

3ª EDIÇÃO

ENTRETENIMENTO

A REVISTA DIGITAL DO TRE-DF



SUANDO A CAMISA

Do sedentarismo à maratona: foco, determinação e treinamento

EDITORIAL

POR FERNANDO VELLOSO (ASCOM)

Recentemente a Síndrome de Burnout foi inserida na lista de doenças da Organização Mundial de Saúde (OMS). Os casos, infelizmente, estão se multiplicando na sociedade moderna e muito em função do stress e das pressões a que estamos submetidos cotidianamente. Está dado o sinal de alerta! E o que fazer?

Trouxemos, nesta edição, um panorama geral sobre o problema para que todos possam ficar atentos aos sintomas e adotar medidas preventivas antes que o mal se instale.

Então, que tal correr? Vejam o meu depoimento a respeito dos benefícios desta prática que adotei. Mas se o seu esporte não é esse, tudo bem. Ache outro que lhe ajude na saúde física e mental.

E as confraternizações no ambiente de trabalho? Sabiam que elas podem ajudar na produtividade e que, certamente, um ambiente profissional amistoso ajuda na saúde dos colaboradores? Isto é o que diz a coach de carreira Bárdua Tupy em seu artigo escrito especialmente para a EnTREtenimento.

Assim, fica fácil perceber que a nossa Festa Junina, além de ter sido um sucesso, foi um importante instrumento de integração e de estímulo à produtividade. Confira na matéria especial que preparamos para vocês.

Confira ainda, nesta terceira edição, dicas de informática e as medidas que estão sendo tomadas pela Administração para promover a economia de recursos.

Também mostramos o que fazer em caso de problemas para embarcar no aeroporto e não prejudicar suas férias. E, finalmente, uma entrevista especial com a Presidente da ASTREDF, Edivan Ismael dos Santos, sobre o seu trabalho a frente da Associação e em prol dos servidores.

Felicidade no trabalho e viva a vida! Saúde a todos.

Boa leitura.

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

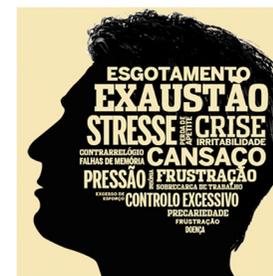
| | |
|---|----|
| 01. Editorial..... | 1 |
| 02. Palavra do Especialista: Edivan Santos..... | 3 |
| 03. Burnout: Esgotamento profissional..... | 5 |
| 04. Confraternização e Produtividade..... | 9 |
| 05. Consumo Consciente..... | 11 |
| 06. Lanche Junino..... | 15 |
| 07. Conceitos de Informática..... | 19 |
| 08. Suando a camisa..... | 21 |
| 09. Check-in nas suas férias..... | 23 |

DESTAQUES



Palavra do especialista

Entrevista com Edivan Ismael dos Santos, Presidente da ASTREDF



Burnout

Saiba mais sobre a síndrome de esgotamento profissional em texto de Elaine Ribeiro, psicóloga clínica



Confraternização e produtividade no trabalho

Matéria por Bárdua Tupy, Coach Organizacional e de carreira



Consumo Consciente

Reduzindo gastos públicos e atendendo a sustentabilidade ambiental



Suando a camisa

Fernando Velloso, Assessor de Comunicação, conta suas experiências do sedentarismo à maratona



Check-in nas suas férias

O diretor da ANAC, Juliano Noman, dá dicas para evitar estresse na hora de pegar um voo para viajar nestas férias.

Você sabia...

que o site do TRE-DF está de cara nova?

acesse www.tre-df.jus.br

e confira!

NESTA EDIÇÃO, CONVERSAMOS COM A PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES DO TRE-DF (ASTRE-DF), EDIVAN ISMAEL DOS SANTOS. ATUAL COORDENADORA DE SERVIÇOS GERAIS (CSEG), ELA ACUMULA A FUNÇÃO COM OS TRABALHOS DA ASSOCIAÇÃO.

1. Há quanto tempo você está na associação?

Edivan: A associação, na verdade, começou em 1992, com um grupo de fundadores. Ela teve uma pausa, quase um ano depois.

Ela era bem menor e não funcionava aqui. Ficava em uma esquina que era menos da metade de um andar do Palacinho do TJ. Depois que o tribunal cresceu, ela teve que ser transferida. Fomos trabalhar no Palácio do Desenvolvimento. Eu entrei quando o Tribunal foi transferido para o Palácio do Desenvolvimento, em 1994.

Aí a gente começou a conversar sobre isso, eu sempre fui muito engajada. Uma das primeiras coisas que eu fiz, quando eu entrei no TRE, foi entrar para o sindicato, que eu acho que é um órgão que nos representa. E é muito importante, porque a gente precisa ter alguém que tome a frente das decisões que vão alterar a vida dos servidores, que trarão qualidade de vida, bem-estar, melhorias financeiras, etc.

Então a gente começou a conversar sobre criar uma associação, e descobrimos que já havia uma, e que ela estava parada/ adormecida. Em 2000, conseguimos reunir o grupo e reativar essa associação. Fizemos a primeira eleição, na qual eu trabalhei e fui eleita Vice-presidente e o Heráclito ficou à frente como o Presidente.

E, de lá para cá, eu raramente fiquei fora de algum trabalho da associação, seja como Vice-presidente, Presidente, Diretora Social, ou mesmo ajudando sem estar na diretoria. Por um breve período, eu fiquei fora do tribunal, trabalhando no cartório e, nessa fase, eu me afastei da associação por uns 3 ou 4 anos. Tirando estes momentos, eu sempre participei da associação, assumindo algum cargo ou desempenhando alguma função.

2. Quais são os maiores desafios que você tem a frente da associação?

Edivan: Eu vejo o seguinte: o tribunal é muito pequeno, nós somos quase uma família. E eu não quero que isso seja visto pelo lado pejorativo, de

não sermos profissionais. Nós somos todos profissionais, nós somos técnicos, somos pessoas qualificadas, que estudam, se aprimoram e que estão sempre querendo saber mais.

Mas isso não tira de nós aquele aspecto de intimidade, por sermos um grupo tão reduzido. Ao mesmo tempo, como associação, somos chamados de anões, porque é tudo muito reduzido. Por exemplo, aqui do lado, nós temos o TJ, no qual a associação dos servidores (Assejus) tem 9 mil associados.

Então o maior desafio é manter a união do grupo.

3. Fale um pouco sobre a atual gestão e os problemas que a Associação enfrenta:

Edivan: Quando a gente lançou essa chapa, em 2017, a Associação estava com 69 pessoas e esse número estava caindo. O pessoal estava saindo, se sentindo desmotivado, achando que não tinha muito porquê de a associação existir.

