



5ª Região

# TRF

# hoje

QUARTA

19 de Junho  
2019

Edição nº 3351

www.trf5.jus.br

comunicacaosocial@trf5.jus.br

JUSTIÇA FEDERAL

Jornal Mural diário produzido pela Divisão de Comunicação Social

Redação: **Débora Lôbo, João Bosco Coelho, Lorena Mascarenhas, Bruno Brito, Jennifer Albuquerque, Ellen Tavares e Mayara Amancio**

Jornalista responsável: **Isabelle Câmara - DRT/PE 2528**

Fotos: **Juliana Galvão, Jennifer Thalís e Ellen Tavares**

## TRF5 entra no clima de São João

**B**andeirinhas coloridas, fogueira, canjica, pamonha, fogos e muito forró. Junho é tempo de aquecer o coração com os festejos dos santos do mês: Santo Antônio, São João e São Pedro. E no Tribunal Regional Federal da 5ª Região - TRF5 vários setores já entraram no clima da festa



e se enfeitaram para comemorar a chegada do São João. Bonecas de milho, bandeirolas e balões são alguns dos adereços usados para colorir a Corte. Um dos destaques no quesito decoração é a Ampliação do TRF5, onde tudo é organizado com capricho pelos terceirizados Heládio Júnior e Otávio Henrique

Amaraji, da Seção de Malotes e da Divisão de Protocolo, Registro e Distribuição, respectivamente. Todos os anos, Heládio enfeita a Seção de Malotes e, este ano, várias unidades próximas pediram uma ajudinha extra para decorar o ambiente. Com a colaboração de Otávio, Heládio está indo de unida-

de em unidade, montando a decoração ao gosto do "cliente".

**Integração** – Integrar os servidores em torno dos festejos juninos é a ideia de várias unidades da Corte, ao promoverem atividades alusivas à data. Na Subsecretaria de Tecnologia da Informação (STI), a decoração também já está a todo vapor, mas o ponto alto das comemorações será na próxima semana, com a realização de um lanche típico e a apresentação da já tradicional quadrilha junina. Programação semelhante será realizada pela Subsecretaria de Recursos Extraordinários, Especiais e Ordinários, que planeja para amanhã (20) uma grande confraternização entre os servidores, com lanche, painel para fotos e até casamento matuto! Quem serão os noivos?!?

**Lanche junino** - No "salão" da Subsecretaria de Pessoal do TRF5, o forró já começou! Servidores se reuniram, na tarde de ontem (18), para um animado lanche de São João.



### Feirinha

Devido ao feriado prolongado, a feirinha de orgânicos, realizada todas as sextas-feiras no estacionamento do edifício-sede do TRF5, acontecerá, excepcionalmente, amanhã (20).



### Aniversariantes

Rogério Mello Silva  
**SERVIS SEGURANÇA**

José Ricardo da Silva  
**Divisão da 4ª Turma**

Mariza Crasto Pugliesi  
**Gab. Des. Federal Paulo Roberto Lima**

Robson Godoi de Albuquerque Maranhão  
**Subsecretaria de Tecnologia da Informação**

Adeilson Araújo de Almeida  
**Gab. Des. Federal Manoel Erhardt**

Coluna Socioambiental



Mês do Meio Ambiente

### Benefícios do uso das escadas

**Queima calorias:** você queima cerca de 80 calorias em 10 minutos de subida;

**Fortalece as pernas:** subir de dois em dois degraus ajuda a trabalhar a musculatura posterior das coxas. Equivale a uma série de agachamento na academia;

**Fortalece coração e pulmões:** como é uma atividade que exige fôlego, o coração e os pulmões trabalham mais, melhorando o condicionamento e prevenindo doenças;

**Faz viver mais tempo:** subir um lance de escadas por dia pode aumentar sua expectativa de vida em seis minutos. Se subir 10 andares, ganha 1 hora a mais de vida, segundo o arquiteto alemão e especialista em envelhecimento Matthias Hollwich;

**Deixa a mente ligada:** a atividade faz o corpo produzir hormônios, como endorfina e dopamina, que aumentam o bem-estar e aumentam a concentração;

**Faz bem ao meio-ambiente:** isso porque a única energia gasta é a do seu corpo.

## CJF disponibiliza canal para compartilhamento de ideias e iniciativas

Está disponível, no portal do Conselho da Justiça Federal (CJF), o canal de comunicação e interatividade denominado FLUI – Programa de Desburocratização e Simplificação da Justiça Federal. A ferramenta, prevista na Resolução

nº 529/2019 do CJF, busca promover a interatividade e o compartilhamento de soluções e inovações voltadas à racionalização e simplificação de procedimentos no âmbito da Justiça Federal. Integram a Rede FLUI magistrados, servidores

e colaboradores que busquem identificar problemas e propor soluções, visando à eficiência na prestação do serviço público. Entre os fóruns de discussão estão "Modernização da Gestão", "Revisão de Normas" e "Sustentabilidade".

O acesso ao Programa é gratuito e liberado ao participante após o preenchimento completo dos dados cadastrais. Para utilizar o FLUI, basta acessar [www.cjf.jus.br](http://www.cjf.jus.br) e clicar no ícone "FLUI JF", no canto inferior esquerdo da página.