

# ENTRETENIMENTO

2ª EDIÇÃO

A REVISTA DIGITAL DO TRE-DF



## Juntos e Shallow Now

A história de casais que se conheceram no nosso tribunal

# EDITORIAL

**POR FERNANDO VELLOSO (ASCOM)**

Olá leitores,

Chega até vocês o segundo número da Revista EnTREtenimento; um canal de comunicação para manter todos atualizados sobre fatos importantes da Casa e para estreitar os relacionamentos internos a partir do conhecimento das experiências, talentos e conquistas dos nossos colegas.

Neste número vocês poderão acompanhar a trajetória de uma das mais antigas chefe de cartório deste Tribunal: a Vicentina que nos conta um pouco de sua experiência profissional até assumir chefia da 4ª Zona Eleitoral.

Vamos conhecer também as vivências de uma colega que adora viajar de navio pelo Brasil e pelo mundo e que coleciona aprendizagens fantásticas e que, de alguma forma, ajudam no trabalho e na vida pessoal.

E, devemos destacar, ainda, nossas colunas que trazem assuntos relevantes de saúde, atitude funcional e tecnologia.

Por fim, nas pílulas jurídicas, reproduzimos um artigo do Dr. Antonio José de Carvalho Araújo, presidente da comissão para acompanhamento da reforma da previdência da AJUFE que expressa sua opinião sobre o assunto.

Mais uma vez reforçamos o convite para que participem da construção da Revista que é feita exclusivamente para vocês !

## FICHA TÉCNICA

**Editor**

Fernando de Castro Velloso Filho

**Reportagens e Revisão de texto**

Karen Fontenele

**Projeto Gráfico**

Guilherme Alves

**Fotos e decupagem**

Mariana Coutinho Costa

**Articlistas convidados desta edição**

Alexandre Basílio

Dra Milena Danillow

## ÍNDICE

01. Editorial.....	1
02. Como comprar seu computador.....	3
03. A incansável chefe de cartório.....	5
04. Risco em dietas pouco saudáveis .....	7
05. A demonização dos servidores públicos.....	9
06. Descobridora dos sete mares.....	13
07. Assertividade na comunicação.....	15
08. Juntos e Shallow Now.....	17

## DESTAQUES



### Como comprar seu computador

Entrevista com Ricardo Negrão ,  
Secretário da STIC



### A incansável chefe de cartório

A história de Vicentina Teodoro de Sousa,  
servidora da 4ª Zona Eleitoral



### Risco em dietas pouco saudáveis

Matéria por Alessandro Doriléo Paim,  
Endocrinologista da CAMS



### Descobridora dos sete mares

Entrevista sobre Turismo com Ana  
Beatriz da SGP



### Assertividade na comunicação

Por Fernando Velloso, Assessor de  
Comunicação



### Juntos e Shallow Now

A história de casais que se conheceram  
no Tribunal

# Você sabia...

que o site do TRE-DF está de cara nova?  
acesse [www.tre-df.jus.br](http://www.tre-df.jus.br)  
e confira!

# COMO COMPRAR SEU COMPUTADOR

ENTREVISTA COM RICARDO NEGRÃO, SECRETÁRIO DA STIC

Que todo mundo precisa de um computador nos dias de hoje, isso é fácil de constatar. Os computadores invadiram nossas rotinas e dificilmente passamos um dia de nossas vidas sem acessá-los.

Mas, com a grande variedade de ofertas que existe no mercado, com as terminologias técnicas nem sempre muito amigáveis e com as constantes novidades lançadas, quase nunca adquirir uma máquina para nosso uso pessoal é tarefa muito tranquila.

A Revista EnTRetenimento foi ouvir Ricardo Negrão, Secretário da STIC, para facilitar a vida de nossos colegas na escolha de seu equipamento de informática.

## 1 – Ainda vale a pena ter desktop ? Ou é melhor adquirir notebook ?

Os desktops estão realmente sendo menos utilizados nos dias de hoje. Com o crescente avanço dos notebooks. Já existem até notebook para gamers, equipamento especialmente preparados para jogos bastante pesados no que se diz respeito as configurações (memória ram, processador e placa de vídeo).

## 2 – O celular substitui plenamente um computador?

Eu diria que são equipamentos que se completam, o celular (smart phone) tem seus benefícios, como por exemplo: mobilidade, praticidade. Mas o computador tem os seus como, maior poder de

processamento, maior capacidade de memória, dentre outros.

Talvez em um futuro distante tenhamos celulares tão poderosos que o uso do computador não será mais necessário, ou até tenhamos a unificação destes equipamentos em um outro que irá surgir.

## 3 – Qual a configuração indicada para uma máquina de uso caseiro considerando o custo x benefício?

Pessoalmente se eu fosse adquirir um computador hoje, com certeza seria um notebook. Com a seguinte configuração:

- 4 Gb de Memória RAM
- 250 Gb de SSD (Solid State Drive) é uma nova tecnologia de armazenamento considerada a evolução do disco rígido (HD).
- Tela de 13 ou 15 polegadas, com placa de vídeo dedicada.