Começamos um trabalho de conscientização, antes mesmo das eleições, pedindo para que o pessoal se mantivesse ou que voltasse para a Associação. E hoje, temos 194 associados, o que eu considero uma grande vitória. Nós conseguimos quase que a totalidade do quadro - já que atualmente somos 220 ou 230 servidores - ou seja, há uma porcentagem muito alta de associados em relação ao número de servidores que temos na casa. E isso é muito legal, pois apesar de sermos um número muito pequeno em comparação ao TJ - que são 9 mil associados - temos um número muito mais expressivo.

Nós tentamos unir o pessoal, trazer credibilidade às ações, buscar conquistas para o coletivo. E esse é o grande desafio: fazer o pessoal entender que, mesmo sendo poucos, nós precisamos ter uma representação dentro do órgão.

Pois, por mais que eu tenha o sindicato, ou que eu tenha uma outra associação fora, o fato de ter uma aqui dentro traz uma ponte, uma comunicação muito mais fácil. As reivindicações que a gente precisa

fazer são do dia-a-dia, até mesmo em relação a horário, carga de trabalho, representação do servidores nas comissões, nos comitês, nos conselhos, participação no nosso plano de saúde que é de autogestão. Se não temos uma associação, seremos sempre espectadores e não seremos nunca participante. Então é muito importante manter a associação funcionando.

4. E nesse período que você está à frente da Associação, o quê mais te marcou durante esses anos?

Edivan: O que mais me marcou? Nossa, tem tanta história, tanta coisa.

A gente tem a nossa sede e eu acho muito legal a gente poder ter um espaço para oferecer ao associado.

Nós passamos por vários tipos de administração, com diferentes níveis de relacionamento. Então às vezes a gente tem mais abertura, mais facilidade para fazer petições, solicitações e ser atendido. Em outras, menos, mas sempre tivemos um bom relacionamento com a Administração superior, com os gestores. O tempo todo levando as nossas causas com muito respeito, mas exigindo também uma credibilidade que o servidor merece e precisa ter.

Eu não sei te dizer especificamente, mas acho que é esse espírito do TRE. Algumas pessoas que já trabalharam aqui podem falar disso também: a gente tem a alegria do trabalho. É muito bom chegar ao final de um ano de eleição e ver que o nosso trabalho foi bem executado. Veremos que conseguimos fazer mais uma eleição, independente dos resultados das urnas. Ver que não deixamos o país na mão e que cada um foi responsável pela sua parte.

Vemos muito isso no associado, no servidor da casa. A gente incentiva muito isso, que se tenha sempre esse orgulho de ser da Justiça Eleitoral. Eu acho que isso é um marco para a nossa associação.

4. E se você pudesse deixar uma dica para quem ainda não é associado, o que você diria?

Edivan: Eu diria - entre para a associação, urgente. Participe do grupo. Ninguém isolado consegue andar tanto quanto um grupo, e não consegue ter um impulso tão grande. Até porque, quando um cansa, o outro apoia, o outro ajuda e a gente tenta chegar lá. E, quando várias cabeças estão juntas pensando, a gente tem mais ideias, mais possibilidades, mais sugestões. E tudo que se relaciona a direito, a categorias de trabalhadores,

em grupo é mais fácil, mais relevante, mais forte. A pessoa sozinha passa por mais espinhos.

Então venha, ao menos, conhecer a associação, ver o que a gente está oferecendo, se alguma coisa é de seu interesse. E, se não tiver, peça para que tenha, para que aconteça. Traga a sua sugestão para que a gente tenha pelo menos a oportunidade de tentar realizar aqui.

Não fique sozinho, isolado ou distante desses grupos, porque é muito importante você participar e saber que você está sendo representado, que alguém está buscando seu interesse e seu bem-estar.



BURNOUT

A síndrome do esgotamento profissional

POR ELAINE RIBEIRO, PSICÓLOGA CLÍNICA

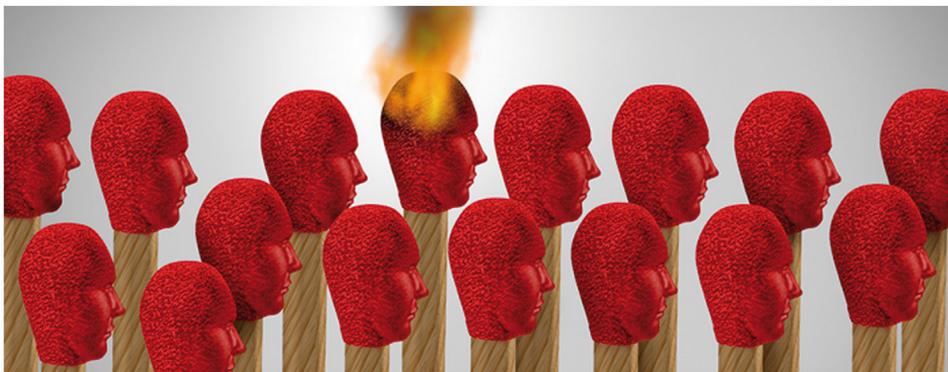
“É possível identificar e tratar os sintomas da síndrome do esgotamento profissional.

De repente, alguns sintomas começam a aparecer: um cansaço que não passa depois de uma noite de sono, alterações no humor que variam entre uma tristeza profunda, irritação, agitação e atitudes que usualmente não fazem parte da pessoa. Há uma falta de sentido na vida e ainda outros sintomas.

A Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional tem sido estudada desde 1960, e confunde-se com uma diversidade de quadros emocionais. “Burn” quer dizer queima e “out” exterior. Podemos fazer a correlação com um pavio que se queima até esgotar completamente. O estresse no ambiente profissional é uma realidade que, quase todas as profissões e mercados sofrem e ao passarmos por um acúmulo de tarefas, excesso de cobranças e de atividades, uma boa dose de perfeccionismo e a falta de outras atividades que gerem prazer.

Duas situações são observadas nas pessoas que passam por essa situação: o absentéismo, ou seja, a ausência no trabalho para a busca de tratamento médico, exames, psicoterapia entre outros; e o presenteísmo, ou seja, a pessoa que está presente no trabalho, mas que se percebe com uma redução drástica em sua produtividade e numa situação de “mente distante” da realidade onde se encontra.

Estudos realizados pela Universidade de São Paulo, no Instituto de Psiquiatria, revelaram que a necessidade de controle das situações, a falta de paciência e dificuldade para tolerar frustrações ou delegar tarefas, e o trabalho em grupo, contribuem para o quadro de esgotamento. Quando há sentimento de injustiça, falta de participação nas decisões e de apoio, conflitos com colegas podem agravar o quadro. Rever as situações profissionais e como elas são encaradas, é um passo bastante importante.



