

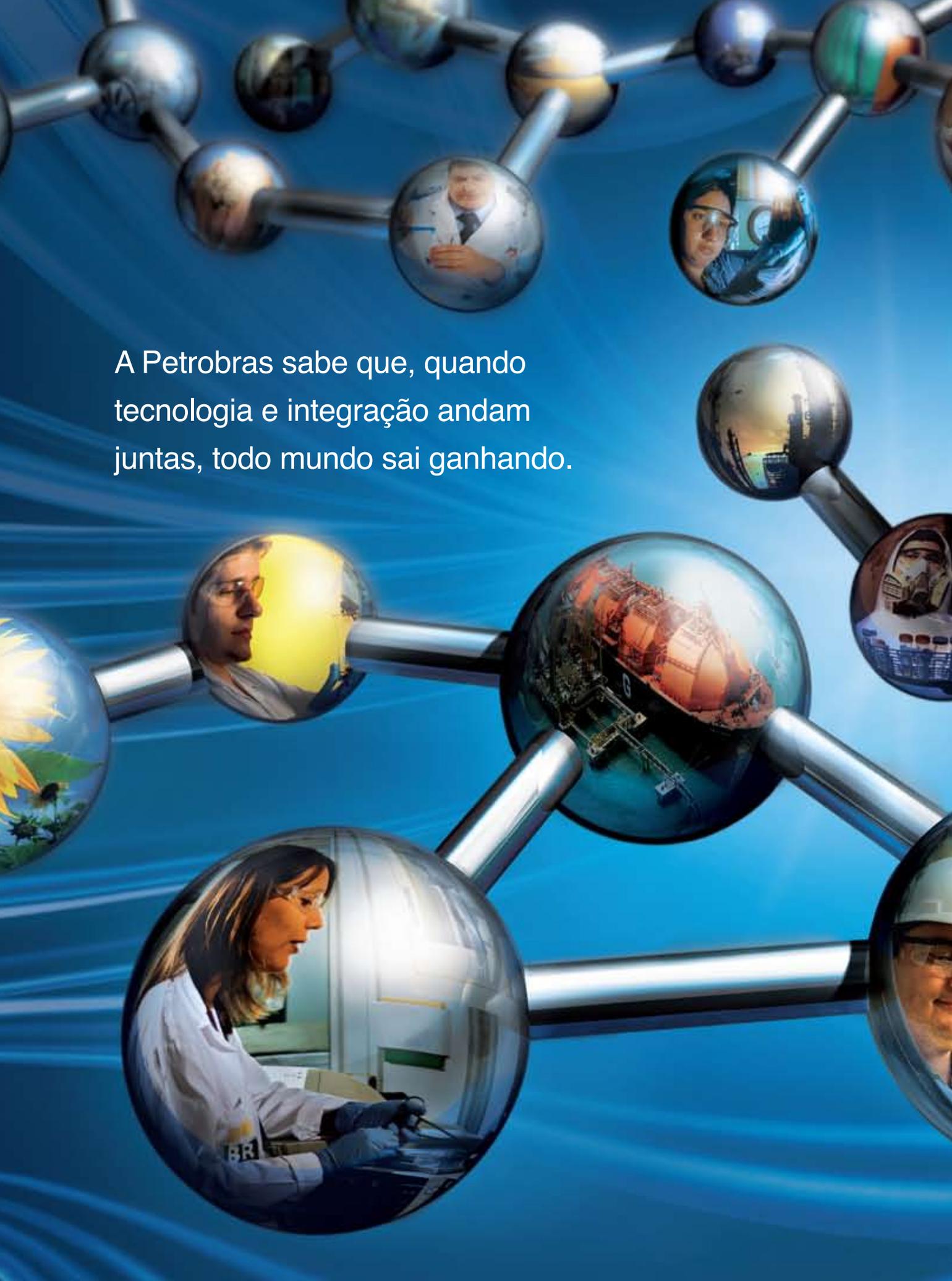


FÓRUM

Revista da Associação dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro – Ano 8 • Número 24 • Jan /Fev /Mar 2010



Democratização do Poder Judiciário



A Petrobras sabe que, quando tecnologia e integração andam juntas, todo mundo sai ganhando.

Diretoria Executiva

Presidente: Antonio Cesar Rocha A. Siqueira
1º Vice-Presidente: Luiz Roberto Ayoub
2º Vice-Presidente: Antonio A. de Toledo Gaspar
Secretária Geral: Márcia Cunha S. A. de Carvalho
1ª Secretária: Cristiane Cantisano Martins
2ª Secretária: Daniela Bandeira Freitas
1º Tesoureiro: Ricardo Alberto Pereira
2ª Tesoureira: Myrian Medeiros da F. Costa

Conselho Deliberativo e Fiscal

Presidente: Humberto de M. Manes
Vice-Presidente: Estênio Cantarino Cardozo
Secretária: Maria Paula G. Galhardo

Conselheiros

Carlos Azeredo de Araújo
Sérgio de Saeta Moraes
Ana Carolina Fucks Palheiro
Antonio A. Abi-Ramia Duarte
Luiz Umpierre de Mello Serra
José Roberto Compasso
Ana Maria Pereira de Oliveira
Carlos Eduardo Iglesias Diniz

Membros Suplentes

Mauro Pereira Martins
Paulo Roberto C. Fragoso
Andréa M. G. L. D'êça de Oliveira
Fernanda Galliza do Amaral
Leonardo Grandmasson