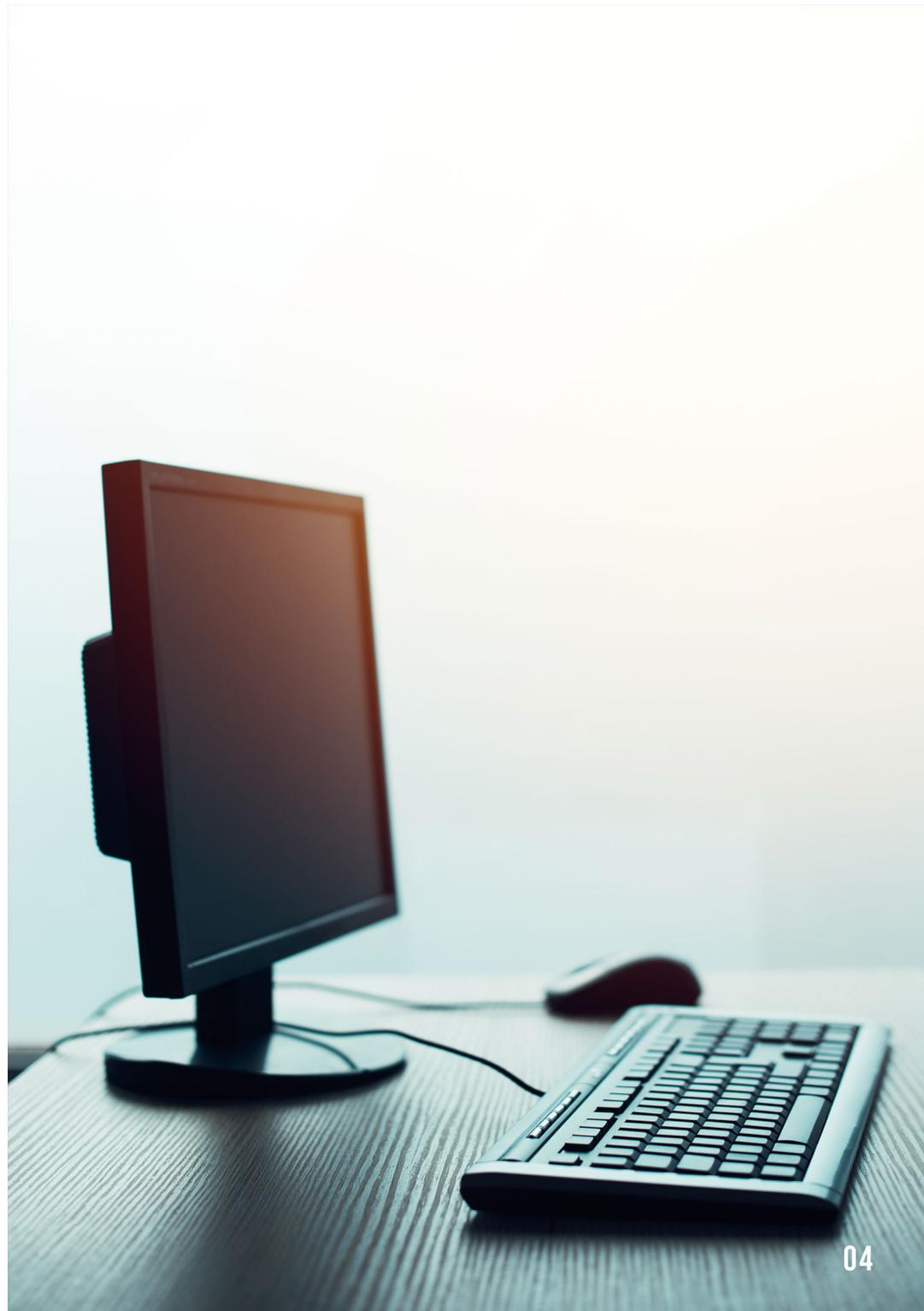
## 4 – Quais as melhores marcas do mercado?

Apple, Asus, Acer, HP, Dell. E existe uma marca que eu particularmente acho bastante atraente para utilização profissional, no quesito custo X benefício: AVELL.

Para pessoas que queiram possuir um equipamento com uma configuração muito além das conhecidas.

## 5 – Dê uma dica de especialista para o nosso comprador leigo.

Sempre compre produtos com procedência, garantia. E jamais deixe de instalar um bom antivírus para maior proteção de suas informações.



# A INCANSÁVEL CHEFE DE CARTÓRIO

Conheça a história de Vicentina Teodoro de Sousa, ex servidora da 4ª Zona Eleitoral que acabou de se aposentar

## 1 – Há quanto tempo você está no TREFD? Quanto tempo de chefe? Sempre na 4ª ZE?

Trabalho há 31, quase 32 anos no TREFD e sou chefe há 25 anos. Eu assumi a 13ª, que é em Samambaia, em junho de 1996. Antes de eu ser chefe de cartório, trabalhei 2 anos na sede do TRE e, depois disso, eu fui para a 4ª Zona, para o atendimento ao público, onde fui aprendendo as outras funções que existem dentro de um cartório.

Depois me mandaram para o Recanto das Emas como chefe de posto e, depois de lá, eu fui ser chefe de Samambaia. Em 2000, eu fui ser chefe da 8ª zona, em Ceilândia, que na época era uma das maiores zonas de eleitores e servidores. Em 2007, voltei para o Gama, na 4ª Zona. E, com o rezoneamento, o cartório foi para Santa Maria.

## 2 – Fale um pouco de seu dia-a-dia. Rotina pessoal e profissional.

A rotina profissional interfere muito na rotina pessoal, principalmente em época de eleição. Porque elas começam praticamente um ano antes, mas quando chega abril e maio - que é fechamento de cadastro - aí a rotina muda totalmente, porque você passa a trabalhar o dia todo em alguns dias. E, nos 3, 4 dias que antecedem o fechamento você trabalha de manhã e até de madrugada. Mas é algo que a gente faz e não sente cansaço.

Uma vez alguém até me perguntou: "o que vocês fazem para serem tão alegres? Vocês terminam o trabalho meia-noite, uma hora da manhã e voltam alegres." Eu respondi: "É porque a gente tem que voltar amanhã de manhã, tem que estar feliz, é o nosso trabalho".

Aí depois dessa parte do fechamento de cadastro, vem o ano de eleição. Então passamos para outra rotina que é o treinamento de mesários. Terminando o treinamento, a gente vai executar.

## 3 – Conte uma história interessante das tantas eleições que você já passou?

Curiosidades são muitas. Eu acho que, se fosse para falar tudo, eu escreveria um livro. Eu nunca trabalhei com eleitor agressivo, para a minha sorte. Mas, quando tem fechamento de cadastro o cartório fica muito cheio e, quando os eleitores vão embora, acabam agradecendo a forma de tratamento.

A biometria e a primeira eleição informatizada foram os maiores desafios que tive na minha carreira. Na biometria eu tive que administrar diferentes grupos de pessoas, não só servidores, como estagiários, pessoas novas e terceirizados.

Essas experiências foram um crescimento para mim. E, por mais que a gente imagine que não vai dar conta, no outro a gente está de volta. Embora cansada, segue em frente, porque o trabalho tem que sair. Eu digo que eleição ela é uma operação de guerra. Começa no passo-a-passo, mas a cada passo que você dá, aumenta a responsabilidade. Tudo tem que ser checado, estar muito organizado, tem que ser revisto. Muitas vezes tem eleitor na sessão errada, mesário que é convocado para uma sessão se perde e vai para outra.

