RELACIONAMENTO

Ambiente de trabalho e companhia dos colegas estimulam servidores com direito à aposentadoria a continuar em serviço

Aposentadoria na ativa

A aposentadoria é vista por muitos como a oportunidade para viajar, realizar projetos pessoais, curtir a família. Depois de anos trabalhando, é chegado o momento do "merecido descanso". Só que nem todo mundo pensa assim.

É o caso da servidora Telma Dias, que trabalha no Superior Tribunal de Justiça (STJ) há mais de 30 anos. Já passou por diversos setores, como Informática, Biblioteca e Segunda Seção, e hoje está na Seção de Reprografia e Encadernação. Por que ela não se aposentou? "Tenho vontade de esganar quem me faz essa pergunta", brinca Telma. "Eu sempre trabalhei, desde criança. E nunca pensei em aposentadoria. Essa é uma palavra que não existe para mim", completa.

Foto: Luis Antonio

Telma (centro) e a animada equipe da Reprografia

Família STJ

Um dos motivos para Telma continuar no Tribunal é a satisfação em trabalhar com um grupo unido, que tem prazer em realizar suas respectivas atividades. "Eu sou muito feliz aqui. É como uma família. Os servidores concursados, os terceirizados, todo mundo. Existe muito amor e muita cumplicidade entre as pessoas".

O ambiente de trabalho também agrada Altamir Neves, de 56 anos, que trabalha no STJ há 33 anos. "Eu chego aqui, encontro os colegas, tenho trabalho para fazer. Gosto do que faço", afirma. O servidor da Seção de Controle do Patrimônio poderá se aposentar a partir de abril, mas não pensa em entrar com o pedido. Os colegas da seção o apoiam. "Meus colegas acham que eu ainda tenho muito a dar pelo Tribunal, ainda estou muito novo", diverte-se.

Ócio criativo

Altamir conta que alguns conhecidos que se aposentaram estão arrependidos e o aconselham a continuar trabalhando. "Eu não consigo ficar parado e, por enquanto, não tenho nenhuma atividade para realizar fora do Tribunal. Aposentar e ficar em casa à toa vai ser muito complicado", explica. O servidor pretende planejar uma alternativa de ocupação somente a partir de julho.

Mas há quem garanta que aposentadoria não significa, necessariamente, falta do que fazer. "A gente pode fazer muita coisa. Continuar estudando, fazer cursos, praticar exercícios físicos. Também dá para ler e viajar muito", enumera Joel Vieira Matos, que trabalha na Seção de Publicação da Primeira Turma, e vai completar 33 anos de STJ em 2011. "Não vou ficar parado, entregue ao tempo, não", promete. ▪

Tatiana Tenuto
tatiana@stj.jus.br

Informe-se • Jornal de Comunicação Interna do Superior Tribunal de Justiça (STJ)

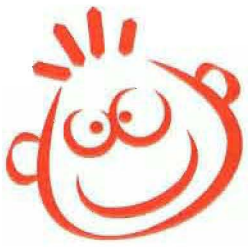
Presidente: ministro Ari Pargendler • **Secretário-geral da Presidência:** Athayde Fontoura Filho • **Diretor-geral:** Francisco Carlos de Almeida • **Secretária de Comunicação Social:** Deuza Lopes • **Coordenadora de Editoria e Imprensa:** Regina Célia Amaral • **Editora do Informe-se:** Luciana Assunção • **Chefe de Reportagem:** Cristine Genú • **Revisão:** Eric Alves e Silva • **Diagramação:** Carlos Figueiredo/CPRV • **Impressão:** Seção de Reprografia e Encadernação • **Tiragem:** 3 mil exemplares • **Contatos:** (61) 3319-8592 / informe-se@stj.jus.br

SUPERIOR TRIBUNAL DE JUSTIÇA
informe-se
O STJ bem perto de você!
Ano XVI - nº 69 MARÇO 2011

SERVIDOR

Servidores se destacam por praticar a delicadeza no dia a dia do Tribunal

Gentileza gera gentileza



"Sei que as pessoas estão pulando na jugular uma das outras. Sei que viver está cada dia mais dificultoso. Mas de novo vos digo: sejamos delicados."

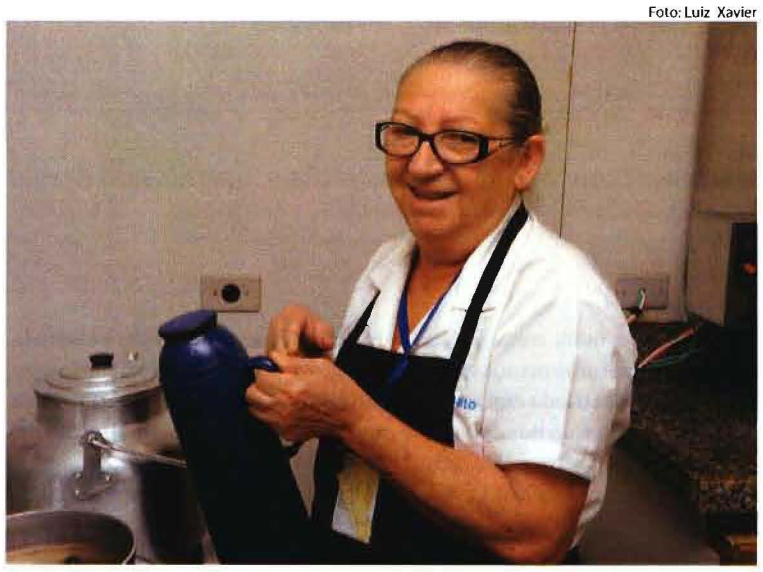
(Affonso Romano de Sant'Anna - escritor)

Receber um sorriso, um "bom-dia" e um "como vai?" é muito gostoso e faz bem à saúde. Mas a grande dificuldade parece estar em retribuir. A impressão que se tem é que ninguém quer arriscar a ser o primeiro a puxar conversa. Entretanto, a lei da causa e efeito vale para todos. Então, lembre-se: tratar bem o próximo é ser bem tratado.

Hoje em dia, com a vida atribulada, os tais bons modos apregoados por nossas mães correm o risco de extinção. Porém, o *Informe-se* ouviu três pessoas que, com atitudes positivas e cordiais, demonstram que o convívio harmonioso diminui o estresse e torna o STJ um lugar mais feliz para trabalhar.

O café bem-humorado do Tribunal

Foto: Luiz Xavier



Dona Zefinha: com açúcar e com afeto

É dona Zefinha pra lá, dona Zefinha pra cá, e o que se pode perceber é que dona Josefina Viana da Silva é a senhora mais querida da garagem do Ministros I.

Mas todo esse carinho não é à toa. Com um sorriso cativante e conquistador, dona Zefinha solta risadas e piadas pelos quatro cantos. Resultado: não há uma só pessoa que não fique mais bem-humorada após passar poucos minutos com ela.

Chega ao STJ às seis da manhã e só vai embora às três da tarde, sem nunca reclamar: "Passamos mais tempo no trabalho do que em casa. Então, procuro tornar esse ambiente o mais prazeroso possível", explica Zefinha, que faz o café bem cedinho e o deixa em frente à porta da copa para quem quiser saborear. Os que param para tomar um copinho acabam se divertindo com seu jeito espontâneo de levar a vida.

Para essa mãe de seis filhos, sendo três adotivos, sofrimento é quando não se tem mais saúde. Com a experiência de ter trabalhado em hospital durante muitos anos, dona Zefinha afirma que todos deveriam conhecer o que realmente é triste na vida: "Vi pessoas que tinham muito dinheiro, mas estavam em fase terminal da doença. Tenho muita saúde e disposição, não posso reclamar de nada, sou feliz", reflete.

Brincalhona a todo instante, Josefina diz que não menosprezar as pessoas é a lição mais importante da vida. Afinal, a felicidade está nos momentos mais simples, muitas vezes imperceptíveis. ▪

Foto: Luiz Antonio

Guarita do bem: Roberto e seu sorriso de boas-vindas

Passe na Golf 4 e tenha um dia especial!

Quem não conhece o sorridente vigilante que alegra a todos que cruzam a Golf (portaria) 4, perto do restaurante, precisa passar por lá. Seu nome é Roberto da Silva, e ele já ficou famoso na Casa pela sutileza com que trata seus companheiros de trabalho e demais servidores que passam de carro pela guarita.

Com 16 anos de Tribunal, Roberto confessou que no início não agia assim: "Tive ajuda do meu primeiro supervisor. Ele dizia que podíamos aprimorar o trato com as pessoas. Comecei, então, a treinar a gentileza com um 'bom dia', 'até logo', 'como vai?'. Aos poucos, vi que aquilo me fazia muito bem", revela o segurança.

Para Roberto, não tem ninguém que não seja gentil. "É uma qualidade de todos, mas que apenas alguns colocam em prática", filosofa. A fim de superar as dificuldades e os problemas do cotidiano, todas as manhãs, antes de sair de casa, o segurança faz uma oração e deixa os problemas pessoais atrás da porta. "Trabalhei na portaria principal durante 13 anos. Desde então, venho aprimorando meu trabalho. Não misturar a vida pessoal com o STJ faz parte disso."

Roberto é insistente e não desiste de cumprimentar ninguém. Mesmo que não seja correspondido, mantém firme a cordialidade. Sua postura gentil já "contaminou" até companheiros de serviço. "Um colega que trabalhava na mesma portaria percebeu o quanto era boa essa troca de cumprimentos, uma vez que é energia positiva que você troca com o outro. Precisamos mudar nossa forma de lidar com as pessoas", ressaltou. ▪

Foto: Luiz Antonio

Ceiça: o anjo da guarda da Seapo

Quer lembrar o quanto a vida é boa? Converse com a Conceição

Maria Conceição Rodrigues Pereira é assim: sorridente e alegre. Não tem quem a faça pensar que, por algum motivo, a vida seja ruim. No trabalho, é a amiga conselheira, gentil e profissional. "Amo o que faço, o Tribunal e meus amigos aqui dentro. Gosto de desafios no meu trabalho e meus chefes sempre puderam contar comigo", afirma a servidora da Seção de Atendimento de Processos Originários (Seapo).

Há 22 anos no STJ, Ceiça esbanja felicidade e alegria por onde passa e tem um jeito especial, bastante alegre, para dar bom-dia quando chega à sua sala. "Quando não sou correspondida por um colega, já sei que ele pode estar com problemas. Um tempo depois eu me aproximo e converso. Às vezes, as pessoas só precisam ser ouvidas."

Por isso, não é raro os colegas a procurarem para desabafar e receber em troca palavras de apoio e otimismo. "Precisamos dar mais espaço à humanização", ensina. ▪

Loraine Ferreira
loraine@stj.jus.br

PROFISSÃO

Quando a aventura radical faz parte da rotina

Trabalhando nas alturas

Muito concreto, vidros e paredes altíssimas que só de olhar já dão vertigem. Essa é uma das leituras do conjunto arquitetônico do STJ, que impressiona pela beleza contemporânea projetada por Oscar Niemeyer.

Para os que trabalham nas salas de amplas janelas, é comum se deparar com alguém que surge pendurado do lado de fora. "Seria uma competição de rapel em pleno horário de expediente?" Não. Na realidade, são os jaúzeiros, homens que fazem a limpeza de vidros, fachadas e partes altas do Tribunal, encarregados de executar uma tarefa apontada como uma das dez mais perigosas do mundo, segundo *sites* especializados.

Aqui, são nove ao todo, que se organizam em três equipes para fazer o trabalho nos edifícios da Administração, Ministros I e II. "Quando há necessidade, um grupo é deslocado para outro local. Em janeiro, por exemplo, fizeram a remoção da sujeira da parte alta do auditório externo", explica Jaylson Fernando da Silva, supervisor da atividade na Seção de Administração de Edifícios (Saded).

Foto: Luiz Antonio

O sobe-e-desce dos jaúzeiros requer habilidade

Manoplas e esponjas

Jaúzeiro vem de "jaú", espécie de andaime móvel, com roldanas, preso por cordas ao teto de um edifício, para reparos e pintura externa. O sistema utilizado no STJ é bem parecido e chama-se "cadeira suspensa". É composto por assento anatômico, corda especial, dispositivo trava-queda, cabo de aço, cinturão de segurança tipo paraquedista e manopla. Para fazer a limpeza, eles levam produto limpa-vidros, esponja, rodinho, luvas emborrachadas e panos. Sobem até o último andar e vêm descendo, limpando os vidros das janelas. Em um único dia de trabalho, são feitas de cinco a seis subidas.

Para se aventurar, não basta apenas não sofrer de labirintite: é preciso ter vocação para o serviço. "Moço, vocês têm muita coragem, viu?", disse um servidor para Vanderlei Cardoso de Souza, 32 anos, há 13 como jaúzeiro no STJ. "Sempre gostei de serviço em área mais arriscada. Um dia surgiu a vaga, passei pelo treinamento. Foi tranquilo", relembra Vanderlei. Já o colega de equipe, Francisco Ferreira da Silva, 40 anos, há mais de 15 nesses altos e baixos, optou pelo serviço porque gosta do contato com a natureza. "Trabalhei na limpeza dos pisos na época da inauguração, o chefe gostou e me ofereceu uma vaga. Escolhi a de jaúzeiro porque fico mais do lado de fora do que dentro".

Antônio Rodrigues do Santos, 54 anos, há 16 na função, conta que via os colegas jaúzeiros e achava muito bonito. "'Vou fazer esse serviço', pensei. Corri atrás, deu certo. Gosto muito, faço com alegria. Nunca passei sufoco nenhum", relata orgulhoso. Antônio também se diverte com o que ouve das pessoas. "Um dia um servidor virou para mim e disse: 'Se eu dependesse desse serviço para viver, eu morreria de fome, mas não fazia'", sorri ao se lembrar do episódio.

Olhos bem abertos

Para prevenir acidentes, todos os procedimentos de segurança devem ser seguidos à risca. "Cada equipe é acompanhada por um brigadista que fiscaliza a montagem dos equipamentos. Se começar a chover ou ventar muito forte, eles têm que descer", observa Jaylson. Incidentes foram pouquíssimos até hoje. "Só uma vez, passando de um vão para o outro... escorreguei. O trava-queda segurou a corda e eu fiquei pendurado; voltei eu mesmo para o lugar e continuei o serviço", emendou Francisco da Silva.

Dos três operários que formam cada grupo, um se posiciona no alto do edifício, de onde fica atento a qualquer situação que ofereça risco aos parceiros. "Alguém pode chegar e querer mexer, não pode", adverte Francisco. "Antes de subir, temos que verificar todo o equipamento, usar o capacete", explica Antônio, que sabe de cor a cartilha da própria segurança.

Adrenalina

Os jaúzeiros também entram em ação quando o assunto é a limpeza dos paredões, fachadas e lajes. Para encarar esse desafio, a técnica utilizada passa a ser outra, a mesma do rapel: atividade vertical praticada com uso de cordas e equipamentos adequados para a descida de paredões e vãos livres, bem como outras edificações. A sujeira do concreto é retirada com jato forte de água e os jaúzeiros, agora alpinistas, usam, além das cordas e trava-quedas, botas antiderrapantes e máscara protetora. Perícia e muita adrenalina completam a empreitada! ▪

Márcia Romão
romao@stj.jus.br

SAÚDE

Equipe da Fisioterapia dá dicas para você ficar longe das dores nas articulações e na coluna

Basta de ais e uis!

Parar e observar a forma como praticamos pequenas coisas em nosso dia a dia é, sem dúvida, algo que passa despercebido para a grande maioria das pessoas. Hábitos errados podem comprometer as articulações e principalmente a coluna. Por essa razão, a Seção do Aparelho Locomotor (Saplo) destaca algumas mudanças de atitude que podem acabar ou, pelo menos, reduzir dores e lesões. Confira!

Nos braços de Morfeu

A dor nas costas é um problema cada vez mais frequente na população, resultado de má postura, de posições incorretas no trabalho, durante os afazeres domésticos, da inatividade física etc. A posição do corpo no sono, o colchão e o travesseiro utilizados também podem influenciar, para o bem ou para o mal, a saúde da coluna. Por isso, é importante prestar muita atenção na maneira como dormimos.

Segundo a fisioterapeuta Maria Amélia Queiroz, a forma mais correta para dormir é de lado, com seus joelhos levemente dobrados e com um travesseiro entre os joelhos. "Essa é a melhor maneira de manter uma postura corporal adequada enquanto permanece deitado", aconselha. Evite torcer as pernas em direção ao tórax. Se você tem que dormir de costas, coloque um travesseiro sob seus joelhos para dar um apoio à curvatura normal da parte inferior das costas.

O colchão também requer atenção especial. O tipo mais indicado é o semirrígido. Vale lembrar que a densidade da espuma deve variar com o peso da pessoa. Além disso, o colchão tem prazo de validade e, de tempos em tempos, deve ser trocado. O mesmo deve ocorrer com o travesseiro.

De salto alto

Ao longo do tempo, os saltos altos mudam o formato dos pés, pois alteram o modo como as mulheres pisam. Ao se equilibrar, a concentração do peso fica restrita aos dedos. Há, ainda, dificuldade na flexão da planta do pé – o que prejudica a circulação e potencializa a tendência a varizes. Além disso, o salto altera a musculatura da perna, tornando os músculos mais curtos na parte traseira e mais longos na frente.

Várias vezes escutamos mulheres afirmarem que usam sempre salto alto e não sentem desconforto, mas quando trocam o calçado por modelos sem salto ou tênis sentem dores na panturrilha e nos pés. É um sinal clássico do encurtamento do Tendão de Aquiles. Dores no joelho, no arco anterior dos pés, joanetes, calos, tendinites, unhas encravadas e danos à coluna, como lordose, são outros problemas ortopédicos causados pelo salto alto.

Para evitar esses transtornos, a equipe da Fisioterapia recomenda alternar a altura dos saltos. Se em um dia você usou um salto muito alto, no outro prefira modelos mais baixos. É importante lembrar que o mesmo modelo (ou salto) não deve ser usado durante muitos dias para preservar a musculatura dos pés.

Outra dica valiosa é alongar a panturrilha. Ao chegar em casa, no final do dia, utilize um degrau para realizar um exercício simples que ajuda a manter uma boa circulação do sangue no local: coloque metade do pé sobre o degrau e force a outra metade para baixo. Depois, faça movimentos circulares com os pés para o lado esquerdo e direito. Repita a operação nos dois pés, por 10 minutos. Além disso, uma massagem nos pés sempre é válida!

"Tela Quente"

Quem nunca chegou em casa depois de um dia cansativo e se atirou em um sofá para assistir televisão ou até mesmo relaxar? Mas, cuidado: deitar com a cabeça apoiada no braço do sofá por longo período pode gerar várias lesões na região do pescoço. Portanto, ao se recostar, o mais indicado é ficar de lado, com uma almofada sob o pescoço, mantendo a cabeça alinhada com o tronco. Mas a melhor posição para assistir TV ainda é a sentada, com o tronco levemente inclinado para trás e bem apoiado no sofá ou em almofadas.

Navegue com moderação

A maioria das pessoas costuma ficar horas e horas digitando ou clicando no *mouse*. Por essa razão, o computador deve ser colocado, de preferência, em frente ao tronco e em uma altura que não force a inclinação exagerada da cabeça para baixo nem para cima. Também é preciso se policiar para permanecer sentado corretamente, sempre com um apoio para as costas e braços, e lembrar que não devemos ficar mais de duas horas ininterruptas sem levantar.

Marcela Rosa
mrosa@stj.jus.br

Outras atitudes para garantir um corpo saudável:

- *Nunca leia ou use notebook na cama;*
- *Não utilize muita força para escrever ou dirigir;*
- *Quando estiver sentado, nunca cruze as pernas e nem as coloque para trás;*
- *Não carregue peso só de um lado; sempre trazê-lo para o centro do seu corpo;*
- *Não carregue bolsa pesada;*
- *Não durma em cima do braço;*
- *Não sente em cima da perna;*
- *Não segure o telefone com o ombro para continuar digitando;*
- *Não vista calças muito apertadas;*
- *Não use vassouras e rodos com cabos curtos.*

Informe-se • Jornal de Comunicação Interna do Superior Tribunal de Justiça (STJ)

Presidente: ministro Ari Pargendler • **Secretário-geral da Presidência:** Athayde Fontoura Filho • **Diretor-geral:** Francisco Carlos de Almeida • **Secretária de Comunicação Social:** Deuza Lopes • **Coordenadora de Editoria e Imprensa:** Regina Célia Amaral • **Editora do Informe-se:** Luciana Assunção • **Chefe de Reportagem:** Cristine Genú • **Revisão:** Eric Alves e Silva • **Diagramação:** Carlos Figueiredo/CPRV • **Impressão:** Seção de Reprografia e Encadernação • **Tiragem:** 3 mil exemplares • **Contatos:** (61) 3319-8592 / informe-se@stj.jus.br

SUPERIOR TRIBUNAL DE JUSTIÇA

informe-se

O STJ bem perto de você!

Edição Aniversário STJ Especial

ABRIL 2011

Ano XVI • nº 70

TRIBUNAL

Julgamentos e histórias marcantes nos 22 anos de atuação do Tribunal da Cidadania

O Brasil passa por aqui

Dois patinhos na lagoa... É o número da sorte, Bingo! STJ assopra 22 velinhas e chega à idade adulta com uma biografia digna das grandes personalidades. Não é exagero dizer que a história recente do Brasil pode ser contada pelas decisões do Tribunal da Cidadania.