Diretora do Departamento de Comunicação da Amaerj
Juíza Katia Torres

A lista com os demais integrantes da diretoria da Amaerj encontra-se no site www.amaerj.org.br

Assessoria de Imprensa

Amélia Aben-Athar

Contato

imprensa@amaerj.org.br

Editora Justiça & Cidadania

Av. Nilo Peçanha, 50/Gr. 501, Ed. De Paoli
Rio de Janeiro – RJ Cep: 20020-906
Tel / Fax: (21) 2240-0429

Jornalistas Colaboradoras

Ada Caperuto (*Route des Vins*)

Marina Ito (Ativismo do Juiz da Infância e Juventude, Chapada dos Veadeiros e Evolução das substâncias e acesso à informação derrubam tabu contra remédios controlados)

ISSN 1809-6379

Foto: Amaerj



8

CAPA

Democratização do Poder Judiciário



50

CULTURA

Theatro Municipal: Cem anos de História

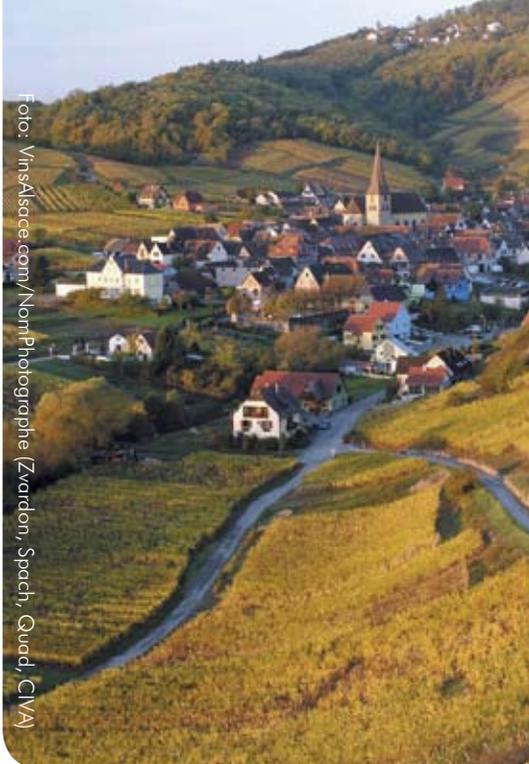
Editora _____

JUSTIÇA & CIDADANIA

Foto: sxc.hu



Foto: Vinsalface.com/NomPhotographie (Zvardon, Spach, Quod, CIVA)



Índice

26 ATIVISMO Ativismo do Juiz da Infância e Juventude

36 TURISMO *RoutedesVins*

EDITORIAL	6
CAPA: A democratização do Poder Judiciário como meio de aperfeiçoamento da prestação jurisdicional e garantia dos direitos dos cidadãos	9
Da nomeação dos ministros do Supremo Tribunal	12
Independência do Judiciário: O caso brasileiro	14
Democratização do Poder Judiciário	19
A vulnerabilidade dos magistrados	22
Democracia e Poder Judiciário	24
ATIVISMO: A responsabilidade é nossa	30
ECONOMIA: Clubes de Investimentos da Amaerj	32
TURISMO: Chapada dos Veadeiros	44
SAÚDE: Evolução das substâncias e acesso à informação derrubam tabu contra remédios controlados	54
NUTRIÇÃO: Índice glicêmico, o que é e como pode nos ajudar na busca de uma vida mais saudável	58
OUVIDORIA: "Sem Justiça não há democracia"	62

Patrocínio



Ministério de
Minas e Energia





A nossa Revista Fórum inicia o ano de 2010, sob a nova gestão da Amaerj, com novidades em sua linha editorial. Como assunto central, trazemos o instigante e preocupante tema relativo à “Democratização do Poder Judiciário”, abordado em diversos aspectos por autoridades de todas as esferas de Poder, que através de seus artigos enriqueceram o debate acerca do tema.

Ao lado da matéria institucional, sempre presente nas edições anteriores, estamos inaugurando seção de ativismo que apresentará um representante do Poder Judiciário para expor suas iniciativas no exercício da função jurisdicional, acompanhado de outras personalidades, reunidos para a troca de experiências e debate em torno de temas de interesse da Magistratura.

Nesse exemplar iniciamos com a Juíza Inês Joaquina, a mais antiga magistrada em exercício na área da infância e juventude no País, que compôs uma mesa redonda para discutir o tema “Ativismo do Juiz da Infância”, formada por mim, pelo Diretor do Departamento Geral de Áreas Socioeducativas (Degase), pelo Major Alexandre Azevedo e pelo jornalista Eucimar Oliveira. Durante o encontro, os convidados trocaram opiniões e esclareceram dúvidas sobre a situação dos menores infratores e o trabalho integrado da Juíza com o Degase em prol da reinserção dos jovens em conflito com a lei na sociedade.

As seções que compõem a nossa Revista e oferecem uma leitura variada continuam presentes com o objetivo de trazer para a Magistratura opções diversas de turismo, economia, cultura, saúde e nutrição.