É muito gratificante: chega uma pessoa aqui e às vezes ela não sabe nem dizer o que ela quer. Aí você começa a falar com ela e consegue orientá-la.

Eu fui fazer título na UISME de Santa Maria, e você percebe que são meninos muito tristes, que eles não têm coragem de olhar para a gente. Chegam de mão para trás, alguns com uma feição bem fechada, bem sofrida. Muitos você não sabe o que eles vão ser depois dali. Eles fazem o processo de boa vontade, até felizes. Mas você percebe que, quando é hora de tirar foto, muitos são arredios e nem olham direito para câmera. E também temos de estar sempre atentos porque até uma caneta pode virar uma arma para eles. Eu sempre lidei com isso com muita tranquilidade, não vou dizer que é fácil e que não tenho medo, mas tudo dá certo.

## 4 – Conte sobre sua família.

Sou casada, tenho três filhas que moram em Brasília e que também já estão casadas: Janaína, Suzan e Vivian. E tenho seis netos: Janaína teve gêmeos, que hoje têm 14 anos, João Marco e Marco Antônio, além de uma filha de 15, Ana Gabriela. Suzan, é mãe Ana Beatriz, que hoje tem 10 anos e de Lucas, de 3 três anos. Vivian é mãe do Gael, de 1 ano.

## 5- um pouco de seu dia-a-dia. Rotina pessoal e profissional.

Em época de eleição, a gente deixa a família um pouco de lado, mas faz parte do trabalho. Eu e minhas três filhas estamos sempre juntas, rotina que temos desde que elas eram pequenas.

Primeira coisa que a gente tem que ter em qualquer trabalho é disponibilidade, responsabilidade, boa vontade e muita sabedoria, principalmente quem trabalha com o público, porque a gente lida com várias pessoas, cada uma com sua característica.

Então não dá para você colocar todo mundo no mesmo nível, querendo que entendam tudo da mesma forma. É necessário ter muita paciência e muito amor. Se você não tiver, vai se contrariar. Eu sempre gostei desse tipo de trabalho.

Eu confesso que, no primeiro turno, passei mal e, no segundo turno, estava de atestado e, mesmo assim, não contei à minha juíza, vim e arrumei toda a junta eleitoral na sexta. No sábado, fui arrumar as escolas e fiquei mais quieta. No domingo das eleições e na segunda, eu estava no hospital e, na semana seguinte, fiz um cateterismo. Depois ainda tive que botar um "stent" cardíaco em dezembro. Mas, eu acho que, se eu não viesse ajudar, eu teria morrido.

## 5- Quais são seus planos para aposentadoria?

Eu já entrei com o meu processo de aposentadoria. A minha cota de trabalho já deu. Eu acho que eu tenho que deixar agora é para os mais novos. Minha perspectiva de aposentada é rever minha vida, planejar novas coisas, curtir meus netos. Minha filha tem um escritório de advocacia e talvez eu passe um tempo lá. Eu sou muito grata ao tribunal e muito feliz por ter feito parte dessa equipe, por onde passei e trabalhei.



## UMA EM CADA CINCO MORTES NO MUNDO ESTÁ LIGADA A DIETAS POUCO SAUDÁVEIS

Uma dieta saudável ajuda a proteger contra a desnutrição em todas as suas formas, bem como as doenças não transmissíveis, incluindo diabetes, doenças cardíacas, derrame cerebral e câncer. As práticas alimentares saudáveis começam cedo na vida: a amamentação promove o crescimento saudável e melhora o desenvolvimento cognitivo, e pode ter benefícios de saúde a longo prazo, como reduzir o risco de sobrepeso ou obesidade e desenvolver doenças crônicas ao longo da vida.

O consumo de energia (calorias) deve estar em equilíbrio com o gasto de energia calculado para todo o dia.

A composição exata de uma dieta diversificada, equilibrada e saudável varia dependendo das necessidades individuais (por exemplo, idade, sexo, estilo de vida, grau de atividade física), alimentos disponíveis localmente e hábitos alimentares. Mas os princípios básicos do que constitui uma dieta saudável permanecem os mesmos.

### Uma dieta saudável para adultos contém:

- Frutas, legumes, leguminosas (por exemplo, lentilhas, feijões), nozes e cereais integrais (por exemplo, milho não processado, aveia, trigo, arroz integral).
- Pelo menos 400 g (5 porções) de frutas e vegetais por dia. Batatas, batata-doce, mandioca e outras raízes amiláceas não são classificadas como frutas ou vegetais.
- De 5 a 10% da energia total ingerida a partir de açúcares livres, o que equivale a um máximo de 50 g (ou cerca de 12 colheres de chá) para uma pessoa de peso corporal saudável consumindo aproximadamente 2000 calorias por dia). A maioria dos açúcares livres é adicionada aos alimentos ou bebidas pelo fabricante, cozinheiro ou consumidor e também pode ser encontrada naturalmente em mel, xaropes, sucos de frutas e concentrados de sucos de frutas.
- Menos de 30% da ingestão total de energia a partir de gorduras. Gorduras insaturadas (por exemplo, encontradas em peixe, abacate, nozes, girassol, canola e azeite de oliva) são preferíveis às gorduras saturadas (por ex. de carnes gordas, manteiga, óleo de palma e coco, creme, queijo, banha). Gorduras trans industriais (encontradas em alimentos processados, fast food, salgadinhos, frituras, pizza congelada, tortas, biscoitos, margarinas e cremes) não fazem parte de uma dieta saudável.
- Menos de 5 g de sal (equivalente a aproximadamente 1 colher de chá) por dia. Use sal iodado.

Um estudo, publicado na revista científica The Lancet denominado Global Burden of Disease, revelou que onze milhões de mortes em todo o mundo em 2017 estiveram relacionadas a dietas pouco saudáveis, ricas em açúcar, sal e carnes processadas, que contribuíram para o desenvolvimento de doenças cardíacas, câncer e diabetes. Cerca de 20% das mortes em 2017 estiveram relacionadas a dietas pouco saudáveis, superando as mortes relacionadas ao tabagismo e tornando-se a principal causa de óbitos em todo o mundo. A pesquisa acompanhou as tendências de 1990 a 2017 do consumo de 15 fatores dietéticos.

