

JUDICIARIUM

Órgão de divulgação do Poder Judiciário do Estado de Sergipe • Ano XVIII - Edição 101 - Maio de 2017

FÓRUM GUMERSINDO BESSA COMPLETA 20 ANOS

pág. 9



Prata da casa: magistradas e servidoras aposentadas
são homenageadas *pág. 15*





- CURSOS PARA MAGISTRADOS -

- CURSOS PARA SERVIDORES -

- CURSOS PARA O PÚBLICO EXTERNO -



3226-3318/3166/3364
www.tjse.jus.br/ejuse/

ejuseadministrativo@tjse.jus.br
ejusemagistrado@tjse.jus.br
ejuseexterno@tjse.jus.br
ejuseservidor@tjse.jus.br
ejuserevista@tjse.jus.br
ejusepos@tjse.jus.br

EDITORIAL

Fábio Soares

É hora de virar a página!

Esta edição da *Judiciarium* é especial pois inaugura uma fase da revista, que passa a ser exclusivamente eletrônica. Após 100 edições em duas décadas, a *Judiciarium* descola-se do papel para cativar novos públicos e fortalecer antigas relações. Com energia renovada, o reporte às ações do cotidiano destacará o papel de magistrados e servidores, como principal ativo da instituição.

Assim, a 101ª edição traz como matéria de capa um dia nos 20 anos do maior fórum do Estado. Segue com reportagem sobre audiências de custódia na garantia de direitos; outra acerca das orientações para gestantes do TJSE; e uma homenagem a mulheres inesquecíveis que dedicaram suas carreiras ao Judiciário.

No artigo “o Valor do Planejamento”, Thyago Avelino ressalta a importância dessa prática para aumentar as chances de alcançar um objetivo.

À frente de tudo isso, uma entrevista com a principal liderança do TJSE, Des. Cezário Siqueira Neto, que completa três meses na Presidência e revela seus anseios para uma gestão que só está começando.



04

Entrevista: Desembargador Cezário Siqueira Neto fala sobre desafios no comando do TJSE



07

Evolução com macrodesafios: o que é o planejamento estratégico?

08

Intimação eletrônica já é realidade no TJSE

12

Com saúde não se brinca: Centro Médico do TJSE oferece atenção especial a gestantes

14

Pronto Serviço: veja onde fazer um acordo através da conciliação e mediação

17

Artigo: Thyago Avelino escreve sobre *O Valor do Planejamento*

19

Judicial Social: audiência de custódia garante encontro entre pessoa detida e juiz em 24 horas

22

Viver Intensamente

REVISTA JUDICIARIUM

Órgão de divulgação do Poder Judiciário do Estado de Sergipe

Planejamento e produção

Diretoria de Comunicação do Tribunal de Justiça do Estado de Sergipe (Dircom)

Diretor FÁBIO SOARES **Chefe da Divisão de Imprensa** LUCIANO ARAUJO **Editora** JANAINA

CRUZ (DRT 857/SE), **Reportagens** LUCIANO ARAUJO, LUCIANO ANDRADE

Fotografia BRUNO CÉSAR **Projeto gráfico e editoração eletrônica** EDUARDO LINS (DRT 1242/SE) **Revisão** RONALDSON SOUSA

Tribunal de Justiça do Estado de Sergipe

Praça Fausto Cardoso, 112 - Centro - Aracaju, SE - 49080-010

Fone: (79) 3226-3100 - E-mail: dircom@tjse.jus.br - www.tjse.jus.br

“A economia que temos determinado nos auxiliará a fazer investimentos”

Há três meses na Presidência do TJSE, o Des. Cezário Siqueira Neto fala sobre como administrar um Poder em tempos de crise econômica



Por Fábio Soares e Janaina Cruz

De Comissário de Menores, profissão hoje chamada de Agente de Proteção, a Presidente do Poder Judiciário. A carreira do Desembargador Cezário Siqueira Neto já ultrapassou 30 anos, tempo que proporcionou a ele o conhecimento de toda a estrutura do Tribunal de Justiça de Sergipe. Nesta entrevista, ele fala sobre os desafios de administrar um Poder em um momento economicamente difícil para o país, diz o que deseja fazer durante os dois anos de sua

gestão e como pretende reativar distritos judiciais que foram fechados.

REVISTA JUCIARIUM – O senhor foi Promotor de Justiça e depois Juiz de carreira, passando quase seis anos na Comarca de Boquim. Mas antes disso tudo, exerceu a função de Comissário de Menores. Por que essa atividade o marcou?

CEZÁRIO SIQUEIRA NETO – É uma função que me colocou como servidor da base do Poder Judiciário.

É algo que me alegra porque me faz recordar que conheço todas as etapas do Poder, não só como magistrado. Sei dos problemas que afligem os servidores, aqueles que estão diuturnamente ajudando os magistrados a levar Justiça aos sergipanos.

JUDICIARIUM – Antes de assumir a Presidência, o senhor esteve à frente do Comitê do Planejamento Estratégico do TJ. Nesses últimos três meses, já visitou

12 municípios. Que ações o senhor gostaria de ver implantadas até o final da sua gestão?

CSN – Primeiramente, o fortalecimento da qualidade de atuação dos nossos servidores e também da qualidade de vida, fazendo com que eles se sintam melhores e possam desenvolver bem seu trabalho. Também desejo expandir ao máximo a virtualização da informática e melhorar a rede, fazendo com que nossos sistemas possam, de forma mais rápida e eficiente, colaborar com a prestação jurisdicional. Isso tudo me preocupa bastante. Outra ação é verificar as condições físicas dos nossos fóruns, fazendo as reformas necessárias e até mesmo a construção de algumas unidades.

JUDICIARIUM – A gestão do senhor está completando três meses. Qual foi o maior desafio até agora?

CSN – A cada dia que chegamos ao Tribunal nos deparamos com desafios diferentes. Mas estamos enfrentando os problemas que fazem com que essa engrenagem funcione. O pagamento é uma questão premente para qualquer presidente, devido à dificuldade financeira pela qual o Estado passa. Temos que conseguir os recursos em tempo hábil para

realizar o pagamento dos nossos servidores. Temos uma preocupação muito grande também com os servidores e magistrados aposentados, que já deram, durante muito tempo de suas vidas, uma colaboração inestimável para o andamento da Justiça em Sergipe e precisam receber os seus proventos em dia. Esse tem sido um desafio muito grande para todos nós que formamos a equipe do Poder Judiciário.

JUDICIARIUM – Em eventos nacionais, o senhor tem encontrado outros Presidentes de Tribunais de Justiça, que debatem soluções para problemas comuns. O senhor acredita que a Justiça sergipana tem se saído bem nesse ambiente de crise?

CSN – Tem se saído excelente porque o menor Estado do país é, sem sombra de dúvida, o melhor do Brasil na prestação jurisdicional. Isso sem nenhuma falta de modéstia. É apenas a constatação de uma verdade. Temos bons equipamentos, pessoal de excelente nível e uma estrutura administrativa que, ao longo dos anos, vem se mantendo eficiente.

JUDICIARIUM – O senhor é um entusiasta da ideia de reativar os distritos judiciais que foram fechados, na época, com o argumento de contenção de despesas. O

que o senhor espera alcançar nesse sentido?

