

Dieta da Rede Social é tema de palestra

Mudar o estilo de vida, melhorar a saúde e sentir-se bem consigo mesmo. Esses são só alguns dos desejos de muitas pessoas que lutam diariamente para perder peso e vencer o sedentarismo. Mas onde encontrar a motivação necessária para sair da zona de conforto? A resposta pode estar na palestra Dieta da Rede Social, com o jornalista Marcus Andrey que ocorrerá na próxima sexta, às 10h, na sala das Turmas do Tribunal Regional Federal da 5ª Região – TRF5, em comemoração ao Dia dos Pais. Praticar exercícios físicos diariamente, em boa companhia. Essa é a filosofia da Dieta da Rede Social, que utiliza a inter-



net para marcar as caminhadas. Após quase três anos desde os primeiros passos, Marcus Andrey, à época com 140 kg, já perdeu 48 kg sem precisar recorrer a dietas milagrosas. "Não precisei de shake, de remédio, de cirurgia, e tenho

uma vida normal, como de tudo. Hoje eu me sinto muito melhor. Todos os dias você tem um amigo, um confidente, ao seu lado, o que também é ótimo para a saúde mental, para o bem-estar", conta. Ele já caminhou com 400 pessoas diferentes.

Qualidade de vida - Para a diretora do Núcleo de Desenvolvimento e Recursos Humanos, Soraya Portugal, a palestra contribuirá não só para apresentar uma forma diferente de cuidar da saúde, mas também para divulgar benefícios que interferem no ambiente profissional. "É importante proporcionar esse testemunho para os servidores, pois o cuidado com a saúde aumenta a autoestima e melhora a produtividade dentro do próprio trabalho", comenta.



Vacina contra o HPV



A vacina contra o Papiloma Vírus Humano (HPV) tem como finalidade prevenir doenças causadas pelos tipos 6, 11, 16 e 18 deste vírus, tais como câncer de colo uterino, de vulva, de vagina e de pênis, bem como verrugas genitais e perianais (condiloma acuminado). A imunização inclui três doses e oferece excelente eficácia. Por ser produzida por partículas semelhantes aos vírus patógenos, não oferece risco de causar a doença. A vacina pode ser encontrada nas clínicas de imunização privadas e na rede pública, estando, nesta última, restrita ao público-alvo feminino entre 9 e 11 anos e portadoras de HIV de até 26 anos. Apesar dessas restrições, a vacina também é importante para homens e mulheres de outras faixas etárias. Consulte seu médico.

Aniversariantes

Ariana Calheiros de Oliveira
SOSERVI

Francisco Wildo abre curso na JFAL

A Justiça Federal em Alagoas (JFAL), por meio do Núcleo Seccional Alagoas da Escola de Magistratura Federal da 5ª Região (Esmafe-AL), iniciou, na manhã da última sexta-feira (31/07), o Curso "Sobre o Novo CPC: Teoria geral, tutelas de urgência e procedimento comum". O desembargador federal emérito Francisco Wildo de Lacerda Dantas abriu o curso, falando sobre "Marcos Teóricos do Novo Código, princípio da cooperação e negócios processuais". A proposta do evento justifica-se pela importância de fomentar a discussão sobre a temática diferenciada e ampliada, conforme disposto na Resolução nº 01, de 6 de junho de 2011, da Escola Nacional de Aperfeiçoamento de Magistrado – Enfam. O curso, para fins de aperfeiçoamento e vitaliciamento dos magistrados, prossegue de 6 a 8 de agosto e 15 a 17 de outubro de 2015, na JFAL. (Com informações da JFAL)

CNJ nacionaliza sistema de pagamento eletrônico de precatórios e RPVs do TRF5

O sistema de pagamento eletrônico de precatórios e Requisições de Pequeno Valor (RPVs) do Tribunal Regional Federal da 5ª Região – TRF5 será nacionalizado pelo Conselho Nacional de Justiça (CNJ). O sistema integrará as

funcionalidades do Processo Judicial Eletrônico (PJe), sendo instituído em todos os tribunais do País até o final do ano. Além de atender a Resolução nº 115/2015 do CNJ, a iniciativa proporcionará mais agilidade e segurança ao

pagamento de dívidas públicas reconhecidas por decisão judicial. De acordo com o diretor da Subsecretaria de Precatórios do TRF5, Jaelson Ferreira, o precatório online funciona apenas para a fase de expedição, quando o juiz de-

termina o pagamento de valores após reconhecer a dívida do ente público. Contudo, a ideia é que o sistema avance para a gestão dos pagamentos, cuja responsabilidade é da presidência de cada tribunal. "Com isso, facilita-se o

controle dos juízes, dos demais atores do sistema de Justiça e da própria sociedade sobre as requisições de pagamentos expedidas pelo Judiciário, até porque trabalhamos com verbas públicas", explicou.