Na seção de turismo, aproveitamos a oportunidade para apresentar a nova parceria firmada pela Amaerj com a empresa de turismo GS Produções, que a partir deste mês poderá auxiliar os associados na compra de pacotes turísticos e passagens aéreas. Além dos serviços já selecionados pela GS Produções, apresentamos ainda duas outras opções para gostos bem diferentes: a Chapada dos Veadeiros, em Goiás, com suas cachoeiras, águas termais e reservas florestais, e, para os que estão com mais tempo e dinheiro disponíveis, reservamos a rota dos vinhos no mundo, inaugurando com a França (*route des vins*), já que apreciar um bom vinho tem sido cada vez mais parte da rotina de nossos leitores.

Na seção de economia, apresentamos uma nova alternativa de investimentos para os magistrados. O Clube de Investimentos Amaerj para aqueles que têm interesse em aplicar seu dinheiro no mercado financeiro. Nessa edição foi escolhida a corretora Um Investimentos para explicar o funcionamento dos clubes.

Quando o assunto é cultura, trazemos o grande monumento carioca que este ano reabre suas portas, o Theatro

Municipal. Depois de mais de dois anos em reforma, a Presidente Carla Camurati nos concedeu uma entrevista para contar como foi dirigir esta obra.

Sempre atentos à saúde de nossos leitores, resolvemos investigar a questão dos remédios controlados, buscando a opinião de especialistas para conhecer melhor a medicação, como ansiolíticos, antidepressivos, indutores de sono, que, de alguma maneira, estão presentes na rotina nos dias de hoje. E, em termos de nutrição, esclarecemos aos nossos leitores sobre os benefícios da ingestão de alimentos com baixo índice glicêmico não apenas para a saúde, mas também para manter a boa forma.

Estamos ainda retornando com a coluna do ouvidor, nela o Juiz Paulo Feijó, Diretor do Departamento de Aperfeiçoamento Institucional da Amaerj, ressalta a importância da consciência política do magistrado para viabilizar a efetivação real da democratização interna do Poder Judiciário.

Por fim, gostaríamos de comunicar que implementaremos mudanças na assessoria de imprensa. Nossa intenção é posicionar o trabalho do magistrado fluminense e sua importância social. Atuar como agente facilitador do diálogo da imprensa com a sociedade para que essa convivência possa resultar em uma relação de confiança. Em se atingindo esse objetivo, conquistaremos importantes espaços editoriais e a colaboração dos jornalistas, oferecendo sempre informações de interesse do público. Vamos apostar em nossos pontos fortes e, com uma agenda positiva, esclarecer a função do Judiciário entre os Poderes.

Criaremos também sistemas amplamente democráticos nos quais os juízes poderão opinar sobre pontos de relevância para a classe, privilegiando a via eletrônica como meio de manifestação e participação. Somente assim asseguraremos a participação de todos na formulação das políticas internas e institucionais da Associação.

Manteremos também o canal direto com nossos leitores através do e-mail imprensa@amaerj.org.br à disposição de todos para críticas e sugestões que visem à melhoria do conteúdo da nossa Revista.

Cientes de que a participação de todos é imprescindível para a construção de novas ideias, sua opinião é absolutamente indispensável.

Envolvidos sempre em oferecer informação relevante e entretenimento, não podemos deixar de agradecer à Petrobras, empresa patrocinadora da nossa Revista, que viabiliza a execução de um trabalho com a qualidade que nossos leitores merecem.

Boa leitura!

Antonio Cesar Siqueira
Presidente da Amaerj

DEMOCRATIZAÇÃO DO PODER JUDICIÁRIO

Democratização do Poder Judiciário, este é o tema central deste exemplar da Revista Fórum, abordado por magistrados, representantes de classe e outras autoridades que expressaram suas opiniões quanto à autonomia da função judicante e o modo de organização do Poder Judiciário. Sem a pretensão de esgotar o tema, o que se objetiva com os artigos publicados é apenas aguçar o debate com reflexões que possam contribuir para uma cultura e política judiciária.



Foto: STJ



A democratização do Poder Judiciário como meio de aperfeiçoamento da prestação jurisdicional e garantia dos direitos dos cidadãos

Antonio Cesar Siqueira
Desembargador do TJRJ
Presidente da Amaerj

Muito se tem falado sobre a chamada democratização do Poder Judiciário. Esse termo pode significar diversas vertentes, como, por exemplo, a de ações que visem a dar maior acesso à jurisdição. Porém, quero tratar da democratização interna do Judiciário. De seu processo eleitoral para escolha

daqueles que são os responsáveis por definir e implementar as políticas referentes ao Poder e suas atividades.

De plano é necessário que estejamos de espíritos desarmados, pois a discussão está a demandar um exame isento e realista do atual quadro por que passa a Magistratura.

“Portanto, o Judiciário constitui um poder desequilibrado no que tange ao seu desenvolvimento, visto que o segundo grau, além dos poderes inerentes ao cargo final da carreira de seus integrantes, desfruta de melhores condições de trabalho do que a primeira instância, causando um prejuízo que atinge diretamente a população.”

Assim, começamos por afirmar que o tratamento dado aos juízes de primeiro grau pelas administrações dos tribunais não é equivalente aos cuidados dispensados às necessidades de seus colegas de segundo grau. O maior número de magistrados e a conseqüente dificuldade na adoção das soluções para todos é uma justificativa plausível, ainda mais pelo pequeno prazo de mandato. Outro ponto identificável reside no fato de que somente tendo direito a votos para os cargos da administração os desembargadores, eles têm a preferência na aplicação dos escassos recursos orçamentários. Esses dois argumentos, em minha opinião, são verdadeiros e se completam.

