



sindjudES

SEMANA 15/01 A 19/01 - 2024

ATENÇÃO SERVIDOR - A LINHA DE TELEFONE FIXO NÃO ESTÁ FUNCIONANDO

**ATENÇÃO
SERVIDOR**

**A LINHA DE TELEFONE FIXO NÃO ESTÁ
FUNCIONANDO.**

**DEVIDO AO CORTE DO FIO DE TELEFONE
NA REDE DO BAIRRO, ESTAMOS SEM
ACESSO À NOSSA LINHA DE TELEFONE
FIXO.**

Telefones para contato:

- ➔ **Aposentados: 27 99824-3637**
- ➔ **Jurídico Individual: 27 99769-6791**
- ➔ **Política Sindical: 27 99687-7710**

sindjudES

DEVIDO AO CORTE DO FIO DE TELEFONE NA REDE DO BAIRRO, ESTAMOS SEM ACESSO À NOSSA LINHA DE TELEFONE FIXO.

Telefones para contato:

- ➔ **Aposentados: 27 99824-3637**
- ➔ **Jurídico Individual: 27 99769-6791**
- ➔ **Política Sindical: 27 99687-7710**

A Diretoria

Matéria publicada em 15/01/20234



sindjudES

SEMANA 15/01 A 19/01 - 2024

**O SINDJUDES PARTICIPOU DA REUNIÃO JUNTO AO IPAJM -
RECADASTRAMENTO E PROVA DE VIDA PARA 2024**



O SindjudES, representado pelo Diretor de Comunicação Daniel de Souza Correia e pelas funcionárias Ritiery Moreira e Vanésia Buger compareceram na tarde de ontem, dia 15/01, a um treinamento no IPAJM sobre o Recadastramento de 2024, prova de vida e atualização cadastral.

É fundamental ressaltar a importância do recadastramento, QUE SE INICIA EM FEVEREIRO, para que todos os aposentados e pensionistas estejam em dia com suas informações junto ao IPAJM. Além disso, a prova de vida é crucial para garantir a continuidade dos benefícios previdenciários.

O SindjudES destaca a relevância de ter participado do treinamento junto ao IPAJM para que todos estejam bem informados e preparados para auxiliar os servidores inativos no processo de recadastramento e prova de vida.

Em breve disponibilizaremos o passo-a-passo de como se faz o recadastramento e a prova de vida no ano de 2024.

Matéria publicada em 16/01/20234



sindjudES

SEMANA 15/01 A 19/01 - 2024

JANEIRO BRANCO



#Repost

O Brasil é o país com a maior prevalência de depressão na América Latina, mas o número de pessoas que sofrem de doenças mentais comuns está aumentando no mundo inteiro, principalmente em países de baixa renda. Essa informação consta no relatório "Depressão e outros transtornos mentais", da Organização Mundial da Saúde (OMS), de 2023. Esse problema tem atingido pessoas de todas as classes sociais sendo, inclusive, a terceira maior causa de afastamento do trabalho no Brasil, de acordo com o Observatório de Segurança e Saúde do Trabalho divulgado pelo TRT-13, no ano passado. Os dados acendem um alerta e reforçam a importância de se promover ações nos mais diversos ambientes.

Aproveitando a simbologia do início do ano e vendo essa necessidade de ações efetivas em prol da saúde psicológica, surgiu o "Janeiro Branco" – um movimento iniciado em 2014, em Minas Gerais, pelo psicólogo Leonardo Abrahão e que tem crescido substancialmente no país, com apoio de colaboradores em todo o território nacional. Para estimular e fomentar a valorização da saúde mental, a FENAJUD – Federação Nacional dos Trabalhadores do Judiciário nos Estados aderiu ao movimento este ano e ouviu a psicóloga Rita Rocha (CRP 01/19406) para entender sobre a campanha nacional e alertar para os cuidados com a saúde emocional da população, a partir da prevenção das doenças decorrentes do estresse, como ansiedade, depressão e pânico.

A psicóloga Rita aponta que o "Janeiro branco é uma campanha a nível nacional, onde se fala de prevenção e também de manutenção de saúde mental de toda população. Assim como nós temos o Setembro Amarelo e Outubro Rosa etc, temos agora o Janeiro Branco. Apesar de ter um mês específico, é para lembrarmos de termos saúde mental de janeiro a janeiro. A gente precisa ter consciência emocional. Isso que essa campanha nacional de saúde nos traz: promoção de saúde mental como um todo. Trazer à luz questões emocionais, que são tabus. Agora, essa campanha virou Lei (14.556/23), foi regulamentada no mês de abril e é voltada para à prevenção e à promoção da saúde mental, que visa trazer luz para que entendam quando buscar ajuda e qual caminho seguir.", diz.