Como diagnosticar e tratar?

O diagnóstico deve ser feito com a visita a um médico, com a avaliação do estilo de vida da pessoa, de sua profissão e da forma como ela lida com suas emoções.

Os sintomas característicos desse problema estão relacionados ao cansaço, aos distúrbios do sono, dores na musculatura e também dores de cabeça, baixa qualidade no sono (dormir mais horas ou menos horas do que o necessário), alteração do apetite, dificuldade para iniciar uma atividade, percebe-se alterações no humor, com irritação, tristeza, alterações constantes. A produtividade de uma pessoa que passa por essa situação cai de forma perceptível. Há ainda a tendência ao isolamento social; com isso, a pessoa pode ficar ainda mais triste.

É comum associar esse quadro à depressão, por isso o diagnóstico é essencial, para reconhecer o que, de fato, possa acontecer com aquela pessoa. Nem sempre, por exemplo, as férias poderão aliviar tal quadro, mas a melhora virá de mudanças em todo contexto profissional, na avaliação da qualidade de vida.

As alterações hormonais provocadas pela irritação, podem produzir efeitos em todo nosso organismo, desde a pressão arterial, diabetes, doenças do coração, dentre outras. Ou seja, trata-se de um quadro que requer observação, pois pode comprometer o bem-estar das pessoas.

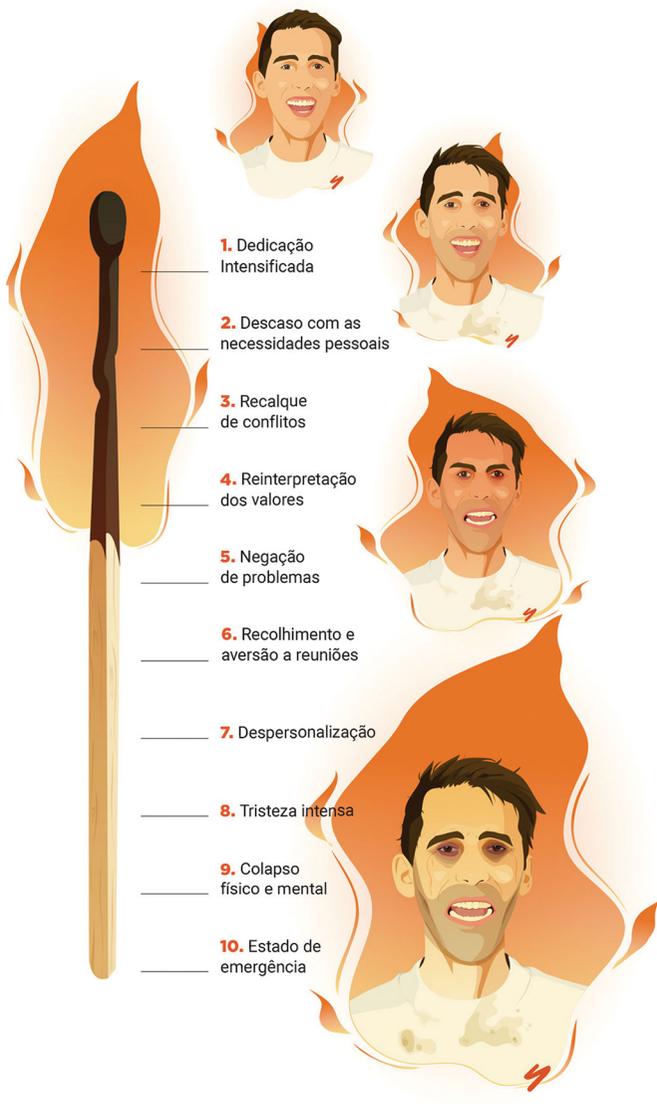
Será muito importante que a pessoa possa mudar seu estilo de vida, reduzir o ritmo de vida, passar por psicoterapia, associando um retorno gradual às atividades, associando, sempre que possível, atividade física e atividades de lazer bem como uma revisão dos hábitos alimentares e de outras atividades que não apenas o trabalho.

Como evitar?

- Tenha outras fontes de satisfação além do trabalho: descubra gostos, hábitos, animais de estimação, um encontro com amigos, sair (para um lugar que não seja um shopping, por exemplo, onde os estímulos são excessivos e a pressão por compras é grande).
- Avalie como tem conduzido seu dia de trabalho: O que lhe atrai no emprego atual? Vê possibilidade de mudança ou ainda pode mudar sua forma de relacionar-se com as pessoas deste trabalho e suas percepções sobre as dificuldades. Se pensa em mudança de empresa, organize esta transição, preparando seu currículo e avaliando as possibilidades.
- Como é sua visão sobre as situações? Por vezes, valorizamos apenas os aspectos negativos de uma situação. Treine também a visão sobre o que você tem vivido de bom.
- Tem mantido uma rede de relacionamentos? É muito importante manter contatos profissionais e estar atento às possibilidades de trabalho e de capacitação.
- Tenha regularidade nos horários: alimentação, sono, trabalho, lazer. Todas essas questões devem ser organizadas em sua vida. A falta de rotina para necessidades básicas faz com que nosso corpo entre em crise. Reveja sua rotina diária.
- Observe-se: é muito importante observar os sinais que seu corpo está dando, e, sempre que possível, receber orientação médica para sintomas que podem estar associados a problemas cardiológicos, endocrinológicos entre outros.
- Atividade física, por mais simples que seja, auxilia muito nos estados de cansaço, auxiliam no metabolismo e na circulação.
- Conte com amigos, com a família, com a prática de espiritualidade, pois todos esses apoios são essenciais.

As **10** fases

SIN DRO ME DE BURN OUT



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

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

Confraternizações e Produtividade no ambiente de trabalho



Psicologia Positiva, Harvard, trabalho e a relação com o aumento da produtividade e melhoria do clima organizacional

Por Bárdua Tupy, Master Coach Organizacional e de Carreira

As horas intermináveis de dedicação e desenvolvimento no ambiente de trabalho podem trazer consequências estressantes quando não acompanhadas por descontrações e equilíbrio na qualidade de vida.

Na era da 4ª Revolução Industrial é comum estarmos conectados com o mundo inteiro o tempo todo, menos com os nossos próximos. A tecnologia da informação cada vez mais avançada traz novas modalidades de comportamentos compulsivos e viciantes na utilização excessiva de redes sociais, aplicativos multimídias e inserção da inteligência artificial no cotidiano de nossos sistemas e softwares entre outros.

