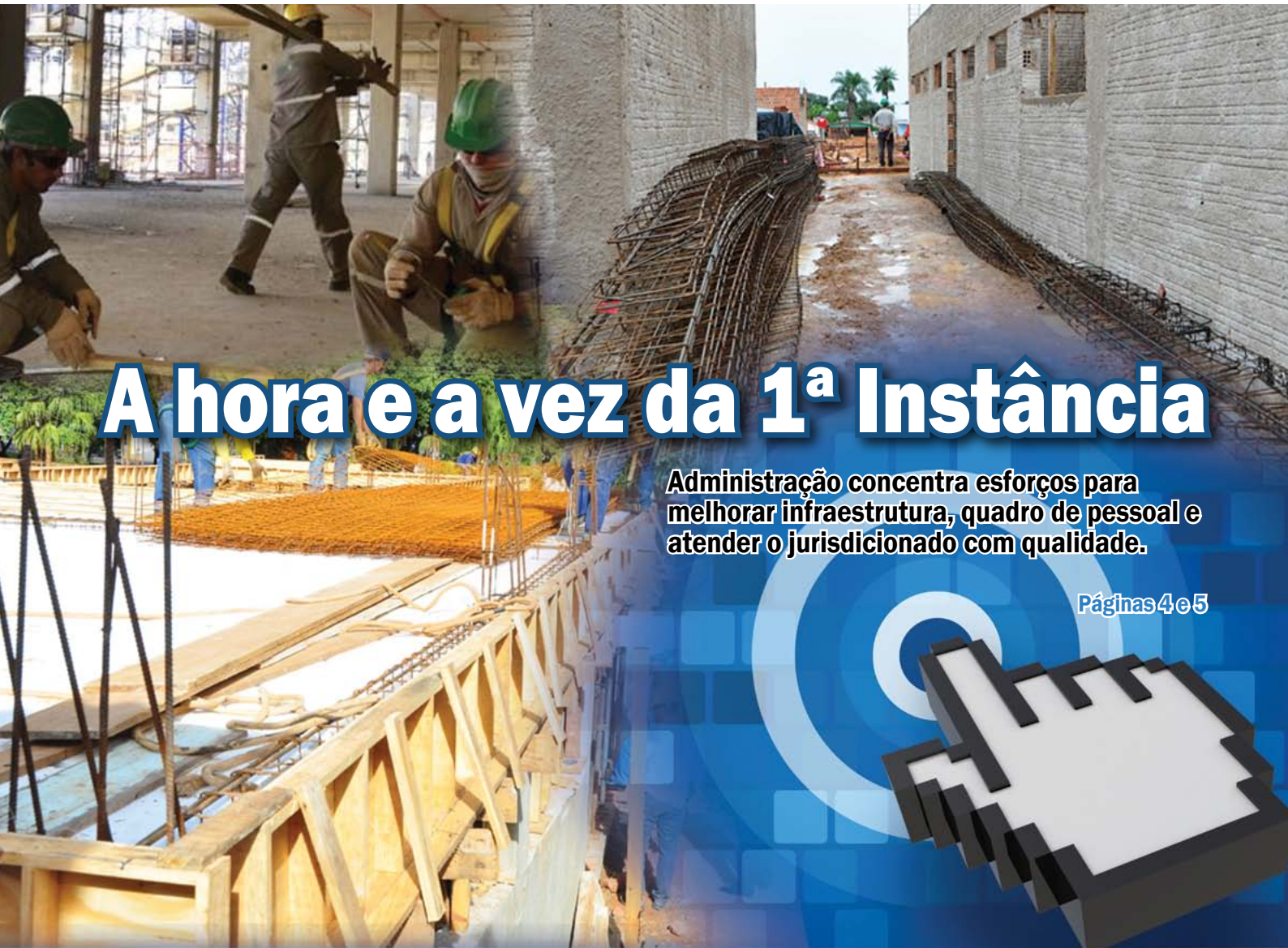


DIGORESTE

O jornal do Judiciário de MT



Edição nº 05 | Março/2014



A hora e a vez da 1ª Instância

Administração concentra esforços para melhorar infraestrutura, quadro de pessoal e atender o jurisdicionado com qualidade.

Páginas 4 e 5



ISO

Servidores garantem 8 processos certificados

Página 2

VICE

Secretaria mostra bons resultados

Página 6

ADOÇÃO

Famílias se completam e mudam vidas



Página 8

Editorial

Março chega repleto de novidades no Poder Judiciário de Mato Grosso. A começar por inúmeras ações programadas para reforçar a Primeira Instância. Entre reformas, ampliações, construções e aumento no quadro de servidores, incluindo o de juizes, o objetivo é reduzir o tempo de tramitação processual e baixar drasticamente a taxa de congestionamento.

Falando nisso, o Apolo Eletrônico, um sistema totalmente digital e 100% online, será expandido em comarcas com um número menor de processos. Na temática celeridade, a Secretaria Judicial da Vice expõe os primeiros resultados de um trabalho que tirou de 13 secretarias 40% do volume de demandas.

