



5ª Região

TRF

hoje

TERÇA

8 de Maio

2018

Edição nº 3154

www.trf5.jus.br

comunicacaosocial@trf5.jus.br

Jornal Mural diário produzido pela Divisão de Comunicação Social
Redação: **Christine Matos, Débora Lôbo, João Bosco Coelho, Lorena Mascarenhas, Felipe Oliveira, Juliana Aguiar, Jennifer Albuquerque e Sarah Porto**
Jornalista responsável: **Isabelle Câmara - DRT/PE 2528**

Fotos: **Juliana Galvão, Roberta Mariz e Ananda Barcellos**

Presidente do TRF5 participa de inauguração em Mossoró (RN)

O presidente do Tribunal Regional Federal da 5ª Região – TRF5, desembargador federal Manoel Erhardt, participa, hoje (8), da inauguração das novas instalações da Subseção Judiciária de Mossoró (RN). A unidade passa a contar com um novo Centro de Conciliação, Salão Nobre com espaço multiuso para treinamento e atos Judiciais complexos, Sala de Inovação e Central de Perícia.



O juiz federal Marco Bruno Miranda, diretor do Foro da Seção Judiciária do Rio Grande do Norte, destaca estarem sendo oferecidos

aos jurisdicionados espaços mais confortáveis e desenvolvidos especialmente para o novo momen-

to do Judiciário, como é o caso da Central de Conciliação e da Central de Perícia.

Quinta Jurídica – Também nesta terça-feira (8), Manoel Erhardt participa como palestrante da edição especial da “Quinta Jurídica”, evento promovido pela JFRN. Erhardt vai discutir sobre o tema “História da Justiça Federal e desafios futuros”. O encontro, que acontece às 17h, na Subseção da Justiça Federal em Mossoró, vai contar também com a participação do juiz federal Lauro Henrique Lobo Bandeira e da juíza federal Gisele Maria Leite (*com informações da JFRN*).

Abertas as inscrições de trabalhos para publicação na revista da SJPE

Estão abertas as inscrições para seleção de artigos e trabalhos científicos a serem publicados na 11ª edição da Revista da Seção Judiciária de Pernambuco (SJPE). Juizes federais, servidores da Jus-

tiça e comunidade jurídica em geral podem enviar, até o dia 31/05, seus trabalhos científicos de natureza jurídica ou área afim para o endereço eletrônico revista@jfpe.jus.br. Documentos historicamente relevantes

para a SJPE também serão considerados. As diretrizes para a elaboração dos trabalhos, além de outras informações, podem ser encontradas no site da SJPE: www.jfpe.jus.br. (*com informações da JFPE*).



Pilares do Bem - Sessenta e cinco cestas básicas foram entregues, na última quinta-feira (3), à Igreja Madre de Deus. Os alimentos foram arrecadados dentro da Campanha Pilares do Bem, promovida pelo Tribunal, e serão doados aos moradores da Comunidade do Pilar, vizinha ao TRF5.

Comitê Gestor de TI se reúne

Diretores dos Núcleos de Tecnologia da Informação (TI) das Seções Judiciárias da 5ª Região estarão reunidos, hoje (8) e amanhã (9), no TRF5, para o Encontro do Comitê Gestor de TI. Durante o evento, eles discutirão sobre os projetos, ações e iniciativas para o ano de 2018. As reuniões acontecem mensalmente por videoconferência e, presencialmente, a cada semestre.

Aniversariantes

Maria Carolina Castelo Branco de Oliveira
Secretaria Administrativa

Johnmary Vital de Araújo
Subsecretaria de Tecnologia da Informação

Iara Carina Bispo Sales Neves
Divisão de Material e Patrimônio

COMPORTAMENTO
COLUNA DO NAS SAUDÁVEL

Peso na Medida

O que levar de lanche para o trabalho?

Os lanches entre refeições são ótimos parceiros de uma alimentação saudável. É importante, entretanto, observar a qualidade dos alimentos consumidos nesses lanches. Optar por alimentos naturais e frescos, evitando os processados, é o ideal. E atenção para não exagerar na quantidade. Seguem algumas sugestões de lanches saudáveis e práticos:

- Frutas frescas
- Mix de oleaginosas (castanhas, amêndoas, pistache, nozes) com ou sem frutas secas (ameixa, damasco ou passas). Dica: coloque em pequenos saquinhos.
- Torrada integral + queijo light (creme de ricota, cottage ou minas frescal)
- Iogurte com baixo teor de gorduras e açúcar
- Barra de cereal: nem todas as barras de cereais são consideradas saudáveis. Uma boa barra de cereais precisa ter no mínimo 3,0 g de fibras, menos de 2g de gordura saturada, 0g de gordura trans e, no máximo, 240 mg de sódio. Dê prioridade àquelas que possuam aveia, quinoa ou castanhas como primeiro ingrediente na lista.

Também é necessário cuidar da forma de acondicionar os alimentos, mantendo os alimentos perecíveis, como os iogurtes e os lanches recheados com frios, armazenados em geladeira ou em bolsas térmicas.