CSN – Espero sensibilizar os meus colegas para a necessidade de reativar esses distritos, pois, a população por onde tenho passado tem demonstrado essa necessidade. Em um determinado momento pode ter sido importante esse fechamento, mas hoje, efetivamente, temos que ter a ideia que isso é um grande prejuízo. Éramos o único Estado no país que tinha uma boa capilaridade porque alcançávamos todos os municípios com sede própria, dignamente instalada. O Judiciário não é apenas a presença do Juiz, é também a presença do servidor que presta as informações necessárias. As pessoas que saem dos seus povoados se dirigem aos fóruns distritais para saber a respeito dos seus direitos, quando o Juiz, o Promotor, o Defensor estarão lá. Portanto, são vários os serviços prestados em um fórum distrital e não apenas as audiências. Então, é perfeitamente possível que reativemos esses distritos. As contas do Tribunal estão plenamente em dia e temos recursos para pagar todos nossos compromissos. Não há justificativa que impeça essa reabertura. Espero que os colegas sejam sensíveis a esse argumento.

JUDICIARIUM – O pagamento de precatórios é

“Temos uma preocupação muito grande também com os servidores e magistrados aposentados”

um reclame social e o senhor elegeu esse tema como uma das prioridades da gestão. Quais são os entraves para alavancar um maior número de pagamentos?

CSN – Temos uma dificuldade grande que é a necessidade de ampliar o Departamento de Precatórios. Precisamos de mais recursos humanos porque se exige a participação de técnicos que sejam altamente treinados e analistas da área de contabilidade. Tem sido difícil encontrar esses profissionais nos quadros do Poder Judiciário, temos um grupo pequeno para um serviço muito grande. Mas temos à frente do Departamento a Juíza Conceição da Silva Santos, que tem larga experiência na área da execução fiscal, fazendária, que tem dado continuidade ao excelente trabalho que vinha sendo feito; a tecnologia se dedicando à melhoria do sistema. Creio que vamos deixar um bom legado para as gestões futuras. Mas sempre será um Departamento com sérias complicações porque há a questão externa. Há a necessidade dos entes federados trazerem os recursos necessários para efetuarmos os pagamentos. Aliás, precatórios é um assunto extremamente delicado em todo o país.



JUDICIARIUM – *Presidente, o senhor é conhecido por seus assessores como muito exigente no quesito qualidade. Na medida em que o orçamento disponível não acompanha o crescimento das demandas, como conseguir fazer mais com menos, como o senhor disse em seu discurso de posse?*

CSN – É das crises que nasce a criatividade. Temos que administrar com poucos recursos porque a época assim nos impõe. Mas também se tivéssemos muitos recursos teríamos

que economizar. O dinheiro é público, do povo, deve ser bem gasto. O meu dinheiro posso gastar como quiser. Mas o do povo deve ser bem aplicado. Devemos ter muito cuidado na forma de gerir, monitorando contratos, diminuindo custos com carros, com energia. A economia que temos determinado nos auxiliará a fazer investimentos. Sem investimentos em tecnologia e em pessoal, não poderemos manter nosso padrão de excelência.

JUDICIARIUM – *Também no discurso de posse, o senhor manifestou o desejo que o Tribunal tenha um padrão de atendimento em todo Estado, tal qual uma rede de agências bancárias. Como o senhor pretende operacionalizar isso?*

CSN – É bom que se frise, uma rede bancária de ótima qualidade. Temos que padronizar métodos, fazendo com que o atendimento do cartório da capital seja igual ao atendimento do cartório da Comarca mais distante. Isso é feito através da Modernização, uma Diretoria que tem se dedicado a isso com novos métodos e manuais que vão garantir a excelência do Tribunal. Recentemente, ganhamos o Selo Ouro do Conselho Nacional de Justiça e isso é um feito muito grande para um Poder do menor Estado do país.

“O Judiciário não é apenas a presença do Juiz, é também a presença do servidor que presta as informações necessárias.”

Planejamento Estratégico do TJSE chega ao oitavo ano

O objetivo é traçar metas e projetos que devem ser alcançados a médio e longo prazo

Muitas vezes nem percebemos, mas o dia todo estamos planejando algo. Desde as coisas mais simples, como a lista do mercadinho, a grandes projetos, como comprar uma casa ou mudar de emprego. Nas instituições, tanto públicas quanto privadas, o planejamento tem sido cada vez mais demandado. No Tribunal de Justiça de Sergipe, o chamado planejamento estratégico – que elabora objetivos a serem alcançados a médio e longo prazo – existe desde 2009. Nesta nova coluna da revista *Judiciarium*, a cada edição, será abordado um aspecto do Planejamento Estratégico do TJSE. O primeiro deles é explicar seu conceito.

Segundo o Diretor de Planejamento e Desenvolvimento do TJSE, Felipe Prudente, o planejamento estratégico é um modelo de gestão que, através de um processo gerencial da alta administração, leva em consideração o ambiente externo (oportunidades e ameaças) e o ambiente interno (forças e fraquezas) da instituição.

“Ele formula objetivos estratégicos de médio e longo prazos a serem alcançados através da seleção de programas e projetos, que são avaliados através de um sistema de indicadores de desempenho”, explicou.

Atualmente, o TJSE tem 11 objetivos estratégicos (chamamos de macrodesafios), 18 grandes programas e projetos estratégicos e 30 indicadores. Esses objetivos são representados através de um mapa estratégico, que foi construído após uma consulta a servidores e magistrados, no início de 2014. “Foram tabuladas diversas sugestões de ameaças, oportunidades, forças, fraquezas. Então, no VI Encontro Anual do Planejamento Estratégico, através de grupos de trabalho específicos para cada tema, chegou-se à definição da visão, missão e valores para o Ciclo 2015-2020”, informou Fabrício Silvestre, chefe da Divisão de Estatística e Planejamento Estratégico do TJSE.

“A importância para o TJSE é, do ponto de vista do



Segundo o Diretor de Planejamento e Desenvolvimento do TJSE, Felipe Prudente, o planejamento estratégico é um modelo de gestão que leva em consideração o ambiente externo e interno

ambiente externo, o alinhamento da instituição às grandes demandas nacionais da Justiça, como, por exemplo, adoção de soluções alternativas de conflitos. E, no ambiente interno, a solução de vários desafios, como o aperfeiçoamento da gestão de custos. Nesse sentido, a instituição desenvolve um valor público fundamental, que é a cultura do pensamento estratégico para o alcance de bons resultados”, acrescentou Felipe. O planejamento em vigor no TJSE está alinhado aos macrodesafios definidos pelo Conselho Nacional de Justiça (CNJ), conforme a Resolução 198/2014. ■

O QUE SIGNIFICA...

MISSÃO?
Razão de ser

VISÃO?
Aonde se quer chegar

VALORES?
Premissas utilizadas para o alcance da Visão

Clique e conheça o Mapa Estratégico de 2015-2020

TJSE adere à comunicação de atos processuais por meio eletrônico

Novidade que atende determinação do novo CPC foi divulgada no site do CNJ e do Estadão



A comunicação oficial de atos processuais por meio eletrônico já é realidade no Tribunal de Justiça de Sergipe. A novidade, trazida após a reformulação do Código de Processo Civil (Lei n. 13.105, vigente a partir de março de 2016), entrou em funcionamento no TJSE em julho do ano passado. Desde então, já foram emitidas mais de 500 citações e intimações eletrônicas para 16 empresas cadastradas, que somam 177 CNPJs. Entre as principais vantagens, estão a redução de custos com papel e a celeridade processual. A nova prática adotada pelo TJSE foi destaque na versão on-line do jornal Estadão e também no site do Conselho Nacional de Justiça (CNJ).