Em outra frente, servidores de oito coordenadorias do TJMT lutaram e conseguiram a renovação das certificações do ISO 9001:2008. O fôlego da equipe é tamanha que ela já se prepara para manter ou avançar a performance em 2015. O Bem Viver nesta edição alerta para os cuidados com as dietas. Ideal é a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

Para completar, temos dicas de leitura e a bela história de uma família que, apesar de ter filhos biológicos, decidiu ampliar a "prole" com mais duas crianças, hoje com 13 e 11 anos. E tudo começou com o projeto Padrinhos...

Boa leitura

Direto aos Fatos

Torneio

Desembargadores e juizes têm até o dia 24 de março para se inscreverem no Primeiro Torneio de Tiro da Magistratura Estadual Mato-grossense. Além de promover uma confraternização, o objetivo da iniciativa é fazer com que magistrados conheçam e saibam manusear armas que possam ser usadas para a proteção pessoal.

Avaliação

A administração do Tribunal de Justiça de Mato Grosso deu início ao segundo ciclo da Política de Avaliação de Desempenho com Foco em Gestão por

Competência, que inclui a progressão vertical. Coordenadores e gestores do TJ e das Comarcas de Cuiabá e Várzea Grande estão recebendo treinamento para a construção do inventário técnico.

Maruanã

Os Juizados do Complexo Maruanã voltarão a atender, a partir do dia 17 de março, pessoas que não têm condições financeiras de pagar advogado. Para isso, o Poder Judiciário firmou Termo de Cooperação com a Universidade de Cuiabá (Unic) que montará uma extensão do Núcleo de Práticas Jurídicas (Unijuris) no Juizado e disponibilizará estagiários para atender a população.

Política de Qualidade Esforço leva à renovação da ISO

O engajamento dos servidores na busca pela melhoria contínua dos serviços e produtos possibilitou a renovação, em 2014, da certificação ISO 9001:2008, emitida pela empresa SGS. O reconhecimento engloba procedimentos de 8 coordenadorias do Tribunal de Justiça, sendo o Planejamento, Recursos Humanos e Escola dos Servidores, Financeira, Administrativa, Controle Interno, Infraestrutura e Tecnologia da Informação.



Valéria Ferraz explica que a Coplan já prepara cronograma dos trabalhos para 2014

De acordo com a auditora, Valéria Ferraz, a comissão formada pela equipe do Sistema de Gestão de Qualidade da Coplan já está preparando o cronograma dos trabalhos a serem desenvolvidos ao longo deste ano.

"Para mantermos a certificação a comissão promove auditorias internas e, em conjunto com as coordenadorias, realiza o controle de cumprimento de metas e identifica a possibilidade de melhorias para

que os objetivos sejam atingidos.

Entre os indicadores aferidos estão o índice de satisfação com os instrutores de cursos (Escola dos Servidores), índice de chamados atendidos (Coordenadoria de Infraestrutura) e a disponibilidade de sistemas (Coordenadoria de TI).

A sinergia é um dos pontos destacados para aperfeiçoar e melhorar os serviços certificados. A Coordenadoria de Planejamento realizou uma pesquisa de satisfação para saber a opinião

dos servidores a respeito dos processos certificados, cumprindo assim um dos requisitos exigidos para que a certificação fosse renovada. Além da pesquisa, os servidores dos departamentos responsáveis pelos processos

Objetivos no TJMT

- Celeridade
- Alto grau de Efetividade
- Pessoal capacitado
- Ambiente adequado
- Envolvimento e participação de todas as áreas da Organização
- Cumprimento das normas e procedimentos estabelecidos nos fluxos de trabalho
- Sucesso dos projetos autorizados
- Satisfação dos clientes

certificados foram capacitados.

Tanto o treinamento quanto a pesquisa deverão ocorrer também em 2014 para a renovação da ISO, que terá nova versão em 2015. A ISO 9001:2008 no TJMT visa garantir a melhoria contínua dos serviços de suporte para a realização das rotinas de trabalho nas áreas administrativas e, por consequência, proporcionar condições favoráveis ao planejamento e execução das atividades.

Saiba mais

A International Organization for Standardization (ISO) é uma organização internacional criada em 1946, que tem por objetivo estabelecer requisitos internacionais para o Sistema de Gestão da Qualidade.

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, Sandra Amorim e Keila Maressa

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

Pelas Comarcas

Apolo Eletrônico avança no interior

Para não deixar desassistidas as comarcas com maior número de processos, o Poder Judiciário está investindo na expansão do Apolo Eletrônico. De acordo com o presidente do TJMT, desembargador Orlando Perri, a ferramenta é ideal para as comarcas que têm um número pequeno de processos, e que muitas vezes não precisam nem da presença diária de um juiz, que pode despachar eletronicamente do lugar de onde estiver.