Desde a sua instalação, em sete de abril de 1989, o STJ é o palco de entendimentos jurídicos importantes para a sociedade brasileira. São duas décadas e 730 dias de julgamentos, mais de três milhões de processos em pauta e, entre eles, centenas de debates e jurisprudências de grande repercussão nacional e até internacional.

As privatizações da Telecomunicações Brasileiras S/A, a Telebrás, da Companhia Vale do Rio Doce, atual Vale S/A, e da Banda B da telefonia celular estão entre os momentos históricos da área judicante da Casa. Os anos 90 pegaram fogo no Tribunal. O STJ mostrava sua força em decisões de peso que mudaram os rumos do país. Os embates jurídicos sobre os índices de correção dos cruzados bloqueados no Plano Collor e também o que cercou o reajuste do financiamento da casa própria também passaram por aqui.

No campo penal, chacinas, crimes brutais e decisões inéditas colocaram o STJ na mira do mundo, como o caso do massacre de Eldorado dos Carajás, acontecimento de repercussão internacional. O Tribunal também apontou o foro competente para julgar os envolvidos na chacina do Carandiru, outra triste página da nossa história que ecoou no exterior.

Na Quinta Turma, um dos acontecimentos que mais chocaram os brasileiros foi levado a julgamento: a morte do índio pataxó Galdino dos Santos. Os ministros decidiram que os três jovens acusados pelo crime deveriam ser levados ao Tribunal do Júri.

Inovação

E em se tratando do tema relação de consumo, o STJ reconhece garantias e inova diversos entendimentos adequando a lei à realidade social do país. Um bom exemplo está na decisão que concedeu ao cidadão o direito de sacar o FGTS para tratar um familiar com Aids. Ou, ainda, a que garantiu à Associação de Defesa da Saúde do Fumante a legitimidade de pedir indenização à fabricante de cigarros Philip Morris por danos morais e materiais.

Uma causa polêmica foi a que reconheceu o direito à partilha de bens entre um casal homossexual. Mesmo sem admitir a validade jurídica da união entre pessoas do mesmo sexo, o Tribunal da Cidadania garantiu a metade do apartamento a um dos parceiros a título de herança. É a evolução dos direitos do consumidor acontecendo na rotina de julgamentos.

Mas a vanguarda não parou por aí. Hoje já vivenciamos o processo eletrônico. As volumosas peças que formavam pilhas e pilhas de papel ficaram, que bom, no passado. E como as demandas da Justiça refletem os anseios da sociedade, o STJ se depara, no século da internet, com a criação de jurisprudências no mundo digital.

A cada dia, cresce o número de processos sobre o tema, para o desafio dos julgadores. Dano moral pelo recebimento de *spams*, uso da imagem e privacidade em sites de relacionamento, pedofilia na rede, pirataria, bioética, nanotecnologia... Realidades de uma nova sociedade que ainda vão dar o que julgar!

Porém, o STJ não é feito apenas das matérias de seus julgamentos. É feito de gente. Servidores dedicados que também têm muitas histórias marcantes vivenciadas no ambiente de trabalho... Uma turma deles contou ao Informe-se quais os fatos que mais tocaram seus corações nesses 22 anos a serviço da cidadania:

Perdas e ganhos

Para Antonio Carlos Sobrinho dos Reis, da Seção de Apoio e Classificação da Secretaria Judiciária, os 23 anos de Tribunal é marcado pela morte do colega Antônio Carlos. "Ele era alcoólico e eu, junto com outros colegas da unidade, tentamos de tudo para ajudá-lo". Entretanto, o rosto do servidor se alegra ao recordar seus nove anos no gabinete do ministro Romildo Bueno de Souza: "O contato mais próximo, mais diário com o ministro era muito bom. A gente era uma família. O ministro era atencioso com todo mundo."

Construção da vida

Luzia Mendes da Rocha está há 30 anos na Casa. "Entrei no primeiro concurso que fiz, aos dezoito anos. Então, tudo o que eu fiz, tudo o que eu construí na vida, foi aqui!" Servidora da Seção de Apoio e Classificação de Processos Recursais, Luzia afirma que o STJ pautou até mesmo a escolha profissional dos filhos. "Minha filha e meu filho frequentam o Tribunal desde a gravidez, resultado: os dois seguiram o caminho jurídico. Fazem Direito na UnB e já são ótimos profissionais!", coruja.

Nostalgia

Na memória de Dalcy Santana da Silva Bastos, 27 anos de STJ, ainda brilham as confraternizações promovidas pela Taquigrafia: "No antigo TRF, as festas de final de ano da nossa unidade eram famosas. No dia do Pleno, a última sessão do ano, a gente fazia um almoço maravilhoso, com participação de outras unidades, e das aposentadas (os poucos homens nunca apareciam) do setor. Eu sinto falta disso. Deixou saudade..."

Pioneirismo

"O que mais me marcou nos 22 dois anos do STJ é que participei da construção da primeira área de recursos humanos – hoje gestão de pessoas – do Judiciário. Creio que o Tribunal foi o primeiro a criar uma unidade de RH em nível estratégico, mostrando que as pessoas são importantes para a instituição", relembra Maria Raimunda (Raí) Veiga, ex-secretária de RH.

Cria da Casa

Francisco Carlos Roberto Arruda é garçom no Gabinete da Presidência desde 1989. Mas seu coração bateu mais forte foi com a projeção profissional do filho dentro do STJ. "O Clodomar é ascensorista há três anos. Ele saiu numa matéria do Informe-se. Foi uma surpresa para mim, pois eu estava de férias. Quando voltei, ouvi todo mudo dizer: 'Seu menino virou notícia no Tribunal'. Eu fiquei muito orgulhoso".

"Desbravadora"

Marli Aparecida Fugikata, bibliotecária, está na companhia do acervo da Biblioteca Ministro Oscar Saraiva desde 1985. Para ela, o grande marco da história do Tribunal foi a mudança da sede. "A transição do TRF para o STJ foi uma fase de muito trabalho, pois mudou tudo: a competência, as atribuições do setor, exigindo o dobro de dedicação das poucas bibliotecárias da época. Antigamente a gente fazia tudo. E eu aprendi bastante. Hoje, vejo a Biblioteca bem estruturada e me sinto com a satisfação do dever cumprido", confessa.

"Primeiro mundo"

A atual secretária de Documentação, Rosa Maria Abreu de Carvalho, 18 anos de Casa, diz, com todas as letras, que o Berçário é fato mais marcante da história do STJ. "Esse serviço pode dar às mães total segurança, bem-estar e tranquilidade para voltar às atividades do trabalho, sem passar pelo stress do 'com quem eu vou deixar meu filho?' O Berçário colocou o STJ no ranking das instituições do primeiro mundo".

Grandes amizades

"Assumir no STJ representou uma grande mudança em minha vida pessoal e familiar. Tenho a oportunidade de desenvolver minhas atividades profissionais em um local organizado e agradável, onde desenvolvi grandes amizades", revela a enfermeira Márcia Valêsca Leitão de Carvalho, há 11 anos na Seção de Enfermagem.

Leveza

Já Catarina Nogueira França Rêgo, jornalista no STJ desde 1995, conta que as matérias que leu ou escreveu sobre o lado mais humano dos servidores fazem parte das suas lembranças preferidas: "Me marcou a declaração de uma servidora naquele Informe-se sobre os casais que se conheceram na Casa. Ela disse: "Trabalhar junto com o amado faz as horas passarem mais depressa". Também gostei de uma matéria sobre os *hobbies* dos servidores, mostrando o Lauro com seus trenzinhos, a Deuza a bordo do *windsurf* e o engenheiro que trabalha com cutelaria. É bom ver as pessoas numa rotina mais leve, fora da pauta Tribunal. E, claro, todas as notícias referentes ao Berçário, local que me ensinou a valorizar o STJ."

Honra

Prestes a se aposentar, José Alves credita ao STJ a sua realização profissional: "Cheguei a diretor da Divisão de Pagamento, o ápice da minha carreira. Cresci intelectualmente, fiz muitos amigos. Conheço metade do Tribunal e não tenho nenhum desafeto. Foi uma honra trabalhar nessa Casa e ter construído toda uma vida profissional e pessoal aqui dentro". ▪

Luciana Assunção
lassunca@stj.jus.br
Márcia Romão
romao@stj.jus.br

Veja como obter do STJ muito mais do que apenas trabalho

Tribunal do bem-estar

O STJ julgou no ano passado mais de 320 mil processos. Um trabalho intenso que envolve cerca de cinco mil servidores, terceirizados e estagiários, seja da área jurídica ou das atividades de apoio que mantêm toda estrutura funcionando doze horas por dia. Isso sem falar nos serviços que nunca param, como segurança e informática. É muito trabalho, que só aumenta ano após ano!

Mesmo em meio a tanta labuta, muitos servidores conseguem extrair do STJ mais do que apenas trabalho e salário. Eles conseguem, aqui mesmo, obter saúde, beleza, diversão e prazer. As oportunidades são muitas e atendem os mais diversos objetivos: emagrecer, parar de fumar, ajudar o próximo, rezar, melhorar a alimentação, dançar, cantar, investir na beleza, ser mais feliz. Quem apostou nessas chances garante que teve a vida transformada. ▪

Foto: Luis Antonio

De Olho na Balança

Fernanda Vale engordou 32 quilos na última gravidez. Amamentação, atividade física e dieta feita por conta própria a ajudaram a perder muito peso, mas ela ainda queria se livrar de oito quilos. Conseguiu atingir a meta no programa de De Olho na Balança, no qual realmente aprendeu a se alimentar corretamente. Fazer parte de um grupo dentro do STJ foi fundamental, pois admitiu que não entraria em um programa como esse em outro lugar. Segundo ela, o esforço coletivo e força que os participantes dão uns aos outros foram determinantes para o seu sucesso. "E a gente precisa se manter magra para não passar vergonha com os colegas", brinca. Agora Fernanda está em paz com a balança, com a autoestima lá em cima e cuida melhor da alimentação da família.

Foto: Luis Antonio

Dança de salão

Valéria Santana adora dançar. Encontrou na dança de salão oferecida no STJ a atividade física ideal, que une exercício e diversão. "É útil, agradável e econômico, pois não preciso sair de carro, procurar estacionamento e ainda pagar caro por aulas em academia". Aliás, a servidora da Terceira Turma confessa que detesta academias barulhentas. "Música alta tem que ser para dançar". Muito animada, Valéria faz um convite a todos: "Pessoal, é preciso valorizar tudo o que tribunal tem de bom!"

Foto: Luis Antonio

STJ Sem Tabaco

Marcos Pimenta nem estava tão decidido a parar de fumar quando viu o convite do programa na intranet. Tinha vontade de parar para preservar a saúde e porque sentia um grande desconforto social. "O cigarro está cada vez mais mal visto. Tinha que sair dos lugares para fumar e andava com perfume e balinha para tentar disfarçar o mau cheiro. Quando vi o chamado do programa pensei: por que não?" Ele foi às reuniões sem determinação, mas de cabeça aberta. Seguiu as técnicas para reduzir o fumo e marcou uma data para largar o vício: 5/12/2009. Era o início de suas férias, ótima oportunidade para quebrar os hábitos vinculados à rotina. Deu certo. Marcos, servidor do CJF, nunca mais fumou. Sente-se muito melhor, voltou a fazer atividade física e agora está sempre cheiroso.

Foto: Saulo Cruz

Ioga

Ailton Menezes era um homem muito estressado. Com problemas no coração, começou a fazer ioga em 2003, por indicação médica. "Minha qualidade de vida melhorou em todos os sentidos: equilíbrio emocional, pressão sanguínea, postura, concentração, disposição... Estou mais alegre e feliz", comemora. E está mais zen, é claro, tanto no trabalho quanto em casa. Segundo Ailton, ter a oportunidade de praticar ioga no trabalho é ótimo para quebrar um pouco da rotina do expediente e voltar ao batente na Seção de Análise de Matéria Repetitiva com muito mais energia.

Foto: Saulo Cruz

Coral

Flávio Reis canta para se distrair e afastar o estresse. Servidor de gabinete, ela dá uma pausa na rotina pesada da análise de processos soltando a voz ao lado de colegas que ele jamais conheceria apenas executando suas tarefas diárias. "Gosto de conhecer pessoas de outras áreas. No coral, a diversidade de servidores e terceirizados é muito grande", relata. Ao participar dessa atividade, além de ficar mais calmo e relaxado, Flávio melhora o humor e o bem estar e faz amigos.

Foto: Luis Antonio

Massagem

Geísa Magalhães faz massagem há tantos anos que nem se lembra de quando começou. Só sabe que não abre mão desse prazer. "Sinto-me bem, fico relaxada, a circulação melhora", explica. Para ela, fazer essa atividade dentro do STJ, após um dia de trabalho, é muito cômodo, mais barato e com ótimo atendimento.

Foto: Luis Antonio

Fé

Geraldo

Geraldo Machado vai todos os dias à capela localizada na Praça do Servidor para uma rápida oração. "Isso me dá conforto no dia-a-dia e força para enfrentar qualquer problema, fico menos ansioso", conta o servidor de gabinete. Do outro lado da capela está o espaço ecumênico, muito usado pelos evangélicos. O pastor Manoel Alves acompanha o grupo de servidores e funcionários que todos os dias, de 12h as 13h, lotam o espaço. "É gratificante poder usar parte da hora do almoço para ouvir a palavra de Deus", afirma o servidor da Presidência.

Manoel

Foto: Saulo Cruz

STJ Voluntário

Jânia Mota sempre participou de programas voluntários. No STJ, está frequentemente engajada nas campanhas de ajuda ao próximo. "Eu me sinto tão bem! Às vezes a gente está mal, com problemas e, ao ajudar pessoas muito carentes, a gente percebe que nossos problemas são pequenos. Sempre volto dessas ações renovada, mais humana e mais feliz", garante a servidora da Seção de Provimento e Vacância. Segundo ela, muita gente tem vontade de ajudar, mas é difícil tomar a iniciativa sozinho. Por isso, o STJ Voluntário é o empurrãozinho que falta para que mais pessoas pratiquem o bem.

Andréa Vieira
andrea.vieira@stj.jus.br

Informe-se • Jornal de Comunicação Interna do Superior Tribunal de Justiça (STJ)

Presidente: ministro Ari Pargendler • **Secretário-geral da Presidência:** Athayde Fontoura Filho • **Diretor-geral:** Francisco Carlos de Almeida • **Secretária de Comunicação Social:** Deuza Lopes • **Coordenadora de Editoria e Imprensa:** Regina Célia Amaral • **Editora do Informe-se:** Luciana Assunção • **Chefe de Reportagem:** Cristine Genú • **Revisão:** Reginaldo da Silva França • **Diagramação:** Carlos Figueiredo/CPRV • **Impressão:** Seção de Reprografia e Encadernação • **Tiragem:** 3 mil exemplares • **Contatos:** (61) 3319-8592 / informe-se@stj.jus.br

SUPERIOR TRIBUNAL DE JUSTIÇA

informe-se

O STJ bem perto de você!

MAIO 2011

Ano XVI - nº 71

TRIBUNAL

Sistema Justiça marcou o início da era virtual no STJ

Dez anos de evolução

Foto: Saulo Cruz

Equipe orgulhosa de criar um sistema que pôs o STJ à frente de sua época

Quem ingressa hoje no Superior Tribunal de Justiça (STJ) não tem ideia do progresso tecnológico que a Corte vem sofrendo nos últimos dez anos. De uma ilha envolta em papéis, o órgão vem modificando sua rotina de trabalho e a própria forma de julgar. Isso ocorre também graças ao Sistema Justiça – uma plataforma que comemorou 10 anos no último mês.

O Sistema Justiça integra todo o trâmite processual do Tribunal. É ele que permite informar, por exemplo, se existe uma petição pendente no processo ou quantos casos foram julgados por determinado ministro. "A partir dele, foi possível evoluir para o processo eletrônico", afirma o Secretário de Tecnologia da Informação e Comunicação, Francisco Ricardo.

A partir do Sistema Justiça, foi possível abrir um leque de opções de serviços para o Tribunal. O servidor Jorge Gomes, da Secretaria Judiciária, relata que, quando ingressou no Tribunal, o máximo que se poderia oferecer ao advogado era o andamento do processo em papel impresso. O sistema possibilitou o próprio acesso ao processo.

"O Sistema Justiça provocou uma verdadeira revolução no STJ no que diz respeito às informações e trâmites processuais", avalia a Secretária de Órgãos Julgadores, Cláudia Austregésilo. As mudanças trazidas refletem na eliminação de esforço físico para manusear, armazenar e estocar milhares de processos.

Segundo o Coordenador de Protocolo de Petições e Informações Processuais, Benedito de Pedreiras Maranhão, são raros os sistemas que têm essa longevidade. "Sinal de que é estável, tem boa arquitetura e permite evolução", assinalou. Ele aponta a necessidade de investir cada vez mais inteligência ao sistema, de forma a superar os gargalos ainda existentes no trâmite processual.

A máquina a serviço do homem

O Sistema Justiça foi o primeiro a trazer integração para os serviços da Judiciária e dos gabinetes. Mesmo antes do processo eletrônico, documentos já existiam em formato eletrônico, como as decisões lavradas pelos ministros, as certidões de julgamento e os ofícios.

"A grande vantagem do Sistema Justiça é que foi totalmente planejado e desenvolvido internamente de forma integrada e segura", afirmou uma das responsáveis pela sua idealização, a servidora da Informática Selma Maria Costa Póvoa Araújo. Graças a ele, o STJ ganhou maior visibilidade em termos de tecnologia.

O servidor da Coordenadoria da Corte Especial Oliomar Rezende, que também participou de uma das comissões destinadas a implantar esse sistema, conta que uma das grandes preocupações do grupo foi levar inteligência ao modelo eletrônico. "Com o Sistema Justiça foi possível ter um maior controle dos prazos e das rotinas de trabalho".

A coordenadora da Corte Especial, Vânia Maria Soares, assinala que uma das virtudes do Sistema Justiça é liberar o servidor para uma atividade mais intelectual. Um acórdão, por exemplo, que vinha datilografado do gabinete, tinha que ser cortado e adaptado na coordenadoria, para ser enviado à Imprensa Nacional. Isso mudou com a implantação do *Diário da Justiça Eletrônico*.

"Estamos numa fase de grandes ajustes", explica o coordenador de Desenvolvimento, Rodrigo Almeida de Carvalho. "Como entrou muita coisa nova, há obviamente situações que não conseguimos prever", disse ele. "E as respostas vão surgindo com o uso".

Uma simulação do processo físico

Quando criou o Sistema Justiça, o grupo responsável por sua implantação pensou em um modelo que permitisse a integração dos processos de trabalho, de forma que uma atividade desenvolvida fosse aproveitada na outra. As expressões em uso ainda vêm de uma cultura anterior, quando se diz, por exemplo, que a coordenadoria vai baixar um processo ou enviar os autos para o gabinete, quando, na verdade, o processo está em todo e qualquer lugar, por sua ubiquidade.

"O ingresso da tecnologia fez com que repensássemos a própria estrutura do Tribunal", aponta Oliomar. Com o tempo, a equipe viu que algumas etapas e expressões poderiam ser suprimidas. "Percebemos que algumas práticas adotadas dos processos físicos já não fazem mais sentido, porém há outras que se tornam necessárias", conclui Oliomar.

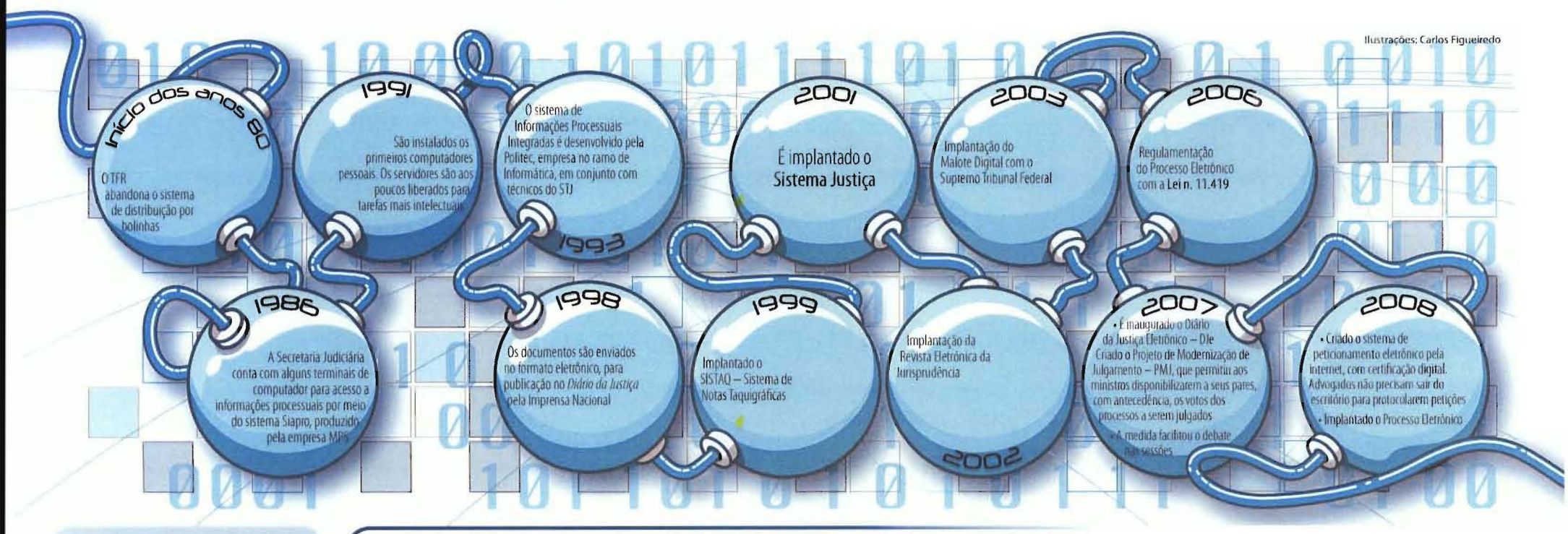
Segundo o servidor Jorge Gomes, a influência tecnológica é muito clara na transformação do Tribunal. "Ela solicita cada vez mais conhecimento e nos empurra para atuar nos pontos decisórios da cadeia de trabalho, exigindo de nós a capacidade de dar soluções". Há quinze anos, a Judiciária usava um computador com tela verde e barulhentas impressoras matriciais.