Rita ressalta que "A saúde mental é tão ou mais importante que a saúde física. Infelizmente as pessoas não têm essa consciência ou noção. Muitas vezes os sintomas físicos já são a somatização. Se você cuidar das suas emoções, dificilmente iriam manifestar problemas no corpo, porque o nosso organismo é sábio. A partir dos sinais, como alteração do sono, alteração do apetite, pensamentos negativos, respiração alterada, tudo isso são sinais, para que a pessoa entenda que precisa buscar recursos para lidar com aquilo", diz.

Para especialistas, o sofrimento emocional, associado ou não a um transtorno mental, pode ser prevenido ou atenuado se as pessoas conhecerem estratégias para cuidar da saúde mental. Reconhecer e nomear a emoção é o primeiro passo. "Buscar ajuda profissional é importante para alcançar melhor qualidade de vida, pois a partir daí é possível encontrar caminhos terapêuticos para lidar com os problemas emocionais. A gente deve procurar ajuda profissional toda as vezes que não soubermos lidar com alguma questão, seja ela qual for", pontua.

Entre as dicas de especialistas da área da saúde para melhorar a saúde mental, estão: realizar a prática de exercício físico, criar o hábito de não acumular muitas funções, manter uma alimentação saudável, manter noites de sono regulares e até mesmo ter alguns momentos de ócio.

Onde buscar ajuda?

De acordo com o Ministério da Saúde, "além dos atendimentos na rede privada, existem diversos órgãos na Rede de Atenção Psicossocial, composta por diferentes serviços e ações que podem auxiliar aqueles que precisam de suporte profissional".

Entre eles estão, os Centros de Atenção Psicossocial (CAPs) – que desempenham um papel crucial na proteção e garantia dos direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais – e as unidades de saúde, que são dedicadas ao atendimento de indivíduos que sofrem de transtorno ou estão enfrentando sofrimento mental. As unidades de saúde fornecem ainda as informações sobre os serviços de saúde mental na região.

A população também conta com hospitais, clínicas e Unidades Básicas de Saúde que podem direcionar e orientar as pessoas que necessitam de cuidados em saúde mental para essas instituições especializadas.

[Matéria publicada em 16/01/20234](#)



sindjudES

SEMANA 15/01 A 19/01 - 2024

SERVIÇO DE CARTÃO DE BENEFÍCIOS AOS SINDICALIZADOS



O objetivo do convênio é a prestação de serviços de Cartão de Benefícios aos sindicalizados do SindjudES dando 6% de desconto.

- Consulta online em diversas especialidades sem custo e sem limite de utilização;
- Pronto Atendimento online adulto e pediatra 24h;
- Medicamentos com subsidio de até 80% em mais de 40 mil itens medicamentos genéricos e similares;
- Consultas presenciais com hora marcada em mais de 23 especialidades no valor de R\$25,00
- Exames de diagnóstico com até 60% de desconto;
- Cobertura nacional.

Endereço: AV HENRIQUE MOSCOSO, 1019, SALA 301, CENTRO DE VILA VELHA, VILA VELHA, ES

Telefone: (27) 4004-5022

E-mail: comercial@diggisaude.com.br

Matéria publicada em 17/01/20234

ALERTA DE GOLPE



⚠️ O SindjudES alerta acerca de um golpe aos sindicalizados. ⚠️

Recebemos informações preocupantes de que servidores do PJES estão sendo alvo de golpes, nos quais indivíduos se passam pelo Dr. Joao Paulo Babosa Lyra representantes da Pagotto Rizzato & Lyra Advogados Associados.

Ressaltamos a importância de não ceder a essas tentativas de contato e de não compartilhar quaisquer informações, como números de processos, alvarás, ou dados bancários, com essas pessoas. O SindjudES esclarece que não repassa listas nem sua base cadastral, e temos conhecimento de que esses dados estão sendo obtidos de fontes na internet.

