DIGORESTE
O jornal do Judiciário de MT

Edição nº 03 | Janeiro/2014

Cuida bem de mim

Sala de Depoimento Sem Dano já funciona em 12 comarcas, auxiliando na abordagem de crianças vítimas de violência.

Páginas 4 e 5

PES
Perri abre temporada de debates
Página 3

JECRIM
100 usuários de drogas vão se tratar
Página 8

BEM VIVER
Ergonomia nas comarcas
Página 7

E ainda... Xadrez e teatro usados na recuperação de infratores, concurso para cartórios e um servidor que não se cansa

Editorial

O ano novo começa cheio de esperança no coração de todos e o Digoreste aproveita para mostrar um projeto implementado pela Corregedoria-Geral da Justiça, que acolhe com muito carinho e respeito crianças e adolescentes vítimas de violência. Trata-se da Sala de Depoimento Sem Dano.

No contraponto, trazemos uma entrevista com o juiz Gustavo Faria que utiliza o xadrez e o teatro como ferramentas para a recuperação e mudança de comportamento de jovens infratores.

Sempre atento, o Bem Viver abre 2014 com o pé direito. Anuncia a ampliação para as comarcas do interior de mais um serviço voltado à saúde e qualidade de vida do servidor do Poder Judiciário de Mato Grosso.

Falando nisso, não deixe de dar uma boa parada ao passar pela coluna Profissão Servidor. Nesta edição, destacamos o exemplo de vida e conduta funcional de Henrique Martins que, mesmo tendo direito à aposentadoria, prefere manter-se na ativa.

No mais, saiba como ocorreram as primeiras audiências públicas para debater o Planejamento Estratégico do Judiciário e uma iniciativa inédita da juíza Ana Cristina Mendes que já produz ótimos resultados.

Boa leitura

Direto aos Fatos

Valorização do Servidor

Como parte da Campanha de Valorização do Servidor, iniciada em outubro, o Tribunal de Justiça enviou aos servidores efetivos e comissionados um kit com sacola contendo um caderno/agenda com lápis, calendário 2014, mouse pad e caneca personalizada com o nome de cada servidor.

Auxílio-creche

O auxílio-creche dos servidores será pago na folha de janeiro de 2014. Aprovado pela Assembleia Legislativa em 29 de novembro e instituído pela Lei nº 10.001/2013, o benefício é retroativo ao mês de dezembro e o valor é de R$ 350,00, por criança, para quem tem filhos de 6 meses a até 6 anos.

Natal das Crianças

Crianças e adolescentes do bairro Santa Laura, em Cuiabá, assistidos pela entidade filantrópica Obras Sociais Irmão Áureo receberam em dezembro presentes de Natal dos servidores do TJ. A campanha foi organizada pelo Programa Bem Viver e contempla 44 meninos e meninas de 1 a 16 anos.

Cartórios extrajudiciais

Concurso tem 2.592 inscritos

Vagas são destinadas a 193 serventias de vários municípios

O Poder Judiciário de Mato Grosso realiza neste mês a primeira etapa do concurso público para cartórios extrajudiciais. Ao todo 2.592 pessoas se inscreveram para disputar as 193 vagas disponíveis. Enquanto 66 pleiteiam vaga por remoção, 2.526 são pelo critério de provimento. Trinta e quatro portadores de necessidades especiais também estão aptos a concorrer.

O concurso será realizado pela Fundação Escola Superior do Ministério Público do Rio Grande do Sul (FMP Concursos) em três etapas. A primeira através de prova objetiva, a segunda escrita, prática e oral. A terceira será o exame de títulos. A primeira fase acontece no dia 19 de janeiro para os novos cartorários e 20 de janeiro para quem quer remoção.

CNJ/Arquivo

193 vagas
129 por provimento
64 por remoção

A cumulação de títulos será aceita na pontuação do concurso. A mudança é uma das alterações, na Resolução 12/2012/TP, aprovadas pelo Pleno do Tribunal de Justiça em 2013. Outra modificação diz respeito à classificação, em caso de notas finais iguais. O desempate será feito considerando a maior nota no conjunto das provas ou obedecerá a seguinte sequência: prova escrita e prática, objetiva de seleção e prova oral. Antes, a prova oral precedia a objetiva.

Os cartórios extrajudiciais prestam serviços como registro de nascimento, casamento, óbito, protesto de cheques, notas promissórias, registro de contratos sociais, imóveis, entre outros. Quem controla os serviços de cartório no estado é o Poder Judiciário.