Entre os 195 países estudados, a proporção de mortes relacionadas à dieta foi mais alta no Uzbequistão e menor em Israel, seguido por França, Espanha e Japão. O Brasil ficou em 50º lugar, enquanto que os Estados Unidos ficaram em 43º lugar, a China em 140º e a Índia em 118º.

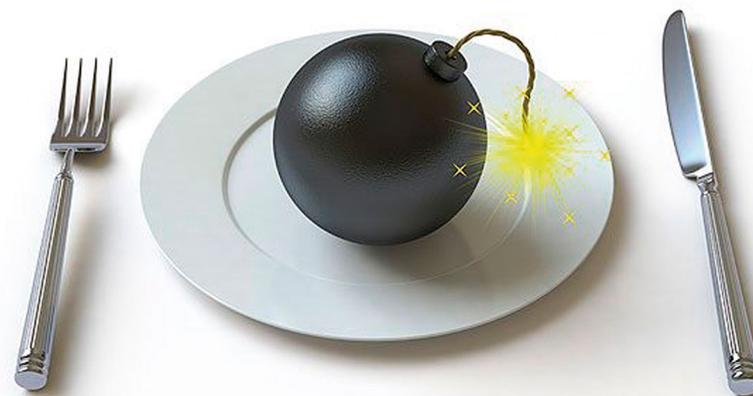
Em média, o consumo de alimentos mais saudáveis, como nozes, sementes, leite e cereais integrais, foi muito baixo, e o consumo de bebidas açucaradas, carne processada e sal foi muito alto. Os resultados revelaram que as pessoas comem apenas 12% da quantidade recomendada de nozes e sementes, com uma ingestão média de 3 gramas por dia, quando o ideal é o consumo de 21 gramas por dia. Também consumiram mais de 10 vezes a quantidade recomendada de bebidas açucaradas.

A dieta global também incluiu menos de um quarto da quantidade recomendada de grãos integrais, com a ingestão média de 29 g por dia em comparação com os 125 g recomendados, e quase o dobro da quantidade recomendada de carne processada, em torno de 4 g por dia contra os 2 g recomendados.

Na análise das mortes relacionadas à dieta, o estudo descobriu que dos 11 milhões em 2017, quase 10 milhões foram por doenças cardiovasculares, cerca de 913.000 de câncer e quase 339.000 de diabetes tipo 2.

### Exemplos de lanches saudáveis

**Pães de farinhas integrais (aveia, grãos, centeio, integral, preto), pão sírio, pão francês com gergelim • Bolos simples (de laranja, cenoura, maçã, fubá) • Barra de cereais • Geléia de frutas / Gelatina • Mel • Queijo branco, ricota, queijo cottage • Leite desnatado • Iogurte • Frutas frescas da época, inteiras com casca e higienizadas (banana, maçã, pêra, tangerina, uvas, morango, goiaba, pêssego, ameixa).**



# A DEMONIZAÇÃO DOS SERVIDORES PÚBLICOS É A REFORMA DA PREVIDÊNCIA

Este artigo originou-se da preocupação acerca do tratamento que vem sendo dado por sucessivos governos aos servidores públicos, com ênfase na tentativa de aprovação da reforma da Previdência. Para angariar apoio à reforma, o atual Governo repete a estratégia do anterior, confirmando a cruel tentativa de dividir os trabalhadores, uma vez que seleciona um alvo a ser combatido: os servidores públicos, como se fossem estes os responsáveis pela “quebra” da Previdência.

Durante a tramitação da PEC 287 (Governo Temer), a propaganda governamental criou um jargão para classificar os servidores públicos: “ganham muito, trabalham pouco e se aposentam cedo”. Também não é incomum a tentativa de fragilizar a credibilidade das representações das categorias profissionais do serviço público, já que naturalmente resistem à retirada de direitos, promovida pela reforma da Previdência. Assim, sindicatos e associações dos servidores públicos são acusadas publicamente de defenderem “privilégios”, apenas pelo fato de apresentarem contraponto aos retrocessos da reforma.

Passemos à Proposta de Emenda Constitucional (PEC) 06/2019. Em tramitação no Congresso Nacional, a PEC pretende modificar radicalmente a Previdência, a contragosto do desejo do constituinte originário, que insculpiu amplo leque de proteção social na Constituição Federal de 1988.

A então rotulada “Nova Previdência” consiste em aumentar a idade mínima, extinguir a aposentadoria por tempo de contribuição, alterar a forma de cálculo da pensão por morte, instituir alíquotas progressivas, revisar regras de transição de emendas já aprovadas, reformular o modelo da Previdência dos segurados especiais, criar nova sistemática em relação aos benefícios de prestação continuada, entre outros. Há ainda, não menos pior, a implantação da capitalização, bem como a desconstitucionalização de regras previdenciárias.

Segundo o Governo, um dos princípios da reforma é um “sistema justo e igualitário (rico se aposentará com a mesma idade do pobre)”. Sim, é exatamente isso que informam em um dos slides! Os argumentos são os mesmos! Basicamente, alega-se déficit da seguridade social e aumento da expectativa de vida do brasileiro, o que interfere na pirâmide etária.

É dever dos servidores públicos esclarecer que além da PEC 06 pretender a transformação profunda do atual modelo de Previdência, ocasionando grave insegurança jurídica e social, vai além, agravando quadro de enorme prejuízo, que reverterá fatalmente na qualidade dos serviços públicos, indispensáveis a milhões de brasileiros.

Sob justificativa de “cobrar mais dos que ganham mais”, a PEC 06/19, no art. 14, §1º impõe aumento injustificável na contribuição previdenciária dos servidores públicos, instituindo alíquotas progressivas. Atualmente, os servidores que ingressaram no serviço público antes de 2013 pagam 11% sobre o total de suas remunerações, mesmo que recebam salários superiores ao teto do regime geral, no valor de R\$ 5.839,45. Dessa forma, enquanto o valor máximo de contribuição dos trabalhadores do regime geral é de R\$ 642,34, no regime próprio as contribuições podem chegar até R\$ 4.312,00, quase sete vezes mais!