Mesmo em excelentes administrações verificamos que o juiz de primeiro grau não se sente participante da organização de seu tribunal, mesmo sendo um membro do Poder. Também é evidente que as maiores reclamações hoje são decorrentes do mau aparelhamento da primeira instância, seja material ou de pessoal.

Ainda no campo das premissas, entramos na seara da Loman, legislação editada em pleno período da ditadura

militar e de todo embebida de seus conceitos ideológicos. Nessa quadra da história, as palavras “democratização”, “participação” e “politização” eram verdadeiros pecados, quando não entendidas como crime.

É nesse clima que se definem as regras que até hoje regem as eleições nos tribunais, com um arcabouço legal destinado a evitar, por todas as formas, que o Judiciário tivesse entre os seus membros qualquer resquício de organização política.

Esse cuidado, comum nas ditaduras, define que só os membros dos tribunais podem votar, excluídos os integrantes do Poder Judiciário que ainda integrem o primeiro grau de jurisdição. Restringe ainda os elegíveis a seus membros mais antigos em número correspondente aos dos cargos vagos. Ou seja, se três são os cargos da administração, só os três desembargadores mais antigos podem concorrer.

Portanto, o Judiciário constitui um poder desequilibrado no que tange ao seu desenvolvimento, visto que o segundo grau, além dos poderes inerentes ao cargo final da carreira de seus integrantes, desfruta de melhores condições de

trabalho do que a primeira instância, causando um prejuízo que atinge diretamente a população.

Daí surge a necessidade de voltarmos ao tema da democratização do Poder Judiciário, com uma completa revisão da Loman, incorporando-se as novas experiências vividas pela Magistratura como forma de aperfeiçoar o seu funcionamento.

Não pregamos uma democratização da boca para fora e com fins eleitoreiros, mas uma verdadeira. De nada adianta a participação de juízes de primeiro grau se continuamos a ter os elegíveis restritos aos mais antigos. Nada contra a experiência adquirida, mas hoje dirigir um tribunal pode significar gerir mais de mil magistrados, vinte ou trinta mil funcionários, além de uma complexa administração orçamentária. A tarefa não é apenas de representação, mas, sobretudo, de gestão. Assim, pode ser que entre os mais antigos, em um determinado momento histórico, não haja quem possua qualidades gerenciais necessárias, colocando em risco o desenvolvimento e a melhoria dos serviços judiciais.

Qual o impedimento de que todos os desembargadores sejam elegíveis? Será que a Magistratura não está preparada para a escolha? Ou em outra opção, aqueles que integrem o Órgão Especial, mesmo na classe dos eleitos.

Por outro lado, temos que pensar em fórmulas que não causem um desequilíbrio entre os agentes políticos que compõem o Poder Judiciário, ou seja, que não crie uma maioria esmagadora dos juízes, tirando a importância dos desembargadores, que por estarem no último posto da carreira, dotados de maior experiência, merecem lugar de destaque, e que não comprometam o objetivo de se ter uma participação plural, mas igualitária.

Assim, que tal pensarmos em uma fórmula que permita ao primeiro grau a escolha de um colégio eleitoral com número não superior ao de desembargadores que se reuniria a esses no momento das eleições para a escolha dos membros das administrações?

Parece-me que não só é possível como de todo recomendável.

Nem se diga que aos magistrados deve ser evitada a politização.

Em primeiro lugar, digo que o direito pode tudo, só não pode mudar a realidade. E a verdade é que, assim como

todas as demais classes, a Magistratura é saudavelmente politizada. O argumento de que as eleições mais democráticas trariam uma desorganização aos tribunais desafia provas que nunca foram mostradas. Além disso, até na iniciativa privada a politização vem sendo estimulada como meio de aperfeiçoamento dos organismos internos e, por consequência, de melhoria de sua produtividade.

É preciso vencer o imobilismo e o medo do novo. Com a mobilização ordeira dos magistrados creio ser possível convencer os ministros do Supremo Tribunal Federal e os congressistas de dar esse passo histórico na busca de um Judiciário mais moderno e eficiente.

No dia em que a Magistratura de primeiro grau recuperar a certeza de que todos são membros do mesmo Poder, poderemos sonhar com um Judiciário forte e democrático.

Aproveitando a oportunidade do tema, levanto a questão da possibilidade de reeleição para os cargos de direção, hoje vedada.

Pela dificuldade em encontrar membros com capacidade gerencial, às vezes pode ser interessante ao tribunal a manutenção de uma diretoria eleita por mais um biênio. A negativa a essa possibilidade só pode decorrer de um interesse pessoal em prejuízo do interesse público.

Terminando, lembro que estamos falando da democratização do Poder Judiciário. Estamos advogando que os juízes participem da escolha das administrações. Não estamos tratando do direito de voto dos jovens de dezesseis anos que podem escolher o presidente do País.

Temer a qualidade de escolha dos juízes é um argumento, que por sua total falta de fundamento, recuso-me a comentar.

Precisamos, pois, magistrados de todo o Brasil, começar uma mobilização em busca desse objetivo, que, muito mais que um direito nosso, é um direito do povo: o de ter um Poder Judiciário forte, independente, eficiente e democrático.

Todas essas reflexões servem apenas para despertar o interesse sobre o tema, que deve ser debatido não só pelos integrantes do Poder Judiciário, mas pela sociedade brasileira, pois é ela, a rigor, quem vai suportar os ônus ou usufruir os bônus da escolha a ser feita.