O Apolo Eletrônico permite que todo o trâmite processual - desde a petição até a sentença - seja feito de forma totalmente online. São muitas as vantagens para os usuários, como acessibilidade a qualquer hora via internet, racionalização dos procedimentos processuais nas varas e gabinetes, economia de papel e de

recursos humanos, maior celeridade no trâmite dos processos, e, para os usuários externos, a possibilidade de dar início ou movimentar o feito sem a necessidade de se deslocar ao Fórum.

A implantação é de responsabilidade do Departamento de Aprimoramento da Primeira Instância (Dapi), vinculado à Corregedoria-Geral da Justiça (CGJ-MT). "O Apolo Eletrônico é um programa sofisticado que permite que todo o trâmite processual seja feito de forma digital e 100% online, excluindo todo o manuseio de papéis. Ele traz uma série de vantagens para os usuários da Justiça, em especial aos advogados, como maior agilidade ao trâmite de processos, o que significa uma Justiça mais rápida e a entrega de uma prestação jurisdicional de melhor qualidade", destaca o corregedor, desem-

bargador Sebastião de Moraes Filho.

O programa é composto pelos sistemas Petição Eletrônica, Apolo Comarca e Gabinete Eletrônico, e corresponde a uma versão aprimorada do Sistema Apolo, já em uso em todas as 79 comarcas do Estado para a gestão processual da Primeira Instância. Novos recursos e formatações foram desenvolvidos pela equipe do Dapi, que trabalhou na automação e racionalização de dezenas de itens do sistema, como a publicação no Diário da Justiça Eletrônico, a certificação do alvará, os mandados de intimação e as audiências de conciliação, dentre outros. Até agora a CGJ-MT registrou 2853 petições eletrônicas protocoladas via Portal Eletrônico do Advogado (PEA) desde que o sistema Apolo Eletrônico foi instalado.

Capacitação

Além de ser o responsável pelo desenvolvimento, gerenciamento e implantação do programa, o Dapi também capacita usuários sobre o Portal Eletrônico do Advogado (PEA) e sobre o Apolo Eletrônico aos advogados, integrantes do Ministério Público, Defensoria Pública e suas respectivas assessorias. Servidores lotados no gabinete, na Secretaria, e distribuidores também recebem treinamento.

Confira os locais

Poconé
 Dom Aquino
 Nortelândia
 Santo Antônio de Leverger
 Itaúba
 Itiquira
 Nova Ubiratã
 Paranaíta (março)
 Porto dos Gaúchos (março)
 Querência (maio)
 Apiacás (maio)

Ferramenta Apolo permite que todo o trâmite processual seja feito online, da petição à sentença



Metas para 2014

Administração se volta para a Primeira Instância

A administração do Tribunal de Justiça preparou um conjunto de medidas para ampliar em 2014 a prestação de serviço judicial à sociedade mato-grossense. O foco das ações é o Primeiro Grau de Jurisdição, com melhorias pontuais na infraestrutura física e no quadro de pessoal das comarcas.

Um contrato “guarda-chuva”, por meio de licitações, está sendo realizado para atender as demandas de infraestrutura das 79 comarcas do Estado, seja com manutenção ou reformas nos Fóruns.

Ordens de serviço foram lançadas e duas empresas deram início ao levantamento das necessidades para identificar que tipo de ação precisará ser feita. Tratando-se de reparos, essas mesmas empresas farão o serviço, mas se a demanda for por obras, será aberto processo licitatório.

O levantamento vem sendo realizado pelas empresas nos polos 1 (Cuiabá),



Perri percorre comarcas e define prioridades para este ano

5 (Diamantino), 6 (Tangará da Serra), 7 (Rondonópolis), 8 (Primavera do Leste), 9 (Barra do Garças) e 10 (Juína).

Também este ano a administração do TJ pretende concluir 13 obras de um total de 22 já contratadas, antes da atual gestão, para construir novos espaços. A primeira obra a ser entregue será a do Fórum de Mirassol D'Oeste.

O presidente Orlando Perri informou que o atendimento na infraestrutura das

Comarcas ficará mais ágil porque a empresa vai à localidade levantar a demanda e atender de imediato, no caso de reparo ou manutenção, enquanto uma segunda contratada fará a execução dos serviços mais complexos.

“Podemos acudir as comarcas com maior rapidez porque se fizéssemos licitações individuais para atender uma a uma levaríamos mais tempo para suprir as demandas do interior”, ressalta.

Com relação às construções, Perri lembrou que alguns dos 22 contratos foram rescindidos porque as empresas não tinham capacidade financeira para tocar as obras e faliram. A administração está em fase de elaboração do processo licitatório para retomar essas obras e outros projetos de infraestrutura.

Para alavancar os projetos, o Tribunal abriu credenciamento para engenheiros e arquitetos, que prestarão serviços técnicos, como realizar os levantamentos das demandas.

Gestão prepara concurso para técnicos e analistas

Em 2014 será realizado concurso para 250 cargos de técnico e analista judiciário, reduzindo em 65% o déficit atual de 384 efetivos. “Estamos com nossas atenções todas voltadas para o Primeiro Grau de Jurisdição, por isso solicitei que o foco maior seja as unidades judiciais das 79 comarcas”, informa o presidente do TJ, Orlando Perri.