Hoje, o STJ se prepara para o tempo em que boa parte das questões podem ser resolvidas de forma virtual: o processo pode ser enriquecido com imagens, o inquérito pode ocorrer por videoconferência, sem contar a velocidade na transmissão de dados. "Como todo processo de trabalho em evolução, ainda há problemas a solucionar, mas o trabalho das áreas técnica e negocial é incessante para contornar as dificuldades", avalia Cláudia Austregésilo. ▪

Linha do tempo

Entre a cultura do papel e a cultura eletrônica

Ilustrações: Carlos Figueiredo



As três frentes evolutivas do Sistema Justiça

i-STJ possibilitou a integração de outros tribunais com o STJ para o envio de processos.

e-STJ permitiu a visualização *on line* dos processos aos usuários.

t-STJ viabilizou a tramitação dos processos em meio eletrônico.

A vida imita a arte e vice-versa

2001 – Uma Odisseia no Espaço – do cultuado diretor Stanley Kubrick, esse clássico de 1968 explora a evolução do ser humano até o ingresso na era espacial, quando é colocado em xeque valores como razão e verdade.

A Rede Social (2010) – o filme conta a história do criador Marck Zuckerberg e de sua criatura revolucionária, o *Facebook*. Dirigido pelo cineasta David Fincher, é baseado no livro "Bilionários Acidentais".

Neuromancer (1984) – obra de William Gibson. É uma das mais famosas novelas *Cyberpunk* e ganhou três importantes prêmios de ficção científica: Nebula, Hugo e Philip K. Dick. Introduz conceitos avançados para a época, como inteligência artificial e um cyberespaço quase que físico, conceitos mais tarde explorados pela trilogia Matrix.

Piratas da Informática – o filme narra a criação das empresas Apple e Microsoft e um pouco do relacionamento de Steve Jobs e Bill Gates, dois estudantes da década de 70 que se tornaram os homens mais ricos e supervalorizados dos anos 90, devido à intuição de vender computadores pessoais.

Matrix – *Matrix* foi escrito e dirigido para ser uma trilogia: *Matrix*, *Matrix Reloaded*, *Matrix Revolutions*. Arrasa-quarteirões que contam a história de Neo e sua dupla vida que pode ser real, virtual ou as duas coisas ao mesmo tempo.

Tron e Tron – o Legado – clássico da década de 80 que inovou em efeitos especiais e mostrou a vida possível em um universo virtual. Ganhou uma sequência com o mesmo espírito futurista e a cativante participação do astro Jeff Bridges.

Catarina França
Catarina@stj.jus.br

Comportamento

Equipes dos ministros Maria Thereza e Gilson Dipp dão exemplo de responsabilidade ambiental

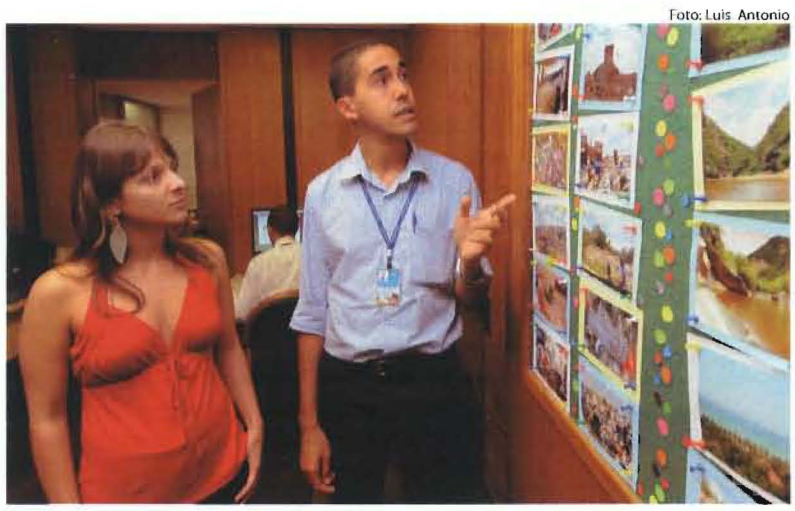
Gabinetes ecoparceiros

Ter responsabilidade com a sociedade e com o meio ambiente significa pensar no futuro do planeta. Com esse espírito, os gabinetes de ministros têm aderido ao Programa de Responsabilidade Socioambiental do STJ, tomando iniciativas que alteram hábitos simples, mas que geram grande benefício para todos nós e para as próximas gerações.

Um dos gabinetes que aderiu ao programa é o do ministro Gilson Dipp. Basta entrar em qualquer uma das dependências do gabinete para ver que as caixas de coleta de papel para reciclagem, dos mais diversos tamanhos, estão presentes por toda a parte, para sempre lembrar aos colegas da necessidade do descarte apropriado do material. Também há uma caixa para a coleta de plásticos dentro do gabinete.

"As atitudes já vinham sendo tomadas há bastante tempo, mas o gabinete aderiu em peso após participar da palestra com o Programa de Responsabilidade Socioambiental", explica o servidor Expedito Lopes, que, junto com a colega Lorena de Oliveira, forma a dupla de ecoparceiros do gabinete. Os ecoparceiros são servidores que atuam voluntariamente como elos entre suas unidades e o programa de Responsabilidade Socioambiental, ajudando a disseminar boas práticas e facilitando o intercâmbio de experiências sobre o assunto.

Foto: Luis Antonio



Ericka e Bruno: servidores engajados na saúde do planeta

Desde a adesão ao programa, foram abolidas as garrafinhas d'água para os servidores, com a instalação de três bebedouros abastecidos com galões de água. "O garrafão não deixa nenhuma saudade das garrafinhas", salienta. O uso de copos descartáveis no gabinete também foi bastante reduzido, já que agora os servidores utilizam o copo distribuído pelo Programa de Responsabilidade Socioambiental. Ao final da conversa, Expedito reafirmou o entusiasmo da equipe do gabinete: "Queremos que essas iniciativas se disseminem por todo o STJ. Queremos que a ideia pegue!".

Compromisso de todos

O visitante que for ao gabinete da ministra Maria Thereza de Assis Moura e aceitar um pouco de água receberá um copo de vidro, com água vinda de um galão instalado na copa. Você pode até tentar achar copos descartáveis, mas não irá encontrá-los. O suporte, que antes os abrigava, hoje é apenas peça de decoração. Os servidores tiveram a iniciativa de trazer de casa copos de requeijão e adquirir xícaras e canecas de porcelana. Já as garrafinhas plásticas foram definitivamente substituídas pelo galão no segundo semestre de 2010.

O número de impressões também é uma preocupação. De acordo com os servidores Éricka Gomide e Bruno Basílio, ecoparceiros do gabinete, não se imprime nada que seja referente ao processo eletrônico, graças ao bom uso das ferramentas de tecnologia disponíveis. Éricka explicou ainda que o aparelho de fax foi programado para que o material seja recebido em formato digital, sem necessidade de impressão. "Além disso, nas impressões internas, é utilizada a Ecofont, que reduz o gasto de tinta na impressão", ressalta.

Os servidores destacaram que a própria ministra é uma grande defensora da causa e colabora, não apenas sugerindo e apoiando as iniciativas, mas também usando ferramentas de tecnologia como o Controle de Alterações do Word, para a revisão de documentos de texto, e o campo "Observação" do Escaninho Eletrônico do Sistema Justiça, que permite inserir comentários sobre os processos cadastrados no sistema. Com isso, além das impressões, o uso de lembretes adesivos (*Post-It*) pelo gabinete também foi bastante reduzido. Como ferramenta de estímulo e conscientização, os ecoparceiros Éricka e Bruno organizaram, com a ajuda dos colegas, um mural com fotos. De um lado, imagens da visita que fizeram ao lixão da Estrutural, junto com os participantes do Programa, contendo vários exemplos dos efeitos danosos causados pelo excesso de lixo e pelo descarte de materiais de difícil decomposição. Cenário contundente a mostrar o que acontece quando usamos papel não reciclado, copos descartáveis e garrafas plásticas. Ao lado, num contraste gritante, estão fotos de belas paisagens da natureza, para alertar a todos de como é bonito o planeta que precisamos preservar. ▪

Alex Alves
alexc@stj.jus.br

Errata

Na edição de abril, há um erro na matéria "O Brasil passa por aqui". Onde se lê TRF é na verdade TFR (o extinto Tribunal Federal de Recursos).

O *Informe-se* pede desculpas a todos os servidores do antigo TFR pelo engano das siglas.

Informe-se • Jornal de Comunicação Interna do Superior Tribunal de Justiça (STJ)

Presidente: ministro Ari Pargendler • **Secretário-geral da Presidência:** Athayde Fontoura Filho • **Diretor-geral:** Francisco Carlos de Almeida • **Secretária de Comunicação Social:** Deuza Lopes • **Coordenadora de Editoria e Imprensa:** Regina Célia Amaral • **Editora do Informe-se:** Luciana Assunção • **Chefe de Reportagem:** Cristine Genú • **Revisão:** Reginaldo França • **Diagramação:** Carlos Figueiredo/CPRV • **Impressão:** Seção de Reprografia e Encadernação • **Tiragem:** 3 mil exemplares • **Contatos:** (61) 3319-8592 / informe-se@stj.jus.br

SUPERIOR TRIBUNAL DE JUSTIÇA

informe-se

O STJ bem perto de você!

JUNHO 2011

Ano XVI - nº 72

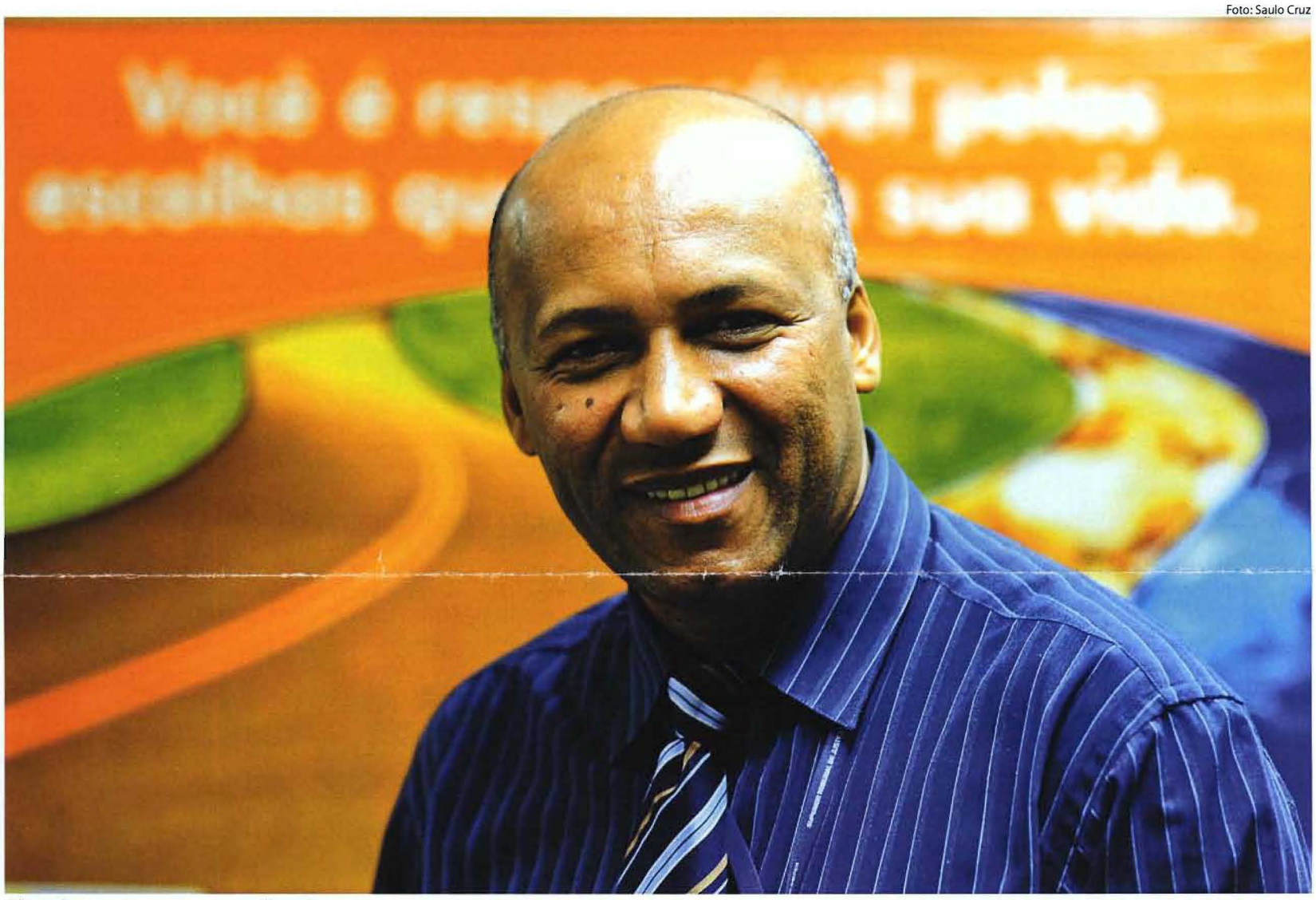
COMPORTAMENTO

Programa Alvorescer comemora 10 anos de conscientização e inclusão

"O sol nasce para todos"

**"Alvorada lá no morro, que beleza
Ninguém chora não há tristeza
Ninguém sente dissabor...
O sol colorindo, é tão lindo!
É tão lindo!
E a natureza sorrindo,
tingindo, tingindo... Alvorada"**
Cartola

Foto: Saulo Cruz



Altemir: perseverança e realização

Há 10 anos um time de "feras" se mobiliza para fazer o sol raiar mais positivo na vida de quem tem problemas relacionados ao uso e abuso de álcool e/ou drogas. É o Programa de Prevenção e Tratamento da Dependência Química do STJ – Programa Alvorecer. Fruto de uma política de atenção à saúde, o programa foi instituído pelo Ato n. 183/2000 e conta com a parceria entre profissionais da Secretaria de Serviços Integrados de Saúde (SIS) e da Secretaria de Gestão de Pessoas (SGP).

Médicos, enfermeiros, assistentes sociais e psicólogos clínicos e organizacionais atuam em conjunto, com o objetivo de desenvolver ações educativas e preventivas dirigidas aos servidores do Tribunal e aos seus familiares, com foco na prevenção e na valorização da vida.

Entre essas ações, o envio periódico de cartas da série *Conversando sobre drogas: um guia para a família* às residências dos servidores ativos e inativos.

As correspondências levam informações gerais sobre os tipos de drogas e seus efeitos, as atitudes preventivas na família e a importância das escolhas pessoais. Além disso, outras atividades de prevenção ocorrem por meio da realização de concursos culturais, peças teatrais, gincanas e oficinas de reflexão.

Mas, quando a dependência química já está instalada, é hora de dar atenção ao tratamento. O trabalho da equipe busca desenvolver a consciência do indivíduo em relação às suas escolhas pessoais, principalmente quanto aos caminhos que o levam ao uso e abuso do álcool e outras drogas.

Do individual para o coletivo

O tratamento pode ser iniciado a qualquer momento. O servidor pode buscar o Alvorecer espontaneamente ou ser encaminhado pelo médico, pela família, pela chefia ou pela SGP. Depois de acolhido pelo Serviço Social, o colega passa pelas avaliações dos profissionais de saúde e recebe a indicação de tratamento. Entretanto a escolha de participar ou não é totalmente individual.

Nessa etapa, ocorrem as intervenções médica, social e psicológica, que podem acontecer na própria SIS ou na rede credenciada. O dependente químico também pode contar com o suporte de grupos de ajuda mútua na comunidade, como os Alcoólicos Anônimos (AA) e outros.

O acompanhamento do servidor é realizado continuamente, durante e após o tratamento, pela equipe do Alvorecer, sempre chamando atenção para a responsabilidade do paciente no cuidado com a própria saúde. O programa também procura atuar em parceria com a família do servidor, no sentido de engajá-la no tratamento, de forma a criar condições favoráveis para o processo de recuperação.

O enfoque principal do Alvorecer é mostrar ao dependente químico que é na escolha dele sair ou não do quadro de dependência. O trabalho da equipe multidisciplinar apresenta ao servidor e à família um caminho para a reflexão e, com ela, a decisão consciente de escolher o que é mais saudável para viver a vida de forma plena nas atividades cotidianas, no trabalho e no convívio familiar.

Superação

E foi fazendo boas escolhas que o colega Altemir das Neves superou o grave problema de alcoolismo. "Quando achava que não tinha mais condições de resolver por meio de conversas e orientações, me indicaram procurar a equipe do Alvorecer", revela. "Com o apoio da equipe, me esforcei e procurei o AA. Estive por um ano e quatro meses lá." Durante todo o processo, a equipe do Programa ofereceu orientação e acompanhou os progressos de Altemir. "Eles sempre estavam à disposição", lembra o colega, que deixou o AA, já recuperado.

"Tenho 23 anos de STJ, e a pior coisa que eu sentia era a vergonha pela condição que eu mesmo me colocava. Quando a pessoa se envolve com drogas ou álcool, precisa muito de ajuda", afirmou. Para Altemir, o Alvorecer é importante por mostrar às pessoas dependentes que existe uma saída: "Ninguém acreditava que eu poderia me recuperar. Me sentia angustiado por ver que os colegas notavam meu estado e eu não enxergava uma perspectiva de melhorar aquilo", recorda. "Após a recuperação, tornei-me pastor, construí minha família e hoje todos vivemos felizes. Mas tudo começou com o apoio do Alvorecer".

Histórias de superação como a de Altemir demonstram a eficácia do Programa, que também aumentou o nível de informação sobre drogas e dependência química no STJ, além de promover o envolvimento dos servidores e de seus familiares em eventos de prevenção. Os gerentes também já conseguem lidar com mais habilidade frente à existência de um dependente químico na equipe, evitando privilegiar ou discriminar o servidor. Houve, ainda, redução de novos casos, sendo que os últimos foram identificados precocemente, permitindo uma recuperação mais rápida. Quanto ao tratamento, a diminuição no número de internações também tem sido expressiva.

Todavia, vale ressaltar que o apoio do Alvorecer representa um dos lados da equação. Sem a vontade real, a escolha individual do dependente de querer acabar com o problema, não existe sucesso no tratamento. A psicóloga Silvana Peres explica que a pessoa tem que estar completamente motivada para enfrentar a dependência, caso contrário, ainda vai enxergar ganhos – inconscientes, na maioria das vezes – no uso ou abuso das drogas.

Segundo a psicóloga, se o dependente está sofrendo, mas ainda assim consegue enxergar algumas "vantagens" em manter uma conduta destrutiva, dificilmente irá se conscientizar e, consequentemente, se responsabilizar por uma mudança de atitude. "A pessoa tem que se conscientizar de que a única coisa que ela pode mudar é ela própria. E, quando ela muda, tudo muda ao seu redor", enfatiza. ▪

Serviço

Quem deseja contar com o apoio do Programa Alvorecer pode procurar pessoalmente o Serviço Social, localizado na SIS, ou entrar em contato pelos telefones 3319-9472/9474.

Alex Alves
alexc@stj.jus.br

PROFISSÃO

Raios X do trabalho das assistentes sociais

Despertar para a plenitude da vida

Seja por meio de visitas, seja por meio do atendimento ao servidor e seus familiares, o Serviço Social vem se destacando como importante instrumento na promoção da saúde. As assistentes sociais não oferecem intervenções clínicas ou prescrevem receitas, mas proporcionam ao servidor e seus dependentes acolhimento e atenção: requisitos essenciais para superar as adversidades do dia a dia.

"Em cada atividade, nos envolvemos de uma maneira distinta", afirma Luzia Cesetti, que há 28 anos exerce a profissão. Carrega consigo a experiência de dar suporte a centenas de colegas. "Percebo, em nossas intervenções, a gratidão das pessoas pelo apoio que prestamos nos momentos de dificuldade". A equipe mobiliza familiares, amigos, colegas e grupos sociais para dar suporte em situações de crise.