A Constituição não permite que os cargos fiquem vagos por mais de seis meses. Mesmo com a obrigatoriedade da realização de concurso público desde a Constituição de 1988, a lei só foi regulamentada em 1994.

Expediente

Digoreste é uma publicação mensal do Poder Judiciário do Estado de Mato Grosso

Gestão biênio 2013/2015
Presidente
Orlando de Almeida Perri
Vice-presidente
Márcio Vidal
Corregedor-Geral da Justiça
Sebastião de Moraes Filho

Produção
Coordenadoria de Comunicação Social do TJMT
Edição
Margareth Botelho
Redação
Nadja Vasques, Janã Pinheiro e Sandra Amorim

Participe
Interessados em sugerir pautas ou divulgar notícias no informativo Digoreste podem entrar em contato com a equipe através do e-mail: imprensa@tjmt.jus.br

Presidente do TJ aproveita oportunidade para debater necessidades das comarcas

Pelas Comarcas

Ascom/TJMT

Perri conduz audiências públicas

Construir uma Justiça mais célere e eficiente é a meta da atual administração do Poder Judiciário de Mato Grosso. Para isso, o presidente do Tribunal de Justiça, Orlando Perri, deu início em dezembro a uma série de audiências públicas que serão realizadas nas comarcas polo para debater o Planejamento Estratégico do Poder Judiciário para os próximos cinco anos (2015/2019).

As primeiras audiências foram realizadas em Tangará da Serra e Diamantino. Nas comarcas, o presidente se reuniu com magistrados, servidores, defensores públicos, promotores, prefeitos, entidades civis e sociedade para conhecer e trabalhar na solução dos problemas apresentados pela Justiça. A expectativa de Perri é que até o dia 31 de maio de 2014 todas as comarcas polo tenham sido visitadas.

"Nós precisamos conhecer a realidade, ouvir todos os segmentos que trabalham com a Justiça, conhecer os problemas e trabalhar na solução deles", disse o presidente. Ele também destacou que o poder público já tem consciência de que é preciso trabalhar com planejamento e, principalmente, com a participação da sociedade.

Após as audiências, em reunião interna, Perri debateu as principais necessidades da Comarca de Tangará da Serra, que acumula 34 mil processos, sendo 7 mil na área criminal. Na oportunidade, ele destacou que irá analisar a possibilidade de construir um Tribunal do Júri e uma Segunda Vara Criminal.

Em Diamantino, o desembargador anunciou a reestruturação da competência das varas da comarca, que possui um estoque de 15.600 processos. Atualmente são quatro Varas Cíveis, uma Vara Criminal, uma Vara Especializada da Infância e Juventude, além de um Juizado Especial Cível e Criminal.

Aproveitando a viagem ao interior, o presidente visitou mais três comarcas, onde se reuniu com magistrados e servidores para avaliar as principais necessidades de cada uma delas e as melhorias desejadas por eles que podem ser inseridas no planejamento estratégico. Foram elas: Primavera do Leste, Barra do Garças e Rondonópolis.

Em Primavera, Perri anunciou a construção de um novo Fórum. A obra tem previsão de início em abril de 2014 e está orçada em cerca de R$ 20 mi . A área onde será construída a nova sede do fórum foi doada pela prefeitura e terá 5,7 mil metros quadrados de área construída. No novo local haverá espaço para dez varas, sendo quatro criminais (entre elas uma de Violência Doméstica e Familiar Contra a Mulher e outra da Infância e Juventude), cinco cíveis e um Juizado Especial.

Já em Barra do Garças, o presidente garantiu reformas no fórum para oferecer mais conforto e segurança a magistrados, servidores e jurisdicionados. Entre elas citou a readequação da rede elétrica e a instalação de câmeras de segurança. De acordo com Perri, o sistema de vigilância será estendido a todas as comarcas de Terceira Entrância, como Alta Floresta, Sinop, Sorriso, Diamantino, Cáceres, Primavera do Leste e Tangará da Serra.

A última parada antes do retorno a Cuiabá foi Rondonópolis, onde o presidente também se encontrou com magistrados e servidores e verificou in loco as principais demandas do público interno e externo.