A palavra está franqueada.

Da nomeação dos ministros do Supremo Tribunal

Carlos Mário da Silva Velloso

Advogado

Ex-presidente do STF e do TSE

Registrei, em palestra que proferi no IV Simpósio Nacional de Direito Constitucional, promovido pela Academia Brasileira de Direito Constitucional, realizado em Curitiba, Paraná, em 2003, que o Supremo Tribunal Federal, instalado em 28 de fevereiro de 1891, sucedeu o Supremo Tribunal de Justiça do Império. Daí para os dias atuais, confunde-se a história do Supremo Tribunal Federal com a história da República. Proclamada esta, a 15 de novembro de 1889, o Decreto nº 510, de 22 de junho do ano seguinte, significou o primeiro passo para a instituição do Supremo Tribunal Federal segundo o modelo da Suprema Corte norte-americana. O Decreto nº 848, de 11 de outubro de 1890, transformou o Supremo Tribunal de Justiça no Supremo Tribunal Federal. Promulgada a Constituição republicana, em 24 de fevereiro de 1891, instalou-se o Supremo Tribunal Federal, no dia 28 do mesmo mês, com quinze ministros, a maioria vinda do Supremo Tribunal de Justiça, maioria que, entretanto, “pouco se demoraria no novo Tribunal”, informa Leda Boechat Rodrigues.¹

A forma de investidura seguiu o modelo da Suprema Corte dos Estados Unidos: nomeação pelo Presidente da República, após aprovação do nome pelo Senado Federal, de cidadão de notável saber e reputação. As Constituições que se seguiram mantiveram o modelo, aperfeiçoando-o. A Constituição vigente estabelece que o Supremo Tribunal compõe-se de onze ministros, escolhidos dentre cidadãos com mais de trinta e cinco e menos de sessenta e cinco anos de idade, de notável saber jurídico e reputação ilibada, nomeados pelo Presidente da República, depois

de aprovada a escolha pela maioria absoluta do Senado Federal (art. 101 e seu parágrafo único). É mais do que centenária, portanto, a forma adotada pelas Constituições republicanas.

A partir da Constituição de 1891, até os nossos dias, foram nomeados 161 (cento e sessenta e um) ministros.

Na palestra que proferi, linhas atrás mencionada, indiquei, com base em minuciosa pesquisa, os Estados de origem dos ministros, Faculdades de Direito onde se diplomaram e presidentes que os nomearam. Da pesquisa resultou que as universidades mais tradicionais deram maior número de juízes ao Supremo Tribunal: São Paulo, Minas Gerais, Pernambuco, Rio de Janeiro e Rio Grande do Sul. O mesmo ocorreu com os Estados de maior tradição jurídica: Rio de Janeiro, Minas Gerais, São Paulo, Pernambuco, Bahia e Rio Grande do Sul. Os 161 juízes nomeados para o Supremo são cidadãos de saber jurídico, uns mais, outros menos, nenhum, entretanto, desmerecedor da nomeação. É que os presidentes da República, é interessante anotar, escolhem bem, nada podendo ser dito contra a reputação moral dos nomeados. A restrição a um ou a outro nome, se ocorrente, constituiria exceção. É que uma indicação reprovável mancharia a biografia do presidente que a tivesse feito. O episódio da nomeação do Ministro Pedro Lessa pelo Presidente Afonso Penna é edificante. Pedro Lessa, notável jurista, catedrático das Arcadas, próspero advogado, não queria trocar os bons honorários que percebia pela pequena remuneração do cargo de ministro. Afonso Penna, ao conclamar Pedro Lessa a aceitar a indicação, asseverou que a Constituição



outorgava ao presidente o poder de nomear os ministros do Supremo Tribunal Federal entre os brasileiros de notável saber e reputação ilibada. E acrescentou: “lembrando-me do seu nome, cumpro com o meu dever para com a Nação. Se V.Exa., como brasileiro, não quiser cumprir o seu, é um problema que não está ao meu alcance.” Diante disso, não restou a Pedro Lessa outra decisão senão a de aceitar a indicação. E foi ele dos maiores juízes da nossa Corte Suprema, chamado o Marshall brasileiro.²

Assim posta a questão, indaga-se: valeria a pena mudar o critério de escolha dos juízes do Supremo Tribunal Federal? Se o Senado brasileiro fizesse como faz o Senado norte-americano, que devassa a vida do indicado, melhor seria manter o sistema atual. Deve ser considerado, ademais, que setores da sociedade, associações de magistrados, de advogados, operadores do direito, de modo geral, têm opinado no sentido de mudar o atual sistema de investidura dos juízes do Supremo Tribunal. A jornalista Eliane Cantanhêde abordou o tema recentemente em sua coluna, na “Folha de São Paulo”, indicando propostas. Um argumento seu me impressionou: “ontem era FHC, hoje é Lula, mas e amanhã? Ninguém sabe.”

Então, se se entende que seria conveniente a mudança, trago ao debate a proposta que apresentei, em novembro

de 2001, no Seminário “O Supremo Tribunal Federal na História Republicana”, promovido pela Associação dos Juízes Federais – Ajufe, realizado no Centro Cultural da Justiça Federal, na antiga sede do STF, no Rio de Janeiro.