Obra de caridade?! Coisa nenhuma. A profissão envolve muito mais, além da percepção de que as desigualdades precisam ser combatidas para a sociedade sair ganhando.

A assistente social Irlene Cavalcante, há 15 anos no Tribunal, explica que, historicamente, o Serviço Social sempre esteve atrelado ao caráter filantrópico, mas a profissão é ampla e abarca uma série de situações. "Acredito que toda profissão tem a sua parcela de caridade".

Autonomia e cidadania

O Serviço Social é uma profissão regulamentada por lei, reconhecida pelo Conselho Nacional de Saúde. Esses profissionais têm a função de atender pessoas com o objetivo de desenvolverem sua autonomia, exercício de cidadania e acesso aos direitos sociais e humanos. A atuação dos assistentes sociais aparece geralmente em contextos de desigualdade. Entretanto, o profissional também atua na área jurídica, previdenciária e educacional, entre outras, como elo de integração entre o Estado e a sociedade.

"O mais importante é viabilizar o acesso aos direitos nos vários campos das políticas sociais e, no STJ, aos programas, projetos e serviços que a Instituição oferece", diz a assistente social Ângela Teixeira, há 11 anos no Tribunal.

Foto: Luis Antonio

Um trio conectado com o bem-estar integral dos servidores

A agenda

No STJ, a equipe de assistentes sociais está vinculada à Seção de Assistência Psicossocial, da Secretaria de Serviços de Saúde (SIS). A despeito de compartilhar o mesmo setor com a Psicologia, as competências não se misturam. "Sabemos identificar nossos limites profissionais de forma muito tranquila", diz Irlene, profissional graduada pela Universidade Federal do Piauí.

A agenda de atividades é sempre uma surpresa. São diversas as situações enfrentadas pelas assistentes sociais nas visitas hospitalares que ocorrem semanalmente. Os atendimentos individuais também se diferenciam pelas distintas situações trazidas pelas necessidades específicas de cada servidor e seus familiares.

Em relação às visitas hospitalares, o objetivo é, além do apoio emocional, orientar quanto a possíveis direitos e acesso a recursos diversos, inclusive junto ao Pró-Ser. Assim também é com o trabalho realizado com os familiares que utilizam o serviço de *home care* (internação domiciliar).

Outro programa desenvolvido pelas assistentes é *O Cuidado Emocional na Maternidade*. Em conjunto com a Psicologia e a Psiquiatria, a equipe busca conhecer como as servidoras estão se sentindo e lidando com a nova função de mãe.

Os servidores que passam por um processo de licença prolongada também requerem acolhimento para compreenderem os fatores que interferem na sua saúde, assim como apoio para minimizar os impactos que a doença traz para sua vida. "Infelizmente, não temos condições de acompanhar todos aqueles que estão em licença, nem todos aqueles que precisam de atenção individualizada", diz Irlene. "A partir de uma análise preliminar, estabelecemos prioridades", ressalta.

Arquivo confidencial

A equipe de Serviço Social trata com carinho da intimidade das pessoas, mantendo as informações em sigilo absoluto, até porque elas se referem à história individual de cada servidor. Mas as assistentes revelam a satisfação de saber que um colega abandonou determinado vício, superou um problema emocional ou relacionado ao trabalho. "Todas as nossas ações são pensadas com o objetivo de promover saúde e bem-estar", assegura Irlene.

"O que queremos é que o servidor faça uma opção por uma vida saudável", afirma Luzia. E, para que isso aconteça, o grupo promove oficinas com o objetivo de estimular a reflexão sobre crenças e valores. "O ideal de vida das pessoas é muito relativo e varia em cada ser humano, mas tem um ponto de equilíbrio nisso tudo", diz Irlene. ▪

Catarina França
catarina@stj.jus.br

Aprenda com elas!

Luzia conta que, ao longo dos anos, aprendeu a ter paciência, ouvir as queixas dos colegas e tentar amenizar as situações tristes ou desconfortáveis. "Podemos não solucionar os problemas, mas amenizá-los".

Irlene avalia que a profissão lhe deu a habilidade de redimensionar, todos os dias, a perspectiva de vida. "Cada pessoa que conversa com a gente nos relata histórias de sucesso, fracassos e alternativas", diz ela. A partir dessa troca com os colegas, ela constrói sua visão de mundo.

Ângela descobriu com a profissão que as pessoas têm a capacidade de transformar sofrimento em habilidades. "Atuamos no sentido de estar ao lado do usuário, auxiliando na busca de respostas para os desafios que aparecem no seu cotidiano."

TRIBUNAL

Jardins do STJ tiram o fôlego graças à dedicação dos "meninos dos dedos verdes"

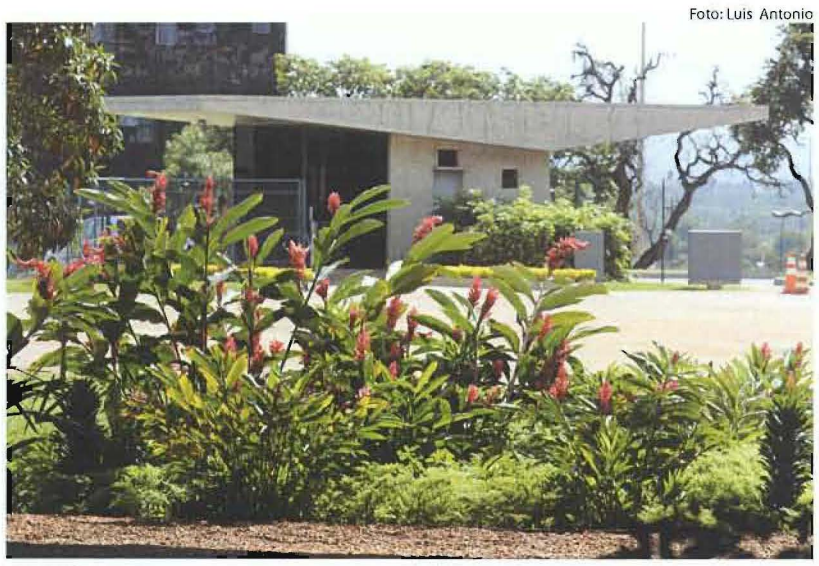
Oásis no deserto

Colocar a mão na terra, plantar, molhar os canteiros são algumas das tarefas executadas pelos jardineiros do STJ. Tudo se complica na época da estiagem, com o sol quente, o ar seco e a falta de chuva para umidificar as plantas e gramados. As espécies que ficam debaixo do concreto costumam sofrer com as condições adversas, além da ausência das correntes de vento, o que dificulta o crescimento e sobrevivência das flores.

Mas, mesmo com todas essas dificuldades, os canteiros sombreados também mantêm sua beleza e o seu verde encantador até nos meses de julho e agosto, meses áridos em Brasília. Por isso, a jardinagem no STJ é motivo de orgulho. Afinal, servidores e visitantes se admiram com as cores e as flores do Tribunal.

A tarefa de deixar tudo lindo é responsabilidade de dez jardineiros, mais um encarregado. "Meninos dos dedos verdes" que trabalham durante sol ou chuva para manter as áreas verdes bonitas e organizadas. Missão que cumprem com dedicação, prazer e competência.

Foto: Luis Antonio



Faça chuva, faça sol, o verde está sempre lindo!

Com brilhos nos olhos, o encarregado da equipe, Sebastião Lobo da Silva, 43 anos, há 15 anos na Casa, fala com amor das plantas que viu crescer: "Quando comecei aqui no STJ, vi essas palmeiras pequenas, tinham apenas um metro de altura, agora estão enormes." Ele também valoriza o ótimo relacionamento com os colegas que a atividade proporciona: "Nós gostamos de trabalhar unidos, tudo para deixar o jardim belo", explica o jardineiro.

Rigor e amor

O trabalho de jardinagem vai além dos canteiros externos e das cercas vivas que envolvem o Tribunal. Esses profissionais também cuidam dos vasos de plantas instalados nos gabinetes, corredores e demais unidades do STJ. Tudo feito de acordo com o planejamento elaborado pela Sessão de Arquitetura (Searq), que também coordena a equipe de jardineiros.

Quando os jardins do Tribunal começaram a ser plantados pela Companhia Urbanizadora da Nova Capital do Brasil (Novacap), muitas plantas foram deixadas em locais inadequados. Sob o comando da Searq, os jardineiros contratados organizaram um mutirão de reestruturação, para dar às plantas as condições necessárias ao desenvolvimento.

O cuidado com a flora do STJ é rigoroso. Cada flor tem seu tipo de adubação. Na área externa, em época de chuva, é colocado adubo orgânico – uns com minhocas, outros com substratos – e no gramado é utilizado adubo químico. No tempo de seca, o trabalho se restringe basicamente a regar e podar as plantas.

Sempre atenta às novas tecnologias, a equipe está testando um novo sistema de irrigação que permitirá aos jardineiros regar as plantas com mais facilidade. Silva acredita que o aparelho será aprovado e espera que ajude a deixar as flores cada vez mais bonitas.

Os jardineiros agradecem à natureza pelo exuberante espetáculo que ela proporciona todos os dias no Tribunal. Modestos, eles afirmam que a atividade que realizam é somente uma continuação do que ela faz: "Quando não dá para molhar por causa da falta de irrigação, o verde que fica é por conta da própria natureza", agradece Silva. ▪

Nayra Cutrim
nayra@stj.jus.br

Informe-se • Jornal de Comunicação Interna do Superior Tribunal de Justiça (STJ)

Presidente: ministro Ari Pargendler • **Secretário-geral da Presidência:** Athayde Fontoura Filho • **Diretor-geral:** Francisco Carlos de Almeida • **Secretária de Comunicação Social:** Deuza Lopes • **Coordenadora de Editoria e Imprensa:** Regina Célia Amaral • **Editora do Informe-se:** Luciana Assunção • **Chefe de Reportagem:** Cristine Genú • **Revisão:** Reginaldo França • **Diagramação:** Carlos Figueiredo/CPRV • **Impressão:** Seção de Reprografia e Encadernação • **Tiragem:** 3 mil exemplares • **Contatos:** (61) 3319-8592 / informe-se@stj.jus.br

SUPERIOR TRIBUNAL DE JUSTIÇA
Edição especial de férias
informe-se
O STJ bem perto de você!
JULHO 2011
Ano XVI • nº 73

Posse

Acompanhe os bastidores frenéticos da cobertura da tripla posse pela TV do STJ

UM DIA POR DENTRO DA TV

PARECE MÁGICA. TEM UM QUÊ DE MISTÉRIO OS BASTIDORES DA TELEVISÃO... ENTRETANTO, FAZER TV NÃO ENVOLVE TRUQUES, MAS MUITA TÉCNICA, MUITA GENTE, MUITOS EQUIPAMENTOS, E PRECISÃO CRONOMETRADA EM MINUTOS E SEGUNDOS.
O INFORME-SE PASSOU UM DIA POR DENTRO DA TV DO STJ PARA MOSTRAR AOS LEITORES COMO FOI A COBERTURA DA POSSE TRIPLA OCORRIDA NO DIA 13/6. VENHA COM A GENTE E DESCUBRA O QUE ACONTECE POR TRÁS DAS CÂMERAS PARA LEVAR AO AR OS PROGRAMAS DA CASA.

Fotos: Saulo Cruz

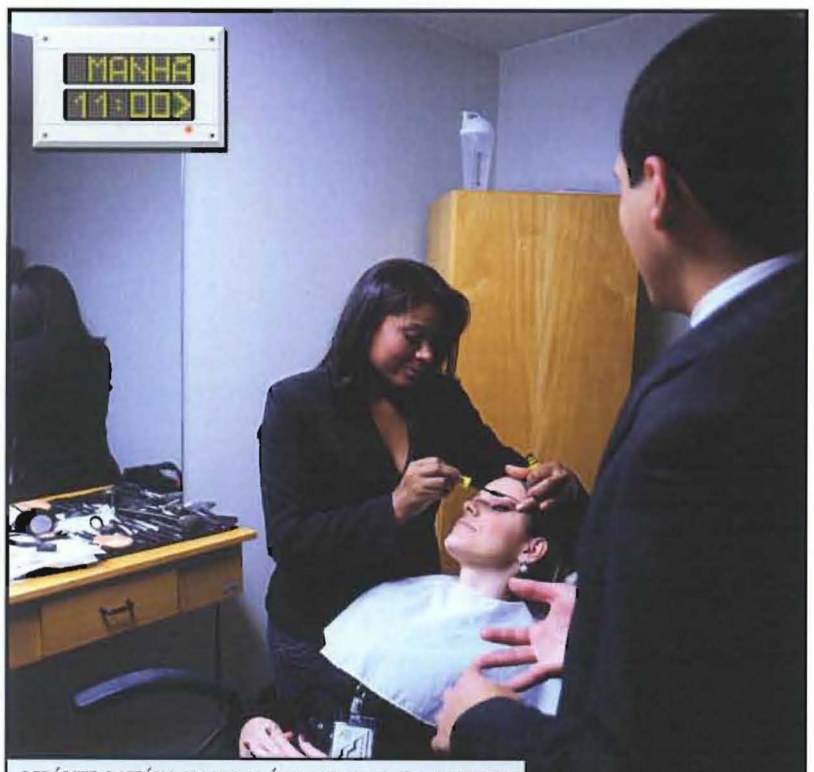
CHEGA O CAMINHÃO DA UNIDADE MÓVEL DA TV CANAL I QUE VAI GRAVAR E TRANSMITIR A POSSE PARA A TV JUSTIÇA. SÃO 800 METROS DE CABO + CINCO CÂMERAS E RESPECTIVOS TRIPÉS + UM TELEPROMPTER (EQUIPAMENTO QUE PASSA O TEXTO E O REPÓRTER LÊ AO VIVO).
OS CABOS, CONECTADOS ÀS ILHAS DE EDIÇÃO DA UNIDADE MÓVEL, SAEM DO CAMINHÃO ATÉ O 1º ANDAR DO EDIFÍCIO DOS PLENÁRIOS. PARA TANTO, VENCEM O GRAMADO, ESCADAS, RODAPÉS E APORTAM NO SALÃO DO PLENO.

MAIS DE CINCO HORAS DE PREPARAÇÃO ATÉ O TESTE QUE GARANTE A PERFEITA TRANSMISSÃO DO EVENTO. "É PRECISO DEIXAR TUDO ALINHADO, JUSTINHO, PARA NÃO DAR NADA ERRADO. O PLENO É LONGE, NÉ?", EXPLICA LAÉRCIO SOUZA DE ALMEIDA, UMA ESPÉCIE DE "FAZ TUDO" DA TV CANAL I.
"O MAIS COMPLICADO É FAZER O CABEAMENTO POR TRÁS DAS ILHAS DE EDIÇÃO DENTRO DO CAMINHÃO. UMA COISA FORA DO LUGAR E PRONTO: PERDEMOS TODA A GRAVAÇÃO", RESSALTA ADRIANO SILVA, SUPERVISOR TÉCNICO DA TV DO STJ. "AS PESSOAS PENSAM QUE É SÓ O JORNALISTA CHEGAR ALI NA FRENTE E ESTÁ TUDO CERTO, MAS NÃO É BEM ASSIM NÃO. O TRABALHO DOS TÉCNICOS É FUNDAMENTAL", APONTA.

EQUIPE DA TV DO STJ SE PREPARA PARA GRAVAR SONORA (ENTREVISTA) FORA DO TRIBUNAL PARA UMA REPORTAGEM QUE VAI AO AR NO **STJ CIDADÃO**. O DIA A DIA DA TV É ACELERADO. A PRODUÇÃO DA TV DO STJ PEDE CARRO, IMPRIME A PAUTA (TEMA) DA MATÉRIA QUE VAI SER GRAVADA EM LOCAÇÃO (LOCAL) FORA DA CASA.
EQUIPE PRONTA SAI PARA A RUA: REPÓRTER, CINEGRAFISTA, AUXILIAR DE ILUMINAÇÃO E MOTORISTA.

10H EQUIPE DA LIMPEZA ENTRA EM AÇÃO: ASPIRA O TAPETE VERMELHO, DÁ UM TRATO NAS PAREDES, TIRA O PÓ DAS CADEIRAS, DEIXA OS VIDROS TRANSPARENTES...
A EQUIPE DA SEÇÃO DE MULTIMÍDIA FAZ TESTE DE MICROFONE. SÃO 39 APARELHOS CHECADOS UM A UM. A UNIDADE TAMBÉM VAI GRAVAR A CERIMÔNIA DA TRIPLA POSSE.

A DUPLA DA ADMINISTRAÇÃO DA TV DO STJ "SE VIRA NOS 30" PARA SOLICITAR A COMPRA URGENTE DE FITA CREPE QUE VAI FIXAR OS CABOS DE GRAVAÇÃO NOS RODAPÉS "PARA QUE NINGUÉM TROPECE OU TIRE DO LUGAR ESSA QUANTIDADE DE FIOS E ACABE DESCONECTANDO QUALQUER COISA", ESCLARECE A SERVIDORA ALDA SILVA.
"AQUI NÃO PARA. TODA HORA A GENTE PRECISA SOLUCIONAR ALGUM PROBLEMA", RELATA MÁRCIA AGUIAR.



REPÓRTER PATRÍCIA MACHADO É MAQUILADA PARA ENFRENTAR MAIS UMA REPORTAGEM DIÁRIA DA TV DO STJ.

A SERVIDORA-REPÓRTER E EDITORA MONICA ANDRADE SENTA COM O VIDEOGRAFISTA (DIRETOR DE ARTE DA TV DO STJ) PARA PREPARAR AS CAPAS DAS FITAS, SELOS E VINHETAS, OU SEJA, A IDENTIDADE VISUAL DOS PRODUTOS DA POSSE. "CADA MINISTRO TERÁ UMA FITA PARA SER ENVIADA À TV JUSTIÇA. ASSIM, NÃO CORREMOS O RISCO DE HAVER CONFUSÃO NA HORA H".
SALIENTA MONICA.

11H30 A EQUIPE DO CERIMONIAL ESTÁ NO PLENO PARA REALIZAR A MARCAÇÃO DE ASSENTOS DOS MINISTROS APOSENTADOS E PARA DISTRIBUIR A PROGRAMAÇÃO DO EVENTO PARA OS MINISTROS ATIVOS. ELES VERIFICAM DA LIMPEZA À DECORAÇÃO DO SALÃO DE RECEPÇÕES.
CHEGAM AS FITAS CREPES COMPRADAS POR MEIO DA ORDEM DE SERVIÇO: "POSSE".

11H40 A COORDENADORA DA TV, A REPÓRTER SIMONE ARAGÃO, FAZ O CHECK LIST DE QUEM VAI COBRIR A POSSE. SOLICITA A IMPRESSÃO DAS FOTOS DO "QUEM É QUEM": AUTORIDADES QUE PODEM SER ENTREVISTADAS.

12H15 SIMONE AFINA, POR EMAIL E TELEFONE, O ROTEIRO DA POSSE COM A EQUIPE DA TV JUSTIÇA, LOCALIZADA NO STF.

12H30 MONICA ENTRA NA ILHA DE EDIÇÃO (LOCAL ONDE O EDITOR ESTÁ CERCADO POR EQUIPAMENTOS QUE EDITAM SOM E IMAGEM PARA CHECAR O VT (VÍDEOTAPE) DE UM PROGRAMA FIQUE POR DENTRO, QUE PRECISA SER PUBLICADO NAS NOTÍCIAS INTERNAS LOGO MAIS).
– A GENTE VAI AO RESTAURANTE OU PEDE COMIDA? QUER SABER MONICA.
– PEDE. NÃO DÁ PARA SAIR DAQUI HOJE NÃO, AVALIA SIMONE.

E A CORRERIA CONTINUA...

13H15 O REPÓRTER LINCOLN FREITAS TREINA LINK (ENTRADA AO VIVO) PARA O JORNAL DA JUSTIÇA 1ª EDIÇÃO, QUE VAI AO AR DIARIAMENTE ÀS 13H.

LINCOLN ENTRA AO VIVO, ABRINDO O TERCEIRO E ÚLTIMO BLOCO DO JORNAL DA JUSTIÇA 1ª EDIÇÃO. PRODUTORA AVISA AO REPÓRTER: **"VAI CHAMAR O LINK, AGORA, PREPARA!"**

SIMONE REÚNE REPÓRTERES, PRODUTORES E EDITORES PARA ACERTAR OS DETALHES FINAIS DA COBERTURA DA POSSE. "É UMA POSSE HISTÓRICA, SÃO TRÊS ADVOGADOS. VAMOS LÁ, ESPÍRITO DE EQUIPE E INTEGRAÇÃO, OK?", SALIENTA A COORDENADORA DA TV.

ÚLTIMOS TESTES DE LUZ NO ESTÚDIO FOTOGRÁFICO. ESTÚDIO PRONTO. NOVOS MINISTROS SÃO FOTOGRAFADOS PARA A GALERIA.

15H20 EQUIPE DA COORDENADORIA DE EDITORIA E IMPRENSA DA CASA, RESPONSÁVEL PELO SITE E COMUNICAÇÃO INTERNA, SE POSICIONA NO ESPAÇO DESTINADO À IMPRENSA PARA RECEBER TVS E JORNAIS EXTERNOS QUE VÃO COBRIR A POSSE.

15H25 OS CONVIDADOS COMEÇAM A CHEGAR PARA A CERIMÔNIA.