O que é o PES

CNJ/Arquivo

Equipe do CNJ faz videoconferência para esclarecer as diretrizes para 2015/2019

O Planejamento Estratégico do Poder Judiciário (PES) foi instituído pelo Conselho Nacional da Justiça (CNJ), por meio da Resolução 70 de 18/3/2009. Na oportunidade, o CNJ divulgou as diretrizes de alinhamento para nortear o processo de elaboração do Planejamento Estratégico de cada ente da Justiça.

As audiências são uma oportunidade que o Poder Judiciário tem para ouvir a população, os juízes, servidores e operadores do Direito para levantar as necessidades das comarcas e os anseios da população quanto à efetividade da Justiça.

Os debates seguem quatro eixos: Acesso ao Sistema de Justiça; Eficiência Operacional; Gestão de Pessoas; Infraestrutura e Tecnologia. Em paralelo ao seu próprio plano de ação, o Poder Judiciário de Mato Grosso trabalha também na elaboração do Planejamento Estratégico Nacional, coordenado pelo CNJ, e que serve de parâmetro para os tribunais.

Depoimento Sem Dano

Salas protegem vítimas de violência

Ascom/CGJ

Corregedor Sebastião de Moraes lembra que na sala a vítima será o tempo todo acompanhada por profissionais

A "Sala de Depoimento Sem Dano", espaço usado por crianças e adolescentes, vítimas ou testemunhas de violência (física, sexual ou psicológica) prestar depoimento à Justiça, evitando novas situações de dor ou constrangimento, já está funcionando em 12 comarcas do Estado. Em outras 14 os equipamentos que compõem o kit já foram entregues e estão esperando alguns ajustes técnicos para entrar em funcionamento.

Ao todo, a Corregedoria-Geral da Justiça adquiriu 30 kits para montar as salas. Em dois fóruns que ainda estão em construção (Cáceres e Mirassol D´Oeste) e um que aguarda reforma de sala (Colíder), os kits ainda não foram instalados.

Em Cuiabá, a Sala de Depoimento Sem Dano já está funcionando em dois locais, no Juizado da Infância (no Pomeri, atendendo duas varas) e no Fórum de Cuiabá (atendendo 12 Varas Criminais, 2 Varas de Violência Doméstica e Familiar e 6 Varas de Família). Até a primeira semana de dezembro, 7 audiências foram realizadas na Capital, atendendo 8 crianças.

Nos locais onde as salas estão sendo usadas, os magistrados têm aprovado a nova ferramenta de trabalho. "Temos uma dificuldade muito grande quando nos deparamos com ações penais desta natureza. E quando a vítima é uma criança, esta dificuldade se acentua, pois temos que ouvi-la. As técnicas especiais evitam que uma nova agressão seja cometida contra a criança", ressalta a juíza Ana Carlota Miranda, da Segunda Vara Especializada da Infância e Juventude de Cuiabá.

Para a juíza da 1ª Vara de Família de Cuiabá, Ângela Gimenez, no modo tradicional de depoimento a criança ou adolescente vítima de violência tem dificuldade de relatar os fatos, porque revive o momento da agressão, o que a faz sofrer desnecessariamente. "Neste ambiente especial o depoimento é mais humanizado, a criança se expressa melhor, as provas são mais confiáveis. Como o depoimento é gravado a vítima não precisa repetir as mazelas e poupa a criança de se submeter a uma segunda violência. O Tribunal está de parabéns por essa ação, que acredito ser um caminho sem volta".

O juiz Carlos Augusto Ferrari, diretor do Fórum e titular da Primeira Vara de Feitos Gerais de Alto Araguaia, elogiou a instalação da sala na comarca. "Este espaço é muito importante, pois preserva a vítima e faz com que ela não seja vítima novamente. É muito difícil ter que contar a violência sofrida na frente de estranhos. Com a sala esse tipo de situação não acontece, uma vez que as perguntas não são feitas diretamente à pessoa, mas sim por meio de uma psicóloga, que saberá como conduzir esse diálogo".