“Até o momento, apenas os Tribunais de Justiça dos Estados do Amapá, Amazonas, Goiás, Minas Gerais, Rio de Janeiro, Roraima e Sergipe disponibilizaram meios para que o cadastramento seja efetuado pelas empresas”, ressaltou a advogada e doutora em Direito Internacional, Camila Biral, em artigo intitulado 'O e-mail bate à sua porta. Você foi intimado', publicado no site do Estadão, no dia 22 de fevereiro. Na matéria veiculada pelo CNJ, no dia 20 de março, foi destacado que a comunicação dos atos processuais por meio digital está avançada no TJSE. “Para incentivar o cadastramento, a Presidência do TJSE encaminhou um ofício a todos os municípios do Estado solicitando o cadastramento. O mesmo foi feito com as 100 empresas mais demandadas nos Juizados Especiais Cíveis do TJSE”, completou a matéria do CNJ.

Até julho de 2016, apenas o Estado de Sergipe e o Município de Aracaju, através das Procuradorias Gerais, recebiam citações/notificações/intimações do TJSE por meio eletrônico, utilizando a plataforma do Portal do Advogado. A partir de 28 de julho de 2016, o TJSE disponibilizou o Portal de Acesso à Justiça (PAJ), para que as empresas públicas e privadas, entidades da administração indireta e

Procuradorias (estaduais e municipais), após cadastramento, recebam comunicações por meio eletrônico. O primeiro cadastro foi realizado no dia 29 de julho de 2016 pela empresa Sergipe Gás S/A (Sergas).

Conforme a Portaria Normativa nº 63/2016 GP1 Normativa do TJSE, as empresas públicas e privadas, entidades da administração indireta municipais e estaduais, as Procuradorias estaduais e municipais, ressalvadas a Procuradoria do Estado de Sergipe, Procuradoria do Município de Aracaju, Procuradoria Federal, Procuradoria da Fazenda Nacional e Procuradoria da União, após o cadastramento, estão aptas ao recebimento de comunicações eletrônicas através do PAJ. As microempresas e empresas de pequeno porte também podem se cadastrar, devendo, no ato do cadastramento, optar pelo recebimento de comunicações eletrônicas através do PAJ.

O PAJ do TJSE disponibiliza consulta a processos judiciais em que a pessoa jurídica não figure como parte, ressalvados os casos de processos em segredo de justiça e processos sigilosos; rol de processos judiciais em que a pessoa jurídica figure como parte, inclusive com a visualização integral de todas as peças e documentos de seus processos eletrônicos que tramitam em segredo de justiça, ressalvados os casos de processos e movimentos sigilosos; alteração dos dados de cadastro no PAJ; e recebimento de comunicações eletrônicas conforme as regras descritas na Lei nº 11.419/2016, de 19 de dezembro de 2016.

Do nascer ao pôr do sol no Fórum Gumersindo Bessa

Maior fórum de Sergipe foi inaugurado em 1997 e recebe, diariamente, mais de 1.500 pessoas



A movimentação no maior fórum de Sergipe, o Gumersindo Bessa, começa cedo. Antes mesmo das 7 horas, várias pessoas aguardam na entrada para resolver seus problemas, buscar o acesso à tão almejada justiça. Lá dentro, dezenas de servidores preparam as salas para mais um dia de trabalho. Diariamente, o local recebe 522 servidores, 25 magistrados e mais de mil visitantes. Como as audiências acontecem até às 13 horas, o fluxo maior é

realmente no turno da manhã. À tarde, o ritmo no fórum até diminui, mas não pára. Atualmente, existem cerca de 77 mil processos em tramitação nas 28 Varas e dois Juizados do Bessa, o que significa 31% do total de processos de todo o Estado.

Para marcar os 20 anos do Bessa, a equipe de reportagem da revista *Judiciarium* foi ao fórum, que tem mais de 23 mil metros quadrados de área construída, para verificar

como ele funciona e ouvir as impressões de quem passa por lá, especialmente os que vão a trabalho. Ao chegar na recepção, logo nos deparamos com o pensamento de um dos maiores juristas do Brasil e que dá nome ao prédio: uma frase de Gumersindo Bessa - nascido em Estância (SE) no dia 2 de janeiro de 1859 e, em 1891, Presidente do Tribunal de Apelação de Sergipe - lembra que a mais alta sabedoria é a realização da Justiça. ►

REPORTAGEM
Janaina Cruz

FOTOS
Bruno César

Vamos passar um dia no Bessa?

Maria Epifania Souza da Conceição, copeira



Trabalhou na construção do Bessa, na fase de acabamento do prédio. Em agosto de 1997, foi contratada para a equipe de limpeza e, atualmente, chega às 6 horas para preparar o café servido em diversos setores. “Acordo quatro horas, faço as marmitas minha e do meu filho, e chego aqui às 6 horas. Meu maior prazer é quando alguém me pede um cafezinho e sai dizendo que está uma delícia”.

Jane Silva Santos Vieira, Juíza da 1ª Vara Criminal e diretora do Fórum Gumersindo Bessa



Há quase oito anos ela trabalha no Bessa e, em fevereiro passado, assumiu a direção do fórum. “Temos um

trabalho árduo porque o fórum atende uma quantidade muito grande de pessoas. Recebemos demandas de toda ordem, seja de estacionamento ou pessoas que querem entrar sem identificação. As pessoas têm essa ideia de que o Bessa é o local onde elas podem vir atrás dos seus direitos, ou seja, é uma referência de justiça para os sergipanos”.

Roseli dos Santos, advogada



Advogada há sete anos, encontramos Roseli na Sala dos Advogados do fórum. Ela já tinha participado de uma audiência no Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania (Cejusc), às 8h20, e teria outras duas às 10 horas, no Juizado de Trânsito. “Na minha opinião é um dos fóruns mais importantes porque concentra o maior número de Varas, sem falar na comodidade. Acho um fórum aconchegante. Frequento o Bessa quase que diariamente e me sinto muito bem em participar de audiências aqui”.

Grace Teixeira, chefe do cartório da 8ª Vara Criminal



“O Bessa é minha segunda casa. Vim para cá como estagiária de Serviço Social. Passei por diversas Varas Criminais. Somados, já vão mais de 15 anos. No Tribunal do Júri, tenho a função de aprontar a ata e cuidar de toda logística de funcionamento, que envolve mais de 30 pessoas diretamente. É um trabalho de muita responsabilidade, mas eu amo. Estamos vivendo momentos difíceis no país e eu me sinto orgulhosa de contribuir para o funcionamento da Justiça. Procuro fazer o meu melhor”.

Robson Milet, Defensor Público



Depois de atender os jurisdicionados e participar de audiências, é nesse horário que o Defensor deixa o fórum. Trabalhando no local desde outubro de 2015, ele é um dos 13 Defensores que atuam nas Varas Cíveis e da Fazenda Pública do Bessa. “Temos uma grande atuação nas demandas

relativas a entidades financeiras, seja relacionada a cartões de crédito ou empréstimos. Cada Vara é vinculada a uma Defensoria. Gosto muito de trabalhar no Bessa porque me agrada a matéria, a convivência com os colegas é bem agradável, além da estrutura do fórum ser muito boa”.

Ana Fontes, repórter da TV Sergipe



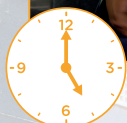
“Vim cobrir as primeiras audiências do caso do delegado assassinado Ademir Melo. Tenho quase quatro 24 anos de jornalismo e já perdi as contas de quantas vezes vim ao Bessa. Aqui são tratados vários casos de repercussão na sociedade e eu acho esse fórum muito importante. A Justiça em Sergipe se destaca pelo trabalho célere, apesar de sabermos que existem muitas dificuldades a serem vencidas”.