16H00 A TV JUSTIÇA COMEÇA A TRANSMITIR A POSSE.

MONICA ANDRADE AGUARDA PARA ENTRAR AO VIVO NA TV JUSTIÇA, ENTREVISTANDO DIRETO DO PLENO.
A IMPRENSA EXTERNA (REDE GLOBO, RECORD E OUTRAS) CHEGA PARA A COBERTURA.

SIMONE TREINA PARA GRAVAR, EM DEFINITIVO, A GABEÇA (ABERTURA) DO GIRO STJ, DIRETO DO PLENO. **"MICROFONE DE MÃO? NÃO ACREDITO! EU QUERIA DE LAPELA".**

16H13 A PRODUÇÃO DA TV DO STJ CONSEGUE UM MICROFONE DE LAPELA E, APÓS O TESTE DE SOM DAR CERTO, SIMONE REGRAVA: "OLÁ, O GIRO STJ DE HOJE É ESPECIAL. VAMOS MOSTRAR A COBERTURA COMPLETA DA POSSE DOS NOVOS MINISTROS DO STJ..."

OS MINISTROS ATIVOS DO STJ TOMAM SEUS LUGARES NO PLENO. O PRESIDENTE DA CASA, MINISTRO ARI PARGENDLER, ABRE A SOLENIDADE DE POSSE.

A TV DO STJ VAI ENTRAR PELA NOITE GRAVANDO A SESSÃO DE CUMPRIMENTOS, A RECEPÇÃO E OUTRAS ENTREVISTAS. TODO O MATERIAL SERÁ EDITADO E TRANSFORMADO EM REPORTAGENS PARA OS DIVERSOS PROGRAMAS DO CANAL.
A COBERTURA DE UM EVENTO ESPECIAL PROVOCA SOBRECARGA DE TRABALHO, MAS NÃO SE ILUDA: A ROTINA DA EQUIPE DA TV É SEMPRE "PARA ONTEM". AFINAL, NOTÍCIA VELHA SÓ FAZ BONITO NO MUSEU DA IMAGEM E DO SOM.

Luciana Assunção
lassunca@stj.jus.br

PRÓ-SER

Descompasso entre despesas e receitas mais restrições da União são motivo de mudança

Novas regras

As mudanças nas regras de dependência, contribuição e custeio decididas pelo Conselho Deliberativo do Pró-Ser entram em vigor no primeiro mês de 2012. As alterações foram motivadas pelo aumento das despesas e pela restrição dos recursos – principalmente por parte da União.

"Diferente do plano privado, que busca lucrar, o Pró-Ser economiza para ter recursos no futuro: precisamos que o programa tenha capacidade de enfrentar dificuldades orçamentárias", justifica Jesus Enir Silveira, Coordenador de Benefícios (CBEN) da Secretaria de Serviços Integrados de Saúde (SIS). Ele diz que as medidas são provenientes da análise dos dados disponíveis no momento. "As mudanças e seus resultados serão acompanhadas durante o ano 2012 pela administração do Programa", afirma.

Foto: sxc.hu

Entenda as alterações

O reembolso pela compra ou aluguel de órteses e próteses passa a ser de 50%, com o teto de R$ 1.250,00. Já as armações e lentes oftalmológicas foram excluídas da lista de itens que podem ser reembolsados. Célia Oliveira, chefe da Seção de Gestão de Contratos, conta que esses dois itens respondem por mais de 70% das despesas de auxílio para aquisição de implementos médicos.

As doenças cobertas pela assistência farmacêutica foram limitadas – a osteoporose, por exemplo, não é mais coberta. Além disso, o percentual de reembolso – que cobre somente a medicação específica – diminuiu de 80% para 50%. Apenas para Neoplasia Maligna e Aids a cobertura ainda é total.

A contribuição mensal agora é contada por número de dependentes – que foram divididos entre diretos e indiretos. Para cada dependente direto (filhos, companheiro ou cônjuge) até o máximo de quatro, o servidor contribui com 0,5% da remuneração. Em relação ao dependente indireto (pai e mãe, padrasto e madrasta, irmãos inválidos, pessoa inválida e menor pelo qual o servidor seja responsável), a contribuição passa a ser 2% por cada.

Jesus Enir explica o motivo da mudança: "As medidas têm caráter preventivo, buscando equalizar a situação de receita e despesa do programa." O objetivo é afastar o risco de descontinuidade do PRÓ-SER, conforme evidenciado nos estudos realizados.

A coparticipação no custeio de despesas com internações cirúrgicas e clínicas e demais procedimentos médicos e odontológicos dos servidores também foi alterada: para os dependentes indiretos, passa de 10% para 20% e de 30% para 50%, respectivamente.

Sobre as reações negativas, Célia Oliveira é conciliadora: "Claro que nos sensibilizamos, mas precisamos enxugar os gastos para garantir a sobrevivência do programa". Jesus Enir completa o pensamento: "O Pró-Ser vem cuidando dos servidores ao longo desses 19 anos: agora temos que cuidar do Pró-Ser". ▪

Guilherme Alves
guilherp@stj.jus.br

Informe-se • Jornal de Comunicação Interna do Superior Tribunal de Justiça (STJ)

Presidente: ministro Ari Pargendler • **Secretário-geral da Presidência:** Athayde Fontoura Filho • **Diretor-geral:** Francisco Carlos de Almeida • **Secretária de Comunicação Social:** Deuza Lopes • **Coordenadora de Editoria e Imprensa:** Regina Célia Amaral • **Editora do Informe-se:** Luciana Assunção • **Chefe de Reportagem:** Cristine Genú • **Revisão:** Hélio Ramos • **Diagramação:** Carlos Figueiredo/CPRV • **Impressão:** Seção de Reprografia e Encadernação • **Tiragem:** 3 mil exemplares • **Contatos:** (61) 3319-8592 / informe-se@stj.jus.br

SUPERIOR TRIBUNAL DE JUSTIÇA

informe-se

O STJ bem perto de você!

Ano XVI • nº 74 AGOSTO 201

FORA DAS SALAS DE AULA

Servidores contam porque decidiram voltar aos estudos depois de longos anos

Sem Limite de Idade

A oportunidade de realizar um sonho que quase ficou esquecido no passado. Foi assim que a servidora Vany Xavier Duarte definiu a emoção de se graduar pela primeira vez. "Meu sonho foi interrompido pela responsabilidade de ser mãe. Agora que meus quatro filhos cresceram e assumiram suas vidas, percebi que era o melhor momento", conta. O desafio, abraçado por ela, representa o comportamento de tantos outros servidores que encontraram tempo durante as atividades do cotidiano para se dedicar aos estudos.

Com caderno e caneta na mão aos 54 anos, Vany sente orgulho da idade que tem. Ela garante que passou a se sentir mais confiante e com a autoestima lá em cima depois que iniciou o curso de Letras, com habilitação na língua espanhola, há quase quatro anos. Para ela, a vontade de estudar representava mais do que o simples anseio de não ficar parada nos momentos livres: "Eu me sentia à margem da sociedade."

Atualmente lotada no Conselho de Justiça Federal (CJF), ela incentiva outros servidores a se aventurar nos cursos oferecidos, com tantos métodos diferentes. "Quanto mais pudermos nos aperfeiçoar, melhorando a qualidade do trabalho, todos ganham", estimula. Para a servidora, o complicado é tentar passar a sensação para outras pessoas: "Pensei que nunca fosse chegar a minha hora. A satisfação de aprender é única."

Frequentar uma faculdade também não intimidou José Mendes Filho, 49 anos. Há quase cinco anos, o servidor da Coordenadoria da Segunda Turma tem se dedicado ao grande desafio de conciliar tempo para o trabalho, família e sua primeira graduação. Ele havia deixado os estudos de lado por quase 25 anos, quando decidiu se matricular: "Eu escolhi Direito por trabalhar em um

Vani: pique total para realizar o sonho do diploma

Foto: Luís Antonio

Para Mendes, além de aprofundar academicamente conceitos conhecidos na prática como servidor do Tribunal desde sua fundação, a oportunidade de conhecer pessoas mais novas é uma das melhores partes do curso: "É um prazer sentir que o tempo não parou para mim, mesmo sendo um quarentão", conta orgulhoso. O servidor está decidido a emendar uma pós-graduação na área de Processo Civil quando se formar.

Mais uma graduação?

A ideia de fazer outro curso superior não intimidou José Mendes Filho, 49 anos. Há quase cinco anos, o servidor da Coordenadoria da Segunda Turma tem se dedicado ao grande desafio de conciliar tempo para o trabalho, família e sua primeira graduação. Ele havia deixado os estudos de lado por quase 25 anos, quando decidiu se matricular: "Eu escolhi Direito por trabalhar em um Design, a servidora da Secretaria de Comunicação Social (SCO) decidiu aprofundar seus conhecimentos e usar sua experiência no trabalho para investir na segunda graduação: "Queria ampliar meu universo profissional e a Publicidade era o que mais poderia agregar onde eu trabalho."

Para Lourdes, conviver com universitários ou mesmo com professores mais jovens tem sido uma boa oportunidade para a troca de experiências com pessoas mais novas desperta em mim a vontade de descobrir novos horizontes", afirma.

Ela acha que a maturidade também contribuiu para o bom desempenho nos estudos: "A faculdade é importante para compreender como esse novo mundo está funcionando e até usar minha experiência para aproveitar melhor o curso." Mas ela destaca que é preciso serenidade para encarar o desafio e para saber escolher bem o curso: "Não é para

Infinitas potencialidades

O processo de aprendizado destinado aos adultos embasou grandes estudos do educador brasileiro Paulo Freire. O pesquisador escreveu, em uma de suas obras, que o ser humano possui grandes potenciais para o aprendizado, mas pode ele mesmo criar barreiras que inibem o deslanche da capacidade de conhecer. Um desses impedimentos, segundo Paulo Freire, é a falta de consciência de nosso inacabamento.

O mesmo entendimento é defendido pelo psicólogo e servidor do Núcleo de Educação à Distância, Antônio Pereira Rabelo. Para ele, a simples consciência de que não se deve parar de estudar é um grande passo rumo ao aprendizado. "A aprendizagem é um processo que está presente ao longo de toda a vida do ser humano. Não há um marco etário para a finalização do processo de conhecimento", considera.

Uma parte significativa dos servidores que participaram de cursos oferecidos pelo Núcleo de Educação à Distância tem mais de 40 anos, segundo Rabelo. "É nítido que a capacidade de conhecer dessas pessoas tem grande força e que obstáculos inicialmente vistos como perturbadores para o ensino à distância, como manuseio das tecnologias, metodologia das aulas não presenciais e administração do tempo para o estudo, foram gradualmente sendo desmistificados e depois conduzidos de forma eficiente", afirma.

Na opinião do servidor, "munidos de mais elementos para prestar bons serviços para o cidadão brasileiro, seremos profissionais mais bem preparados para atender a sociedade." E conclui: "Todos nós ganhamos no processo de conhecimento, pois nos tornamos potencialmente multiplicadores do que aprendemos." ▪

QUALIDADE

Excelência do trabalho terceirizado vem colecionando elogios na Casa

Cresceu e apareceu

A ideia de "unir" empresas num tipo de ajuda mútua surgiu ao fim da Segunda Guerra Mundial, mas a terceirização de serviços cresceu, de fato, com a globalização e a consequente necessidade de produzir mais em menos tempo. As empresas buscam otimizar a rotina de trabalho, delegando a terceiros a execução dos chamados "serviços extras": limpeza, manutenção das máquinas, telefonia interna... Desse modo, podem focar seus objetivos na atividade fim da organização.

A terceirização ou o *outsourcing* foi assim, de forma gradual, adotada nas empresas, o que gerou aceleramento da produção e consequente diminuição do ritmo intenso de trabalho dos empregados. E, hoje em dia, já faz parte das maiores instituições públicas e privadas do mundo.

No STJ não poderia ser diferente. A partir de 1995, serviços de limpeza, copa, secretariado, mensageria, recepção, operação de elevadores, transporte, segurança e outros, foram terceirizados por meio de contratos com diferentes prestadoras ao longo dos anos.

A prestação de serviço terceirizado tornou-se tão imprescindível para o Tribunal, que fica quase impossível imaginar o funcionamento completo dessa Corte sem a presença de cada um dos funcionários contratados. Já pensou chegar ao STJ e não ter ninguém para recepcioná-lo nas guaritas? Entrar na coordenadoria ou gabinete e não notar a presença do tradicional cafezinho? E para recolher o lixo e limpar a sala? Vai ligar para quem, se os funcionários da telefonia não vieram? Onde estão os documentos e a agenda diária de execução feita pelo secretário?

Realmente, assim seria fogo trabalhar! Ôpa, fogo não, porque os brigadistas, nossos terceirizados sempre alertas, não deixam ninguém na mão.

Kleyce Oliveira, que está à frente da Coordenadoria de Serviços Gerais, completa: "Sem a mão de obra terceirizada, não conseguiríamos fazer o nosso trabalho. Os nossos colaboradores são fundamentais para manter o STJ funcionando limpo, agradável e lindo".

Nota 10

A eficiência do trabalho terceirizado já está sendo notada na Casa. Os prestadores de serviços recebem, diariamente, o reconhecimento dos mais exigentes analistas: os servidores. Um deles veio do chefe da Seção de Serviços da Central de Segurança, José Ronaldo Sérgio: "Os serviços prestados por colaboradores da empresa Planalto merecem elogio por parte desta seção, devido à presteza, responsabilidade e comprometimento para com as funções que desempenham".

Congratulações também chegaram do chefe da Seção de Documentos Judiciais (Sedju), Gutemberg Assunção Souza: "Agradecemos pelos bons serviços prestados por todos os mensageiros e equipe da limpeza solicitados por esta seção. Muitas vezes, é necessário o trabalho dos mensageiros para transporte de documentos judiciais em grande quantidade, ao que somos sempre bem atendidos, com cortesia, empenho e profissionalismo. Parabéns ao trabalho desenvolvido pela Coordenadoria de Serviços Gerais, que proporciona oportunidades de crescimento profissional, como temos visto, àqueles funcionários terceirizados que se preocupam com a sua formação".

Por trás desses elogios está a crescente especialização dos 786 colaboradores. A Coordenadoria de Serviços Gerais, em parceria com a Seção de Ações da Cidadania, da SGP, investe no desenvolvimento dos funcionários, oferecendo treinamento e aperfeiçoamento aos colaboradores, entre eles: atendimento de excelência, inclusão digital, produção textual etc.

Os cursos capacitam os funcionários para melhor executar suas tarefas, além de abrir o leque de opções de trabalho para os colaboradores. "O curso de informática contribuiu bastante para o meu crescimento profissional. Eu já pude até passar o que aprendi para os meus filhos. Eu não sabia nem o que era facebook, e hoje eu e meus filhos já estamos acessando a rede", diz Reginaldo Barbosa, servente de limpeza. ▪

Da redação

NUTRIÇÃO

Hora do lanche no STJ não seria a mesma sem o delicioso bolo de cenoura

Resista se for capaz!

Foto: Luis Antonio

Edméia de Fátima Oliveira, Meinha: a rainha dos bolos da tarde

Meinha, como é carinhosamente chamada pelos colegas de serviço, tem uma atribuição especial: preparar os bolos, doces e tortas para a hora do lanche no STJ. Há oito anos se dedicando a esse ofício, ela começou, digamos, "crua" na arte culinária. Aprendeu os segredos com o confeiteiro de então e nunca mais parou.

Hoje conhece diversas modalidades de massas e recheios e é capaz de satisfazer o paladar mais exigente. É escolher os ingredientes, bater a massa, cuidar da aparência dos produtos e... Bom apetite!

"É assim que gosto de trabalhar", diz ela, comprometida com o constante aprendizado da confeitaria. "Tudo bem organizado". Seu horário de expediente se inicia às sete da manhã e se encerra às três da tarde. Na tarefa de deixar o cardápio pronto, conta com o auxílio da colega Ednária Rodrigues, especialista em fazer a rosquinha de leite condensado, e da irmã, Dagna Aparecida de Jesus, que, como Meinha, domina a prática culinária.

A especialidade de Meinha é o bolo de cenoura, campeão de preferência entre os servidores da casa. Delícia difícil de resistir e preparada sem muita complexidade, segundo a modesta boleira. Quem costuma se deliciar com o produto típico da casa é o fotógrafo Luís Antônio Ribeiro, fã de carteirinha dos bolos do restaurante. "Procuro ir ao restaurante no horário do lanche pelo menos três vezes por semana", diz ele, que continua em boa forma. E atesta: "É cada um melhor que o outro!"

À moda brasileira

E são muitos os concorrentes em qualidade, como o bolo de fubá cremoso, o bolo farofa, o de chocolate e o indiano. Entre tantas diversidades tentadoras, o de cenoura continua em primeiro lugar. O mundo inteiro saboreia a combinação. A moda americana leva uma cenoura cozida à massa. A moda brasileira traz um pão-de-ló coberto com chocolate.

As cenouras são grandes fontes de fibra, antioxidantes e B-caroteno, responsável pela cor alaranjada do bolo. O legume também é bom para a visão, segundo reza o ditado popular (por causa da vitamina A) e, somado a outros ingredientes, o bolo é um alimento realmente rico.

Mas não é todo mundo que aprecia a combinação do chocolate. "Muitos servidores pedem o bolo sem cobertura", diz Janete Frazão, proprietária do restaurante, de modo que uma parte servida fica sem a calda. Só a título de curiosidade, os bolos realmente diet, feito à base de adoçantes, não têm muita aceitação. "Os consumidores rejeitam o produto pelo sabor acentuado", diz ela.

Janete é colecionadora de revistas de culinária e busca incrementar o cardápio do lanche com novidades constantemente. O segredo de um bolo fofinho, segundo a proprietária, é sempre peneirar a farinha e bater bem a massa. O segredo de uma boa confeiteira, no entanto, é a capacidade de estar disposta a aprender. "A Meinha se encaixa nesse perfil", assegura. "Está sempre disposta a conhecer receitas e técnicas diferenciadas".

Tome nota da receita e resista se for capaz! ▪

Catarina França
catarina@stj.jus.br

Bolo de cenoura

Ingredientes
½ xícara de óleo
3 cenouras médias raladas
4 ovos
1 ½ de açúcar
2 xícaras de farinha de trigo
1 colher de fermento em pó

Cobertura
1 colher de manteiga
3 colheres de chocolate em pó
1 xícara de açúcar

Bata no liquidificador a cenoura cortada em rodela, as gemas, o óleo e o açúcar. Bata até ficar homogêneo. Transfira para uma tigela e reserve. Peneire a farinha com o fermento e incorpore aos poucos à mistura reservada. Bata as claras em neve e junte-as à massa, mexendo delicadamente. Despeje em forma untada e enfarinhada e leve ao forno médio até que, enfiando um palito, ele saia seco.

Para a cobertura, misture todos os ingredientes e leve ao fogo, faça uma calda e coloque por cima do bolo.

Informe-se • Jornal de Comunicação Interna do Superior Tribunal de Justiça (STJ)

Presidente: ministro Ari Pargendler • **Secretário-geral da Presidência:** Athayde Fontoura Filho • **Diretor-geral:** Francisco Carlos de Almeida • **Secretária de Comunicação Social:** Deuza Lopes • **Coordenadora de Editoria e Imprensa:** Regina Célia Amaral • **Editora do Informe-se:** Luciana Assunção • **Chefe de Reportagem:** Cristine Genú • **Revisão:** Hélio Antonio Ramos • **Diagramação:** Eduardo Lessa/CPRV • **Impressão:** Seção de Reprografia e Encadernação • **Tiragem:** 3 mil exemplares • **Contatos:** (61) 3319-8592 / informe-se@stj.jus.br

SUPERIOR TRIBUNAL DE JUSTIÇA

informe-se

O STJ bem perto de você!

Ano XVI • nº 75 SETEMBRO 2011

SEGURANÇA

Os homens de preto estão de olhos bem abertos!

Ronda no Tribunal

Que os tempos estão difíceis, disso ninguém duvida. A população sofre com os problemas da violência e o STJ, por meio da Secretaria de Segurança, está colocando em prática estratégias para que servidores e visitantes tenham mais proteção.

Uma dessas providências tem forma, luz e cor: são as viaturas brancas (VTR), caracterizadas com luzes intermitentes, que circulam pelos estacionamentos externos do Tribunal. A bordo dos "polares" estão os agentes de segurança - servidores concursados e capacitados por treinamento continuado e obrigatório, que realizam um importante trabalho: a ronda perimetral.

Coordenado pela Seção de Serviços da Central de Segurança, o patrulhamento ostensivo funciona há um ano e meio."Tem uma viatura que fica direto na portaria principal, de prontidão, para atender a qualquer tipo de ocorrência, e como somos uma equipe, a gente reveza e a ronda nos estacionamentos não para", explica Jônatas de Castro Sousa, servidor do Tribunal desde 1987.

A patrulha nas áreas adjacentes é um trabalho parapolicial que obedece aos limites legais de atuação. "É uma operação-presença, de fiscalização e de apoio aos postos avançados dos vigilantes, que guarnecem todos os pontos de acessos do Tribunal. Como lá fora não temos poder de Polícia, a ronda conta com total cooperação da Polícia Militar. Esta é uma área vigiada e nós a controlamos da melhor maneira possível", explica Jurandir Augusto da Silva, coordenador de Segurança do STJ.