Do total das 250 vagas a serem preenchidas, 30 serão destinadas a analista de informática, visando reduzir a terceirização nessa área, conforme determinação do Conselho Nacional de Justiça.

Segundo o presidente o número de vagas a serem preenchidas foi estabelecido de acordo com a dotação orçamentária do Judiciário. “É o que cabe no bolso do Tribunal de Justiça”, acrescenta.

O desembargador explica que o processo seletivo de remoção (TJ e Entrâncias) em andamento está precedendo a realização do concurso externo e assim que o ato de remoção for publicado, o servidor terá prazo de 30 dias para assumir o novo posto.

A administração trabalha também em

outras frentes com ações que estão sendo realizadas, como a implantação de gestão de processos e a capacitação de servidores.

Exemplo disso são os cursos de pós-graduação à distância (EAD) em “Direito Civil e Processo Civil” e “Direito Penal e Processo Penal”, que tiveram início em fevereiro deste ano. A última especialização à distância ocorreu há 5 anos, sendo uma iniciativa importante porque permite que os servidores do interior possam se qualificar sem precisar se deslocar das suas comarcas.

“Também estamos dotando as escritórias com mais estrutura física e tecnologia para darmos maior eficiência à nossa Justiça de Primeiro Grau. Temos consciência que precisamos melhorar a nossa taxa de congestionamento e dos problemas que assolam



Empenho é para que o edital do concurso saia no segundo semestre

o Primeiro Grau e queremos atacar essas questões. Estamos traçando um planejamento para atuarmos decisivamente na Primeira Instância”.

O presidente também anunciou que o Sistema de Desenvolvimento de Carreiras e Remuneração (SDCR) está sendo revisado seguindo determinação do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), o que implicará em adaptações e adequações. “Nossa proposta é transformar boa parte dos cargos comissionados em ‘Funções de Confiança’, prestigiando os servidores de carreira”.

Resultado da 1ª avaliação sairá até início de abril

Entre o final do mês de março e início de abril a Coordenadoria de Recursos Humanos vai publicar o resultado da primeira avaliação e o primeiro controle de metas, que fazem parte da Política de Avaliação de Desempenho com Foco em Gestão por Competências, que inclui a progressão vertical dos servidores efetivos do Poder Judiciário.

Trata-se da primeira avaliação feita desde a criação do Sistema de Desenvolvimento de Carreiras e Remuneração (SDCR) realizada pela administração do Poder Judiciário.

Segundo a coordenadora de Recursos Humanos, Renata Guimarães Bueno, a segunda avaliação está prevista para ter início entre agosto e setembro e o resultado das duas análises (primeira e segunda) também será reconhecido para os dois triênios anteriores.

Isso significa que os servidores serão beneficiados na mudança de níveis referentes à Progressão Vertical, sendo que as duas avaliações vão valer tanto para o triênio 2013 a 2015, quanto para os períodos de 2008 a 2010 e de 2010 a 2013.

“Todos estão sendo avaliados e terão metas e resultados a serem alcançados para que seja analisada qual é a real demanda e o que precisa ser feito. É uma prestação de contas para a sociedade mostrar o que o servidor está produzindo”.

“Estamos cumprindo rigorosamente o que prevê os direitos dos servidores, com o processamento das progressões verticais e horizontais e trabalhando para realizarmos algumas adequações para que possamos fazer essas progressões”, afirmou o presidente Orlando Perri, ao lembrar que em 2013 a administração pagou R\$ 44.831.923,15.

Audiências Públicas

Alta Floresta e Sinop vão ser as próximas comarcas

As comarcas polos de Alta Floresta (803 km ao norte de Cuiabá) e Sinop (500 km ao norte) serão as próximas unidades judiciais de Mato Grosso a realizar audiências públicas que irão definir diretrizes para a construção do Planejamento Estratégico do Poder Judiciário para os anos de 2015 a 2020. Até o momento já foram promovidos encontros em Diamantino, Tangará da Serra, São Félix do Araguaia, Barra do Garças, Primavera do Leste e Rondonópolis.

As audiências públicas são uma maneira de democratizar a elaboração do Planejamento Estratégico, destaca o presidente do TJ, Orlando Perri. O desembargador está aproveitando a oportunidade e realizando outras reuniões onde ouve juizes, servidores, operadores do Direito e sociedade em geral sobre os problemas apresentados pela Justiça e o apontamento de soluções. Todas as

propostas retiradas das audiências serão apreciadas pelo Tribunal Pleno. Nas viagens que tem feito ao interior, o presidente do TJMT tem sido acompanhado pelo diretor da Esmagis-MT, desembargador Paulo da Cunha, e pela equipe técnica da Instituição. Nas audiências, abertas ao público, qualquer pessoa pode se manifestar, desde que se inscreva previamente.