Eneide Diniz, chefe da Central de Plantão



“Pela manhã a Ceplan funciona em regime interno, com um servidor que faz a parte administrativa e já adianta a distribuição de alguns processos que as delegacias protocolam durante a noite. Às 13 horas, começa efetivamente nosso expediente. Até às 18 horas, atendemos partes, advogados e recebemos qualquer tipo de ação que se entenda urgente. Temos também, das 14 às 16 horas, as audiências de custódia. Depois das 18 horas, temos o plantão noturno, em regime de sobreaviso. A Ceplan não pára, inclusive feriados e finais de semana”.

Marleide Souza, recepcionista



Trabalha na recepção do Bessa das 9 às 18 horas. “Pego os dois turnos, o pique da manhã e a calma da tarde. Pela manhã, o tempo passa muito rápido, temos que ficar bem atentas ao cadastro e à vestimenta dos visitantes, como shorts curtos, blusas muito decotadas. Com

jeitinho, para não constranger a pessoa, informamos que não pode entrar no fórum com esse tipo de roupa. Gosto muito de trabalhar aqui porque estar nesse meio da Justiça é um aprendizado”.

Luiz Tadeu dos Santos Delfino, sargento do Corpo de Bombeiros



Trabalhando no Bessa há cinco anos, muitas vezes em seus plantões, o sargento Delfino é responsável pelo fechamento do fórum, às 18 horas. “É um local que requer bastante segurança porque as pessoas vêm aqui resolver seus conflitos. Alguns chegam de cabeça quente e nós, da segurança, temos que fazer o papel de conciliadores. Os bombeiros também acabam dando os primeiros socorros a pessoas que passam mal”.

Equipe do Centro Médico do TJSE reúne gestantes

Foram esclarecidas dúvidas sobre cuidados nutricionais, odontológicos, psicológicos e obstétricos

Que alimentos são melhores para mãe e o bebê? Quais os sintomas da depressão pós-parto? Como resolver os enjoos dos primeiros meses? Essas e outras dúvidas são comuns durante a gestação, especialmente para as mães de primeira viagem. Pensando nisso, a equipe do Centro Médico do Tribunal de Justiça de Sergipe tem realizado, duas vezes por ano, encontros com servidoras gestantes ou mulheres dependentes de servidores. O último deles aconteceu na tarde do dia 24 de março e foi marcado pelo aprendizado e troca de informações.

“Eu ainda não tinha nem contado que estava grávida quando vi o e-mail sobre o encontro e já me inscrevi para tirar dúvidas. É meu primeiro filho e o que mais me preocupa é o parto”, disse a webdesigner Natália Coutinho, da Divisão de Portal Corporativo do TJSE. Para a assistente social da Vara de Execução das Medidas e

Penas Alternativas (Vempa), Cristiane Cruz, também na primeira gestação, o desafio será ainda maior: ela está grávida de gêmeos. “No que mais penso é como vou amamentar os dois. As orientações foram muito além do que eu esperava. É bem bacana essa interação com outras grávidas”, elogiou Cristiane.

Segundo a assistente social do Centro Médico do TJSE, Maria Edivaní Panta, os encontros visam esclarecer dúvidas. Uma das palestrantes foi a psicóloga do TJSE Carina Andrade, que falou sobre os aspectos emocionais da gestação, parto e puerpério. “A criança está inserida na linguagem dos pais já durante a gestação”, alertou. A ginecologista e obstetra do TJSE, Rosita Fiorotto Sanches, lembrou que em cada etapa da gestação as dúvidas são diferentes. “No início, são os riscos de perda, tipo de alimentação, o que pode fazer, que medicação pode

usar, o desconforto dos enjoos. Já no final, começam as dúvidas sobre o parto. Dou as orientações a cada mês e deixo a cargo delas as perguntas”, esclareceu a médica.

Se você está grávida ou conhece alguém que está, aproveite para conferir as **dicas dos especialistas** na página ao lado.





Mãe de primeira viagem, a webdesigner Natália Coutinho, à direita, aproveitou o encontro para tirar várias dúvidas, especialmente sobre o parto



Depressão pós-parto

“A cada 100, 13 mulheres terão depressão pós-parto. É um dado estatístico mundial e um número bastante elevado. Se uma mulher tem depressão pós-parto, ela vai diminuir a qualidade da sua saúde e pode ser que não tenha uma boa relação mãe e filho. Os sintomas costumam surgir a partir da quarta à sexta semana após o parto. Existe a tristeza, que é conhecida também como baby blues, algo diferente da depressão.

As mulheres podem sentir esse baby blues porque existe uma queda brusca da taxa hormonal, de estrogênio e progesterona. Mas se a tristeza persistir e começar a afetar outras áreas da vida da mulher, nós entendemos que é um processo de depressão. Os outros sintomas são alteração do apetite, irritabilidade, pouca atenção pelo bebê, entre outros. A orientação que damos é buscar o tratamento. A psicologia é importante para tratar a depressão pós-parto porque ela ajuda a entender comportamentos e pensamentos que estão adoecidos”.

Sheilla Oliveira, psicóloga do TJSE



Cuidados odontológicos

“Estamos voltados, tanto na Medicina quanto na Odontologia, para prevenção. A gestante vai ao consultório para receber as orientações de fazer a higienização bucal do seu filho. Assim que o bebê nasce, ele não tem dente, mas tem mucosa e microrganismos na boca. Ele vai tomar o leite e os resíduos têm que ser removidos, a princípio com uma gaze embebida em água filtrada ou a fralda molhada, para ir limpando as bochechas, a língua e o rebordo alveolar da criança. Existem as dedeiras de borracha, que envolvem o dedo da mãe para passar devagarzinho e remover todo resto de alimento. Quando os molares começam a nascer, deve-se usar a escova de 0 a 2 anos e o creme dental de preferência sem flúor porque a criança não sabe cuspir e a ingestão diária do flúor pode ser prejudicial para a criança. Fazer isso tudo cria o hábito na criança, que aprende vendo os pais fazerem. Sempre digo às mães que é melhor segurar o filho para limpar do que segurar para tratar”.

Cristiane Moraes de Góes, odontóloga do TJSE



Nutrição

“Tudo que a mãe come é passado para o filho, por isso a alimentação deve ser equilibrada. Algumas têm que incluir alimentos que não tinham o costume, como leite e derivados, porque a gestante precisa de mais cálcio. Existem também os alimentos que não devem ser ingeridos, como os crus, especialmente as carnes, por conta da toxoplasmose. O chocolate, por exemplo, faz aumentar a contração do útero, provocando o movimento do bebê. Antes da ultrassonografia é recomendável comer chocolate, principalmente se a mãe quiser saber o sexo. Mas é muito importante, no final da gravidez, evitar alimentos que aumentem a contração”.

Naiana Oliveira, nutricionista convidada

Conciliação e Mediação: multiplique essa ideia



Sabe aquele ditado popular “é conversando que a gente se entende”? Se você tem algo para resolver, a conciliação e a mediação são os melhores caminhos. Isso porque, através desses métodos pré-processuais, as partes conversam e constroem juntas uma solução para o conflito, através do auxílio de um facilitador capacitado. E o lugar mais adequado para fazer isso são os Centros Judiciários de Solução de Conflitos e Cidadania (Cejuscs).