"Polares" em ação: patrulha constante

Big Brother no STJ

A equipe motorizada mantém contato com a Central através de rádio-comunicadores (*walk talkies*) e tem um importante aliado na vigilância: os olhos eletrônicos das câmeras de segurança instaladas em pontos estratégicos do complexo de edifícios que compõem a "cidade STJ". "Se a ronda virtual verifica alguma coisa, aciona a VTR que vai imediatamente até o local. "Já tivemos oportunidade de evitar vários roubos", afirma Jurandir.

A ronda ostensiva tem deixado os servidores mais tranquilos e já contabiliza uma diminuição de 90% no registro de ocorrências."Acho que aumenta, notadamente, a sensação de segurança", atesta Bruno Leonardo Cardoso Barros, servidor da Seção de Controle de Patrimônio.

A soma de esforços tem dado resultado, pois a presença da equipe de segurança na área externa causa inibição das quadrilhas. Entretanto, sabe-se que ainda há muito a ser feito. "Sempre que estaciono, vejo um carrinho da segurança. Melhorou muito, mas pode ficar ótimo", sugere Maria da Conceição Rodrigues Pereira, lotada na Seção de Atendimento de Processos Originários.

Confiança é palavra-chave

A ronda tem também um lado que muita gente desconhece. Além de estarem atentos à permanência de pessoas em atitude suspeita e à tentativa de arrombamentos ou furtos de veículos, os agentes de segurança verificam, durante a vigia, outros detalhes: "a gente observa os estacionamentos e qualquer ocorrência, como um veículo mal estacionado, chave esquecida na ignição, vidro aberto, pneu furado... Coisas assim, a gente informa", complementa Manoel Claudomiro da Costa, servidor na área de segurança há 30 anos.

E a confiança no serviço vai além: "Os agentes são extremamente educados e, geralmente, quando a gente está saindo do trabalho, à noite, eles nos acompanham até o carro e fazem, de fato, com que o servidor se sinta realmente seguro. Não é só institucional", confirma o servidor Bruno Leonardo.

Mas é bom lembrar que a Segurança é um trabalho conjunto do poder público e da população. "Tem servidor que aciona o vidro eletrônico de costas, não confirma se subiu e vai embora. A gente verifica a placa no sistema, se não acha, não tem como avisar", lamenta Edmar Mendes, agente há 20 anos. "Por isso, a importância do adesivo de cadastramento no vidro do veículo", complementa o colega Claudomiro.

O credenciamento pode ser feito por servidores, terceirizados e estagiários do STJ que utilizam os estacionamentos, por meio dos e-mails seguranca.monitoramento@stj.jus.br ou credenciamento.seguranca@stj.jus.br, pelos ramais 8445 e 8193 ou, ainda, pessoalmente na Seção de Monitoramento Eletrônico de Segurança (Semoe), localizada no subsolo do edifício dos Plenários, informando dados como marca, modelo, cor e placa do veículo. ▪

Márcia Romão
romao@stj.jus.br

Diz aí!

Um espaço para divulgar servidores que fazem a diferença fora do expediente também

Artista em dose dupla

Leonel Laterza, servidor há mais de 20 anos, fala de suas duas paixões:

Você trabalha como designer gráfico no Núcleo de Programação Visual e, além disso, é cantor. Como você concilia suas duas ocupações?
Em alguns momentos, tive dificuldade em conciliar, pois, o trabalho no STJ consome quase o meu dia inteiro e um músico precisa de tempo para preparação das apresentações que, normalmente, acontecem à noite. Porém, eu sempre tive muita harmonia sendo um designer gráfico ligado à música. O meu trabalho é mais livre, eu posso trabalhar ouvindo música e isso é muito interessante porque traz tranquilidade e inspiração. Felizmente, eu encontrei uma área que pudesse me acolher com a minha formação, que é Publicidade e Propaganda.

Pelos seus trabalhos musicais (Esmeralda em 2006 e Guardados em 2011) é perceptível seu gosto pela Bossa Nova e pela MPB. Quais são suas maiores influências nesses estilos?
Posso citar Eduardo Lobo e Milton Nascimento. O Edu Lobo tem uma obra muito rica, musicalmente falando, e os seus parceiros são grandes letristas (Chico Buarque, Cacaso, Audir Blanc). Eu tenho uma grande tendência em escolher, para cantar e trabalhar, músicas com letras interessantes e complexas. O mundo da Bossa Nova é muito grande e algumas letras são um pouco superficiais. Em contrapartida, a parte musical é a mais rica da música brasileira. A música moderna no Brasil é uma mistura de tudo isso. Ela bebe na fonte da Bossa Nova e dos grandes poetas, do jazz, da música regional, do samba, enfim... É uma mistura muito poderosa.

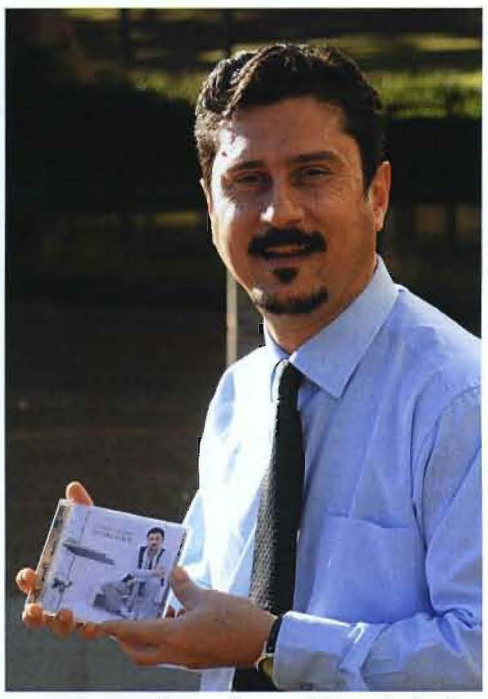
O seu trabalho como cantor é bem reconhecido no Tribunal. Trabalhar aqui te deu mais possibilidades de divulgar sua carreira musical?
Sem dúvida! Os amigos do Tribunal são multiplicadores do meu trabalho e eu fico muito feliz em ser reconhecido como um cantor bacana. Sempre que as pessoas se referem a mim como um artista do Tribunal, demonstram muito carinho. E, eu sei que elas são sinceras, pois eu as conheço.

Fale um pouco sobre sua rotina no Núcleo de Programação Visual. Há algum momento relevante pelo qual passou que queira compartilhar?
O Núcleo de Programação Visual mudou muito. Antes, nós atendíamos, basicamente, três áreas do STJ. De uns quatro anos pra cá, a área cresceu pra caramba e, hoje, atende o Tribunal inteiro. Participar dessa evolução do núcleo foi muito importante, porque, certamente, ele também tem a minha cara. Eu contribuí, desde o início, como um servidor simples. Hoje sou substituto do coordenador, então, dedico muito tempo da minha vida ao tribunal e gosto do meu trabalho! Sou muito grato pela sorte de estar aqui.

Divulgamos recentemente o lançamento do seu novo CD "Guardados". Que relação esse trabalho tem com sua vida profissional e com sua carreira artística?
Não há nenhuma relação específica. Esse trabalho é absolutamente livre; tudo o que eu fiz nesse CD foi o que quis fazer: a escolha do repertório, da capa, dos músicos e da instrumentação. Tudo retrata exatamente o que eu gosto e o que eu sinto como músico, como artista. Guardados, que é o nome de uma das músicas, são os nossos cacarecos sentimentais: amor, raiva, serenidade, tensão... É um trabalho muito pessoal. Apesar de ser mais livre, o resultado técnico é muito superior ao primeiro, pois tive um cuidado a mais ao gravar.

Aqui no STJ, há muitos artistas. Você acha que isso contribui para que o dia-a-dia no Tribunal fique mais interessante?
Com certeza! Existe a área de treinamento, o Programa de Qualidade de Vida e uma porção de atividades que nos ajudam a executar bem as atividades fundamentais do Tribunal. Para atingir nossos objetivos, precisamos estar bem preparados, o que inclui o bem estar físico e mental. A música, o entretenimento e a qualidade de vida são fundamentais pra que isso aconteça. Eu defendo a manutenção progressiva do espaço cultural do STJ, um espaço completo, abrangendo a música também, por que não?

Ao compor, de onde vem sua inspiração? Compartilhe conosco um trecho de sua composição preferida.
Não componho com muita frequência, mas sei que a inspiração para compor não é plantada. Nem é sempre algo romântico e lúdico, como todo mundo costuma pensar. Normalmente, o compositor pensa num determinado assunto e senta para compor. Ele trabalha com o universo das suas experiências, das suas leituras, das suas vivências, de algum caso interessante... Posso citar uma frase que eu gosto muito, de uma música minha, "Sonhos de Vidro": sei que as pessoas são cofres e as chaves nossas intenções. Quem quer abrir, saber todo o segredo, fere-se e perde a própria chave.



Leonel: orgulhoso de seu "Guardados"

Leonel informa que o CD está à venda na ASSTJ.

Você também é artista ou faz algo diferente que valha a pena compartilhar com os colegas? Então mande um email para a comunicacao.interna@stj.jus e participe da seção Diz aí... ▪

Noa Abe
noa@stj.jus.br

STJ abriga espécies raras e belas do Cerrado e do mundo

As árvores nossas de cada dia

Fotos: Luiz Antonio e Saulo Cruz

As árvores são fáceis de achar/ Ficam plantadas no chão/ Mamam do sol pelas folhas/E pela terra/Também bebem água/ Cantam no vento/E recebem a chuva de galhos abertos/Há as que dão frutas/E as que dão frutos/As de copa larga/E as que habitam esquilos/As que chovem depois da chuva/ As cabeludas, as mais jovens mudas/As árvores ficam paradas/Uma a uma enfileiradas/Na alameda/Crescem pra cima como as pessoas/Mas nunca se deitam/O céu aceitam/Crescem como as pessoas/Mas não são soltas nos passos/São maiores, mas/Ocupam menos espaço/Árvore da vida/Árvore querida/Perdão pelo coração/Que eu desenhei em você/Com o nome do meu amor.

(Arnaldo Antunes e Jorge Ben Jor)

Quaresmeira: "Essa árvore tem um astral ótimo!", *atesta Maria Isabel Ramos, servidora da Coordenadoria de Programação Visual.*

Ipês

Palmeira Juçara: *em extinção na Mata Atlântica*

Pequizeiro: *nativo do Cerrado*

Como poetizaram os autores dessa bela canção, as árvores são mesmo fáceis de achar, principalmente em Brasília. Mas você já parou um instante do dia para ofertar a elas um segundo olhar? Aquele mais demorado, mais atento, mais afetuoso? Aqui no STJ, embalados em concreto e modernidade, a jornada de trabalho ficaria mais triste sem a companhia antiga, perene, verde e lúdica das árvores nossas de todo o expediente...

De acordo com o engenheiro florestal Milton José Hoffmann, servidor da Coordenadoria de Engenharia e Arquitetura, existem dentro e nos arredores do Tribunal: Quaresmeiras, Ingás, Landis, Cerejeiras-do-Japão, Paineiras (ou Barrigudas), Ipês-Brancos (na área Interna) e Ipês-Amarelos (nos gramados externos), Molungus, Lofanteras, Palmeiras-Jerivás, Sibipirunas, Canela-Falsa, Pequis, Aroeira-Mansa, Sucupiras-Brancas, Paus-Terras, Jacarandás-do-Cerrado, Marias-Pretas, Pombeiros e Capitães-da-Mata. Ufa, quantas espécies, não? Aproximadamente isso dá 760 árvores e 270 palmeiras.

A gente nem se dá conta da riqueza que está à nossa volta e de que o Tribunal funciona, também, como área de preservação ambiental. "Pode-se dizer que todas as árvores nativas do Cerrado são raras e boa parte delas é tombada como patrimônio ecológico do Distrito Federal, imunes ao corte em áreas urbanas, conforme o decreto 14.783/93", explica Hoffmann.

As espécies realmente nativas do Cerrado que podemos apreciar no STJ são: Sucupira Branca (*Pterodon emarginatus*), Pequizeiros (*Caryocar brasiliense*), Paineiras (*Chorisia speciosa*), Caraíbas (ou Ipês-Amarelos: *Tabebuia aurea*), Paus-Terra (*Qualea sp.*), Jacarandás-do-Cerrado (*Dalbergia miscolobium Benth*) e Marias-Pretas (*Blepharocalyx salicifolius*).

Estes espécimes, por serem naturais do ecossistema e estarem nas áreas externas, não são tratados pela equipe de jardinagem do Tribunal. As demais espécies, internas ao perímetro do STJ, recebem tratamentos de periodicidade anual como podas de equilíbrio, podas de formação de copas, podas de manutenção, etc.

Cores da África

Além das árvores, o STJ também abriga vários exemplares de Mussaendas-Rosas (*Mussaenda alicia*), um tipo de arbusto originário da África, cuja vigorosa cor vermelha tanto chama a atenção dos visitantes. "O vermelho que vemos não são flores, mas sim folhas diferenciadas (sépalas). A flor é amarela e de tamanho reduzido. E para que eles atinjam a coloração intensa, precisam de podas radicais todos os anos", ressalta o engenheiro.

Hoffmann também destaca a presença das palmeiras de *Euterpe edulis*, popularmente conhecidas como Juçaras. Elas se refugiam, majestosas, nos jardins suspensos e quase secretos do primeiro andar do prédio da Administração. Nativas da Mata Atlântica, as Juçaras se adaptaram muito bem ao ambiente sombreado entre as duas alas do edifício. "Infelizmente, elas estão ameaçadas de extinção devido ao saboroso palmito dos brotos foliares. Por curiosidade, ela é irmã do açaí amazônico, *Euterpe olerace*. Pertencem ao mesmo gênero, mas diferenciam na espécie", ensina Hoffmann.

Por fim, mas não menos importantes, o STJ é lar de Cerejeiras-do-Japão. Os pés estão tanto dentro como fora do Tribunal e foram plantados em comemoração ao centenário da imigração japonesa para o Brasil. A iniciativa do projeto partiu do ministro Massami Uyeda e as mudas vieram diretamente de Campos do Jordão/SP. ▪

Luciana Assunção
lassunca@stj.jus.br

Informe-se • Jornal de Comunicação Interna do Superior Tribunal de Justiça (STJ)

Presidente: ministro Ari Pargendler • **Secretário-geral da Presidência:** Athayde Fontoura Filho • **Diretor-geral:** Francisco Carlos de Almeida • **Secretária de Comunicação Social:** Deuza Lopes • **Coordenadora de Editoria e Imprensa:** Regina Célia Amaral • **Editora do Informe-se:** Luciana Assunção • **Chefe de Reportagem:** Cristine Genú • **Revisão:** Hélio Antônio Ramos • **Diagramação:** Carlos Figueiredo/CPRV • **Impressão:** Seção de Reprografia e Encadernação • **Tiragem:** 3 mil exemplares • **Contatos:** (61) 3319-8592 / informe-se@stj.jus.br

SUPERIOR TRIBUNAL DE JUSTIÇA
informe-se
O STJ bem perto de você!
Ano XVI - nº 76 OUTUBRO 2011

SAÚDE

Há quase dez anos, ginástica laboral eleva pique dos servidores e incentiva integração das equipes participantes

Flexibilidade para a vida

Foto: Luiz Antonio

Frederico não perde uma aula sequer: "momento para descontrair"

Parar dez minutos para fazer exercícios físicos no próprio ambiente de trabalho, sem nem precisar suar a camisa. Esse comportamento se tornou comum na rotina de servidores que participam do programa Ginástica Laboral. Apesar dos exercícios leves, os participantes garantem que o tempo dedicado aos cuidados com o corpo e com a mente tem combatido o estresse e diminuído dores musculares por esforço repetitivo, além de fortalecer o convívio em equipe.

Frederico Augusto dos Santos é referência quando o assunto é disposição. Participante assíduo da Ginástica Laboral, que acontece duas vezes por semana, o servidor não deixa de incentivar colegas da Seção de Classificação de Processos Originários. "É um momento importante para reunir todo mundo, conversar com pessoas que não temos tanto contato e descontrair com as dinâmicas em grupo", afirma o servidor.

O alongamento é a atividade preferida dele. Por conta do expediente de oito horas, na maior parte do tempo em frente ao computador, Frederico tem ficado mais animado após fazer os exercícios, de curta duração. Para ele, muitas pessoas deixam de participar porque não têm costume de fazer atividade física: "É importante sair da rotina".

Descanso da mente

A oportunidade de aprender corretamente exercícios que podem ser executados mesmo sem acompanhamento do professor, quando não houver sessão, incentiva a servidora Ericka Gomide. Foi ela quem decidiu implementar a Ginástica Laboral no gabinete da ministra Maria Thereza. "Eu procuro incentivar colegas, porque realmente considero a atividade importante para descansar a mente e alongar o corpo", ressalta.

Ericka gosta de todas as atividades da Ginástica Laboral, mas conta que são nos dias de massagem que a equipe do gabinete se rende. "Quando anunciam que vai ter massagem, todos se animam. Parar um pouco nos relaxa em meio ao grande volume de trabalho".

Os exercícios podem ser realizados no início do expediente, para aquecer músculos que serão solicitados durante o trabalho e despertar o participante para que se sinta mais disposto para a jornada de tarefas. Esse é o tipo preparatório ou de aquecimento. A ginástica compensatória é feita durante o expediente, para compensar os músculos que foram trabalhados em excesso, além de interromper a monotonia. O fim do expediente é reservado para o relaxamento, com alongamentos e exercícios respiratórios.

Brincadeira séria

A Ginástica Laboral foi implementada em 2002. As sessões são ministradas por seis estagiários de Educação Física, que levam a atividade para 53 unidades no Tribunal. A professora Luciana do Vale Nascimento sempre traz novidades para às sessões, a fim de motivar a permanência ou adesão de servidores: "Eles observam os colegas participando e experimentam aos poucos". Esses exercícios são complementados com ações educativas e dinâmicas lúdicas, que criam um espaço de estímulo à prática espontânea.

Sobre a resistência que a atividade ainda enfrenta no Tribunal, Luciana acredita que a falta de conhecimento sobre os benefícios da ginástica laboral explica o número ainda oscilante de participantes: "Muitas vezes há um bloqueio entre chefes e servidores, que querem cumprir com seu horário e não deixam de trabalhar por dez minutos".

Conhecer novas pessoas tem sido um estímulo a mais para o professor Rômulo Lobato, há três meses no Tribunal. Para conquistar mais participantes, ele investe em sessões descontraídas. "Procuro fazer com que o servidor se sinta acolhido no grupo e estreite laços com os colegas. Eles passam a se conhecer melhor e se respeitam mais", considera.

Rômulo conta que diariamente são realizadas reuniões entre professores e gestores. Nos encontros, são discutidas melhorias para eventuais limitadores, além de possibilitar uma uniformidade nas ações, "visando atender com maior qualidade o maior número de pessoas e influenciando positivamente no cotidiano dos servidores".

Números saudáveis

Em pesquisa realizada em outubro de 2010, a equipe do programa Qualidade de Vida apontou que quase 90% dos servidores, estagiários e terceirizados que participam das sessões de Ginástica Laboral se declararam mais dispostos para o trabalho ao fim dos exercícios de alongamento e relaxamento. Mais de 95% perceberam que estão mais integrados ao ambiente profissional e 70% se sentem melhor fisicamente ao término do expediente. A atividade foi aprovada por todos os 65 entrevistados na amostra.

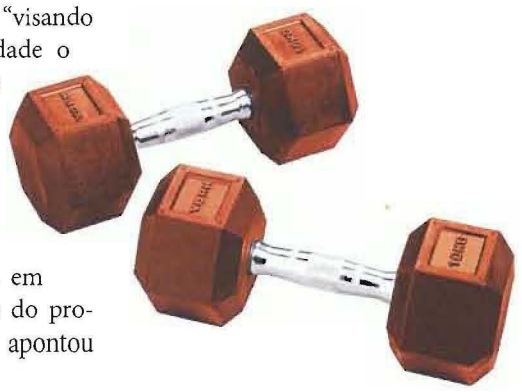
Os dados indicam ainda que os processos de seleção dos estagiários que trabalham com a atividade, as orientações que lhe são repassadas nas reuniões e o acompanhamento de profissionais está produzindo efeitos positivos: os professores tiveram aprovação de 98%. Mais de 90% dos participantes concordaram que os exercícios estão adequados às tarefas que executam e 93% têm consciência dos benefícios dessa prática.

Para 75%, os exercícios e demais práticas desenvolvidas ocorrem dentro de um tempo adequadamente dimensionado para os resultados. Mais de 63% declararam que não têm doenças ocupacionais, mas 37% sentem dores ao executar determinados movimentos.

Um dos resultados mais importantes para a equipe foi a pouca participação dos chefes nas sessões: 60% não participam. Sartre Gonçalves, um dos responsáveis pelo programa, destaca a importância do comprometimento de todos: "Tentamos convencer a participação dos chefes para incentivar servidores que se sentem intimidados", esclarece.

Com a Ginástica Laboral, a equipe não pretende apenas levar saúde para o dia a dia dos servidores com o objetivo de alcançar desempenho profissional mais eficiente, mas também "inserir uma semente da mudança nas pessoas para um estilo de vida com mais qualidade", conclui Sartre.