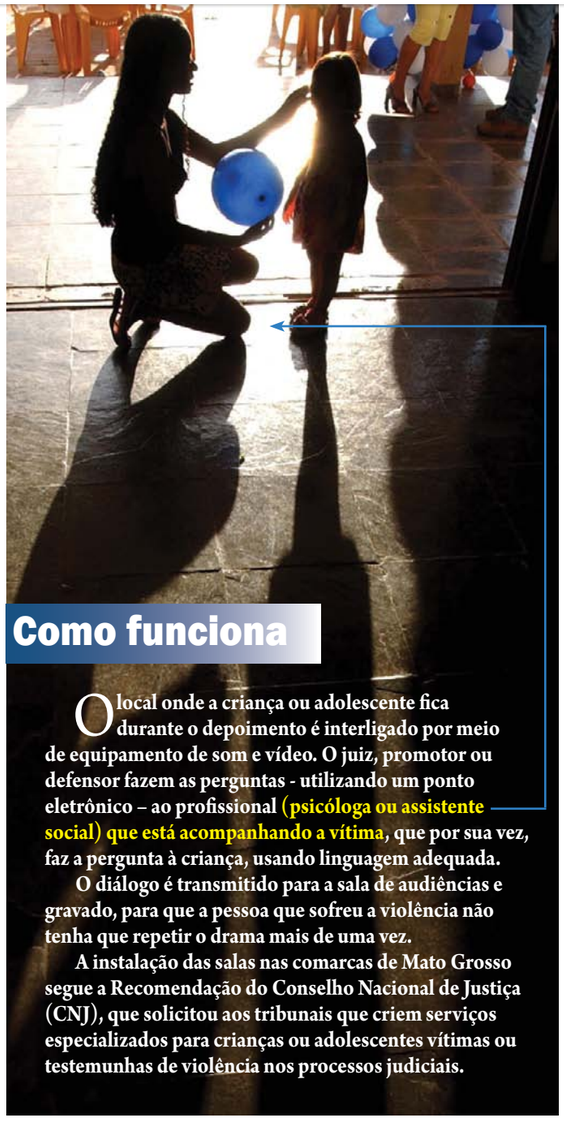
Na Comarca de Sorriso a sala já está funcionando há seis meses. "Na sala de depoimento especial a criança é ouvida por psicóloga ou assistente social que atua como facilitadora, em um ambiente acolhedor. A nova técnica tem por objetivo que o depoimento do menor em juízo seja prestado de forma menos danosa, em ambiente favorável e por um profissional preparado para a tarefa, tornando, assim, o depoimento mais tranquilo para as crianças", ressalta a juíza e diretora do Fórum, Ana Graziela Vaz de Campos Alves Corrêa.

O corregedor-geral da Justiça, Sebastião de Moraes Filho, destaca que o objetivo do projeto é minimizar os danos causados às crianças e aos adolescentes vítimas de violência. "O menor que sofre a violência já está traumatizado e não deve ficar exposto, por isso a importância dessa sala, onde a vítima será o tempo todo acompanhada de um profissional. Além disso, o depoimento, que será todo gravado, vai possibilitar que o processo seja realmente correto e não apenas formalmente correto", diz o corregedor, completando que outras 15 comarcas (além das 30 que já vão receber o kit), solicitaram à Corregedoria a instalação da sala.

Durante o depoimento é adotado procedimentos especiais e diferenciados que respeitam as crianças enquanto vítimas ou pessoas em formação. O depoimento é gravado evitando novas situações de dor e constrangimento aos quais as vítimas são expostas ao falar do abuso sofrido.

Agência Brasil

Juízes destacam eficiência da proposta, lembrando que a técnica ajuda a criança agredida a falar



Como funciona

O local onde a criança ou adolescente fica durante o depoimento é interligado por meio de equipamento de som e vídeo. O juiz, promotor ou defensor fazem as perguntas - utilizando um ponto eletrônico – ao profissional (psicóloga ou assistente social) que está acompanhando a vítima, que por sua vez, faz a pergunta à criança, usando linguagem adequada.

O diálogo é transmitido para a sala de audiências e gravado, para que a pessoa que sofreu a violência não tenha que repetir o drama mais de uma vez.

A instalação das salas nas comarcas de Mato Grosso segue a Recomendação do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), que solicitou aos tribunais que criem serviços especializados para crianças ou adolescentes vítimas ou testemunhas de violência nos processos judiciais.

Agência Brasil

Em Cuiabá, 7 audiências já foram realizadas nas novas salas

Protestos em vários países como este contribuíram para criação do espaço

O início

O projeto foi implementado pela primeira vez no Brasil, em 2003, no Rio Grande do Sul, em Porto Alegre , pelo magistrado da Segunda Vara da Infância e Juventude, José Antônio Daltoé Cezar. Atualmente o projeto está funcionando em vários estados do país, Mato Grosso é um deles. Cerca de vinte e oito países já adotam a prática de oitivas alternativas de crianças e adolescentes vitimadas, desses, alguns já possuem normatização. A Argentina é o maior exemplo na America Latina.