Nesses locais, qualquer pessoa pode demandar um acordo pré-processual para vários tipos de casos, a exemplo de questões relacionadas ao direito do consumidor, família (divórcio, pensão alimentícia, guarda dos filhos), problemas imobiliários, com vizinhos, dívidas com financeiras ou bancos, inventários, partilhas, entre outros. As exceções são crimes contra a vida (homicídios, por exemplo) e situações previstas na Lei Maria da Penha.

Em média, as audiências são marcadas para cerca de 10 dias (quando o requerente leva a carta-convite em mãos para o requerido) e 30 dias se for enviada pelos Correios. Após a audiência, o acordo é homologado pelo Tribunal de Justiça de Sergipe e só se torna um processo se uma das partes não cumpri-lo.

Os conciliadores e mediadores devem estimular as partes a pensarem em soluções de ganhos mútuos e a avaliar quais dessas opções atendem melhor às necessidades de ambos. Os conciliadores podem fazer sugestões, mas jamais impor uma proposta. A conciliação e a mediação também podem ser feitas durante a fase litigiosa, quando o processo já tramita pelas instâncias judiciais.

Como funciona

O interessado vai ao Cejusc, relata o problema e informa o nome e endereço da pessoa com a qual deseja resolver a questão. É enviado para a outra parte uma carta-convite com a data da audiência, mas não uma intimação, já que se trata de um processo extrajudicial. Esse envio pode ser feito pelos Correios ou entregue pelo próprio requerente. Nesse primeiro contato, é necessário que o requerente leve ao Cejusc a carteira de identidade, CPF e comprovante de residência. Tratando-se de demanda relativa ao direito do consumidor, nota fiscal do produto. Não é necessário advogado e todo atendimento é gratuito.

No Portal da Conciliação do TJSE, você pode preencher um formulário de pedido de conciliação e/ou mediação. **Clique aqui** e confira!

Onde encontrar o Cejusc?

Em Aracaju, eles estão presentes em todos Fóruns Integrados dos bairros Santos Dumont, 18 do Forte, Santa Maria e Distrito Industrial de Aracaju; no Fórum Gumersindo Bessa; no Núcleo de Práticas Jurídicas da Unit, na rua Lagarto, nº 253, Centro; e no Procon, à rua Santa Luzia, 602, bairro São José. No interior, existem Cejuscs em Nossa Senhora do Socorro, Itabaiana, Propriá, Estância, Barra dos Coqueiros, Carmópolis e Santa Luzia do Itanhý. **Clique aqui** e verifique todos os endereços.



Mulheres são maioria no Judiciário sergipano

Magistradas e servidoras aposentadas foram homenageadas pela Presidência do TJSE



Dos 3.342 servidores do quadro ativo do Tribunal de Justiça de Sergipe, 52,5% são mulheres. Conforme levantamento do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), Sergipe é o terceiro Estado do país com maior número de magistradas (desembargadoras e juízas), 45,2%, ficando atrás somente do Rio de Janeiro, 48,6%, e Rio Grande do Sul, 45,4%. O estudo mostra que dos 17.670 magistrados em atividade no Brasil, 37,3% são mulheres, o que deixa o menor Estado do país acima da média nacional. Para ressaltar a contribuição feminina na prestação jurisdicional de qualidade, o TJSE homenageou, no Dia Internacional da Mulher, magistradas e servidoras aposentadas.

O tema escolhido para homenagem, 'Respeito por igual', segundo o Presidente do TJSE, Desembargador Cezário Siqueira Neto, reflete o crescente aumento da presença feminina e sua força de trabalho em todos os níveis da sociedade. "O Tribunal de Justiça tem muito a agradecer às mulheres que atuaram e atuam em seus quadros, pois se hoje somos referência nacional é porque contamos com a contribuição incansável de suas integrantes, representadas pelas homenageadas", ressaltou.

Entre as seis magistradas e seis servidoras aposentadas homenageadas, somente não puderam comparecer ao evento a Juíza Nadja Cardoso Gonçalves Torres, por motivo de viagem, e a servidora Edite Fontes de Faro Franco, que foi representada pela servidora Izaura Silva. Além das homenagens, foi montado no saguão do Fórum Gumersindo Bessa o 'Espaço da Mulher', com serviços de massagem, maquiagem, limpeza de pele e aferição da pressão arterial pelo Centro Médico do TJSE. O evento foi aberto pela cantora lírica e advogada Marília Teixeira, seguido de palestra sobre 'Aids e sífilis – desafios da saúde pública', proferida pelo médico Almir Santana. ►

Homenageadas



“Quero dizer para as que estão chegando agora que quando abrimos estradas, elas tinham muitas pedras, não foi fácil. Há 43 anos tudo era muito diferente. Hoje em dia, temos um campo receptivo e a sociedade nos aplaude”.

Marilza Maynard Salgado de Carvalho, Desembargadora



“É muito importante descobrirmos que o tempo passa, mas as pessoas ainda lembram do profissional que a gente foi”.

Josefa Paixão de Santana, Desembargadora



“Fui titular em quatro Comarcas, mas como substituta atuei em quase todo o Estado. Andei até Canindé, então, essa homenagem para mim é muito emocionante”.

Maria José Cruz e Freitas Pimentel, Juíza



“Foram 32 anos dedicados ao Tribunal, sempre procurando exercer a justiça, a dignidade e a cidadania”.

Annita de Faro Menezes, servidora



“Eu agradeço muito a iniciativa louvável do Desembargador Cezário, homenageando mulheres que contribuíram com o Tribunal de Justiça, prestando um bom serviço. Digo por mim, vesti a camisa”.

Maria Auxiliadora Ramos Figueiredo, servidora



“Meu concurso foi o primeiro em que as mulheres se interessaram em ser magistradas. Daí por diante, foi um abrir de portas. Hoje, a magistratura está bem representada”.

Clara Leite de Rezende, Desembargadora



“Os magistrados trabalham sem essa expectativa de reconhecimento. Mas quando isso chega nos deixa muito felizes”.

Madeleine Alves de Souza Gouveia, Desembargadora



“Fiquei muito emocionada. Eu já sou feliz, mas com essa homenagem, esse sentimento triplicou”.

Anaide Moraes Leal Fonseca, servidora e primeira economista do TJSE



“Agradeço ao Presidente. Fiquei muito satisfeita por estar presente”.

Maria Angélica de Carvalho, servidora



“Encerrei, com dignidade merecida, um ciclo”.

Eugênia Andrade Vieira da Silva

Veja como foi o Dia Internacional da Mulher no TJSE

O valor do planejamento



Thyago Avelino Santana dos Santos*

O planejamento é uma das funções principais do processo administrativo, possui conceitos mais amplos do que simplesmente organizar os números e adequar as informações, passando a ser um instrumento de administração estratégica, incorporando o controle de turbulências ambientais e possibilitando que a empresa conquiste mais competitividade e mais resultados organizacionais, pois é a função que indica a direção a ser consolidada pela empresa¹.

Ao realizar um planejamento, mesmo que simplificado, as chances de alcançar o objetivo são muito mais efetivas. O que muitas pessoas imaginam é que o planejamento pode ser realizado apenas de cabeça e que isto basta para conquistar seus objetivos e metas². Pode até ser que consiga, mas acontece que se os objetivos estão bem planejados, e de forma adequada, você pode realizar um plano de ação e o seguinte pode acontecer: obter resultados muito mais rápidos, melhoria da realização, elimina estresse desnecessário, ajuda na organização do tempo e no foco.