Veja a seguir, alguns exercícios que você pode fazer sozinho para manter o corpo flexível.



Faça você mesmo:

Existem exercícios que você pode repetir sozinho e em pouco tempo. Alongamentos básicos, como você fazia na escola antes de começar as aulas de Educação Física, são os mais indicados para você realizar sem acompanhamento profissional.

Fotos: Saulo Cruz

1. Antes de levantar da cadeira para começar o alongamento, repare na forma como você está sentado. É a mais cômoda ou deixa parte do seu corpo mais tensionada que outra? Assim você pode descobrir a razão daquela dorzinha...
2. Já levantado, vamos começar nos espreguiçando enquanto tenta alongar a maior parte do corpo, usando pescoço, braços, costas e pernas. Se aparecer um bocejo, não se preocupe, faz parte do relaxamento do corpo depois de horas de tensão.
3. Vamos começar desfazendo a tensão do pescoço, lugar que sofre muito com uma posição estática. Faça um círculo com o pescoço inclinando para todos os lados. Tente encostar o queixo em seu peito, alongando a parte de trás do pescoço. Repita o exercício levantando a cabeça para trás tentando enxergar o máximo de teto sem inclinar o tronco. Para o lado direito e esquerdo.
4. O alongamento dos dedos você pode fazer como se tivesse tocando piano, movimentando todos os dedos para cima e para baixo. Agora feche o punho com força e depois abra, alongando o máximo e repetindo dez vezes.
5. Para os braços, entrelace os dedos à frente do peito e curve as costas fazendo uma concha. Repita o mesmo exercício entrelaçando os dedos para trás, expandindo o peito. Sem prender a respiração.
6. Alongar os punhos também é fácil, basta, com uma das mãos, segurar o outro punho forçando para baixo. Depois, force o mesmo punho ao contrário, agora com as pontas dos dedos para cima, usando a outra mão para intensificar o esforço. Repita com o outro pulso. Depois balance as mãos abertas.
7. Alongar as pernas é essencial para quem passa horas sentado. Uma forma básica de se fazer isso é esticar a perna direita e inclinar o corpo para o lado esquerdo. Repita o exercício com a outra perna. Em pé, puxe uma das pernas para trás segurando pelo tornozelo. Repita o exercício com a outra perna e também fazendo o exercício com a perna para frente abraçando o joelho.
8. Um bom alongamento para as costas é ir descendo o tronco de forma lenta para baixo, com o braço estendido, fazendo com que os dedos das mãos encostem em seu pé. A volta tem que ser feita desenrolando o corpo lentamente.

Com dez minutos de alongamentos duas vezes por dia, você consegue aliviar a mente e relaxar o corpo. Caso sinta dor, não force. É importante lembrar que ter uma vida saudável combate os efeitos no sedentarismo. Portanto, se exercite sempre que puder e tente manter sempre uma boa alimentação.

Caroline Serra Aguiar
caguiar@stj.jus.br

Alimentação

Trabalho dos nutricionistas mantém você em paz com a balança

Tribunal sempre saudável

Quem trabalha na Casa, às vezes, não se dá conta da importância e do alcance do trabalho desempenhado pelos servidores nutricionistas. Já imaginou quantas pessoas passam diariamente pelo restaurante e quantas refeições são servidas por dia? Essa responsabilidade toda está nas mãos desses profissionais da saúde que supervisionam o cumprimento dos itens do contrato do STJ com o restaurante, que prevê uma série de especificações como, por exemplo, os tipos de carne e peixes que devem ser servidos, a exigência de oferecer comida vegetariana diariamente, entre outras questões.

Chega de fritura!

Foi o Aldemir Soares Mangabeira Júnior, chefe da Seção de Assistência Nutricional do STJ e gestor do contrato, quem resolveu tirar a fritura do cardápio, promovendo economia de vários litros de óleo e uma alimentação mais saudável para os servidores. Mas o trabalho dos nutricionistas não para por aí. Estelle Regina Dutra Prado e Kelly Alzira Turial dos Santos, além de atenderem no consultório, são as nutricionistas responsáveis pelo cardápio do berçário.

O cardápio é bem variado e montado de acordo com as necessidades de cada faixa etária do bebê. Não apenas os nenéns, mas as mães são influenciadas positivamente pelas sugestões alimentícias. Afinal, a gurizada aceita tão bem as papinhas, frutas e lanches servidos no berçário, que algumas mamães já modificaram a alimentação servida aos filhos em casa, abolindo comidas processadas e adotando refeição mais saudável e preparada na hora.

Não é preciso reinventar a roda

Em 2006, a servidora Kênia Leila Batista dos Reis ganhou neném, mas estava demorando para voltar ao seu peso ideal. Resolveu, então, marcar consulta para entrar em forma novamente. Quem a atendeu foi a nutricionista Kelly, especialista em Nutrição Funcional. "Ela foi muito atenciosa, pediu vários exames e o que mais gostei foi que ela utilizou alimentos que já estavam na minha alimentação, adaptando tudo para a minha rotina", conta.

A nutricionista sugeriu à servidora a inclusão de alguns suplementos naturais na alimentação como o óleo de linhaça, para melhorar o funcionamento do intestino. A adoção do nutriente acabou resolvendo outra reclamação da servidora: o ressecamento nos olhos, consequência de cirurgia corretiva de miopia. "Hoje, mesmo com essa seca toda, não preciso nem usar colírio", confirma Kênia. Apenas três meses após iniciar a nova dieta alimentar, a servidora sentiu a diferença no corpo, que desinchou bastante. Kênia também relata melhora significativa na disposição física e mental.

Fotos: Luiz Antonio

Estelle: "aposte nas cores e texturas para montar um prato equilibrado"

Kelly ressalta que não é necessário inventar muito ao montar uma dieta, até porque "se eu mudar de forma drástica, a pessoa não vai seguir com aquilo para sempre". Também não há fórmulas mágicas que funcionam para todas as pessoas indiscriminadamente.

O diagnóstico e a balança

Algumas vezes, as pessoas chegam ao consultório dizendo que querem emagrecer, mas esquecem de relatar que o cabelo está caindo, que não dormem direito ou que estão estressadas, sintomas que auxiliam o profissional a fechar um diagnóstico mais preciso. Exames para detectar níveis de glicemia, triglicerídeos, vitaminas e minerais, enzimas, podem ser solicitados pelo nutricionista, complementando o bate-papo com o profissional.

A balança de bioimpedância também é aliada dos que querem dieta equilibrada. "Além de medir o peso da pessoa, a balança detecta o percentual de gordura corporal", explica Estelle. A balança emite relatório que distingue massa muscular, de peso gordo e da quantidade de água, detectando onde esse peso gordo está mais concentrado: se na parte superior ou na parte inferior do corpo.

A intenção primordial do trabalho dos nutricionistas é promover a mudança de hábitos alimentares a fim de que eles sejam mantidos para o resto da vida. Então, nada de procurar o profissional de nutrição com intuito apenas de perder peso. Faça do nutricionista um parceiro para um dia a dia saudável e equilibrado. E não se esqueça de seguir as dicas da equipe de nutricionistas do Tribunal. ▪

Daniela Veloso
dveloso@stj.jus.br

Informe-se • Jornal de Comunicação Interna do Superior Tribunal de Justiça (STJ)

Presidente: ministro Ari Pargendler • **Secretário-geral da Presidência:** Athayde Fontoura Filho • **Diretor-geral:** Francisco Carlos de Almeida • **Secretária de Comunicação Social:** Deuza Lopes • **Coordenadora de Editoria e Imprensa:** Regina Célia Amaral • **Editora do Informe-se:** Luciana Assunção • **Chefe de Reportagem:** Cristine Genú • **Revisão:** Reginaldo França e Hélio Antônio Ramos • **Diagramação:** Carlos Figueiredo/CPRV • **Impressão:** Seção de Reprografia e Encadernação • **Tiragem:** 3 mil exemplares • **Contatos:** (61) 3319-8592 / informe-se@stj.jus.br

SUPERIOR TRIBUNAL DE JUSTIÇA

informe-se

O STJ bem perto de você!

Ano XV • nº 77 NOVEMBRO 2011

SAÚDE

A insônia maltrata, mas tem tratmento. O importante é saber diagnosticar as causa do problema

Quando Morfeu não vem...

Morfeu é o deus grego dos sonhos. Quando uma pessoa diz: "durma nos braços de Morfeu" significa: durma bem!

A sociedade está a mil por hora. Trabalho, faculdade, cursinho, ônibus, metrô entupido, engarrafamento, academia, aula de inglês, compras, almoço de negócios, um cineminha, barzinho na sexta-feira, cachorros, 60 livros por ano, creche, faxina, horas na internet, celular tocando o dia todo... Em meio a tanta agitação, é difícil parar por algumas horas. O corpo precisa recuperar as energias gastas, mas a mente insiste em continuar alerta.

Nesse contexto, conversamos com dois profissionais da casa, o psiquiatra Eduardo Souza de Sá Oliveira e a psicóloga Silvana Machado Peres, que irão esclarecer algumas dúvidas a respeito de um dos males do século XXI: a insônia.

De onde ela vem?

De acordo com o Dr. Eduardo, a insônia é listada como doença na Classificação Internacional de Doenças (CID). Entretanto, o transtorno do sono pode ser resultado de uma causa específica durante alguma fase da vida. Isso quer dizer que é muito comum algumas pessoas não dormirem bem em quantidade e/ou em qualidade, quando experimentam situações difíceis. Afinal, quem já não sentiu ansiedade em véspera de prova de concurso, briga com namorado, desemprego, falecimento de parente próximo?

A terapeuta Silvana considera que a insônia também pode ser resultado de estresse, algo corriqueiro na rotina das grandes cidades. Se a pessoa passa por um problema, fica, é claro, preocupada. Todavia, se não consegue resolver a fonte de preocupação durante o dia ou, pelo menos, conversar com alguém sobre o assunto, na hora de dormir a mente começa a trabalhar em cima de uma solução. O resultado dessa maquinação mental é que o sono não vem.

A psicóloga explica que, além do estresse, uma das razões para o surgimento do distúrbio do sono é o mau hábito incorporado pelas pessoas. Agenda lotada de compromissos até tarde; ingestão de muita cafeína – principalmente à noite –; horas no computador até a madrugada e sessões de "cinema" estimulantes (terror, ação e violência) antes de deitar são atividades que devem ser evitadas por quem deseja ter uma boa noite de sono.

A servidora Daniela Veloso, da Coordenadoria de Editoria e Imprensa (Ceim), sofre com o problema: "A minha insônia não é recorrente. Geralmente ela vem quando estou ansiosa ou preocupada, quando, como agora, fico sem praticar atividades físicas, ou quando passo por um momento marcante", revela.

Daniela considera que seu sono não tem qualidade. Ela compartilha conosco: "quando deito para dormir, ao invés de a mente desacelerar, ocorre o contrário. Nesse momento, minha atividade cerebral parece triplicar e surgem preocupações com o dia seguinte. Quando consigo pegar no sono, por volta das três ou quatro horas da manhã, acordo diversas vezes. Cada vez que eu me viro, acordo. Se escuto um barulho, acordo. Então, quando efetivamente acordo, eu ainda estou cansada. Sinto um cansaço permanente".

Mas a servidora reconhece o que precisa fazer para fazer as pazes com Morfeu: "Estou tentando mudar a maneira de encarar as coisas. Preciso ser menos preocupada, menos ansiosa e voltar a fazer atividade física, pois isso me trará grande benefício e eu sei que vou melhorar a qualidade do meu sono."

Xô insônia! Dicas que podem acabar com esse pesadelo:

1) Pratique atividades físicas e alimente-se bem. Quem está com sobrepeso pode ter alterações no sono, pois isso afeta a passagem de ar. Nesses casos, é provável que só a perda de peso já resolva o problema.

2) Tenha horário regular para se deitar e, principalmente, para levantar. Respeite seu ritmo biológico, pois seu corpo não é uma máquina.

3) Use a cama apenas para dormir. Quem tem problema com o sono não deve ler na cama, estudar na cama, ouvir música na cama, assistir televisão na cama etc.

4) Evite a sesta. Para quem tem problema de insônia, não é recomendado.

5) Não use, de jeito nenhum, bebida alcoólica para dormir. No início pode ajudar, mas, logo depois, atrapalha.

6) Se tiver que repassar o dia, olhar a agenda de amanhã, refletir sobre algum assunto, faça tudo antes de ir para a cama.

7) Evite ter uma vida muito estressante. Reserve um tempo para descansar a mente, para se divertir, para conversar com os amigos, para caminhar no parque...

8) Não seja ansioso e preocupado; não seja controlador de coisas que não estão ao seu alcance; não seja perfeccionista e exigente demais.

9) Se não conseguir resolver o problema sozinho, busque tratamento. Se a insônia é consequência de algum problema grave, a terapia com psicólogo ajuda muito. A medicação é para quando o problema se torna crônico. Nesse caso, o profissional indicado para o tratamento é um psiquiatra.

10) Invista na sua qualidade de vida!

Ronco perigoso

Existem causas diversas para os transtornos do sono. A mais comum é a chamada psicofisiológica, que está ligada a fatores ambientais e emocionais. Porém há um tipo de insônia preocupante, que precisa ser devidamente tratado: a chamada apneia do sono.

Quem sofre de apneia interrompe o fluxo natural da respiração, causando alterações que impedem que a pessoa entre na fase REM do descanso, quando a gente sonha. Por isso, roncar não é algo apenas incômodo. O ronco indica uma disfunção, ou seja, que o ar não está circulando de forma correta no seu corpo.

"As consequências de ter apneia do sono podem ser sérias a médio e a longo prazo. Desde a sensação de cansaço, sonolência diurna, irritabilidade, distúrbio de atenção e de memória até, mais tardiamente, distúrbios circulatórios e alteração da pressão", acrescenta Dr. Eduardo.

Intrigante é que o uso de alguns remédios, inclusive os usados para combater a insônia, podem agravar a apneia do sono. Então, o que fazer?

Voltando a sonhar

O primeiro passo do psiquiatra que ouve do paciente: "eu não durmo bem" é afastar as causas orgânicas para a insônia, principalmente a apneia do sono, com o tratamento adequado. Se o fator for psicogênico, é preciso avaliar os hábitos de vida e verificar se há, por exemplo, ansiedade ou depressão para serem tratadas.

A psicóloga Silvana explica que o tratamento é algo sistêmico e pode ser feito pelos profissionais da Psicologia e da Psiquiatria. O primeiro trabalha com a prevenção e o outro com o tratamento do distúrbio instalado, entretanto as duas áreas são complementares, podendo caminhar juntas para a cura da doença.

Todavia, a primeira recomendação do profissional de saúde para quem está enfrentado noites mal dormidas é fazer a higiene do sono. O que é isso? Você deve criar as melhores condições possíveis para uma noite de descanso: deitar-se sempre na mesma hora, não leia assuntos de trabalho na cama, não assistir TV antes de dormir, não ingira bebidas estimulantes à noite, não faça atividades físicas até duas horas antes de ir para a cama. O quarto deve ser um lugar tranquilo, com temperatura equilibrada e luminosidade adequada. Também é sempre bom verificar a qualidade do colchão e do travesseiro.

André Sette Rossi, servidor da Coordenadoria de Programação Visual, começou a ter insônia na adolescência. O problema se agravou na época em que estava estudando para o concurso do STJ: "Foi uma época em que eu não tinha horário para dormir, além disso, tinha aula de manhã, de tarde e de noite. Isso me trouxe muita dificuldade para pegar no sono, chegando, às vezes, a ficar acordado até de manhã. Não conseguia parar de pensar e descansar."

O designer buscou tratamento, passou pela polissonografia, exame que monitora o paciente enquanto dorme, e a conclusão foi de que ele tinha dificuldade para iniciar o processo do sono. Para resolver a questão, o médico indicou um remédio específico. "Atualmente eu uso fitoterápicos que me ajudam a relaxar", conta. ▪

Noa Abe
Noa@stj.jus.br

Ilustração: Milton Blanco

Atleta que representa o Brasil nos Jogos Parapan-americanos é (que bom!) servidor da Casa

Flecha certeira

Em 1945, com o fim Segunda Guerra Mundial, começava a história dos jogos paraolímpicos. Foi quando o austríaco Ludwig Guttmann iniciou um trabalho de reabilitação médica e social dos veteranos das batalhas por meio de práticas esportivas, no Centro Nacional de Lesionados Medulares de Stoke Mandeville, Inglaterra. Do ponto de partida até a cerimônia de abertura da primeira competição para atletas com deficiência física foram apenas três anos. Estava criado o movimento paraolímpico mundial.

O Brasil tratou de não se atrasar e, em 1958, entrou de vez na disputa do esporte paraolímpico, quando os cadeirantes Robson Sampaio de Almeida e Aldo Miccolis fundaram o Clube do Otimismo, no Rio de Janeiro. No mesmo ano, o também deficiente Sérgio Seraphin Del Grande criou o Clube dos Paraplégicos de São Paulo.

Em 1959, o ginásio do Maracanãzinho, no Rio de Janeiro, recebeu o primeiro jogo de basquetebol em cadeira de rodas no Brasil. Uma década depois, o país participou dos Jogos Parapan-americanos de Buenos Aires, Argentina, a primeira competição internacional do movimento paraolímpico nacional.

A partir da fundação do Comitê Paraolímpico Internacional (IPC), em 1989, o uniforme verde-amarelo ingressava, definitivamente, nas paraolimpíadas, enviando atletas de alta performance em várias modalidades para representar o país em todas as edições do evento.

Foto: divulgação

Luciano (na ponta direita) e a equipe "para-arqueira" do Brasil

O arco do triunfo

São 70 metros de distância entre o atleta e o alvo, que possui 1,22 metros de diâmetro e é formado por dez círculos concêntricos. O competidor desfere duas séries de 36 tiros e todas as flechas contam para a pontuação final. O alvo é dividido em dez partes com pontuação decrescente do meio para a borda (de dez a um ponto, respectivamente). Caso a flecha atinja uma linha divisória, vale a nota mais alta. Vence quem somar o maior número final de pontos.

Esse é o tiro com Arco, modalidade disputada pelo servidor Luciano Reinaldo Rezende, que exerce a função de analista na Seção de Jurisprudência Temática, onde realiza projetos de pesquisa pronta e legislação aplicada. O para-atleta, portador de lesão na medula espinhal, pratica o esporte há quase três anos e já somou pontos para o Brasil no ranking mundial da modalidade.

Arriba, Luciano!

Em setembro deste ano, Luciano participou do Campeonato Stoke Mandeville Open, na Inglaterra. Diante de 36 países e 174 atletas presentes, o servidor superou competidores experientes. Ao vencer o tcheco Vâclav Kostal, garantiu a medalha de bronze para o Brasil na categoria. "O resultado atingido é consequência dos treinamentos realizados, tanto no aspecto físico quanto no aspecto mental", revela o atirador.

Luciano defende a relação entre a prática da atividade física e o desempenho no trabalho: "O atleta e o servidor harmonizam bem suas atividades. A concentração exigida no local de trabalho é levada para os treinos. A qualidade de vida alcançada nas atividades físicas é trazida para o ambiente profissional", salienta.

O servidor merece o reconhecimento e o incentivo de todos. Principalmente porque o atleta já está em Guadalajara, México, sede da disputa dos Jogos Parapan-americanos 2011. O Informe-se se junta na torcida do Tribunal para que Luciano traga na bagagem a conquista de outra medalha para o Brasil e novos motivos de orgulho para a nossa instituição. ▪

Da redação

JURISPRUDÊNCIA

Saiba como são criadas as súmlas do STJ e a importância delas para o Judiciário brasileiro

Uma frase que diz tudo

Todos os dias o STJ julga centenas de processos. Vários deles possuem o mesmo pedido. E após sucessivas apreciações de mesma matéria, os ministros resolvem editar a chamada súmula. Você sabe a importância delas para a rotina de julgamentos da Casa?

Verbete de consenso

Segundo a Assessoria da Comissão de Jurisprudência do STJ, súmula é a cristalização do entendimento pacífico, reiterado em vários julgamentos feitos pelo Tribunal, condensado em um verbete, uma frase.

Mais do que dirigidas para nós, cidadãos, as súmulas são voltadas para os tribunais inferiores e para os juízes, pois são uma maneira didática de comunicar o entendimento da Corte àqueles que estão no começo de todo o processo e assim aliviar a quantidade de recursos que sobem para o Tribunal.

O início de tudo

A forma mais comum de desencadear a edição de uma súmula é por intermédio de estudo feito pela Assessoria das Comissões Permanentes de Ministros. Os servidores assistem às sessões do tribunal, pesquisam o Diário de Justiça e informativos de jurisprudência e fazem o levantamento das teses que sejam pacíficas no âmbito do Tribunal. Com base nelas são elaborados os autos do Projeto de Súmula.

Os autos trazem a fundamentação da assessoria e o levantamento jurisprudencial dos precedentes que irão embasar o verbete. É a Assessoria junto com a Comissão que seleciona os precedentes que irão compor os autos do Projeto de Súmula.

Outra forma de iniciar um Projeto de Súmula é, claro, pela determinação dos ministros que compõem a Comissão, ou por qualquer ministro da Casa que, durante a sessão de julgamento, indica a matéria a ser sumulada.