A avalanche dos compromissos diários demandados para uma agenda de trabalho ativo está submetida ao impacto da síndrome do pensamento acelerado, já dimensionado pelo psiquiatra Augusto Cury, que é resultante de um ritmo alucinante para todos nós, além das inúmeras sequelas físicas, mentais e emocionais. Buscar o equilíbrio desta equação necessariamente esbarra no desenvolvimento da qualidade de vida nas instituições, pautando sempre por modelos que efetive o quadrante organizacional, biológico, psicológico e social.

As causas mais evidenciadas de possíveis transtornos comportamentais atuais nos ambientes de trabalho são o estresse e a ansiedade, conforme estudos do CNJ no Justiça em Números. Estes se desacompanhados de uma sociabilização e a prática de atividades físicas poderão trazer aumento no absenteísmo e no adoecimento no ambiente de trabalho, consequentemente afetando a produtividade da instituição.

Estudos de Harvard introduziram a importância da ciência do hedonismo, trazendo para nós a importância da psicologia positiva com inserção de comportamentos valorizadores da felicidade e bem-estar na vida pessoal e profissional: Quando somos positivos, o nosso cérebro se envolve mais, torna-se mais criativo, motivado, energizado, resiliente e produtivo no trabalho. Este não é um simples mantra vazio. A descoberta foi repetidamente comprovada por rigorosas pesquisas nos campos da psicologia e da neurociência.

Notícias apontam que os países e grupos mais felizes são aqueles que praticam as confraternizações e celebrações entre eles. Tem-se por exemplo a ilha de Okinawa ao sul do Japão, no documentário sobre Felicidade Genuína – Happy, onde encontramos os seguintes registros: que a felicidade pode ser conquistada se focarmos em fatores internos (crescimento pessoal, relacionamentos interpessoais e desejo de ajudar) e não em fatores externos (dinheiro, beleza e status).

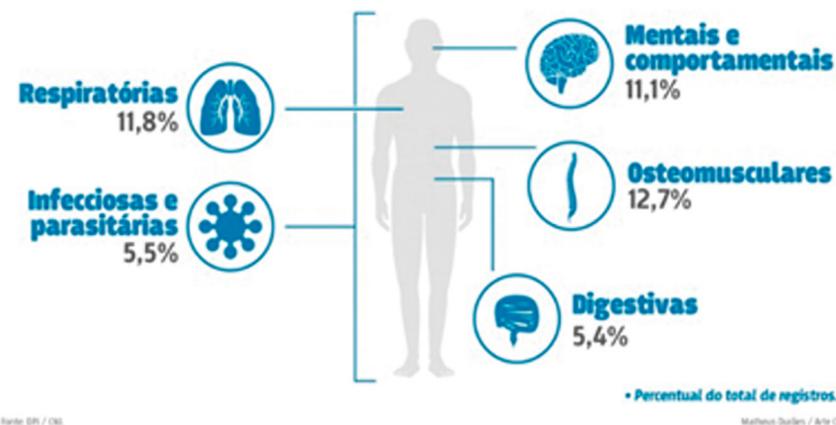
Além disso, 50% da felicidade tem origem genética, status/dinheiro/local onde vive correspondem apenas a 10% e 40% da felicidade dependem de atividades intencionais que cada pessoa ESCOLHE.

A ciência já comprovou, também, que a produtividade é maior quando o índice de bem-estar e felicidade é aumentada. Desta forma, todas as organizações devem investir na qualidade de vida no trabalho, incentivando a interação fraterna entre os servidores com festas de aniversários, encontros sociais, happyhour e celebrações de conquistas de metas, bem como datas festivas regionais e tradicionais. Na realidade é a felicidade que impulsiona o sucesso e não o contrário.

Nos órgãos públicos é comum aferir o nível de satisfação dos servidores em pesquisas de clima organizacional, obtendo-se números relativos altos de insatisfação e não exatamente nas variáveis relativas às condições do ambiente de trabalho (salário, recursos e benefícios) sendo comum aparecer em destaque como desdobramento a necessidade de se sentir-se reconhecido e pertencente.

Conclui-se que para um ótimo clima organizacional mister se faz investir nas relações interpessoais, promovendo constantes confraternizações funcionais que ajudam além de relações funcionais das equipes, nos networkings, na troca de experiências e na motivação individual.

Moléstias mais observadas em magistrados e servidores do Judiciário



Sendo que estas causas principais (transtornos mentais e comportamentais e osteomusculares) são desdobramentos do stress e ansiedade, que podem ser amenizadas com um ambiente mais fraternal e receptivo à sociabilização produzindo hormônios que neutralizam o excesso de ansiedade e consequentemente o stress.

O principal motivo de ausência na força de trabalho do Poder Judiciário, com 20,2% dos registros, foi a utilização de serviços de saúde, ou seja, ausências para realizar consultas ou exames ou acompanhar um parente doente, por exemplo. O segundo grupo mais significativo, com 12,7% dos casos, é o das moléstias do sistema osteomuscular e do tecido conjuntivo, como dor na coluna e lesões no ombro. Em terceiro lugar ficaram as doenças do aparelho respiratório, com 11,8%, com destaque para sinusite.

É importante destacar que o índice de absenteísmo por doença é um reflexo do estado de saúde não apenas a partir das condições de trabalho, mas também do contexto social, estilo de vida e predisposições genéticas.



Conforme mostramos na edição anterior, o TRE-DF reduziu a jornada dos servidores para 6 horas diárias no ano de 2019. Entre os objetivos da medida, está o atendimento ao princípio da economicidade no que se refere aos gastos da Administração.

No entanto, no contexto de restrição orçamentária que o país enfrenta, uma série de medidas deve ser tomada para reduzir os gastos públicos. Essa nova atitude, além de economicamente necessária, atende à sustentabilidade ambiental.

Consciência Ambiental

Signatário da Agenda Ambiental da Administração Pública (A3P), o TRE-DF anualmente envia Relatórios de Monitoramento ao Ministério do Meio Ambiente, contendo informações sobre uso racional dos recursos naturais; gestão de resíduos; sensibilização e capacitação; qualidade de vida no ambiente de trabalho e licitações e construções sustentáveis.

Além disso, a Portaria nº 25/2019 instituiu a Comissão Gestora do Plano de Logística Sustentável (PLS-PJ) no âmbito do Tribunal Regional Eleitoral do Distrito Federal. Presidida pelo Chefe de Gabinete, Tadeu Costa Saenger, a comissão também é composta pelo Coordenador de Planejamento, Estratégia e Gestão, Marcello Soutto Mayor, pelo Secretário de Administração, Orçamento e Finanças, Paulo Tadeu Moreira Saldanha, e pelo Chefe da Seção de Projetos e Processos, Robson Correa Viana. O referido grupo tem como atribuições elaborar, monitorar, avaliar e revisar o Plano de Logística Sustentável (PLS-PJ) do TRE/DF.