Para Frezatti³ (2009, p. 14), “planejar é quase uma necessidade intrínseca, como é alimentar-se para o ser humano. Não se alimentar significa enfraquecimento e o mesmo ocorre com a organização, caso o planejamento não afete o seu dia a dia dentro do seu horizonte mais de longo prazo”.

Nessa linha, o Planejamento Estratégico do Tribunal de Justiça de Sergipe está alinhada à ideia de um processo gerencial de grande importância dentro do Poder Judiciário com impacto no âmbito nacional frente aos demais Tribunais. Ainda, para desenvolver um bom planejamento, é necessário impulsionar a instituição na direção correta, auxiliando para que ela possa antecipar-se às ameaças e fazer um diagnóstico de oportunidades e melhorias eficazes.

Com isso, o Poder Judiciário sergipano por meio da Resolução nº. 07/2015 instituiu o Plano Estratégico para o período de 2015 a 2020, nos termos indicados na Resolução nº 198, de 01 de julho de 2014 do Conselho Nacional de Justiça, a fim de efetivar o compromisso institucional de buscar a otimização na prestação dos serviços judiciais que tem como foco fundamental o respeito aos valores de ética, acessibilidade, transparência, eficiência, humanismo, credibilidade, sustentabilidade, integração, compromisso e responsabilidade social e ambiental. ►

“Planejar consiste em prever e decidir sobre o que pretendemos realizar; o que vamos fazer; como vamos fazer; o que e como devemos analisar a situação, a fim de verificar se o que pretendemos foi atingido”

¹ OLIVEIRA, Djalma P. R. Introdução à administração: teoria e prática. São Paulo: Atlas, 2009.

² COSTA, Eliezer A. Gestão estratégica: da empresa que temos para a empresa que queremos. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2010.

³ FREZATTI, Fabio. Orçamento empresarial: planejamento e controle gerencial. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

⁴ ORLICKAS, Elizen da. Modelos de gestão: das teorias da administração à gestão estratégica. São Paulo: IBPEX, 2010.

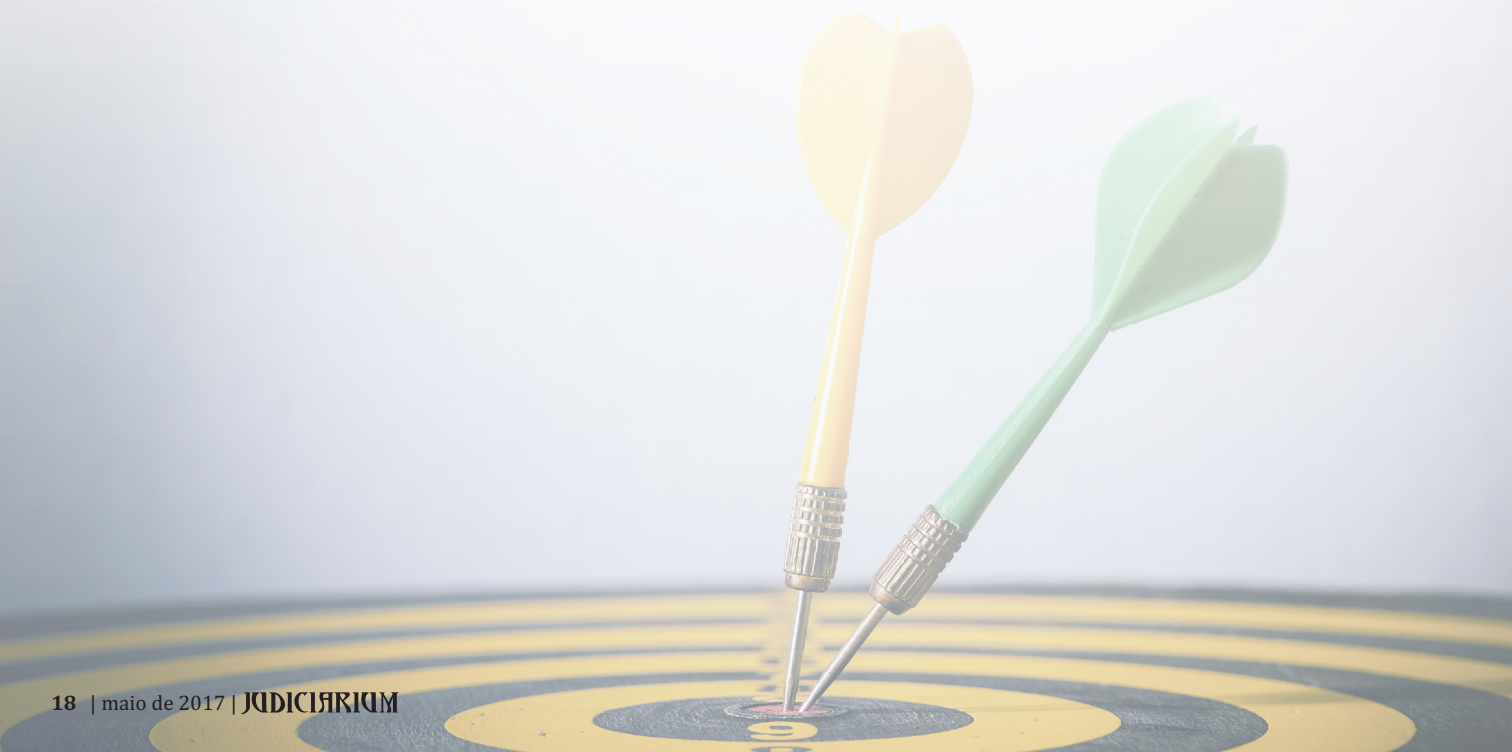
Por isso, visando à efetividade do planejado, é muito importante que cada membro do Poder Judiciário Sergipano conheça o Mapa Estratégico e verifique a relevância de seu trabalho dentro deste esforço institucional para o futuro, bem como o comprometimento dos servidores aliado às decisões da alta administração com o fito de tornar os objetivos, planos e projetos em realidade⁴.

Nesse sentido, a Secretaria de Planejamento e Desenvolvimento deste Tribunal, com o objetivo de estabelecer uma reflexão e aperfeiçoamento sobre os caminhos da gestão estratégica do Poder Judiciário, promove encontros regulares de planejamento estratégico no Tribunal de Justiça de Sergipe.

O evento faz parte do calendário oficial deste Tribunal para revisão do planejamento e traz um debate entre magistrados, gestores das metas, servidores e representantes de instituições de classe, como o Sindicato dos Servidores do Poder Judiciário de Sergipe (Sindiserj) e Associação dos Magistrados de Sergipe (Amase), inclusive.

Conclui-se, deste modo, que planejar consiste em prever e decidir sobre o que pretendemos realizar; o que vamos fazer; como vamos fazer; o que e como devemos analisar a situação, a fim de verificar se o que pretendemos foi atingido. Sendo ainda que o Planejamento Estratégico é um instrumento precioso para qualquer instituição, permitindo identificar, metas, objetivos, traçando sua missão, visão, valores, conhecendo as oportunidades e ameaças que a cerca, os seus pontos fortes e fracos, configurando a situação atual da instituição, com profundidade e clareza, construindo uma base sólida de informações para tomada de decisão, no presente, com base no passado e projetando o futuro, os desafios, na busca incessante da qualidade, da produtividade e celeridade, impondo uma análise constante de suas estruturas, seus modelos de avaliação, de gestão, com uma visão integral orientado para o desempenho e inovação dos métodos e processos relacionados ao seu desempenho e resultados, afinal, somente é destaque o Tribunal que melhor se conhecer e melhor empregar recursos e pessoas.