O governo pretende aprovar aumento de até 22%, em oposição aos atuais 11% cobrados! A alíquota efetiva será na prática 16,8%. Para a renda de R\$ 39.200,00, a contribuição total chegará a R\$ 6.589,83. A justificativa aparenta ser razoável a princípio, afinal quem ganha mais deveria pagar mais?! Sim, claro, no entanto, a base de cálculo atualmente tributada dos servidores é visivelmente maior e assim, uma vez que o valor cobrado é superior, proporcionalmente o benefício previdenciário também será maior, havendo por consequência equilíbrio.

Resta evidente por isso que o aumento da alíquota previdenciária, da forma como proposta na PEC 06/19, trata-se de flagrante inconstitucionalidade, por ofensa ao princípio da vedação da utilização de qualquer tributo com efeito confiscatório (art. 150, VI CF). Corroborando esse entendimento, o Ministro Ricardo Lewandowski deferiu em dezembro de 2017 liminar na Ação Direta de Inconstitucionalidade 5809 contra a Medida Provisória 805/2017, a qual instituía aumento da alíquota previdenciária para 14% para servidores públicos federais, com salários acima do teto do regime geral.

Esse aumento de alíquota viola os princípios da proporcionalidade e da razoabilidade, visto que a configuração da hipótese de confisco não decorre da incidência isolada apenas da alíquota de contribuição previdenciária, mas sim da soma dessa com o IR (deduzindo o valor da contribuição da base de cálculo do IR, que pode chegar até a 27,5%), ultrapassando assim o limite da razoável capacidade contributiva do servidor. Portanto, a elevação de 11% para 16% ou mais da alíquota não pode ser vista apenas como elevação em cinco pontos percentuais. Observa-se que o aumento não implica em recebimento de mais nada do Estado em contrapartida.

Além disso, é comum que servidores públicos, em média, contribuam por tempo bem maior do que os trabalhadores do regime geral, cuja maioria se aposenta por idade após contribuir por apenas 15 anos. Ou seja, a maioria dos trabalhadores paga mensalmente valor menor e por tempo inferior, quando comparados aos servidores públicos.

Outro argumento repetido pelos defensores da reforma é a necessidade de igualar os dois regimes, o próprio e o geral, o que seria decisão justa e isonômica. Ocorre, todavia, que os servidores públicos já estão equiparados aos trabalhadores do regime geral desde 2013. Com a aprovação da Lei no 12.618/2012, ninguém que ingressou no serviço público federal após 2013 terá aposentadoria acima do teto do INSS. Ou seja, a aposentadoria máxima do servidor público será igual a do trabalhador da iniciativa privada. É claro que os resultados dessa conta nas finanças públicas precisam de mais tempo para transparecer. Evidente, por outro lado, que a arrecadação também diminuirá, uma vez que o valor máximo de contribuição desses novos servidores é de apenas R\$ 642,34, limitada ao teto do regime geral. Destaca-se ainda que os servidores públicos continuam contribuindo à Previdência mesmo após aposentados ou sendo pensionistas.

Ademais, ao contrário do que se imagina, atualmente, desde a Emenda Constitucional 20/1998, o servidor público já possui uma idade mínima para se aposentar de 60/55 anos (homem/mulher) e deve contribuir por 35/30 anos.

Chamam ainda a atenção as mudanças sugeridas na PEC 06/19 a título de pensão por morte, uma vez que se pretende reduzir, através do cálculo por meio de cotas, o valor a alguns casos para apenas 60% do valor do benefício, criando ainda barreiras para atual percepção permitida de pensões e/ou aposentadorias, salvo pequenas exceções.

A PEC 06/19 não apresenta também solução equilibrada ao problema das regras de transição, especialmente a servidores que ingressaram no serviço público por ocasião das emendas 20/1998, 41/2003, 47/2005, ocasionando grave insegurança jurídica que certamente resultará em aumento da judicialização.

O perigo à Previdência Social possivelmente não será restrito à PEC 06/19, mas a total "imprevidência" deve vir, por estranho que possa parecer, no futuro breve. O disposto no §1o do art. 40, art. 1o da EC 06/2019 trata-se da desconstitucionalização da Previdência, o que significa que determinadas regras, que antes só poderiam ser modificadas por emendas constitucionais, cujo quórum é de 3/5 dos membros de cada Casa Legislativa (Câmara e Senado) poderão, caso seja aprovada a PEC 06/19, sofrer modificações através de leis complementares, ou seja, com quórum reduzido, o que promoverá facilmente futuras e possíveis novas reformas da Previdência, causando incertezas e grave insegurança à população.

Quebrando o longo período de ditadura, a Constituição de 1988 celebrou o Estado Democrático de Direito, com base no primado de que todo poder emana do povo, restabelecendo assim as eleições diretas presidenciais e mais, garantindo longo capítulo destinado aos direitos da seguridade social. Teve assim o objetivo de preservar um mínimo de segurança aos brasileiros, não sendo razoável fragilizar o pacto social aprovado democraticamente pelo constituinte originário.

Da mesma forma, é equivocada, sem estudo aprofundado e debate acurado com diversos setores representativos da sociedade civil, a instituição de regime de capitalização individual, prevista no § 6o do art. 40, art. 1o da PEC 06/2019. Em oposição ao atual regime de repartição, a capitalização pretendida poderá reduzir drasticamente o valor dos benefícios previdenciários no futuro, sujeitando a população ao recebimento, a título de aposentadoria e benefícios, de valores aquém de sua dignidade. Assim se manifestou recentemente, com bom senso e equilíbrio, o Ministro Luiz Fux: "Dentre os princípios constitucionais estão o contributivo e o da solidariedade. No meu modo de ver, são princípios que representam cláusulas pétreas, que não podem ser modificadas pelo poder constituinte derivado, e esse poder é que vai ser exercido por meio de uma emenda constitucional".

Apesar da crise econômica, e com recorde de lucros, os bancos estão de olho na cereja do bolo, já que, com a possível aprovação da reforma, crescerá o mercado de seguros e previdência privada, sem contar que é de interesse a privatização do regime de previdência complementar dos servidores públicos. O capital financeiro age em conjunto, de forma coordenada. As ações e o preço do dólar oscilam, de acordo com os avanços ou não da reforma da Previdência.