O presidente tem destacado a necessidade do planejamento estratégico para a melhor aplicação dos recursos públicos e lamenta que, até pouco tempo, o Poder Judiciário tenha trabalhado sem planejamento. “Precisamos planejar e seguir à risca o nosso planejamento para alcançarmos a eficiência que a sociedade espera”.

Como em todas as audiências o público presente tem se manifestado pelo aumento do número de juizes e servidores, o presidente tem informado ao final das reuniões que está

Confira algumas ações



Fórum de Cáceres já passou por reforma e obra está pronta para ser entregue

Levantamento de infraestrutura nos Fóruns localizados nos polos 1 (Cuiabá), 5 (Diamantino), 6 (Tangará da Serra), 7 (Rondonópolis), 8 (Primavera do Leste), 9 (Barra do Garças) e 10 (Juína)

Conclusão da construção de 13 Fóruns, com primeira obra a ser entregue em Mirassol D'Oeste

Adequações do Sistema de Desenvolvimento de Carreiras e Remuneração (SDCR)

Dois avaliações para progressão vertical que vão valer tanto para o triênio 2013 a 2015, quanto para os de 2008 a 2010 e de 2010 a 2013

Cursos de pós-graduação à distância (EAD) para todos os servidores

Concurso para 250 técnicos e analistas judiciários, o que reduzirá o déficit atual em 65%

Redefinição de competências das Varas

Gestão está focada no servidor que há muitos anos foi esquecido



Ascom/TJMT

Outras medidas

Em São Felix do Araguaia será realizado um mutirão nos processos previdenciários

Porto Alegre do Norte terá nova Vara para atender a demanda de Confresa, que concentra 60% dos processos da comarca

Em Barra do Garças está garantida a obra de reforma e ampliação do Fórum, devendo a licitação ocorrer ainda neste semestre

Primavera do Leste ganhará câmeras de monitoramento e alarmes, benefício que será estendido a todas as comarcas

Em Rondonópolis serão executados projetos de acessibilidade, como a instalação de um elevador para uso de cadeirantes, idosos e pessoas com dificuldade de locomoção. O estacionamento do Fórum terá mais vagas destinadas aos servidores



Fórum de Barra tem reforma assegurada

em andamento um concurso público para a posse de 12 novos juizes. Também anuncia a realização de um concurso público para 250 novos

servidores. Mas a curto prazo, o presidente diz que a solução para melhorar o atendimento do Poder Judiciário é a contratação de estagiários.

Entrevista

Vidal destaca atuação da Vice

Qual é o papel da Vice-Presidência do Tribunal de Justiça de Mato Grosso e quais os projetos desenvolvidos nesta gestão? O desembargador **Márcio Vidal**, atual vice-presidente, esclarece sobre parte do trabalho realizado desde a posse em 2013 e a respeito das conquistas alcançadas principalmente pela Secretaria Judicial da Vice, que assumiu cerca de 40% do fluxo de outras 13 secretarias, reduzindo significativamente o volume residual do estoque de demandas.

Qual a atribuição da Vice-Presidência do Tribunal de Justiça?

O vice é um substituto natural do ocupante do cargo, no meu caso não é diferente. Além desse papel, o vice também tem a incumbência de examinar os processos que poderão seguir ao STJ e ao STF, o vice faz o juízo de admissibilidade desses recursos. Há também a possibilidade de a este vice ser incumbida outras funções. A atual gestão, por exemplo, me incumbiu de dar andamento a projetos desenvolvidos por gestões anteriores, como as atividades do Núcleo de Repercussão Geral e Recursos Repetitivos (Nurer). Qual é o papel desse núcleo?

Gostaria que o senhor explicasse qual a importância desta Secretaria?

Sua criação e implementação era preciso. Para a Vice-Presidência migram processos vindos de todas as secretarias dos órgãos fracionários, câmaras, turmas, que devem subir às instâncias superiores. Essa secretaria tem por finalidade padronizar o processamento dos recursos encaminhados a esses tribunais. O que antes era feito por 13 secretarias, com procedimentos internos diferentes, agora é feito por apenas uma, fato que permitiu a uniformização dos procedimentos de gestão de processos e, por conseguinte, mais agilidade nos trâmites jurídicos e administrativos.

Após a implantação da Secretaria, quais os resultados obtidos?

A secretaria foi efetivamente instalada no dia 7 de junho de 2013. Com uma estrutura tímida, com apenas oito servidores, a Secretaria Judi-

cial da Vice assumiu cerca de 40% dos fluxos das outras 13 secretarias, assim sendo seu principal resultado é a redução do volume residual de seu estoque de demandas, dada a agilização dos trâmites dos feitos vindos das Câmaras deste Tribunal.

Nesta gestão também tiveram continuidade as atividades do Núcleo de Repercussão Geral e Recursos Repetitivos (Nurer). Qual é o papel desse núcleo?