Resumo a proposta: as Universidades, públicas e privadas, desde que sejam universidades, pelas congregações de suas Faculdades de Direito, indicariam dois nomes dentre seus professores. Os Tribunais Superiores escolheriam, cada um deles, dentre seus juízes, dois nomes. Os Tribunais de Justiça dos Estados, agrupados na respectiva região, indicariam dois de seus desembargadores. São cinco as regiões, norte, nordeste, centro-oeste, sudeste e sul. Assim, os Tribunais estaduais indicariam dez nomes. Os Tribunais Regionais Federais, hoje em número de cinco, indicariam, cada um deles, um nome. O Ministério Público da União, cinco nomes. O mesmo ocorreria com os Ministérios Públicos estaduais que, agrupados nas cinco regiões do País, tais quais os Tribunais de Justiça, indicariam dois nomes para cada região, num total, portanto, de dez nomes. O Conselho Federal da OAB indicaria dez nomes de advogados militantes, inclusive da Advocacia pública. Os indicados deveriam satisfazer os requisitos do art. 101 da Constituição e deveriam contar com mais de vinte anos de exercício na Magistratura, no Magistério Superior, no Ministério Público e na Advocacia, respectivamente. A escolha dos candidatos ocorreria em sessão pública, motivadas as escolhas.

Os nomes seriam enviados ao Supremo Tribunal Federal, que, em sessão pública, elegeria, dentre eles, dez nomes. A lista seria encaminhada ao Presidente da República, que escolheria, dentre os dez, um nome, que seria levado à apreciação do Senado Federal para o seu exame. A aprovação seria pelo voto da maioria absoluta de seus membros. O candidato seria submetido, no Senado, à sabatina, da qual poderiam participar representantes de todos os órgãos indicadores dos candidatos, Universidades, Tribunais, Conselho Federal da OAB, Ministério Público, assim como associações de magistrados e do Ministério Público de âmbito nacional.

Acreditamos que a nomeação, dessa forma, teria transparência e maior legitimidade.

NOTAS

¹ Rodrigues, Leda Boechat, “História do Supremo Tribunal Federal”, Civilização Brasileira, Rio, 1965, vol. I, pág. 7.

² Rosas, Roberto, “Pedro Lessa, o Marshall Brasileiro”, Brasília, DF, 1984.

Independência do Judiciário

O caso brasileiro

Walter Nunes da Silva Júnior
Juiz Federal do TRF 5ª Região
Conselheiro do CNJ
Ex-Presidente da Ajufe

Se é certo que a separação dos Poderes constitui-se em postulado indispensável da democracia, torna-se imperativo estabelecer que a independência do Judiciário, órgão de sustentação desse sistema de governo, é a espinha dorsal da engrenagem. Não foi por outro motivo que, na desconstrução do Estado absolutista e consequente edificação das democracias modernas, declarou-se, sob a categoria de direito inerente à condição humana, que toda e qualquer sociedade há de ser estruturada tendo como premissas os direitos humanos e a separação dos Poderes, cabendo ao Judiciário, no exercício da jurisdição constitucional, a tutela dos direitos fundamentais.

O Estado Democrático Constitucional é estruturado de acordo com a técnica da separação do poder político, assegurando-se a independência necessária aos órgãos para o desempenho das três funções clássicas do Estado: legislativa, administrativa e judiciária. Eis a essência da teoria da separação dos Poderes: obstar a concentração de poder sem deixar de dar as competências necessárias para que os Poderes guardem autonomia entre si.

O exame da independência do Poder Judiciário aqui levado a efeito terá como foco dois aspectos fundamentais,

quais sejam, a autonomia quanto à função judicante ou judicial e o autogoverno nas esferas administrativa, legislativa e financeira, o que enseja a compreensão da função propriamente dita que é reservada ao Poder Judiciário, forma de recrutamento dos juízes e modo de organização do Poder Judiciário.

Sem embargo de o Judiciário brasileiro, reconhecidamente, prestar serviço de mais alta qualidade, servindo de órgão fundamental no amparo dos direitos fundamentais dos cidadãos, há imperfeições no sistema — notadamente em relação à preservação de sua independência — que precisam ser destacadas, não como forma de crítica pela crítica, mas de contribuir para o seu aprimoramento.

Processo de seleção

A estrutura política do Poder Judiciário começou a ser desenhada com a influência das Ordenações Filipinas, cuja característica era a hierarquização dos órgãos judiciais, modelo fielmente seguido pela Constituição Imperial. Após a Constituição de 1891, adotou-se o modelo americano, de modo que o Judiciário passou a exercer o controle de constitucionalidade. Porém, conservou-se o autocratismo, o hermetismo e a hierarquização organizativa

dos órgãos jurisdicionais. Manteve-se a concepção da Magistratura como carreira em um formato autocrático, campo aberto para o carreirismo.

É verdade que o concurso de provas e títulos para o ingresso na Magistratura de base dá igualdade de condições na disputa e, por outro lado, preserva a independência individual do juiz, na medida em que ele não deve favores para ocupar o cargo. Todavia, a progressão na carreira por meio do merecimento é aferida por critérios sobremaneira subjetivos, exclusiva e autocraticamente pelos órgãos de cúpula, quando se trata da ascensão horizontal, e com o apoio do Legislativo e, especialmente, do Executivo, nos casos da progressão vertical.

A organização hierarquizada, a forma de progressão na carreira e o autocratismo nas eleições para os cargos diretivos são os entraves maiores à efetiva democratização do Judiciário e, de outro lado, comprometem a concretização de sua independência.