Alerta-se para as conclusões da CPI da Previdência do Senado Federal, que de forma séria e balizada demonstrou um País de grandes devedores da Previdência, os quais se aproveitam das benesses estatais para quase nunca pagarem seus débitos.

A sanha do capital financeiro, cujos interesses prevalecem na PEC 06/2019, poderá fragilizar a democracia, com danos irreversíveis à Previdência dos trabalhadores e servidores públicos. personalidade, com fim de garantir à dignidade da pessoa humana. No entanto, diferente da calúnia e da difamação, a injúria eleitoral típica a conduta baseada na lesão à honra subjetiva, "isto é, o sentimento que cada um possui no que concerne à própria honorabilidade e respeitabilidade. A vítima, neste caso, é ferida em seus brios, é atacada em sua honra sem que a ofensa consista na imputação de um fato criminoso (calúnia) ou imoral (difamação)" (GOMES, 2008, p. 194).

**Texto cedido pela Revista Justiça & Cidadania e escrito por Antônio José de Carvalho Araújo, Diretor da Associação dos Juizes Federais - AJUFE e Presidente da comissão para acompanhamento da reforma da previdência da AJUFE .**

**Matéria originalmente publicada na revista Justiça e Cidadania edição 224 e publicada no site da Editora JC pelo link:  
<https://www.editorajc.com.br/a-demonizacao-dos-servidores-publicos-e-a-reforma-da-previdencia/>**



**Festa JUNINA**

**Data: 11/6/2019**  
**Local: Salão Nobre do TRE-DF**  
**Horário: a partir das 17 horas**

**Sorteio de UMA BICICLETA !!!**

**Convidamos a TODOS OS SERVIDORES DO TRE-DF, lotados na SECRETARIA e nas UNIDADES CARTORÁRIAS para participarem desta FESTA. O objetivo é a confraternização dos colegas em um ambiente descontraído com música, comida boa e alegria. Venha, traga a família e chame os colegas da sua unidade e não perca nosso evento.**

**As unidades do Tribunal já estão se cotizando para trazerem suas contribuições para o lanche:**

- PRESIDÊNCIA/EJE/ORE/COCI/AJUP/GPR - Canjicas (coordenadora: Cintia - ramal 4005)**
- VPCRE/CARTÓRIOS - Caldos (coordenadora: Maguine - ramal 4013)**
- DG/CL/COPEG/AJA - Bolos (coordenadora: Lúcia - ramal 4021)**
- SJU - Galinhada (coordenadora: Luciana - ramal 4303)**
- SGP - Pamonhas (coordenadoras: Tânia/Bia - ramal:4102)**
- STIC - Cachorro-quente (coordenadora: Cláudia - ramal: 4133)**
- SAO - Quentão, doces e pipoca (coordenadora: Luceli - ramal: 4088)**
- ASTREDF - Chope / Sucos / Refrigerantes**

**Programação:**

**Concurso "Casal de Noivos Caipiras"**

**Cada unidade acima relacionada deve inscrever, no mínimo, um casal de noivos para o concurso (caso haja interesse de mais servidores, a unidade pode inscrever outros casais, ou os próprios servidores podem apresentar inscrição individual por casal), o julgamento terá como critérios: caracterização das vestimentas dos noivos caipiras, criatividade na formação da dupla; interação com o grupo na apresentação. Premiação em dinheiro para o casal vencedor.**

**Sorteio Especial**

**A ASTREDF vai sortear um brinde especial para os participantes do LANCHE JUNINO 2019. Para cada servidor que participou em sua unidade do rateio referente ao lanche (veja na lista de unidades acima a quem entregar sua contribuição) será distribuído um cupom que dará direito ao sorteio durante a festa. Os associados da ASTREDF receberão um cupom extra cada um. O ganhador deve estar presente na hora do sorteio para receber o prêmio (não haverá representantes). Prêmio do sorteio: uma bicicleta aro 29.**

# DESCOBRIDORA DOS SETE MARES

**Conheça a história da servidora que já fez aproximadamente 25 cruzeiros e conheça as dicas dela para uma viagem de sucesso**

Conhecer novos lugares, respirar ares diferentes, experimentar sabores inusitados e vivenciar grandes experiências. Aprender culturas alternativas, fazer amizades ou simplesmente relaxar. Viajar proporciona oportunidade de curtir inúmeras sensações.

E, nesta edição, conversamos com uma servidora que gosta de um tipo muito específico de viagens: os cruzeiros. Ana Beatriz Campbell, lotada da Secretaria de Gestão de Pessoas (SGP) já fez cerca de 25 cruzeiros, com os destinos mais variados. Conheceu países na Europa, os Estados Unidos, visitou ilhas do Caribe e outros países da América do Sul. Confira a entrevista:

## 1. Qual foi o cruzeiro mais marcante que você já fez?

R: Um dos cruzeiros mais marcantes foi o que fiz para Grécia. Além de ter sido um dos melhores cruzeiros foi para um lugar bem diferente.

## 2. De onde surgiu essa paixão?

R: Eu assisti a um seriado chamado "O Barco do Amor", em que toda a trama se passa dentro de um cruzeiro. Era tipo a ilha da fantasia, cada semana retratava um grupo de passageiros diferente que, junto com a tripulação, vivia várias aventuras.

E eu achava fascinante a vida a bordo e sempre tive vontade de conhecer, mas eu achava que nunca seria possível. Até que um dia eu tive conhecimento de que o custo-benefício de um cruzeiro é muito bom. É muito fácil você fazer um cruzeiro. Dá para você se organizar e se planejar e compensa. Então, quando eu tive o conhecimento disso, de que não era tão caro quanto eu pensava, e que dava para caber no meu bolso, eu fui fazer o primeiro. Isso foi em 1995.

## 3. O que não pode faltar na sua bagagem?

R: Quem nunca fez cruzeiro acha que é aquela coisa glamourosa, que você tem que levar roupa muito sofisticada. Mas não. São roupas básicas. Para o dia, você usa roupas que se usa na praia, como short e camiseta e, para a noite, uma roupa mais arrumada.