O Nurer é o órgão responsável pelo controle de processos sobrestados e suspensos, como recursos representativos da controvérsia (repercussão geral) e recursos paradigmas (recursos repetitivos). O Nurer ainda encaminha relatórios mensais com dados referentes ao gerenciamento dos processos sobrestados, que aguardam julgamento do mérito dos temas da repercussão geral e dos recursos repetitivos. Em 2013 o STJ julgou cinco temas (capitalização de juros, Dpvt, invalidez proporcional, tarifa de abertura de crédito, tarifa de emissão de carnês), que resultaram em 357 processos movimentados. O STF não julgou nenhum tema sobrestado.

Como define o trabalho que o Comitê Multi-Institucional realiza?

O Comitê foi pensado para, juntamente com outros atores, desenhar um novo modelo de organização integrada para o sistema judicial do Estado, de modo a adequá-lo às exigências do mundo moderno. Para isso, projetou-se reunir os membros representantes das instituições parceiras, em grupos de trabalho, de maneira que pudessem contribuir na efetivação de reformas estruturais sistêmicas e assumir um papel ativo e



Ascom/TJMT

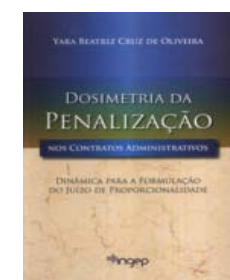
mais proativo. Nessas reuniões os problemas cotidianos dos parceiros são apresentados, afim de que soluções conjuntas sejam apresentadas para vencer os desafios trazidos à pauta. As alternativas encontradas são encaminhadas aos administradores das instituições parceiras, como sugestão de aprimoramento institucional.

Resultados em Números

10.590 processos sobrestados
35 processos remetidos ao STF
850 processos remetidos ao STJ
37.198 protocolos recursais
14.000 recursos
4.590 processos para o juízo de piso
2.607 processos conclusos para o gabinete da vice
2.125 processos arquivados
804 temas suspensos pelo STJ
329 temas sobrestados pelo STF

Fonte: Secretaria Judicial da Vice e Nurer

Dosimetria da Penalização nos Contratos Administrativos



analisa as sanções previstas nas leis nº 8.666/1993 e 10.520/2002, efeitos e critérios a serem considerados para a escolha da sanção.

A obra de Yara Beatriz Cruz de Oliveira aponta sobre o Estado e sua relação com o particular e aborda ainda a concepção de legalidade e os limites impostos ao Estado. Na segunda parte do livro, a autora

Manual de Direito Processual Penal Acusatório



de destacar o princípio acusatório enquanto norma maior e regeadora de um novo modelo de processo penal criado na Constituição de 88, mas negligenciado pela praxis forense.

Edimar Carmo da Silva e Marcelo Fernandez Urani escrevem Manual sobre doutrina e jurisprudência visando repassar pontos determinantes do Direito Processual Penal. A análise mostrou a necessidade

Bem Viver

De olho nas armadilhas das dietas

Todos sabem que a adoção de hábitos alimentares saudáveis é uma das principais mudanças necessárias para o sucesso de uma dieta e o consequente emagrecimento definitivo. Geralmente durante a reeducação alimentar, muitos produtos passam a fazer parte

do cardápio, como estratégia de redução das calorias da dieta. Mas a nutricionista Anna Preuss, do Programa Bem Viver, alerta que alguns alimentos com "cara de saudável" podem se tornar verdadeiros vilões e acrescentar ao corpo quantidades excessivas de açúcares, gorduras e sódio na

alimentação sem que você perceba.

Confira abaixo exemplos de alimentos dados pela nutricionista, muitas vezes considerados saudáveis, mas que são verdadeiros sabotadores da dieta. E lembre-se: da próxima vez que os consumir, não caia nas armadilhas que eles oferecem.

Saladas

Alguns componentes da salada também podem sabotar a dieta.

Para as saladas acompanhadas com proteínas vale evitar as opções com frango empanado, afinal os empanados são imersos no óleo durante o preparo, o ideal é escolher as opções com carnes grelhadas, ou optar pelas versões simples apenas com vegetais como acompanhamento para outros pratos. É preciso ficar atento à adição de molhos prontos, queijos, azeitonas, afinal esses itens contêm alto teor de gorduras e sódio. Moderar na quantidade de azeite adicionado à salada também é importante, apesar de ser uma gordura boa, o azeite possui alto valor calórico (9 calorias/ml).



Barra de cereais

As barras de cereais são opções de lanches rápidos, entretanto não devem ser consumidas à vontade ou mesmo substituir uma grande refeição. As barras possuem calorias, em especial as opções com chocolate, castanhas ou frutas secas. Por isso, dê preferência por barras de cereais simples e limite-se a uma ou no máximo duas ao dia, ou consuma castanhas e nozes (no máximo 3 unidades/dia).

Chocolate diet

O chocolate diet é mais um exemplo destes alimentos, embora o produto tenha restrição do açúcar na sua composição, durante a fabricação é adicionada grande quantidade de gordura ao produto com o intuito de melhorar o sabor e a textura do alimento. Não se engane: esses chocolates são normalmente tão calóricos quanto às versões tradicionais. Prefira chocolates amargos.