Faz parte do Kit

Cada kit utilizado na Sala de Depoimento Sem Dano é composto de um terminal de videoconferência, microfones, câmeras, som, tapete e livros.

Locais comtemplados

Várzea Grande
Rondonópolis
Cuiabá (Juizado da Infância e Fórum)
Poxoréu
Campo Novo do Parecis
Alto Araguaia
Poconé
Cotriguaçu
Barra do Garças
Sorriso
Chapada dos Guimarães
São José do Rio Claro

Entrevista

Ideias que ajudam jovens infratores

Na busca por mudanças no comportamento de jovens infratores e visando efetivar a aplicação de medidas socioeducativas, o juiz Gustavo Chiminazzo de Faria, da Comarca de Nova Xavantina (645 km a Leste de Cuiabá) desenvolve os projetos Enxadristas do Vale do Roncador e Teatro Legal. O magistrado responde pela Primeira Vara que tem competências cíveis e criminais e da infância e adolescência.

Digoreste - O senhor desenvolve dois projetos na área da infância direcionados a jovens que praticam atos infracionais. Como surgiu essa idéia?

Gustavo Chiminazzo - Sim, atualmente dois projetos de minha autoria são praticados na Comarca de Nova Xavantina. O primeiro denomina-se "Enxadristas do Vale do Roncador" e tem foco no desenvolvimento do jogo de xadrez. Por sua vez, o segundo, chamado de "Teatro Legal", envolve a realização da arte cênica. Ambos surgiram da necessidade de se efetivarem medidas socioeducativas previstas no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

Quando o projeto Teatro Legal foi criado e quantos participantes têm hoje? Quando haverá apresentação?

O projeto foi criado há, praticamente, dois meses e encontra-se em fase de implementação, com arregimentação de novatos. Tem parceria com o professor Gilberto Freitas Corrêa Filho, na qualidade de agente voluntário. As apresentações estão previstas para o começo de 2014, com a prática de pequenas peças envolvendo de três a cinco participantes.

Enxadristas do Vale do Roncador também está em pleno funcionamento?

Sim, o projeto está em prática há pouco mais de quatro meses e já colhe bons frutos. Contamos com a presença de 15 a 20 jovens, que aprendem as regras do jogo, com aulas ministradas pelo professor Archimedes Carpentieri, na Associação Centro Missionário Coração de Jesus.

Já é possível mensurar mudanças nos comportamentos dos jovens que participam dos dois projetos?

Evidentemente, os jovens que receberam a influência de ambos os projetos apresentaram, em geral, melhoria de comportamento, pois têm contato com disciplinas artísticas e intelectuais, dantes desconhecidas.

O senhor tem previsão de implantar mais algum projeto voltado para crianças e adolescentes?

Sim, existe um terceiro projeto em vias de planejamento juntamente com setor de psicologia do Fórum. Geralmente as crianças e adolescentes infratores e em situação de risco carecem de estrutura psicológica, sendo necessário, pois, acompanhamento e orientação de profissional adequado, visando sua recuperação.

Em Nova Xavantina, o senhor é responsável pela Primeira Vara, que tem competências cíveis e criminais e da infância e adolescência. Como o senhor se organiza para atuar nessas diversas frentes de trabalho?

Olha, com muita força de vontade, porque, como bem indagado, a implementação de projetos envolve reuniões e acompanhamento constantes, sem prejuízo do regular ofício forense. Todavia, a par do aumento da carga horária de serviço, ao final, fico realizado por estar contribuindo materialmente para o progresso da sociedade, valorizando a dignidade da pessoa humana.

Quantos processos cíveis e criminais tramitam na Primeira Vara?

Atualmente contamos com mais de três mil processos na Primeira Vara, que dispõe de competência mista (cível e criminal), além dos feitos da infância e adolescência, Tribunal do Júri e envolvendo a Lei Maria da Penha.

O senhor já foi designado para atuar na Justiça Eleitoral. Qual a importância de realizar esse trabalho nessa esfera judicial?

Sim, já atuei como juiz eleitoral em diversas oportunidades. A atividade é muito importante, pois nesse cargo e função, o juiz trabalha com o sistema eleitoral como um todo, sendo o primeiro guardião da boa ordem eleitoral, que rege a nossa sociedade e diz com a personificação dos Poderes Executivo e Legislativo.