Lá tem muita coisa para fazer. Eu até levo livro, mas acabo não tendo muito tempo para leitura, por conta das atividades. No cruzeiro têm atividades o dia todo, principalmente na travessia, então eu tento participar de tudo.

Para ir a cruzeiro, você tem que ter essa vontade de participar das atividades a bordo e ter esse gosto de conhecer vários lugares de maneira rápida, porque você não pode se aprofundar em lugar nenhum.

Todo cruzeiro tem seu roteiro que vai passar, no mínimo em 3, 4 cidades. Aí você vai, desce, conhece rapidinho a cidade e não se aprofunda. E isso é o que mais me agrada, porque eu não faço muita questão de ficar 3 dias ou uma semana em um lugar só. Se eu puder conhecer mais lugares em menos tempo, para mim é bom.

## 4. Quais são suas principais companhias de viagem?

E a minha principal companhia de viagem, além do Charles (esposo), é minha mãe. Ela é encantada por cruzeiros como eu. Nos meus primeiros, eu até fui sozinha. Mas, depois que ela foi ao primeiro comigo, passou a ir a todos. Hoje, eu nunca a deixo para trás, independente da companhia. Aliás, os últimos que eu fiz foram em função dela, porque ela gosta muito e, para pessoa idosa, é a melhor coisa. É uma ótima opção para a pessoa que não dá mais conta de andar muito, viajar e passar muito tempo caminhando, conhecendo muita coisa. Então ali ela tem tudo, fica quietinha, tem as atividades, desce e faz um passeio rápido.

## 5. Qual foi seu último roteiro e quais são seus próximos planos de viagem?

O último cruzeiro que eu fiz foi nesse ano, pela América do Sul. Ele sai do Brasil, vai para o Uruguai e depois para a Argentina, passando pelo Canal do Prata. Eu já estou focada na próxima temporada brasileira, pois agora estou dando um tempo nas travessias, porque eu preciso dispor de 20 dias para fazer uma viagem, no mínimo, e isso consome muito os dias das minhas férias. Então eu já estabeleci que farei cruzeiros menores para poder fazer pelo menos um por ano e levar minha mãe. Se eu puder viajar sempre nesse esquema, eu prefiro. O cruzeiro é como um hotel que te leva para passear.

## 6. Quais situações inusitadas você já viveu?

A minha história curiosa aconteceu no primeiro cruzeiro que eu fiz na vida. Eu fui, antes, passar uns dias em Orlando, para depois ir para Miami para pegar o cruzeiro. Mas, o que aconteceu foi que, no voo de Orlando para Miami, perderam a minha mala. Então eu embarquei no navio com a roupa do corpo, mas a companhia de cruzeiro me forneceu um voucher, porque eu informei que minha mala tinha sido extraviada e que a companhia aérea entraria em contato com o navio para informar se havia achado a mala, para depois enviar ao destino, dois dias depois.

Mas a companhia aérea não tinha nada a ver com a do cruzeiro, e me deram um voucher para ser usado nas lojas do cruzeiro. No final, nunca acharam a minha mala e eu tive que comprar roupa na próxima cidade em que o navio iria parar.

## 7. Quais conselhos daria a quem vai fazer o seu primeiro cruzeiro?

R: Eu acho muito importante ir a cruzeiros menores, de poucos dias, para ver se vai gostar e se adaptar e conhecer o modo de viajar em um cruzeiro. Dá para você testar sem problemas. E eu indico comprar os pacotes de viagem no início de temporada, que é quando tem promoção. Dá para parcelar e você consegue ir com a viagem toda paga.

Outra dica é a escolha das cabines: escolha as cabines pensando no tipo de viagem e no lugar aonde você vai, por conta do clima. Mas a cabine que eu mais gosto, independentemente do lugar que eu for, é a cabine intermediária, que é a interna com janela, porque a diferença de preço dela para a interna sem janela é mínima, mas para a externa (que tem varanda) muitas vezes é o dobro do preço, o que muitas vezes acaba não compensando.

O interessante também dos cruzeiros é que eles são para todas as idades. Todos vão gostar, desde uma criança, até um idoso. Eles são para todas as faixas etárias.



# ASSERTIVIDADE NA COMUNICAÇÃO

Por Fernando Velloso Filho



A Assertividade é a qualidade da comunicação interpessoal que permite a sinceridade na transmissão de ideias e a manifestação sobre percepções alheias sem causar constrangimentos e sem provocar mal-entendidos entre as partes envolvidas.

Isto porque a ASSERTIVIDADE é uma habilidade comunicacional dominada por um interlocutor que, com o traquejo da fala e das atitudes, consegue transmitir suas impressões sobre fatos ou comportamentos com a devida sinceridade.

Trata-se de uma habilidade porque, longe da desprezível OMISSÃO, uma pessoa é capaz de se comunicar com outras expondo de forma lúcida e coerente suas expectativas, suas decepções e suas restrições. Desta forma, é possível repassar, com clareza e sutileza, aos receptores da mensagem o que se espera de seus comportamentos e desempenhos.

A assertividade, então, especialmente no trabalho, é fundamental para manutenção da boa ordem organizacional, para atingimento das metas institucionais e, fundamentalmente, para preservação de um ambiente sadio de convívio profissional.

Ser assertivo é, em resumo, e substancialmente: FALAR O QUE TEM QUE SER DITO, DIRETAMENTE PARA QUEM DEVE SER DITO e EM MOMENTO E LOCAL ADEQUADOS PARA SEREM DITOS !

Fica a dica: Pratique ASSERTIVIDADE. Evite agressividade.  
Seja sincero e direto sem perder a ternura !

Leia mais em: <https://eadbox.com/dicas-de-comunicacao-assertiva>  
<https://conceitos.com/comunicacao-assertiva>

# ONDE ESTA Você?

**QUEREMOS VOCÊ CONOSCO FAZENDO  
PARTE DA NOSSA REVISTA!**

**QUER ESCREVER ALGUM ARTIGO?  
TEM UMA HISTÓRIA PARA CONTAR?  
FAZ ALGO INUSITADO OU CURIOSO?**

**NOS ENVIE UM E-MAIL  
PARA [ASCOM@TRE-DF.GOV.BR](mailto:ASCOM@TRE-DF.GOV.BR)**

A ENTRETENIMENTO É UMA REVISTA  
QUE SERÁ FEITA PARA VOCÊ E POR  
VOCÊ!