Plano de Logística Sustentável

Com a finalidade de atender ao disposto na Resolução CNJ nº 201/2015, art. 23 e a Resolução TREDF nº 7682/2016, o Plano de Logística Sustentável da Justiça Eleitoral do Distrito Federal objetiva instituir metas e ações que permitam estabelecer e acompanhar práticas de sustentabilidade, racionalização e qualidade de vida, com vistas para melhorar a eficiência do gasto público e da gestão dos processos de trabalho.

Relatório comparativo 2014 x 2018

A priori, cabe destacar que a comparação entre os anos de 2014 e de 2018 deve-se ao fato de que são anos equivalentes, ou seja, anos em que ocorreram eleições gerais.

No último relatório de acompanhamento da execução do Plano de Logística Sustentável (PLS), foram apresentados os resultados dos indicadores e ações relativos ao exercício de 2018 em comparação com o exercício de 2014, com o objetivo de monitorar a execução do plano e promover eventuais adequações que sejam necessárias. Confira os principais resultados:

PAPEL

Em 2014 o gasto com aquisição de papel não reciclado próprio foi de R\$ 4.385,00. Em 2018, este número subiu para R\$ 88.140,00. Um dos principais motivos para essa elevação foi que, a partir de 2015, o Tribunal deixou de adquirir papel reciclável o que contribuiu para o aumento no consumo de papel não reciclado.

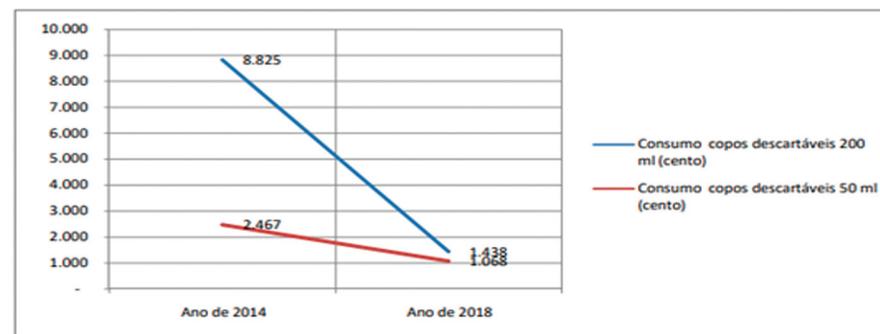


COPOS DESCARTÁVEIS

Os colaboradores do Tribunal vêm utilizando cada vez mais copos de vidro para água e xícaras para café. Contudo, copos descartáveis continuam sendo disponibilizado nos corredores e nas copas dos edifícios sede, anexo, cartórios, postos e galpões dos transportes e das urnas.

O relatório de 2018 verificou uma redução de 83,70% no consumo de copos descartáveis de 200 ml e de 56,70% no consumo de copos descartáveis de 50 ml em relação ao consumo apurado no ano de 2014, conforme gráfico a seguir:

Gráfico 1 - demonstrativo do desempenho dos indicadores (consumo de copos descartáveis)



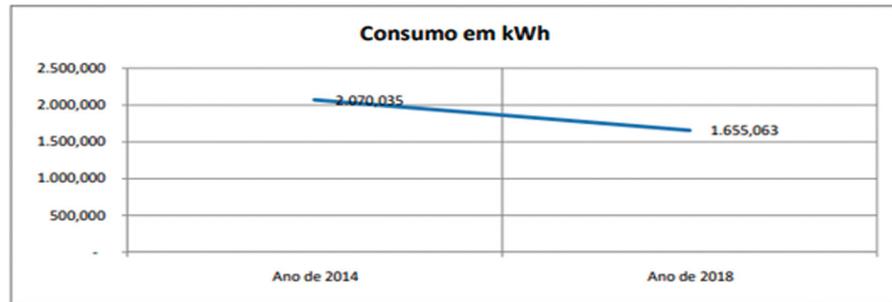
Analisando as informações apresentadas no gráfico, se verifica que a meta foi superada. No entanto, o total de 2.506 copos descartáveis consumidos em 2018 ainda é significativo. Desse modo, convidamos você a dar preferência a materiais que minimizem os impactos ambientais de seu descarte.

ENERGIA ELÉTRICA

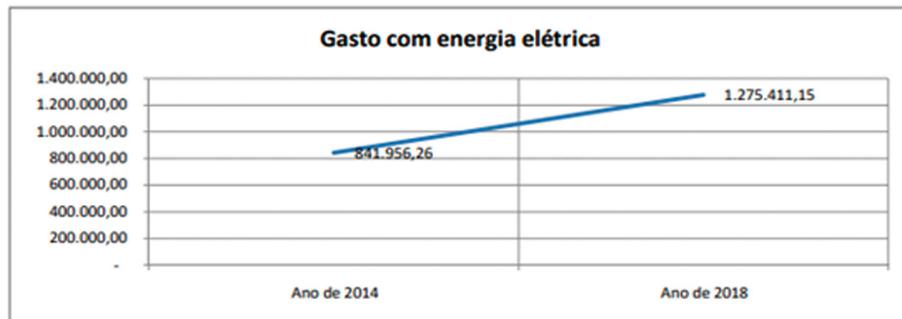
Foi verificada uma redução de 20,04% no consumo de energia elétrica em relação ao consumo apurado em 2014, conforme o gráfico abaixo:

Análise de Desempenho do Indicador (Consumo de energia elétrica)

Gráfico 6 - demonstrativo do desempenho do indicador (Consumo de energia elétrica)



GASTO COM ENERGIA ELÉTRICA



Porém, ao analisarmos o gráfico acima, verificamos que houve um aumento de aproximadamente 51,48% no gasto com energia elétrica em relação ao gasto apurado em 2014. Isso ocorreu porque, embora tenha havido redução no consumo de energia elétrica, o aumento no gasto justifica-se pelo aumento na tarifa de energia elétrica cobrada pela concessionária.

Convidamos você a nos ajudar a reduzir o consumo de energia elétrica com práticas simples :

a) Reavaliação dos ambientes de trabalho

Melhorar a disposição dos móveis e equipamentos, revisar a localização das fontes de luz na arquitetura. Estas são as práticas que, aplicadas ao ambiente de trabalho, podem reduzir consideravelmente a necessidade de fontes luminosas artificiais e, com isso, trazer a economia de energia.

b) Utilização ao máximo da luz natural

Esta é uma das formas de trazer a economia com energia, além de mudar o ambiente para que ele fique mais prazeroso para trabalhar.