Perfil

Nome: Gustavo Chiminazzo de Faria
Idade: 35 anos
Comarca que jurisdiciona: Nova Xavantina, 1ª Vara Cível e Criminal
Tempo de magistratura: 9 anos
Comarcas em que atuou: Colíder, Itaúba, Marcelândia, Vila Rica, Alto Garças, Poxoréu, Rondonópolis, Campo Verde, Primavera do Leste e Nova Xavantina.

TJ Recomenda

Direitos Humanos das Mulheres

De autoria da juíza Amini Haddad Campos e da promotora Lindinalva Rodrigues Corrêa, a presente obra é a mais completa na temática, sendo fruto de estudos, pesquisas e da prática forense desenvolvidas pelas signatárias, no exercício das respectivas funções da magistratura e do Ministério Público, nas causas relacionadas à Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher.

O Direito à Saúde e a um Meio Ambiente Favorável ao Trabalho e aos Trabalhadores

Escrito pelo promotor de Justiça Joelson Sampaio, o livro explica que o meio ambiente do trabalho pode e deve sofrer um alargamento em seu conceito se considerarmos o seu elemento principal - a saúde do trabalhador - muito além do mero estado de "não doença". Este é o desafio proposto nesta obra por meio da crítica à razão instrumental dos pensadores modernos e da análise da legislação nacional e alienígena que tutelam a saúde do trabalhador.

Provas e Recursos no Processo do Trabalho

Fruto da vivência acadêmica e profissional do professor e juiz do Trabalho João Humberto Cesário, esta obra constitui-se em itinerário seguro para todos aqueles que desejam conhecer os meandros das provas e dos recursos nos processo do Trabalho, institutos que foram tratados tanto em perspectiva acadêmico-científica quanto prática, de modo a atender os interesses de estudantes e profissionais.

Bem Viver

Ergonomia se estenderá ao interior

Em breve, servidores das comarcas do interior poderão contar com mais um serviço voltado à saúde e qualidade de vida, oferecido pelo Tribunal de Justiça. Está em andamento um Termo de Referência (TR) para contratação de fisioterapeutas que visitarão os ambientes de trabalho de todas as comarcas fazendo a análise ergonômica, que identifica riscos de doenças ocupacionais, como LER/Dort, e para implantação do Programa de Ginástica Laboral.

Segundo a enfermeira Alessandra Medina, do Bem Viver, a análise ergonômica verifica, por exemplo, se a iluminação do ambiente é satisfatória, o conforto das cadeiras e altura dos braços, a altura do monitor do computador em relação ao usuário, os ruídos da sala e até a postura do servidor nas suas atividades de rotina. Ela explica que o trabalho já foi desenvolvido no Tribunal de Justiça, nos fóruns de Cuiabá e Várzea Grande e nos Juizados Especiais.

O resultado desse trabalho é a Análise Ergonômica do Trabalho (AET), baseado na Norma Regulamentadora (NR)17, do Ministério do Trabalho. A norma estabelece parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

Até que o processo licitatório para a contratação dos fisioterapeutas seja concluído, o programa Bem Viver planeja disponibilizar, pela intranet, o programa workrave. Trata-se de um software que ensina qualquer pessoa a fazer ginástica laboral, os exercícios indicados, como fazê-los, e o tempo de duração de cada movimento. Tudo orientado por um boneco, que mostra como fazer os exercícios. "Dessa forma conseguiremos atender a todos os servidores", destaca Alessandra.

Fuja das lesões

1 - Não fique muito tempo na mesma atividade. A cada duas ou três horas, dê uma volta. Faça exercícios simples para minimizar as chances de dores no punho e na coluna cervical.

2 - Use uma bolinha na mão e pressione-a com os dedos por aproximadamente dois segundos, repetindo 20 vezes. Isso ajuda a fortalecer a musculatura da região e minimizar as dores.

3 - Para se alongar, comece esticando o braço e puxe a ponta dos dedos para cima durante 10 a 15 segundos, repetindo de três a quatro vezes.

4 - Para a coluna, encoste o queixo no osso da clavícula e faça uma leve pressão na nuca durante 10 a 15 segundos. Troque o lado e repita o exercício. Não é necessário fazer força.

5 - Substitua a quantidade de movimentos repetitivos, como cliques, por atalhos no teclado. Enquanto digita mantenha os dedos relaxados e não bata com força nas teclas.

Profissão Servidor

Aposentadoria? Nem pensar!