# JUNTOS E SHALLOW NOW

Conheça a história de duas famílias que nasceram no TRE

Trabalhamos quase 40 horas semanais. Cumprimos prazos, alcançamos metas, dividimos resultados. Nesse tempo, convivemos com o mesmo grupo de pessoas, compartilhando problemas, frustrações, alegrias e sonhos. Nessas ocasiões, alguém pode deixar de ser um colega de trabalho para se tornar um parceiro de vida.

Nessa edição, entrevistamos dois casais que nasceram nas dependências do TRE-DF. Eles contaram suas histórias, os desafios da rotina e como fazem para conciliar o trabalho com as atividades familiares. Vem com a gente!

## Klissia e Fábio

Ele é Secretário Judiciário. Ela, Coordenadora de Material e Contratações. Fábio Moreira Lima e Klissia Freire da Silva se conheceram no período eleitoral de 2010 e hoje têm uma filha de 9 meses, a pequena Maitê. Fãs de viagens, cachoeiras e esportes, o casal mora no Sudoeste e conta um pouco sobre a rotina:

### 1. Conte um pouco da história de vocês? Como se conheceram, há quanto tempo estão juntos?

Na verdade, a gente só se encontrava no corredor, somos de áreas separadas. Às vezes nos cumprimentávamos, não tínhamos muito contato, então quase não nos falávamos. A gente foi se aproximar, mesmo, no período eleitoral do ano de 2010. Acabava que sempre tinham os happy hours, em um bar aqui perto, aí tinha um pessoal do Tribunal que ia.

Aí a gente se encontrava, se cumprimentava porque éramos do mesmo Tribunal e acabou que, com essa confusão, a gente foi se conhecendo.

### 2. Como é a rotina da família?

Bom, agora com um bebê é o seguinte: a gente acorda. Eu já tenho um filho de 14 anos e o Fábio tem uma de 19 que mora com a mãe. De manhã a gente cuida dos meninos, coloca a Maitê na creche e o Zack vai para a escola e aí vamos para o tribunal. Na verdade, a nossa rotina ainda está em fase de adaptação, porque bebê demanda muito tempo dos pais. Por conta disso, estamos vindo em carros separados, porque quem chega antes vai buscar a Maitê na creche. À noite, jantamos todos juntos.

### 3. Sabemos que o período eleitoral demanda muito de todos os servidores. Como vocês fazem para conciliar a agenda no tribunal com as atividades familiares?

É tranquilo e, por um lado, é até mais fácil, porque como nós conhecemos bem as atribuições um do outro, conseguimos entender melhor a situação. Mas, em casa, a gente evita ficar falando de trabalho e foca nas coisas de casa, de amigos e parentes, até para não virar aquela coisa chata de só ficar falando de trabalho. E, para conseguir conciliar os horários, a gente faz um revezamento, uma espécie de "escala".

### 4. Quais são os prós e os contras de se trabalhar no mesmo lugar que o companheiro trabalha?

Prós- é a proximidade, é essa coisa de você saber o que está acontecendo.  
Contras - é que pode cair naquela coisa de ficar muito no Tribunal e acabar estendendo muito o assunto sobre trabalho. Mas, apesar de os dois serem daqui, a gente não fica falando muita coisa de trabalho e, quando a gente comenta alguma coisa sobre trabalho, é mais um comentário que você faria mesmo que a pessoa não fosse daqui.

Mas, ele é muito reservado em relação à área dele e eu também não falo muito sobre a minha. Então não existem coisas que eu só fico sabendo pela intranet.

E a gente sabe separar bem as coisas. E o bom também é que nossas áreas são totalmente independentes uma da outra, então a gente não tem tanto contato. Mas, se fosse na mesma área, às vezes seria ruim. Como são setores muito independentes, eu acho tranquilo.

## Marta e Leonardo

Marta Nogueira de Souza, da Coordenadoria de Registros de Partidos Políticos e Gestão da Informação (CORPGI) e Leonardo de Oliveira Souza, da Assessoria de Apoio aos Desembargadores Eleitorais (ASADE) são casados há 19 anos. Eles se conheceram na Secretaria Judiciária quando o Tribunal ainda funcionava no Setor de Autarquias Norte, em 1997. Começaram a namorar em 1998 e hoje têm dois filhos: Felipe, de 10 anos, e Pedro, de 7 anos.

### 1. Quais são as vantagens e as desvantagens de vocês trabalharem no mesmo local?

Bom, trabalhar no mesmo local facilita no dia a dia: os meninos estudam aqui pertinho e nós moramos no Jardim Botânico, no último condomínio. Então vem todo mundo e volta todo mundo junto e a rotina acaba sendo facilitada por isso.

Não há contra porque não trabalhamos na mesma sala o dia todo. Ele trabalha em outro andar, então eu só vejo prós. Por exemplo, quando a gente lancha junto, resolvemos alguma pendência ou conversamos sobre alguma coisa que seja necessária. Também ajuda no trabalho. Às vezes eu troco uma ideia sobre algum serviço aqui da minha área, e ele também troca uma ideia comigo.

### 2. O que gostam de fazer nas horas vagas?

A gente gosta de fazer muitos cursos e fazemos muitas atividades similares. Por exemplo, nós fizemos curso de teologia, teatro, terapias alternativas. Acaba que nós temos muitas outras coisas em comum além do trabalho, tanto que nem dá para a gente conversar de trabalho fora daqui, porque temos outras atividades também, como voluntariado, igreja, etc.

### 3. Como vocês se organizam no período eleitoral?

Quando é período eleitoral, a gente tem que dar prioridade para as eleições, então deixamos os meninos na casa dos avós. Foi assim na última eleição e a gente acompanhava somente a ida e a volta à escola ou alguma necessidade que o colégio exigir. Mas, durante um período de três meses, eles têm de criar mais independência, porque nós dois trabalhamos na área-fim, o que exige um envolvimento muito grande nas eleições. Não tem como fugir.