* **Thyago Avelino Santana dos Santos** é servidor público do Tribunal de Justiça de Sergipe, em exercício da Chefia da Divisão de Planos e Programas. Doutor em Ciências Jurídicas e Sociais (UMSA). Mediador Judicial (CNJ). Escritor.



As audiências de custódia na garantia de direitos

Desde outubro de 2015, foram realizadas em Sergipe 4.489 audiências, sendo que 40% resultaram em liberdade provisória



“Toda pessoa presa, detida ou retida deve ser conduzida, sem demora, à presença de um juiz ou outra autoridade autorizada por lei a exercer funções judiciais e tem o direito de ser julgada em prazo razoável ou de ser posta em liberdade, sem prejuízo de que prossiga o processo”. É isso que determina o Pacto de San José da Costa Rica,

uma Convenção Interamericana de Direitos Humanos da qual o Brasil é signatário. E foi justamente a partir desse pacto que o Conselho Nacional de Justiça (CNJ) lançou, em fevereiro de 2015, o projeto das audiências de custódia, aderido pelo Tribunal de Justiça de Sergipe em outubro do mesmo ano.

As audiências de custódia são realizadas durante o plantão diurno, nos dias úteis das 14 às 16 horas, e nos finais de semana e feriados das 11 às 13 horas, na Central de Plantão (Ceplan), no 1º piso do Fórum Gumersindo Bessa. Elas devem acontecer em até 24 horas após a prisão em flagrante. O detento é apresentado ao

Para o Juiz Hélio Mesquita, o principal ponto positivo da audiência de custódia é o contato do magistrado com a pessoa detida



Juiz plantonista para que seja decidido se o julgamento será ou não aguardado em liberdade. É analisada a legalidade da prisão, se o réu preenche os pressupostos necessários para responder ao processo em liberdade e se sofreu algum tipo violência durante a prisão.

Para o Juiz Hélio Mesquita, Titular da Vara de Execuções Criminais (VEC) e eventualmente plantonista na audiência de custódia, o principal ponto positivo dessa medida é o contato do magistrado com a pessoa detida. “Isso favorece a

criação de uma determinada empatia com a pessoa que está ali a ser conduzida, eventualmente, para o sistema penitenciário. O olho no olho contribui, muitas vezes, para uma decisão mais adequada para cada pessoa, individualizando a medida cautelar que couber, se couber. Esse é o grande diferencial da audiência de custódia”, opinou.

“Esse contato com o Juiz, com o Defensor e o Promotor também evita, sobremaneira, a ocorrência de maus tratos ou tortura. Porque a autoridade policial

já sabe que o preso será imediatamente apresentado e a abordagem se dá de maneira mais adequada. O juiz, além de perguntar se houve abuso, vai verificar a integridade física da pessoa”, completou Hélio Mesquita, sugerindo que as audiências de custódia, em Sergipe, sejam estendidas para todas Comarcas. “Também sou partidário da criação do Juízo de Garantias, que seria uma Vara especializada com abrangência para todo Estado para apreciar flagrantes, como a audiência de custódia”, sugeriu o magistrado.

Em uma das audiências de custódia acompanhada pela equipe de reportagem da Judiciarium, no dia 6 de fevereiro, um desempregado de 58 anos, morador do Conjunto Marcos Freire, agrediu fisicamente a filha após uma briga e foi preso em flagrante. Como ele não tinha antecedentes criminais, a Juíza plantonista decidiu que ele deveria responder ao processo em liberdade, tendo que se abster de morar no mesmo endereço que a vítima e sendo obrigado a se recolher entre as 20 e 6 horas. “Se não tivesse a audiência de custódia, talvez a magistrada não tivesse condições de fazer uma avaliação mais humanizada”, opinou a Desembargadora Iolanda Guimarães, que no dia foi à Ceplan conhecer o funcionamento das audiências.

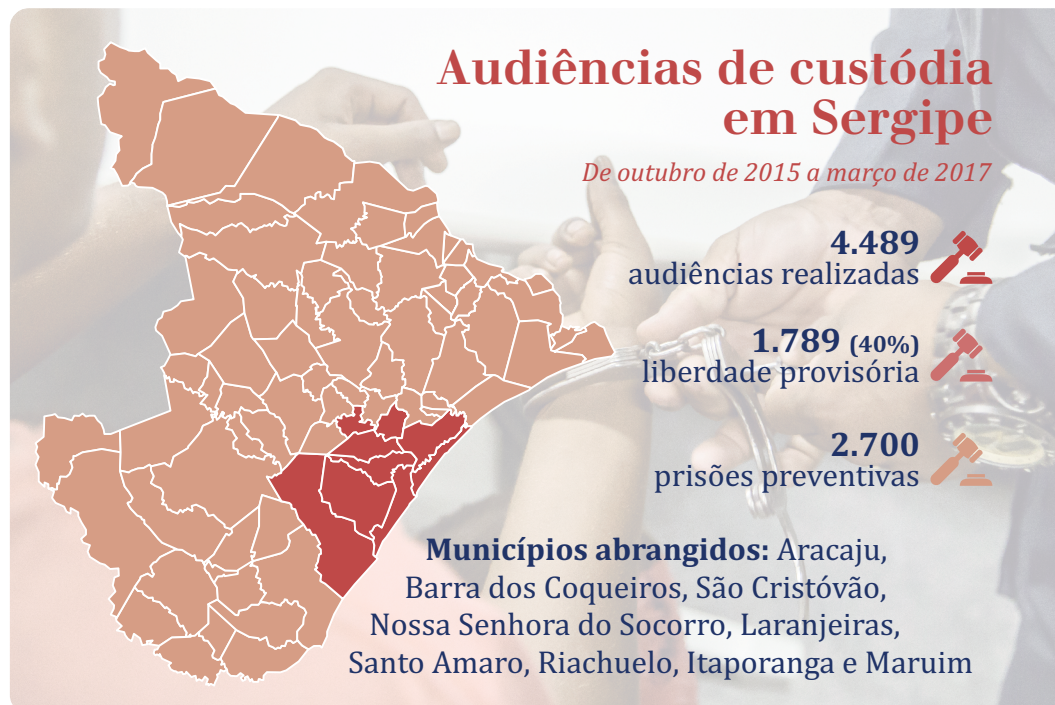
Já em outra audiência, no dia 6 de março, um rapaz de 24 anos, que roubou dois celulares de pessoas que estavam em um ônibus no Conjunto Orlando Dantas, ameaçando-as com uma faca, teve a prisão em flagrante convertida em prisão preventiva. Do Fórum Gumersindo Bessa, ele foi encaminhado para o Cadeião de Socorro. Já não era a primeira vez que o rapaz passava pelo sistema carcerário. Ele alegou ser usuário de drogas, ter problemas mentais e disse que praticou o assalto para comprar remédios controla-

dos. No termo de audiência, o Juiz Hélio Mesquita determinou a submissão do indiciado a exame de sanidade mental.

O Supervisor do Grupo de Monitoramento e Fiscalização do Sistema Carcerário e Medidas Socioeducativas (GMF), Desembargador Diógenes Barreto, destaca que a audiência de custódia é fundamental para diminuição da superlotação no sistema prisional de Sergipe. “Boa parte dos que foram para audiência de custódia não ficaram encarcerados porque o juiz já verificou que naquele caso ele poderia substituir a prisão por outras medidas cautelares. Isso ocorreu em cerca de 40% dos casos em Sergipe”, enumerou.