Nome – Henrique Martins
Nascimento – 22/05/1946
Casado – pai de duas filhas. Ainda não tenho netos, estou esperando (rs....)
Local de Trabalho – Tribunal de Justiça de Mato Grosso
Cargo – Motorista há 30 anos

Com quem mais trabalhou – Fui motorista do desembargador Odiles de Freitas, hoje já aposentado, durante 17 anos. Quando comecei a trabalhar com ele, as meninas dele tinham 8 e 4 anos, quando sai já estavam casadas.

Ascom/TJMT

O que mais gosta no trabalho – Gosto de tudo o que faço, de dirigir, atender as pessoas, conversar, ser prestativo e ajudar a todos naquilo que posso.

Aposentadoria – Como tenho mais de 30 anos de contribuição já poderia ter me aposentado, mas vou esperar mais um pouco, acho que ainda sou útil aqui.

Pós-aposentadoria – Só vou me aposentar quando souber o que vou fazer. Não quero ficar parado, isso tenho certeza, não vou conseguir, pois sou muito ativo.

Ritmo de trabalho – Trabalho o dia todo, passo a maior parte do meu tempo aqui. É bastante corrido, mas nem me imagino fazendo outra coisa. Para aguentar o ritmo faço minha caminhada matinal e me alimento de forma mais saudável. Procuro estar em forma pra aguentar o ritmo.... (rs....)

Dicas importantes – Para trabalhar tanto tempo no mesmo serviço a primeira dica é gostar do que faz. As outras são: manter o bom humor, ser gentil, humilde e saber o seu lugar.

Lazer – Adoro futebol. Onde tem uma bola rolando lá vou eu. Não importa se o time é forte ou fraco, gosto de assistir. Vou para todos os lugares, conheço muitos campos de futebol. Gosto muito, acho divertido, o tempo passa que nem vejo.

Dicas de Saúde

Evite

* Sempre que possível não saia em horários quando o sol estiver a pino, das 10h às 16h.
*Ficar exposto ao sol, procure caminhar pela sombra.
* Bebidas com cafeína, álcool ou muito açúcar. Eles vão fazer com que você perca ainda mais líquido corporal.
* Tenha um cuidado ainda maior com bebês e crianças, maiores de 65 anos e pessoas doentes - especialmente cardíacos ou com pressão alta.

Prefira

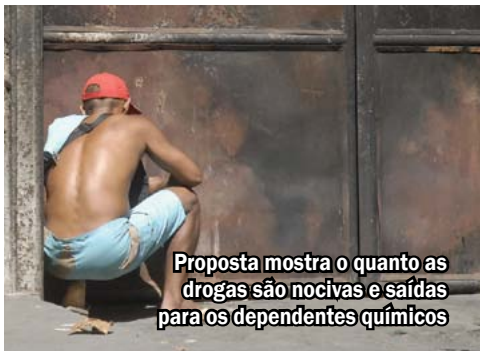
*Sair de manhãzinha ou ao entardecer e use filtro solar, sempre.
*Alimentação leve: frutas suculentas, saladas - e, é claro, um sorvetinho para refrescar.
*Mantenha-se hidratado: beba bastante líquido, a toda hora, mas para aliviar mesmo, nada melhor do que água. Nem espere a sede reclamar!
*Facilite a transpiração: use roupas folgadas, de tecidos leves e claros.
*Uma boa ideia é incluir um chapéu ou boné no figurino.
*Também não se esqueça dos óculos escuros. Mas não adianta ser qualquer um. Precisa ter proteção ultravioleta total para evitar queimaduras da córnea e da retina, que causam lesões irreversíveis.

Justiça Pra que Te Quero

100 usuários de drogas já estão em tratamento

Três meses após o Juizado Criminal Unificado de Cuiabá (Jecrim) dar início às "Audiências Coletivas", voltadas para pessoas que respondem processos na Justiça por envolvimento com drogas (posse, porte ou consumo), 100 pessoas já foram encaminhadas para tratamento e grupos terapêuticos.

CNJ/Arquivo



Proposta mostra o quanto as drogas são nocivas e saídas para os dependentes químicos

Nos meses de outubro, novembro e primeira quinzena de dezembro, seis audiências foram realizadas pelo Jecrim, com uma média de 25 participantes por encontro. "Esse número se mostra muito aquém, se considerarmos o total de procedimentos existentes neste juizado. Mas na prática percebo que são vidas se refazendo, famílias se reconstruindo, são pessoas buscando auxílio judiciário para resolverem seu problema criminal e, consequentemente, se reinserindo no seio da sociedade", destaca a juíza do Jecrim, Ana Cristina Silva Mendes, que coordena pessoalmente as audiências.