Existem ainda as contribuições vindas da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), da sociedade, de promotores e juízes, que enviam ofícios à Comissão com sugestões para sumulação de temas que consideram relevantes. Todas as propostas são debatidas na Comissão, levando-se em conta a viabilidade da criação de nova súmula.

Finalmente, a edição de súmula pode ser desencadeada pelo incidente de uniformização de jurisprudência questionado pelo advogado da parte que entra com o recurso, ao perceber que a matéria que envolve o processo é digna de sumulação.

Critérios de análise

Os Projetos de Súmula são distribuídos entre os seis ministros que compõem a Comissão de Jurisprudência: Cesar Asfor Rocha, presidente da comissão, Gilson Dipp, Francisco Falcão, Diretor da Revista e único com assento obrigatório, Maria Thereza de Assis, Luis Felipe Salomão e Raul Araújo.

Os critérios de análise para a criação da súmula envolvem três juízos básicos:

1. Conveniência: vale à pena sumular essa matéria? É uma matéria que se repete com frequência no Tribunal? É matéria relevante para a utilização nos julgados de juízes e desembargadores e assim aliviar a atividade jurisdicional recursal?
2. Adequação do verbete: o enunciado reflete com fidelidade a jurisprudência que se quer sumular?
3. Precedentes: os precedentes estão de acordo com a súmula?

Feita a análise pelo ministro relator, os autos do Projeto de Súmula retornam à Comissão para debates. Ao longo das discussões, o projeto pode ser aprovado ou não. Se a redação do projeto for aprovada pela Comissão, ele segue para a apreciação da Seção ou para a Corte Especial, de acordo com a tese debatida. Caso obtenha maioria, o verbete e seus precedentes são publicados três vezes no Diário de Justiça Eletrônico e se tornam súmula. ▪

As súmulas 5 e 7 são as mais utilizadas pelo Tribunal. O servidor Jonatas Cavalcante Benck, que já compôs a assessoria das Comissões Permanentes de Ministros e atualmente está lotado na Coordenadoria de Divulgação de Jurisprudência, explicou como deve ser o entendimento delas.

Súmula 5
O que diz: simples interpretação de cláusula contratual não enseja recurso especial.

Em outras palavras: em Recurso Especial, o STJ só analisa cláusula contratual se ela ferir lei federal.

Súmula 7
O que diz: pretensão de simples reexame de prova não enseja recurso especial.

Em outras palavras: tratando-se de Recurso Especial, esta Corte não é competente para analisar fatos, ou seja, provas. O papel do STJ é analisar a aplicação da lei, isto é, verificar se houve ou não violação à lei federal, ou se houve interpretação diferente por outro tribunal.

Daniela Veloso
dveloso@stj.jus.br

Informe-se • Jornal de Comunicação Interna do Superior Tribunal de Justiça (STJ)

Presidente: ministro Ari Pargendler • **Secretário-geral da Presidência:** Athayde Fontoura Filho • **Diretor-geral:** Francisco Carlos de Almeida • **Secretária de Comunicação Social:** Deuza Lopes • **Coordenadora de Editoria e Imprensa:** Regina Célia Amaral • **Editora do Informe-se:** Luciana Assunção • **Chefe de Reportagem:** Cristine Genú • **Revisão:** Hélio Antônio Ramos • **Diagramação:** Carlos Figueiredo/CPRV • **Impressão:** Seção de Reprografia e Encadernação • **Tiragem:** 3 mil exemplares • **Contatos:** (61) 3319-8592 / informe-se@stj.jus.br

SUPERIOR TRIBUNAL DE JUSTIÇA

informe-se

O STJ bem perto de você!

Ano XV • nº 78 DEZEMBRO 2011

ESTÁGIO

Desde 1993, o Programa de Estágio do STJ oferece aos estudantes um lugar ao sol

Correndo atrás do sucesso!

O mercado de trabalho atual pede qualificação. Diferencial que não falta aos estagiários que exercem suas atividades no STJ. Rumo à profissionalização, cerca de 700 estagiários têm a oportunidade de aprimorar a teoria recebida em sala de aula e, também, absorver conhecimentos que só a prática proporciona.

Orgulho e despesas pagas

Trabalhar em um tribunal de última instância é motivo de orgulho não só para os próprios estagiários, como também para os familiares que ficam na torcida. "Em casa foi uma alegria só. Sou de família humilde e eles ficaram muito felizes com a minha vitória", comemora Gabriela Pereira da Trindade, 17 anos, aluna do ensino médio que estagia na Seção de Registros Funcionais (Serif). "Vai ser ótimo constar no meu currículo que passei pelo STJ", revela Gabriela, há um ano na SGP. "Com a remuneração, eu pago um curso técnico e ajudo meu pai em casa", arremata.

Entre um estágio aqui e outro acolá, Hudson Gil Reis do Nascimento, 21, é "veterano" na Casa, onde ingressou em 2009 e foi lotado na Secretaria Judiciária, na Coordenadoria de Processos Originários. "Todo mundo falava super bem do STJ, me classifiquei no processo seletivo e vim correndo. Quando cheguei, pude ver a dimensão de um tribunal superior", explica o estudante do 8º semestre de Direito, que administra bem os recursos mensais. "Uso minha remuneração com gastos pessoais, faculdade e transporte. Termino meu estágio no início do ano que vem e levo daqui a convivência agradável com os colegas", conta.

Delineando o futuro

O período de estágio engloba uma fase de definições. Os mais jovens aproveitam o período de convivência na Casa para decidir sobre qual carreira seguir. "Estou na dúvida do que vou fazer na faculdade, por isso resolvi fazer estágio para ver o que quero da vida", revela Maurílio das Neves Dias, lotado no gabinete do ministro Napoleão Maia Filho. "Pensava em fazer Medicina e agora acho que vai ser Direito", anima-se o rapaz, que confessa: "Quando vi uma sessão de julgamento, pensei: na televisão aberta não passa isso! Achei muito interessante".

Gildásio de Menezes Barros, 25 anos, acredita que o estágio é a base, um ensaio do que a pessoa vai viver profissionalmente. "Trabalhava em ótica e resolvi fazer o curso de Sistema de Informações. Decidi me especializar na área e ir atrás do que queria. Quando o STJ me chamou, foi uma alegria imensa. Sinto-me muito bem aqui. Todos interagem e se ajudam", afirma Gildásio, lotado na Seção de Atendimento Remoto, da Secretaria de Tecnologia da Informação (STI).

Vencendo barreiras

Há cerca de um mês, a Biblioteca Ministro Oscar Saraiva conta com a presença do estudante do ensino médio Janderson Fernandes da Silva, 17 anos. Deficiente auditivo, ele aprendeu a lidar com a limitação física para poder integrar-se à sociedade. A mãe o ensinou a leitura labial, além de ler e a escrever. De posse das novas ferramentas, o adolescente viu despertar em si a vontade de preparar-se para exercer uma profissão. "Aprendo para o meu futuro. Gosto de conversar com as pessoas. Quero ser advogado", revela o estudante, que ratifica um dos objetivos do STJ: integrar e inserir pessoas com deficiência.

Também do ensino médio, o estagiário Alan Sousa da Silva, 17, dedica-se com entusiasmo à oportunidade que lhe surgiu com a Rede Solidária Anjos do Amanhã – fruto do programa voluntário da 1ª Vara da Infância e da Juventude do Distrito Federal, criado em 2006 – com a finalidade de gerar oportunidades para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social.

Motivado com o estágio na Coordenadoria de Execução Judicial (CEJU), Alan vislumbra alçar novos voos. "Estava à procura de estágio para entrar no mercado de trabalho quando apareceu esta chance e eu aproveitei. Aqui, percebi que o Direito é muito legal. Gostei do jeito de lidar diretamente com um processo, não sabia como era. Ainda não entendo tudo, mas com o tempo a gente aprende como funciona."

Engenharia no Tribunal? Isso mesmo! Esta e outras áreas nas quais as vagas são preenchidas basicamente por homens, as estudantes vêm superando as expectativas. É o caso da universitária de Engenharia Elétrica, Rachel Schaeffer Batista, 22, lotada na Coordenadoria de Engenharia e Arquitetura (CEAR): "Sou apaixonada pelo curso que faço. Fiquei muito feliz por vir direto para minha área, porque sendo mulher é mais difícil. Mas aqui fui muito bem recebida e surpreendida positivamente. No início, fazia coisas mais simples. Hoje, já faço projetos de instalações, que meus chefes analisam. Sinto que eles têm confiança em mim", comemora a estagiária, há pouco mais de um ano na CEAR.

Legislação democrática

A nova lei do estágio, a 11.788, de 25/9/08, trouxe algumas novidades como o recesso remunerado, a concessão de auxílio-transporte e a redução de duas horas da carga horária em período de avaliação escolar, o que agradou em cheio aos estudantes, que cumprem 20 horas semanais. "É ótimo porque dá tempo de revisar as matérias e descansar um pouco para chegar inteiro na prova", conta Henrique de Sousa Vieira, 18 anos, estagiário de ensino médio da Coordenadoria de Editoria e Imprensa (Ceim).

Para estagiar no Tribunal, é preciso se cadastrar junto ao Centro de Integração Empresa-Escola (CIEE) e se inscrever no processo seletivo, uma forma de democratizar o acesso ao estágio. Os estudantes são chamados de acordo com a ordem de classificação. "O ganho para os estagiários, com o convívio aqui, é muito importante. Os jovens sentem muito orgulho de vir compor o Tribunal e saem daqui com vontade de voltar como servidores da Casa", avalia Inaê Cerqueira Alvarenga, chefe da Seção de Movimentação de Pessoas (Semop), responsável pelo Programa de Estágio do STJ.

Voz da experiência

Para realizar desejos profissionais é preciso também ouvir a voz da experiência dos orientadores. Essa foi a proposta do Encontro com Estagiários 2011, que se realizou no dia 21 de novembro. Promovida pela Secretaria de Gestão de Pessoas (SGP), em parceria com o CIEE, a palestra teve como tema "Dedicação, determinação e disciplina: metas para o bom acompanhamento do estágio" e contou com a participação da ministra Laurita Vaz: "Esses encontros me dão a oportunidade de conviver e conhecer a juventude de meu país, de saber de suas preocupações, de dar conselhos e de contribuir um pouco para suas realizações", ressaltou a magistrada.

Para uma plateia atenta, que lotou o Auditório Externo da Casa, a ministra concluiu: "O trabalho e o estudo são os meios mais idôneos e mais honrosos para a materialização de nossos sonhos, por mais difíceis que eles sejam". ▪

O grupo entrevistado nesta reportagem representa os sonhos profissionais de 700 estagiários

Márcia Romão
romao@stj.jus.br

Natal Solidário

Servidores que adotaram cartinhas contam por que esse gesto de solidariedade é gratificante

Papais Noéis do STJ

Há mais de 20 anos a Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos promove a campanha Papai Noel dos Correios e incentiva a sociedade a adotar cartas escritas por crianças carentes endereçadas a Papai Noel. Este ano, desembarcaram no Tribunal os pedidos da molecada do Centro de Ensino Fundamental Casa Grande do Gama. As cartas foram retiradas nos Correios por servidor da Casa e entregues ao Programa de Responsabilidade Socioambiental para adoção pelos Papais e Mamães Noéis da Corte.

O sonho de ser jogador de futebol

A edição 2011 da campanha foi especial para Rodrigo Braz Costa, lotado na Presidência do Tribunal. Ele é terceirizado e este foi o primeiro ano que contribuiu com a ação dos Correios. Em meio a tantas crianças que querem ganhar brinquedos modernos e jogos eletrônicos, Rodrigo se emocionou com a carta de Edson, um garoto de 10 anos, que pediu uma bola de couro. "Quando eu era criança jogava muito futebol. Acho que ser jogador é um dos sonhos mais desejados pelas crianças de hoje".

Ao comprar a bola de futebol, que em tudo lembrava a sua infância, Rodrigo sentiu alegria: "É muito gratificante saber que aquele presente vai gerar pelo menos um momento de felicidade naquela criança."

Outra servidora que recorda os tempos de infância é Clarissa Brito Val. Lotada no Gabinete do ministro Mauro Campbell Marques, ela escolheu a carta de Leiza Rebeca, uma menina de 9 anos, que pediu uma boneca de presente ao bom velhinho. "Escolhi esta carta porque, quando criança, meu sonho era ganhar uma boneca Barbie", confessa.

"Fiquei feliz com a ideia de poder fazer a minha parte, ainda que pequena". Com esse gesto simples de solidariedade, a servidora poderá proporcionar um Natal especial para Leiza, além de acalentar a criança que ainda existe dentro dela e que tanto ansiava por essa Barbie.

Esse já é o segundo ano em que André Carneiro Guimarães, lotado no Gabinete do ministro Benedito Gonçalves, participa do projeto dos Correios pelo STJ. Ele adotou três cartinhas de uma só vez, repetindo o gesto do Natal de 2009. "Acho importante ser caridoso. Ano passado, infelizmente, perdi a data e não pude participar". lamenta.

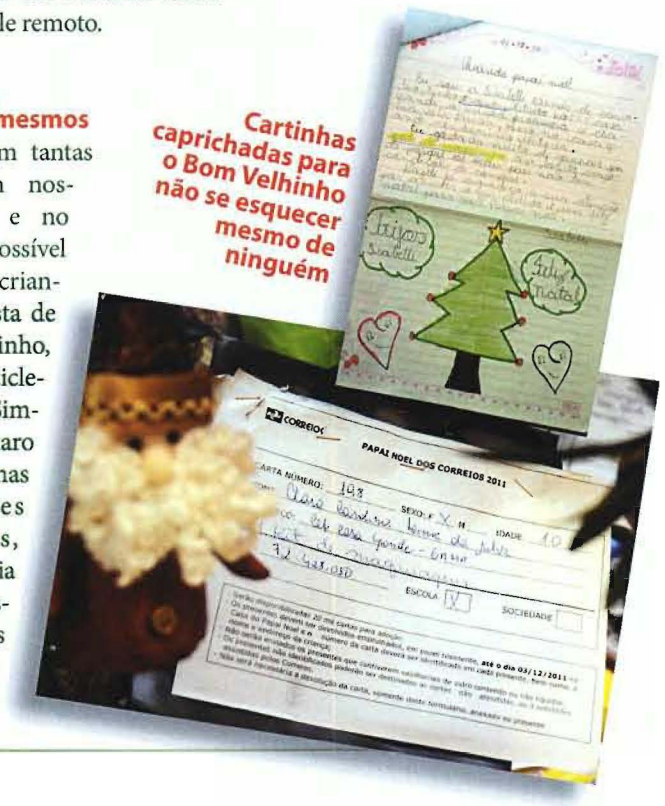
Quando descreveu o sentimento que bateu no peito ao comprar os presentes para os três meninos, André revelou sua generosidade: "Senti uma satisfação muito grande em ajudar o próximo". E imagine só o que os guris pediram a São Nicolau? Carrinhos de controle remoto.

No fundo, somos os mesmos

Mesmo com tantas mudanças em nossa sociedade e no mundo, é possível afirmar que a criançada ainda gosta de boneca, carrinho, bola, skate, bicicleta e patins. Simples assim! Claro que com algumas modernidades incorporadas, mas a essência continua a mesma: brinquedos que estimulam a socialização e a prática de esportes ao ar livre.

Atitudes como a destes servidores, ainda que pequenas, possuem grande capacidade de realização: concretizar sonhos. Algo que nos faz acreditar que o mundo pode ser bem melhor. ▪

Daniela Veloso
dveloso@stj.jus.br



Cartinhas caprichadas para o Bom Velhinho não se esquecer mesmo de ninguém

Coral

Corte em Canto termina 2011 mostrando que a música sempre vale a pena. E avisa: está de portas abertas para novos integrantes

Cantando para encantar

Contrário de canto fechado, enclausurado,
Dividindo as paredes e escondendo sapatos,
O canto é aberto e preenche todos os cantos.

O canto invade e preenche os
cantos vazios da casa
Clareia os espaços e ilumina os
cantos da nossa alma.

O canto cria bons astrais para quem canta.
É como encher os cantos da casa com flores.
Colocar florais espalhados por todos os ares
Aonde se chegam, pirilando, muitos
passarinhos.

O canto dá uma geral anímica,
alegra o nosso íntimo.
Se estivermos um pouco 'pesados' ele
dá uma aliviada.
Aprendamos a cantar, mesmo que
seja bem baixinho
E escondido em qualquer cantinho.

(Hamilton Serpa)

Um a um eles vão chegando: "É aqui a reunião do coral?" Beijos, sorrisos, afagos. A turma se abraça. O coral **Corte em Canto** está pronto para mais um encontro. Só que dessa vez não se trata de ensaio, mas do momento decisivo para o grupo: "Vamos continuar cantando no ano que vem?"

Todos os presentes não pensaram duas vezes em responder que sim. Apesar de 2011 ter sido um ano difícil para o coral, as vozes seguiram cantando e encantando os servidores da Casa e plateia alhures, como na apresentação do coro no *I CantaJu*, na cidade de Aracaju/SE, entre outubro e novembro deste ano. A performance do grupo se destacou e o **Corte em Canto** foi convidado para participar de uma das edições do telejornal local da Rede Globo.

"Antigamente tínhamos o pagamento dos honorários da maestrina e do pianista pelo Pró-Ser, mas, neste momento, estas despesas foram cortadas. Como também foram cortados os patrocínios no Tribunal, que eram outra fonte de renda para o coral. Agora dividimos as despesas e fazemos concertos na cidade para permanecermos ativos. Foi justamente nesse ponto que o grupo mais se uniu e a cooperação se fez mais presente. Um grande exemplo para todos nós", conta, emocionada, Simone Pinheiro Machado de Souza, a coordenadora administrativa do **Corte em Canto**.

Lirismo que não conhece obstáculos

Companheirismo, união e vontade de cantar não faltam aos atuais 12 servidores e quatro funcionários terceirizados que, em 2010, soltaram agudos e graves no *X Cita in Primavera de San Carlos de Bariloche* e o no *Canta Pueblo*, em Mendoza, também na Argentina. "A gente leva o STJ para o mundo", brinca o coralista Joab Araújo, prestador de serviço na área de patrimônio da Casa.

E os sonhos para 2012 não são pequenos. Os projetos para o ano que vem incluem aumentar o número de coralistas, assim como o de apresentações dentro do Tribunal, além de expandir fronteiras. "Há encontros de coros na Finlândia, Espanha, França, Toscana, Viena, Roma, Washington... Para qual a gente vai?", pergunta Simone, emendando: "A gente não pensa baixo, né, gente?"

A reunião segue animada e o destino do coral é traçado democraticamente. O encontro serve como um balanço dos pontos positivos e negativos da atividade, iniciativa que faz parte do Programa de Qualidade de Vida, um dos filhos da Secretaria de Serviços Integrados de Saúde (SIS).

Questões como o pagamento da pianista e da maestrina em 2012 são levantadas. Tempo de ensaio, custos de viagens e troca do figurino de apresentação estão na pauta de discussões. "Precisamos trocar os uniformes! Estão muito batidos! Daqui a pouco saem correndo", sugere a coralista Isabel Aguiar, servidora da Assessoria Especial da Presidência.

Afinados na sobrevivência

As propostas para aquisição de fundos aparecem: fazer serenata para alimentar a caixinha do coral; criar uma camisa com o tema "Sou amigo do Coral" e adesivos para carros para venda na ASSTJ... "O objetivo é que o coral sobreviva até que tenhamos de volta algum patrocínio ou ajuda de custo para a atividade", avalia Simone que, ao lado da maestrina Isabela Sekeff, a coordenadora artística do grupo, mantém a afinação e o pique do **Corte em Canto** em dia.

"O coral representa o STJ em diversos eventos. Por isso a gente gostaria de ser convidado para cantar nas solenidades de posse e ter a garantia de transporte à disposição para as apresentações e respeito aos horários reservados para ensaios", fazem coro os servidores Pedro Nolasco Pereira, lotado na Seção de Multimídia, e Júlio Cesar Souza, da Seção de Documentos Administrativos.

Os ensaios do **Corte em Canto** são sempre às terças e quintas, de 11h30 às 13h, no 9º andar do Ministros I, local onde se encontra a salinha de estudos do grupo. As inscrições para participar do coro podem ser feitas pelo email *corte.canto@stj.jus.br* Familiares são muito bem-vindos!

As atividades musicais (incluindo a rotina de ensaios) serão retomadas a partir de 06/03/2102. ▪

Luciana Assunção
lassunca@stj.jus.br

Informe-se • Jornal de Comunicação Interna do Superior Tribunal de Justiça (STJ)

Presidente: ministro Ari Pargendler • **Secretário-geral da Presidência:** vago • **Diretor-geral:** Francisco Carlos de Almeida • **Secretária de Comunicação Social:** Deuza Lopes • **Coordenadora de Editoria e Imprensa:** Regina Célia Amaral • **Editora do Informe-se:** Luciana Assunção • **Chefe de Reportagem:** Cristine Genú • **Revisão:** Hélio Antônio Ramos • **Diagramação:** Carlos Figueiredo/CPRV • **Impressão:** Seção de Reprografia e Encadernação • **Tiragem:** 3 mil exemplares • **Contatos:** (61) 3319-8592 / informe-se@stj.jus.br