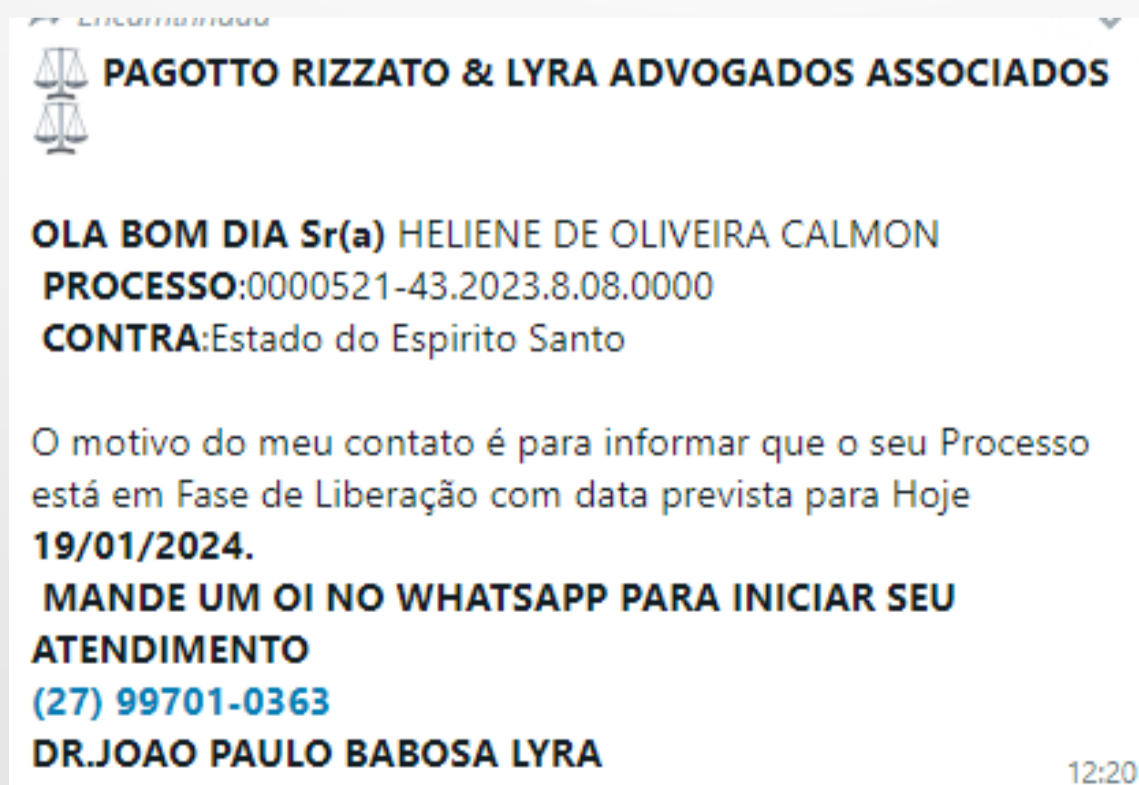
É fundamental compreender que essa é uma tentativa de golpe! Infelizmente, já houve relatos semelhantes usando o nome de outros advogados, como a Dra. Simone Rigo. O sindicato nunca solicita informações pessoais ou bancárias dessa maneira. Portanto, pedimos encarecidamente a todos os sindicalizados que estejam vigilantes e, ao receberem mensagens suspeitas, evitem compartilhar qualquer informação pessoal por telefone ou WhatsApp.

O formato do golpe é para que o servidor forneça os dados bancários, para que em conjunto com os dados pessoais (os quais já possuem), os golpistas entrem em contato com o banco do servidor, alterem senhas, solicitem transferências e realizem outras transações.

➡️ **NÃO FORNEÇAM SEUS DADOS BANCÁRIOS EM NENHUMA HIPÓTESE!**

Liguem e confirmem as informações no Sindicato, no telefone (27) 3357-5000.

Mensagem do golpe:



Matéria publicada em 19/01/20234

VISITAS AO SINDJUDES



Nesta semana o SindjudES recebeu, em sua sede, a visita dos colegas aposentados Laurinei Borges de Oliveira (Analista Judiciário), Pedro de Oliveira (Analista Jud. Especial - Escrivão Judiciário), Ronel Calil Guerreiro Da Silva (Analista Judiciário) e Paulo Sergio de Abreu Valença (Oficial de Justiça), serventário ativo da Comarca de Cariacica.

Vale ressaltar que nada é mais importante do que a saúde do servidor e de sua família, por isso o Sindicato continua lutando constantemente pela alteração e implementação da resolução do auxílio saúde.

É sempre uma alegria receber nossos sindicalizados e ouvir suas críticas e sugestões.

Aproveitamos a oportunidade para reafirmar nosso compromisso incansável em lutar por todos os servidores, ativos e inativos.

Seguimos juntos, lutando em defesa de direitos e pela valorização dos servidores e do serviço público.

As camisetas são entregues nas assembleias, reuniões com servidores, na sede do Sindicato e também serão enviadas a todas as comarcas.

➔ Atendemos os servidores presencialmente, por telefone. (27) 3357-5000

➔ Aposentados (27)99824-3637

Matéria publicada em 19/01/20234



SEMANA 15/01 A 19/01 - 2024

OLHA QUEM ESTEVE AQUI HOJE!



Visitas que nos revigoram e impactam positivamente o nosso ambiente de trabalho.

Servidores aposentados: Laurinei Borges de Oliveira e Pedro de Oliveira

Sempre é uma alegria receber aqueles que lutaram bravamente e contribuíram para a nossa história.

Matéria publicada em 19/01/20234




sindjudES

 **[Instagram.com/sindjudes/](https://www.instagram.com/sindjudes/)**

 **[Facebook/sindjud](https://www.facebook.com/sindjud)**

 **sindjud.com.br/**

 **[Whatsapp: \(27\) 3357-5000](https://www.whatsapp.com/c/2733575000)**

**Estamos recebendo sugestões para
o nosso Giro Semanal.**



**Envie para o nosso e-mail:
imprensa@sindjud.com.br**