Culinária Japonesa

A culinária japonesa possui preparações saudáveis, porém preparações como o yakissoba, hot rolls e o tempurá possuem grandes quantidades de gorduras. Para o temaki e o sushi, o melhor é dar preferência para os que não possuem recheio com cream cheese ou maionese. Frutas carameladas devem ser evitadas devido ao alto teor de açúcar do caramelo. Moderar a quantidade de molho de soja adicionado é essencial, esse tipo de molho é rico em sódio, a versão light pode ser uma boa opção, mas ainda é preciso moderação.

Profissão Servidor

Nome – Neide Maria do Prado
Nascimento – 05/10/1957
Cargo – Auxiliar Judiciária
Local de Trabalho – Segunda Vara Criminal da Comarca de Várzea Grande
Filhos – Três
Tempo de Comarca – Entrei no Judiciário no dia 12 de julho de 1999, há 15 anos. Comecei na parte de limpeza no Fórum de Várzea Grande, onde trabalhei até 2005, quando o setor foi terceirizado. Depois atuei dois anos na copa e de lá fui encaminhada para a Vara da Infância, onde fiquei por seis anos. Há poucos dias fui transferida para a Segunda Vara Criminal, meu novo desafio profissional.

Aprendizado – Na Vara da Infância foi o local onde mais aprendi, vi situações muito tristes envolvendo crianças e jovens, coisas que jamais pensei que fosse viver para ver. Sofri em vários momentos e tive que ser forte também, para continuar meu trabalho. Hoje vejo na Vara Criminal

muitos dos jovens que passaram pela Vara da Infância, muitos morreram, outros foram parar no mundo do crime. Isso é muito triste.

Dificuldades – Sou mãe de três filhos, sendo que dois nasceram com deficiência. Perdi uma das minhas filhas, foi um golpe duro demais. Perdi meu pai também e luto contra um câncer de tireóide. Mesmo diante de tanta dificuldade não desanimo de trabalhar. Se olhar na minha ficha funcional só faltei ao trabalho em caso de doença. Gosto do que faço.

Rotina – Trabalho no Fórum de segunda a sexta-feira, das 7 às 13 horas. Depois disso vou pra casa, cuido da minha família e faço caminhada, por questão de saúde. Cuido de tudo sozinha, sempre fui pai e mãe dos meus filhos. Sempre trabalhei muito para criá-los.

Aposentadoria – Vou me aposentar por idade, não por tempo de serviço, pois trabalhei 13 anos em uma empresa, que nunca assinou minha carteira. Minha vida só mudou depois que virei

Shakes

Esses produtos apesar de enriquecidos e energia nas quantidades necessárias, por isso substituir grandes refeições como o almoço, jantar e café da manhã pelos shakes não é recomendado. Os shakes também não estimulam a mastigação, portanto não favorecem a saciedade e principalmente não contribuem para as escolhas alimentares saudáveis.



Refrigerante e refresco em pó zero

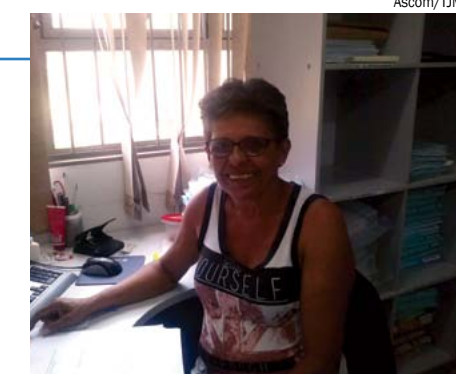
Bebidas que levam o termo zero (0%) açúcar na embalagem, como refrigerantes e refrescos em pó, têm quantidades restritas ou mesmo isentas de açúcares em sua composição e apresentam baixo valor calórico ou mesmo são isentas de calorias. Entretanto, esses tipos de bebidas não apresentam nenhum outro nutriente benéfico ao organismo como vitaminas, minerais e fibras, por isso o melhor é não consumi-los com frequência.

Congelados

Com o dia a dia cada vez mais cheio de tarefas não é difícil se render a uma refeição congelada, afinal a praticidade desse tipo de alimento é um forte atrativo. No entanto, muitas preparações congeladas possuem alto teor de sódio e gorduras, principalmente dos tipos saturada e trans, nutrientes esses associados ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Sopa e macarrão instantâneo

A pesar do baixo valor calórico da sopa e da praticidade de preparo do macarrão instantâneo e por serem um forte atrativo para quem deseja eliminar peso, esses produtos são pobres em proteínas, carboidratos, fibras, vitaminas e minerais essenciais ao equilíbrio do corpo. Ambos possuem grandes quantidades de gorduras em sua composição, assim como elevado teor de sódio, mineral relacionado ao aumento da pressão arterial e retenção de líquidos no corpo.



Ascom/TJMT

servidora do Fórum.

O que o trabalho representa – Tudo para mim. Me sinto útil trabalhando, acho que ainda posso contribuir. Amo de coração meu trabalho, meu serviço é tudo pra mim. É esse meu trabalho que me dá o pão de cada dia, que paga minhas contas, meu plano de saúde, meus remédios. O que eu ganho é suficiente para eu viver. Sou grata por ter um emprego, pois muitos não têm.