Autonomia

A autonomia funcional do Judiciário é descortinada pela essência da atribuição que lhe é confiada em nosso sistema. Destaque-se que, a partir da primeira Constituição Republicana (1891), a principal função do Judiciário brasileiro, em todas as suas instâncias, reside no controle de constitucionalidade das leis.

No exame histórico da concepção política do Poder Judiciário brasileiro, nota-se que esse segmento do Estado nunca confundiu-se como órgão auxiliar dos Poderes Executivo ou Legislativo, apresentando-se sempre como expressão da soberania da nação, tendo como principal função o controle de constitucionalidade das leis, o que lhe dá a competência para controlar o poder político em si do Estado, atuando como espécie de poder constituinte permanente, na feliz expressão cunhada por Francisco Campos.

A República brasileira foi engendrada nos moldes do constitucionalismo americano, de modo que o Judiciário desempenha, como sua função principal, o controle de constitucionalidade das leis e dos atos normativos emanados dos três Poderes, com a particularidade de fazê-lo por meio dos controles concentrado e difuso. Observe-se que, consoante a tradição constitucionalista brasileira, a única Constituição na qual não ficou

ressaltada a função de controle de constitucionalidade pelo Judiciário foi a Imperial.

Deve-se destacar, nessa discussão, que Francisco Campos, em discurso histórico proferido no ano de 1941, na abertura dos trabalhos do Supremo Tribunal, examinando a função do Poder Judiciário frente à Constituição de 1937, que tornava defeso o pronunciamento jurisdicional sobre matéria exclusivamente política, afirmou que, como a Carta Política tinha reservado aos órgãos judicantes a possibilidade de exercer o controle de constitucionalidade, o Judiciário era o juiz dos limites do poder do Governo, daí por que estava inserido na sua competência todo o domínio da política.

O renomado jurista chamou a atenção para um detalhe: o Judiciário tem, ao interpretar a Constituição, a possibilidade de reformulá-la conceitualmente, o que faz com que aconteça aqui o mesmo que se dá nos Estados Unidos, ficando a Constituição em elaboração permanente nos órgãos jurisdicionais encarregados de aplicá-la. Em outras palavras, tal como ocorre nos Estados Unidos, a função política de guarda da Constituição implica, necessariamente, a de poder constituinte, e é essa a responsabilidade conferida ao Poder Judiciário brasileiro.

Súmula vinculante

A ampla liberdade para decidir do juiz conhece limites internos. A decisão do Supremo Tribunal Federal nas ações direta de inconstitucional e declaratória de constitucionalidade vincula os demais órgãos jurisdicionais quanto ao entendimento sufragado.

Ademais, a Emenda Constitucional nº 45, de 2004, após acirrada discussão, introduziu em nosso sistema o instituto da súmula vinculante (art. 103-A). Com isso, no exercício do controle difuso, a edição de súmula pelo Supremo Tribunal Federal, em decisão tomada pela maioria de dois terços dos seus membros, tem efeito vinculante em relação aos demais órgãos jurisdicionais. Muito se debateu sobre o maltrato desse instituto ao livre-arbítrio do julgador.

Contudo, antes de infirmar a independência do juiz, a súmula vinculante constitui-se instituto jurídico imprescindível em países com histórico de excesso de demanda judicial, como é o caso do Brasil. Serve para unificar a jurisprudência, o que é de salutar importância, até mesmo para evitar a consolidação de situações díspares que reclamam a mesma solução. Além de ter o condão de validar e uniformizar a interpretação sobre normas que acarretam indesejável e profunda insegurança jurídica, a súmula vinculante evita a desnecessária multiplicação de processos sobre questões idênticas.

Registre-se ainda que a Emenda Constitucional nº 45, acolhendo sugestão da Ajufe, estabeleceu que a força obrigatória da súmula deve fazer-se sentir não apenas perante o julgador, mas igualmente diante dos órgãos públicos em geral, integrantes da administração direta e indireta, das esferas federal, estadual e municipal, o que é o mais importante, pois, sob outra perspectiva, cria espaço para que o jurisdicionado tenha acesso à justiça perante o Executivo, sem a necessidade de socorrer-se diretamente do Judiciário.

Influências externas

A experiência brasileira denota que o Legislativo e o Executivo gozam de ampla penetração no Judiciário, principalmente perante os tribunais, uma vez que lhes é reservada participação decisiva no processo de recrutamento dos membros que devem atuar nas instâncias superiores. Quanto maior o poder de decisão do Legislativo e do Executivo na forma de seleção dos magistrados, inegavelmente mais intensa será a força coercitiva perante o Judiciário.

“ Os ocupantes dos cargos de presidente, vice-presidente, corregedor e de diretor da escola judicial são eleitos em votação da qual só participam os membros do respectivo colegiado. ”

É até de boa ordem que o Legislativo e o Executivo, de alguma forma, intervenham no processo de recrutamento dos integrantes dos tribunais, a fim de que se dê a materialização do princípio da corresponsabilidade dos Poderes constituídos. Contudo, a técnica a ser utilizada merece consideração especial, no desiderato de evitar o comprometimento da autonomia do Judiciário.

Esse é um ponto sensível que, infelizmente, não mereceu tratamento adequado por parte do constituinte de 1988, nem dos reformadores do Poder Judiciário, significativamente em se tratando do modelo engendrado para a seleção dos membros do Supremo Tribunal Federal, do Superior Tribunal de Justiça, dos Tribunais Regionais Federais e dos Tribunais trabalhistas, em que tanto o Legislativo quanto o Executivo se constituem em vozes determinantes no processo.