Brasil

Uma notícia publicada pelo CNJ no dia 03 de abril revelou que, desde fevereiro de 2015, as audiências de custódia analisaram ao menos 200,8 mil detenções no país. A maioria dos casos (54,4%) resultou em prisão preventiva e os demais em liberdade (45,6%). Os resultados ajudaram a baixar o número de presos provisórios, detidos sem julgamento. As audiências de custódia feitas até agora registram, também, uma média de 4,8% de casos com queixa de violência durante a detenção e de 10,9% de indicações para serviços sociais. Todas as capitais já aplicam a audiência, procedimento que começa a ser adotado no interior do país, conforme determinado pelo CNJ. ■





O prazer de fazer o que gosta

Aos 65 anos de idade e viúva, a servidora **ALDA MARIA DE SANTANA VIEIRA**, faz o tipo “de bem com a vida”. Com 30 anos de Tribunal de Justiça entre o setor de Engenharia e Cerimonial, ela continua fazendo o que gosta nas horas vagas. Sempre disposta, sua motivação extra vem da jardinagem que pratica na sua chácara do Mosqueiro, onde cultiva flores e plantas, reúne a família, amigos e desenvolve trabalhos religiosos com grupos de orações na capela do local. Colhendo os louros de uma vida regada a muito trabalho e luta, ela diz que o TJ é sua segunda família, mas sempre se identificou com a natureza, sua fonte de qualidade de vida. Realizada, a servidora vive o período da maturidade plena e sempre que pode ensina a todos este caminho, mesmo nos corredores do Tribunal. “Viver a vida em busca de fazer o que gosta, nos desvia dos desprazeres da vida. É preciso sentir-se realizada em todo o tempo, gostar da família que tem, cuidar-se cada vez mais, gostar do seu emprego e sentir prazer em tudo o que a vida nos proporciona. Cultivar minhas flores e o espaço que me faz bem é um exercício de aprendizagem diário que me alivia das tensões do mundo e me faz enxergar o lado positivo de tudo ao meu redor”, ensina ela.



Sempre em busca de novos horizontes

Técnica Judiciária desde 1998 e lotada no Centro Médico do Palácio da Justiça, a servidora **MARY JANE FALCÃO VIANA SANTOS**, também é enfermeira do HUSE – Hospital Universitário de Sergipe. O gosto pela área da saúde já é familiar. Hoje aos 50 anos, casada com um médico, um dos seus três filhos também já segue a carreira do pai. Sempre meiga e sorridente, a enfermeira conta que já viu de tudo nos seus 16 anos trabalhando em hospital, mas se sente gratificada. “Fora daqui lido com pessoas carentes e casos complexos, mas fico feliz quando consigo colaborar para amenizar a dor de uma pessoa”, declarou. Ávida por conhecimento a enfermeira não pára por aí e declara que também é formada em Direito, portanto, apta para um novo futuro. Seu objetivo agora é agregar as duas profissões num único trabalho aproveitando as especializações que já possui. A servidora é pós-graduada em Direito da Previdência e do Trabalho e também em Enfermagem do Trabalho. “A ideia agora é agregar as minhas experiências, alçar novos voos e quem sabe um dia trocar o jaleco branco por um terninho e uma pastinha de advogada”, finalizou.



A maratona de uma arquiteta

A vida profissional e pessoal da arquiteta **CLARISSA LISBOA BRITO** andam juntas. A mesma força que a fazem acordar cedo para correr te leva ao trabalho. Focada e apaixonada pelo que faz, a chefe da Divisão de Arquitetura do Palácio da Justiça, tem 33 anos de idade, é casada e mãe de um menino. Há dez anos pratica corrida, esporte levado a sério há mais ou menos um ano. Sonhando em ser maratonista, ela treina de 3 a 4 vezes na semana, sempre às 5h da manhã. Com treino e alimentação acompanhados por profissionais, seu maior incentivo está dentro de casa. “Meu marido é triatleta, meu filho já nos acompanha nas competições e já vibra junto”, disse ela. Para Clarissa, o esporte é seu maior aliado. Por causa dele, seu condicionamento físico e resistência melhoraram consideravelmente e hoje tem alimentação correta, estado de saúde equilibrado e qualidade de vida. Agora, ela se prepara para a próxima maratona de junho em Florianópolis e diz que nada é fácil. “O início é árduo e as mudanças vão ocorrendo com o tempo. A vida vai se somando em torno do esporte e os resultados são gratificantes”, finalizou.

Agora que você terminou a leitura, que tal fazer esses exercícios para aliviar o cansaço dos olhos?

Piscar os olhos

Experimente piscar os olhos, como um exercício simples. Nos próximos dois minutos, pisque a cada 3 - 4 segundos. Depois de ter feito isso, perceba como você sente os seus olhos.



Mãos em concha

Coloque as mãos em forma de concha sobre os seus olhos fechados, sem tocá-los ou exercer muita pressão no rosto. Os dedos das mãos devem ficar sobrepostos suavemente sobre a testa. Mantenha a cabeça alinhada, respire profundamente algumas vezes, desfrutando dessa escuridão e aproveitando para descansar um pouco.



Figura do oito

Imagine uma figura gigante de um oito na sua frente (cerca de 10 metros na sua frente). Lentamente desenhe esse “oito” com os seus olhos. Não movimente a cabeça. Faça o movimento numa direção algumas vezes, e em seguida, faça o movimento na direção contrária.



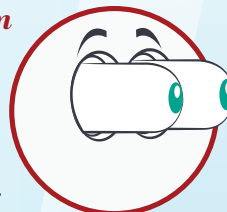
Focar de perto e de longe

Desvie os olhos da sua tela e foque-os durante 10-15 segundos num objeto distante: fora da janela, num canto da sala ou o mais longe que você puder olhar. Em seguida, fixe o olhar em algo próximo, por aproximadamente 10 a 15 segundos. Volte a olhar para o objeto distante e foque novamente. Repita esse exercício algumas vezes.



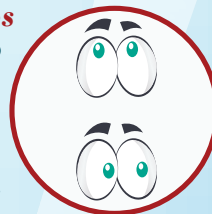
Zoom

Estique seu braço à frente do seu corpo, com a mão na posição de pedir carona, mas com o seu dedo indicador apontando para o alto. Concentre-se no seu indicador com o seu braço estendido. Agora traga o seu indicador mais perto de você, centrando-se o tempo todo nesse dedo, até que ele esteja a cerca de 3 polegadas à frente de seu rosto. Agora estique o seu braço, mantendo o olhar no seu dedo.



Movimento dos olhos

Mantendo a cabeça imóvel e olhando para frente, mova os olhos para cima, o máximo que conseguir. Mantenha esta posição durante 3 segundos e depois mova os olhos para baixo. Repita esses movimentos por 04 vezes. Ao final da série, pisque os seus olhos algumas vezes para relaxar. Pode repetir a sequência, mas movimentando os olhos para os lados e depois em círculos.



Clique para
saber mais



Fadiga Visual: *fique de olho!*



PODER JUDICIÁRIO
DO ESTADO DE SERGIPE

**Conte para a
Justiça de
Sergipe**

**É bom
ouvir
você!**

**QUEIXAS, DENÚNCIAS,
SUGESTÕES OU ELOGIOS**

Disque 159

www.tjse.jus.br/ouvidoria



OUVIDORIA-GERAL
DO PODER JUDICIÁRIO DE SERGIPE