O objetivo das audiências é mostrar os malefícios das drogas e disponibilizar tratamento para os dependentes. "A proposta das audiências é sensibilizar os usuários de drogas, mostrando a eles o quanto os entorpecentes são nocivos e oferecer uma saída, que é o tratamento", explica a magistrada.

Ana Cristina ressalta que é crescente o volume de processos por uso de entorpecentes, chamando a atenção para o fato de que quando se aumenta o consumo de droga, o mercado do tráfico de entorpecentes também cresce. "Gerando um aumento de demanda, gera também um aumento da oferta, de modo que é preciso que sejamos mais combativos nessa questão".

As pessoas que respondem a processos por uso de drogas são encaminhadas para tratamentos em comunidades terapêuticas, grupos terapêuticos como os Narcóticos Anônimos, Alcoólicos Anônimos e os Centros de Apoio Psicossocial (Caps). Algumas recebem tratamento ambulatorial e outras são internadas, dependendo do caso. Todas são acompanhadas pelo Núcleo Psicossocial que atua no Jecrim.

As vagas disponibilizadas para tratamento em comunidades terapêuticas têm sido obtidas por meio da destinação de verbas oriundas de transações penais para essas entidades, desta maneira a parceria firmada entre as comunidades terapêuticas e o Jecrim acabou por gerar o autofinanciamento desses tratamentos.

"Friso que a aceitação e o comparecimento dos jurisdicionados nessas audiências tem sido crescente. No início acreditamos que os nossos jurisdicionados, temendo prisão, acabavam por não vir. No entanto, a partir da segunda edição, quando então passamos a chamar também os familiares para a audiência, vimos que o comparecimento foi consideravelmente maior", comenta a juíza.

Ascom/TJMT

Juíza Ana Cristina conduz as audiências que em 90 dias mostram resultados positivos

Os participantes têm aprovado a iniciativa. R. P., 22 anos, é usuário de drogas há quatro anos e já cometeu pequenos furtos no passado. Hoje ele trabalha como armador na construção civil e, incentivado pelo que ouviu na audiência, pretende buscar as reuniões de grupos de apoio, como o Narcóticos Anônimos (NA), para tentar se livrar do vício.

O projeto realizado pelo Jecrim vem ao encontro da Lei 11.343, de 23 de agosto de 2006, mais conhecida como Lei Antitóxicos ou Lei de Drogas que, em seu artigo 28, estabelece, entre outros pontos, que os usuários de drogas sejam submetidos às medidas educativas.

Sem Embargos

Estoque em baixa

O estoque de ações dos Juizados Especiais no Estado reduziu 20,36% em 2013. Dados parciais mostram que somados os processos eletrônicos (Projudi) e físicos (Apolo), em janeiro as unidades judiciais tinham 229.788 ações em tramitação e chegaram a novembro com 183.015. Nos períodos comparativos foram julgados 126.681 processos e distribuídas 114.308 ações. O presidente do TJ, Orlando Perri, anunciou a reinstalação do Oitavo Juizado Especial, que funcionava no Parque Cuiabá, para 2014 e acrescentou que os juizados continuarão sendo tratados com prioridade nesta administração.

Mutirão 1

O Mutirão do Seguro DPVAT, realizado nos dias 9 e 10 de dezembro, no Fórum de Várzea Grande, terminou com 80% de acordos fechados, que resultaram em R$ 550.465,29 negociados. Segundo o juiz Luis Otávio Pereira Marques, coordenador do Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania da Comarca, ao todo, 154 processos constaram na pauta do primeiro mutirão do seguro de acidentes de trânsito realizado no município.

Mutirão 2

O primeiro Mutirão Fiscal realizado pelo Centro Judiciário de Conciliação e Mediação da Comarca de Barra do Garças durante a Semana Nacional de Conciliação (2 a 6 de dezembro) rendeu aos cofres públicos R$ 176.634,73. Nas ações judicializadas houve 36 acordos entre a Prefeitura e pessoas físicas e jurídicas, totalizando R$ 104.234,87. Já nos pré-processuais foram 54 acordos, que resultaram em uma arrecadação de R$ 69.399,86.