Justiça Pra que Te Quero

Uma família que se completa



Projeto Padrinhos ajuda na adoção de crianças acima de 7 anos, como o caso desta família

Agência Brasil

Um sonho adiado por 21 anos está prestes a ser realizado por Marilei e Márcio Clemente, a adoção de crianças que tornarão a vida deles ainda mais feliz, “bagunçada” e completa. Eles já têm um filho de 18 anos, não têm problemas de fertilidade e, mesmo assim, há dois anos estão com a guarda de Patrícia* (13) e Paulo* (11), e afirmam que essas crianças são uma parte importante que eles nem sabiam que estava faltando na família.

O encontro entre pais e filhos, como eles já se consideram, foi proporcionado pela Comissão Estadual de Adoção (Ceja), setor da Corregedoria do TJMT responsável pela orientação e fiscalização das adoções no Estado. De acordo com a secretária geral, Elaine Zorgetti, o setor trabalha não só com realização de sonhos, mas também com o gerenciamento de expectativas e esperança das pessoas que querem muito ter um filho.

“Existem casais que já estão prontos para amar e respeitar uma criança. Há outros que, por sua vez, estão presos à ideia de que a criança pretendida tem que ser perfeita. Mas a criança perfeita não existe. Um casal como a Marilei e o Márcio, que têm amor para dar, fossem quais fossem as crianças que eles adotassem seriam sem dúvida as mais especiais de todas para eles”, explica.

Para que a adoção de crianças acima de sete anos como Paulo e Patrícia fossem bem sucedidas, o setor apresenta

Elaine Zorgetti esclarece que a Ceja trabalha para realizar sonhos, mas dosando expectativas das pessoas que desejam muito um filho



aos pretendentes o Projeto Padrinhos, que proporciona aos interessados passar o fim de semana, feriados e férias escolares com as crianças. A interação social e afetiva revela às partes a possibilidade da convivência familiar e social saudável que gere experiências positivas.

Foi assim com Marilei e Márcio. Desde que casaram eles pensavam em adotar um bebê do sexo feminino, entretanto, com as visitas e a participação no projeto eles conheceram os filhos. “O Paulo veio primeiro. No dia em que eu o vi ele estava chorando porque seu irmão tinha sido adotado, fui consolar e me apaixonei por ele no mesmo instante. Em seguida veio a Patrícia, que também foi amor imediato. Eu me lembro de estar conversando com ela e perguntar o que ela queria para o futuro e ela respondeu - uma família que me ame e que não me devolva. Ali eu tive a certeza que era ela a filha que eu tanto esperei”, ressalta a mãe.

Ascom/TJMT

O Padrinhos também oferece a possibilidade dos interessados atuarem como padrinho provedor ou prestador de serviço. Para se cadastrar é necessário que o pretendente procure a Ceja, no TJMT, ou as Varas da Infância e Juventude a fim de preencher a ficha de apadrinhamento. Também é necessário fotocópia dos documentos pessoais e comprovante de residência. O pedido será analisado pelo desembargador membro da Ceja e futuramente autorizado pelo juiz da comarca. (* nomes trocados a pedido dos entrevistados)

Em tempo: Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (65) 3617-3264 ou pelo site da Ceja, dentro do Portal do Poder Judiciário (www.tjmt.jus.br).

Sem Embargos

28 anos depois

Em audiência de instrução e julgamento que durou mais de 5 horas, o juiz Anderson Candioto, de Diamantino, homologou acordo entre duas famílias que disputavam a propriedade de imóveis rurais há mais de 28 anos. Na audiência que resultou no acordo entre as partes, os réus reconheceram que a propriedade dos lotes é dos Petrycoski e, por meio da mediação, ficou decidido que o lote Maranguape ficará para os autores da ação, enquanto o lote Real terá seu domínio transferido para a família Arias. Com isso, os processos foram extintos.

Acordo fechado

Depois de mais de sete meses de negociação, o Poder Judiciário, por meio do Núcleo de Conciliação e Mediação de Conflitos, conseguiu um entendimento entre o Sindicato dos Médicos de Mato Grosso (Sindimed-MT) e a Prefeitura de Cuiabá. Com o acordo homologado, o município anunciou diversas melhorias na saúde pública e encerrou-se qualquer possibilidade de greve da categoria este ano. A



desembargadora **Clarice Claudino da Silva** ressalta que ganho foi para a população.

Inconstitucional

O Pleno do Tribunal de Justiça de Mato Grosso deliberou, por maioria, pela inconstitucionalidade da Emenda à Constituição Estadual aprovada pela Assembleia Legislativa e que prevê eleições diretas para presidente e vice-presidente do Poder Judiciário. Conforme entendimento dos magistrados, a PEC invade a competência reservada dos Tribunais de Justiça que têm autonomia administrativa, o que inclui a eleição de seus diretores.