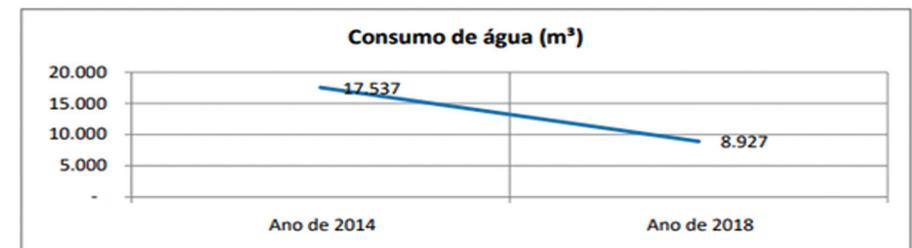
c) Consumo consciente de energia

Atitudes simples, desde desligar o que não esteja em uso, não deixar carregadores plugados na tomada sem utilização, aproveitar períodos do dia para diminuir o uso dos ar-condicionados: todos esses hábitos podem ajudar na economia de energia elétrica corporativa e fomentam o uso consciente.



CONSUMO DE ÁGUA

Gráfico 9 - demonstrativo do desempenho do indicador (Consumo de água)



Analisando as informações apresentadas no gráfico nº 9, verifica-se que a uma redução de 49,1% no consumo de água em relação ao consumo apurado em 2014. No entanto, dada a escassez da água no mundo e a necessidade de se reduzir os gastos no Tribunal- somente em 2018, o TRE-DF gastou R\$ 185.918,54 com água- convidamos você a evitar desperdícios.

LANCHE JUNINO



Uma confraternização que superou as expectativas de público e de alegria. A Presidente da Associação dos Servidores do TRE-DF, Edivan Santos, conta que a estimativa era receber 150 pessoas, mas o número ultrapassou a casa dos duzentos.

Um evento produzido com a colaboração de todos os setores do edifício-sede e que contou com a presença de diversos servidores dos cartórios eleitorais. Comidas típicas, concurso, música ao vivo, sorteio e muita alegria.

Realizado no Salão Nobre, no dia 11 de junho, às 17h, o evento teve por objetivo promover a confraternização dos colegas em um ambiente descontraído, com música, comida boa e alegria. Além disso, foi uma oportunidade para conhecermos os talentos culinários do nosso tribunal, pois a comida foi providenciada pelos setores.

Maristela Ribas Feltrin, da Seção de Materiais de Consumo, trouxe um prato típico de sua terra: o sagu. A Presidente da ASTREDF conta: "Ela chegou para mim e falou: 'Edivan isso aqui é uma tradição do Sul. Eu gosto muito e me lembra muito família, festa junina e meu estado natal'.

Conhecida por sua grande habilidade na culinária, Luciana Fernandes Ferreira, lotada no Núcleo de Assistência ao Processo Judicial e Atualização de valores (NUAPJE), fez a galinhada.

Mesmo de férias, o vigilante noturno Adinaldo Falcão Viana produziu cocadas para o evento. A presidente da Associação conta: "Ele se dispôs a fazer fora do expediente, em um fim de semana em que ele estaria descansando. Ele nem pode vir na festa, mas participou através do lanche.

O cachorro quente foi feito pelo colaborador da Seção de Apoio ao Usuário (SEAPU), Alberto Rocha Pereira Vicente.

Sobre esse espírito de colaboração, Edivan ressaltou: "Isso tudo traz mais sociabilidade entre os colegas, traz mais união, porque o pessoal tem que se juntar para produzir."

Concurso "Casal de Noivos Caipiras"

Neste ano, a associação promoveu um concurso de casal de noivos caipiras. Na brincadeira, cada unidade inscreveu um casal de noivos para o concurso. O julgamento teve como critérios: caracterização das vestimentas dos noivos caipiras, criatividade na formação da dupla; interação com o grupo na apresentação. O casal campeão faturou uma premiação de R\$ 400 reais em dinheiro.

As campeãs foram as servidoras Rose Brandão Rocha Melecchi, do Núcleo de Manutenção Predial (NUMAP) e Núbia Maria do Socorro, da Seção de Licitação e Pesquisa de Preços (SELIP). Além dos trajés típicos e da encenação elaborada para a ocasião, elas surpreenderam o público ao entrarem no salão com um carrinho de mão.



O sorteio

Quem nunca ouviu a frase: Sorte no jogo, azar no amor? A campeã do sorteio deste ano teve sorte em ambos! Ana Beatriz Campbell, do Gabinete da Secretaria de Gestão de Pessoas (GSGP) relata que, ao contar ao esposo que haveria o sorteio de uma bicicleta no lanche junino, ele disse: "eu estava mesmo querendo uma bicicleta". Confiante, ela disse: "Então eu vou lá buscar para você". E não foi que ela buscou mesmo?

E o mais impressionante é que não foi a primeira vez que a servidora foi agraciada com uma bicicleta no tribunal. Ela conta que já havia ganhado outra bicicleta em um sorteio de natal do TRE-DF. Não é muita sorte?



CONCEITOS DE INFORMÁTICA

Por Ricardo Negrão

Download:

O Download (baixar, em uma tradução simples) é um termo que corresponde à ação de transferir dados de um computador remoto para um computador local. Essa cópia de arquivos pode ser feita tanto a partir de servidores dedicados (como FTP, por exemplo), quanto pelo simples acesso a uma página da Internet no navegador.

Upload:

Upload é um termo da língua inglesa com significado referente à ação de enviar dados de um computador local para um computador ou servidor remoto, geralmente através da internet.

Velocidade de download e upload

Você já notou que a velocidade de download costuma ser bem superior à velocidade de upload na internet banda larga?

Se nunca reparou, acesse o Minha Conexão e faça o teste de velocidade – Speed Test – para saber mais sobre os seus dados. Observar as taxas é muito importante para gerenciar seu plano de internet.

Muitos se surpreendem quando vêem que a velocidade de upload é mais baixa que a de download. Ou seja, que a velocidade com que dados são enviados do seu computador para outros PCs e provedores é menor que a velocidade com a qual você recebe dados.

Essa diferença entre as taxas é normal e você não precisa se assustar. A velocidade de download é bem superior, pois acompanha as necessidades gerais dos clientes. Ou seja, nós recebemos muito mais dados do que enviamos.

Podemos fazer um paralelo com os livros, para ficar mais didático. Existem mais pessoas que leem do que pessoas que escrevem. Isto é, tende-se a receber mais informações do que produzir.

