

DIA DE CUIDAR DA SAÚDE



No dia 10 de maio, no *hall* de entrada do auditório da Seccional, foi realizada campanha de vacinação, aferição de pressão arterial, teste de glicemia e exibição de vídeos sobre hepatite, diabetes e câncer de próstata. Essa campanha é resultado da parceria entre a Justiça Federal e o Centro de Saúde Barral Y Barral. A participação dos funcionários foi excelente.

[Veja fotos](#)

MÃES SÃO HOMENAGEADAS



No dia 11 de maio, às 14 horas, na Biblioteca, foi promovido, pelo Sindicato dos Servidores das Justiças Federal e Eleitoral do Acre – SINDJEF/AC, um momento muito agradável para homenagear as mães. Houve distribuição de lembranças para todas as mães e foram sorteados vários brindes. A Juíza Federal Cristiane Pederzoli Rentsch falou sobre a importância do papel da mãe na construção da sociedade.

[Veja fotos](#)

COMUNICADO

O Diretor da SECBE/TRF solicita especial atenção dos beneficiários do Pro-Social para os atendimentos médico-hospitalares por meio da GAMA SAÚDE e da UNIMED, os quais devem ser opção de atendimento quando não for possível o atendimento por meio da rede credenciada direta, considerando que **tais empresas aplicam um percentual de 11% e de 15% de taxa de administração, respectivamente.** Lembra, ainda, que alguns hospitais que já são credenciados diretos ao Pro-Social fazem também parte do rol de credenciados da GAMA SAÚDE e, quando atendidos por esta, a conta traz ao Pro-Social o acréscimo de 11%, com o possível custeio para o próprio beneficiário, em alguns casos. Outra informação importante diz respeito aos atendimentos, pela GAMA/UNIMED em instituições de alto custo, onde o servidor tem o custeio integral do valor que exceder o procedimento, em relação às tabelas básicas adotadas pelo Programa. Nos hospitais de alto custo, os honorários médicos são de inteira responsabilidade do beneficiário, na ocasião do atendimento.

APOSENTADORIA: COMO PREPARAR UM PLANO “B”

Como preparar um planejamento para realizar outra atividade remunerada para o período da aposentadoria:

Planejamento: comece a pensar no assunto pelo menos cinco anos antes de se aposentar e defina um cronograma para programar o novo projeto; **Escolha:** identifique as suas necessidades, quanto precisa ganhar e qual atividade gostaria de desenvolver; **Tempo:** avalie quanto tempo requer a nova atividade, o grau de dedicação e estresse que lhe poderá causar; **Atualização:** após definir a nova atividade, volte a estudar e se atualizar sobre o trabalho escolhido, através de cursos, palestras e leituras; **Família:** apresente o seu projeto para o marido e os filhos para conquistar o apoio da família para o novo negócio. Dicas para começar: desafie a paralisação interna; redescubra tudo aquilo que motiva você; resgate sonhos adormecidos; organize suas ideias; priorize suas escolhas; transforme seus sonhos em metas; adapte suas habilidades à nova situação; busque novos conhecimentos; determine prazos; entre em ação: aja.

Matéria extraída da revista Primeira Região, edição n. 17, pág. 18