Embora muitos não se preocupem com isso ao contratar um plano de internet, a velocidade oferecida pela operadora se refere à taxa de download que pode ser alcançada.

Quando você contrata um plano de 500 kbps (kilobits por segundo), por exemplo, ou 1 Mbps (megabits por segundo) terá esses valores como sendo as velocidades máximas que a sua rede de internet poderá alcançar quando estiver baixando dados.

No entanto, a velocidade de seu upload também é algo importante. Se estiver muito baixa, pode impactar na qualidade de sua navegação pela internet. Isso porque seu computador terá dificuldades para enviar pacotes solicitando o recebimento de dados.

Computação em Nuvem:

Resumindo, a computação em nuvem é o fornecimento de serviços de computação, incluindo servidores, armazenamento, bancos de dados, rede, software, análise e inteligência, pela Internet (“a nuvem”) para oferecer inovações mais rápidas, recursos flexíveis e economias de escala. Você normalmente paga apenas pelos serviços de nuvem que usa, ajudando a reduzir os custos operacionais, a executar sua infraestrutura com mais eficiência e a escalar conforme as necessidades da sua empresa mudam.

Principais benefícios da computação em nuvem

A computação em nuvem é uma grande mudança na forma tradicional de pensamento adotada pelas empresas sobre os recursos de TI. Conheça seis motivos comuns pelos quais as organizações estão adotando os serviços de computação em nuvem:

Custo

A computação em nuvem elimina o gasto de capital com a compra de hardware e software, configuração e execução de datacenters locais, incluindo racks de servidores, disponibilidade constante de eletricidade para energia e refrigeração, além de especialistas de TI para o gerenciamento da infraestrutura. Tudo isso contribui para o alto custo da computação.

Velocidade

A maior parte dos serviços de computação em nuvem é fornecida por autosserviço e sob demanda, para que até grandes quantidades de recursos de computação possam ser provisionadas em minutos, normalmente com apenas alguns cliques, fornecendo às empresas muita flexibilidade e aliviando a pressão do planejamento de capacidade.

Escala global

Os benefícios dos serviços de computação em nuvem incluem a capacidade de dimensionamento elástico. Em termos de nuvem, isso significa fornecer a quantidade adequada de recursos de TI (assim como potência de computação maior ou menor, armazenamento e largura de banda) sempre que necessário e na localização geográfica correta.

Produtividade

Datacenters locais normalmente exigem pilhas de equipamentos e implementações, tais como configuração de hardware, correção de software e outras tarefas demoradas de gerenciamento da TI. A computação em nuvem remove a necessidade de muitas destas tarefas, para que as equipes de TI possam investir seu tempo na obtenção de suas metas comerciais mais importantes.

Desempenho

Os maiores serviços de computação em nuvem são executados em uma rede mundial de datacenters seguros, que são atualizados regularmente com a mais recente geração de hardware de computação rápido e eficiente. Isso oferece diversos benefícios em um único datacenter corporativo, incluindo latência de rede reduzida para aplicativos e mais economia de escalonamento.

Confiabilidade

A computação em nuvem facilita e reduz os custos de backup de dados, recuperação de desastre e continuidade dos negócios, já que os dados podem ser espelhados em diversos sites redundantes na rede do provedor em nuvem.

Segurança

Muitos provedores em nuvem oferecem um amplo conjunto de políticas, tecnologias e controles que fortalecem sua postura geral de segurança, ajudando a proteger os dados, os aplicativos e a infraestrutura contra possíveis ameaças.



SUANDO A CAMISA

Do sedentarismo à maratona: foco, determinação e treinamento

Percorrer 42.197 metros de uma vez só e correndo definitivamente não é para qualquer um. Pesquisas indicam que apenas 1% da população mundial já correu este tipo de prova esportiva.

Mas, segundo nosso colega Fernando Velloso, com muita determinação e principalmente treinamento é possível alcançar esta vitória pessoal.

A Revista EnTReTenimento conversou com ele para descobrir mais a respeito de sua paixão pelas corridas de rua.

RE: Como começou esta paixão pela corrida ?

FV: É incrível pensar que há cerca de 4 anos eu não praticava nenhuma atividade física regular, apenas fazia algumas corridas de, no máximo, 5 quilômetros e sem nenhuma orientação. Certo dia um colega me convidou para conhecer o Clube de Corridas do late, local que frequento como sócio, e estimulado pela minha esposa, que é personal trainer e passou a me acompanhar no grupo, iniciei sob supervisão de uma coach, uma rotina de treinamentos. Inicialmente não tinha nenhuma pretensão de correr maiores distâncias do que já fazia, mas com o tempo vamos aperfeiçoando nossa técnica, nossa capacidade física e aeróbica e vamos sendo estimulados pelos colegas a conseguirmos cada vez mais em menos tempo. Definitivamente, isto não tem fim e é apaixonante !

RE: Qual a sua rotina de treino ?

FV: Em geral, toda manhã de terça-feira faço treinos de tiros, que são repetições de distâncias curtas percorridas em alta velocidade, e às quintas-feiras faço o chamado fartleack, corridas de distâncias pré-determinadas feitas de forma ritmada oscilando trechos velozes com trechos mais lentos. Finalmente, aos sábados realizo os longões que são treinos de longas distâncias previstos conforme sua capacidade, preparo e objetivos. É claro que alguns finais de semana são destinados a participação em provas. Estes dias são especiais porque é quando se coloca em prática tudo aquilo que treinamos.

Vale ressaltar que o treinamento para uma maratona é diferente de tudo. A intensidade dos treinos aumenta muito; os longões de sábado se tornam bastante intensos porque precisamos percorrer 25, 29, 30, 32 e até 35 quilômetros seguidamente e isto requer, entre coisas, certa privação em hábitos sociais e atenção especial à alimentação e ao reforço muscular.

RE: Quais os benefícios que a corrida traz ?

FV: A corrida traz inúmeros benefícios de ordem pessoal, social e profissional. Faz bem para a mente, para o corpo e para alma. Antes de tudo, é um esporte simples porque basta disposição e um bom tênis. À medida que treinamos percebemos que melhoramos nossa qualidade de vida, nosso bem-estar, nossa auto-estima, nossos hábitos em geral. Ficamos mais disciplinados e determinados e buscamos sempre a superação. Cabe dizer que treinar com um grupo também é bastante salutar porque aumentamos nosso leque de amizades. No meu caso, acrescento um ingrediente a mais: minha esposa é minha companheira de treinos e participamos de todas as provas juntos.

RE: Quais as principais corridas de que você já participou e quais pretende participar ?

FV: Algumas provas são muito significativas. É claro que a Maratona Internacional de Porto Alegre, recentemente conquistada, é o meu marco principal. Mas também são muito importantes todas as meias maratonas (e já são mais de 10 oficiais), ressaltando as três do Rio de Janeiro e a meia de Brasília do ano passado em que eu fiz o meu melhor tempo: 1h36m. A Corrida de Reis também daqui da capital e a São

Silvestre em São Paulo na virada do ano são especiais. Finalmente, gosto de mencionar as duas Voltas à Ilha (140k de revezamento em Floripa) e as duas Volta ao Lago (100k de revezamento em Brasília).

Para o futuro pretendo participar de corridas em outros países e, no Brasil, talvez a meia de Fernando de Noronha e a Volta da Pampulha em BH.

RE: A corrida ajuda no trabalho ?

FV: Com certeza! A corrida além de aliviar o stress liberando endorfina permite momentos de concentração individual em que é possível pensar em várias coisas da vida, inclusive, em soluções para problemas do trabalho e insights criativos. Mas, por outro lado, a corrida ajuda a desenvolver planejamentos, estratégias, objetivos e, ainda, a disciplina, a auto-confiança, a superação de obstáculos e tantas outras competências aplicáveis ao trabalho.

Pode-se dizer que até o senso de equipe pode ser desenvolvido.

RE: Isto é interessante. Consegue contar uma situação em que este senso de equipe ficou claro ?

FV: Sim. Ano passado estava participando de uma prova muito desafiadora: A Volta à Ilha. Trata-se de uma corrida de revezamento feita em equipes de até 10 pessoas. São percorridos, de 5 horas da manhã até aproximadamente às 19 horas, 140 quilômetros em volta de toda a ilha de Florianópolis. Os participantes da equipe se alternam correndo ao longo do dia em 18 trechos classificados entre difíceis, muito difíceis e extremamente difíceis. São trilhas, morros, dunas, praias e asfalto. Precisei substituir uma colega que sentiu dores nas costas na véspera e, então, além dos meus dois trechos programados corri o trecho originalmente destinado a ela. Mas, o mais inusitado ainda estava por vir. Estava correndo o penúltimo trecho da prova de 16k, por volta das 18h, e quando eu estava no quilômetro nove levei uma queda. Apesar de quebrar o display do meu relógio GPS e de me machucar bastante (contusão no joelho, ombro, mãos e braços), instantaneamente levantei e só pensei em terminar os 7 quilômetros restantes para não prejudicar toda a equipe que aguardava ansiosamente pelo encerramento da prova. Desistir naquele momento seria acabar com o trabalho de todos os demais e, assim, mesmo com muita dor consegui passar “o bastão” para o corredor do último trecho.

RE: O que você diria para quem quiser começar a correr ?

FV: Vencer a preguiça é difícil. Sair da zona de conforto mais ainda. Entretanto, os benefícios são tão significativos que vale muito a pena toda a dedicação.

Às vezes o sol está de “rachar”, às vezes está chovendo, às vezes está muito frio e às vezes você está cansado ou não está muito bem. Levanta e vai...

Outra coisa é ter muita paciência porque os resultados aparecem aos poucos: perda de peso, condicionamento aeróbico, conquistas pessoais acontecem naturalmente desde que se mantenha ativo, focado e determinado. Não existe milagre. Existe treino !

Importante também é superar seus limites paulatinamente. Eu só parti para o desafio dos 10k quando percebi que já dominava os 5k. Fui aos 16k quando os 10k já eram superados com tranquilidade. As meias maratonas, ou seja, os 21k, passei a correr quando já treinava há quase dois anos. Agora para chegar à maratona precisa, além de tudo, estar em equilíbrio nos principais pilares de sua vida: família, trabalho, saúde e auto-estima.

Finalmente, procure orientação profissional para ter planilhas de treino adequadas aos seus objetivos e progressos e, se possível, se junte a um grupo de corrida. Isto faz toda a diferença. Costumo dizer que a corrida é o esporte individual mais coletivo que existe porque, em geral, quando somos amadores não competimos uns contra os outros e não há vitórias contra adversários. As conquistas são pessoais. E assim, todos se ajudam e todos vibram juntos.



REALIZANDO O CHECK-IN DAS SUAS FÉRIAS

ÉPOCA DE FÉRIAS E O MOVIMENTO NOS AEROPORTOS AUMENTA CONSIDERAVELMENTE. EXPECTATIVA POR CURTIR AQUELAS TÃO SONHADAS FÉRIAS. MAS ALGUNS PROBLEMAS PODEM ACONTECER E, NESTE CASO, SAIBA O QUE FAZER PARA AMENIZAR SEU PREJUÍZO E NÃO ESTRAGAR TUDO AQUILO QUE FOI PLANEJADO.

Cancelamento

As empresas devem informar imediatamente os casos de atrasos e cancelamentos e atualizar as informações sobre a situação do voo a cada 30 minutos. Para atrasos superiores a 4 horas e cancelamentos de voo, a empresa deve oferecer as opções de reacomodação em outro voo, reembolso integral ou execução do serviço por outra modalidade de transporte. A escolha da alternativa sempre cabe ao passageiro.

Extravio de bagagem

Comunique o extravio da bagagem despachada imediatamente no balcão da empresa aérea preferencialmente ainda na sala de desembarque. Para reclamar, apresente o comprovante de despacho da bagagem. Se a bagagem for localizada pela empresa aérea, deverá ser devolvida no endereço informado pelo passageiro. A bagagem poderá permanecer na condição de extraviada por, no máximo, 7 dias no caso de voos domésticos e 21 dias no caso de voos internacionais.



Reclamações

Dúvidas, sugestões, críticas e denúncias de usuários poderão ser atendidas pelo telefone 163 ou por meio do endereço eletrônico: <http://www.anac.gov.br/falecomaanac>.

Reclamações contra empresas aéreas devem ser registradas na plataforma www.consumidor.gov.br

Preterição de embarque (overbooking)

A empresa deve procurar por voluntários para embarcar em outro voo mediante a oferta de vantagens ou compensação negociadas com o passageiro.

Se algum passageiro tiver seu embarque negado, cabe à empresa pagar a ele, imediatamente, uma compensação financeira no valor de 250 Direitos Especiais de Saque (DES) no caso de voos domésticos e de 500 DES para voos internacionais. O valor do DES pode ser consultado no site do Banco Central do Brasil (www.bcb.gov.br).

Além dessa compensação, a empresa deve oferecer ao passageiro preterido as opções de reacomodação em outro voo (próprio ou de outra empresa, na primeira oportunidade), reembolso integral ou execução do serviço por outra modalidade de transporte. A escolha da alternativa sempre cabe ao passageiro.