Influências internas

A independência do juiz, prevista na Constituição para ser efetiva, pressupõe não só a independência externa, porque reúne, ao lado dela, a independência interna, que se traduz na autonomia perante os órgãos que congregam a organização judiciária. Mas o modelo piramidal do Judiciário brasileiro e o estilo carreirista — sistema que remonta

a época das Ordenações Filipinas — que a Constituição estabelece são sobremaneira nefastos, tornando a primeira instância vulnerável à cooptação interna.

A organização interna do Judiciário, portanto, é de fundamental importância para a autonomia funcional dos juízes. No Brasil, contudo, o processo de escolha dos juízes arranha a autonomia interna. Essa forma de estrutura judiciária está, repita-se, em descompasso com a principiologia do Estado Democrático Constitucional, pois retrata um modelo de organização autocrática, em que a grande maioria dos integrantes da Magistratura não tem a oportunidade de participar dos assuntos políticos e decisórios da economia interna do Judiciário.

Autonomia administrativa

Nos termos da noção constitucional em vigor, na seara administrativa, assegura-se ao Judiciário a competência para organizar e manter os seus serviços, eleger os integrantes dos órgãos diretivos, elaborar os concursos públicos para ingresso na Magistratura, bem assim dos seus servidores, e dar-lhes provimento, propor a criação de novos órgãos e varas, apurar as faltas funcionais dos juízes e serventuários e aplicar as sanções correspondentes, sem prejuízo de outros atos necessários à administração da Justiça.

Em verdade, a autogestão administrativa no Judiciário brasileiro não tem se mostrado saudável, porquanto os juízes da Magistratura de base, conquanto não possam ser eleitos para os cargos diretivos das instâncias superiores, não participam do processo sequer na qualidade de eleitores. Os ocupantes dos cargos de presidente, vice-presidente, corregedor e de diretor da escola judicial são eleitos em votação da qual só participam os membros do respectivo colegiado.

Autonomia legislativa

De acordo com a arquitetura constitucional brasileira, as matérias de interesse direto da Magistratura, e que dizem respeito a sua autogestão, devem ser normatizadas pelo próprio Judiciário. Nas hipóteses em que o assunto depende de regulamentação por lei no sentido material e formal, a iniciativa do processo legislativo cabe ao órgão julgante.

A norma fundamental do Judiciário é o Estatuto da Magistratura, diploma legal de iniciativa do Supremo Tribunal Federal, que tem foros de lei complementar e serve para estabelecer as normas gerais para todos os

órgãos judicantes e esmiuçar direitos, deveres, sanções, recrutamento, promoção, remoção, etc dos juízes. Cabe ao Judiciário, por outro lado, a iniciativa legislativa para a fixação dos subsídios, criação e extinção de cargos, ou que importem na definição ou alteração da organização e da divisão judiciárias (Lei de Organização Judiciária).

De qualquer maneira, essa autonomia legislativa, especialmente quando se trata de proposta que origina aumento de despesa, sofre severa restrição diante dos limites orçamentários que lhe são impostos. Cite-se como exemplo o projeto de lei de criação de mais 400 varas federais, de iniciativa do Superior Tribunal de Justiça. Remetida para a Câmara dos Deputados após aprovação do Conselho Nacional de Justiça, a proposta foi reduzida para 230 varas, em virtude da necessidade de adequação orçamentária.

Autonomia financeira

A par da gestão administrativa, para o efetivo funcionamento da máquina administrativa, ao Judiciário é concebida dotação orçamentária própria a fim de que disponha de recursos financeiros suficientes para o autogoverno, que vão de verbas para despesas com o melhoramento das instalações físicas e aquisição de equipamentos a gastos com pessoal e material de expediente.

Essa era a antiga aspiração da classe jurídica, alcançada com a Constituição de 1988, ao dispor, no art. 99, que a autonomia financeira existe e se exterioriza com a competência deferida aos tribunais para eles próprios elaborarem suas propostas orçamentárias.

Mas o Executivo detém o trunfo de efetuar os cortes nas propostas dos tribunais, exercendo com eficiência o controle da propagada autonomia financeira do Judiciário. Com isso, na prática, o Executivo, ao argumento de adequar a proposta aos parâmetros da Lei de Diretrizes Orçamentárias, promove cortes profundos na proposta de despesa do Judiciário. Como se isso não bastasse, a primeira instância não possui dotação orçamentária específica. A dotação orçamentária é do respectivo tribunal, sendo nele centralizados os recursos financeiros do Judiciário, a fim de que ele, como órgão gestor, faça a devida distribuição.

Controle pelo CNJ

O tema da autonomia administrativa do Poder Judiciário no Brasil ganhou fôlego quando da Reforma Judiciária implementada pela Emenda Constitucional nº 45/2004,

diante da discussão referente à criação de um controle externo institucional para o Judiciário, no pressuposto de que isso viria a otimizar a prestação da atividade jurisdicional, escoimando-lhe a imagem de órgão impenetrável, em que a independência das decisões se confunde com a atuação arbitrária, acima de todos, e, até mesmo, da própria lei.

Dizia-se que o controle externo com integrantes alheios aos quadros da Magistratura não se acomodava no modelo de Estado Democrático de Direito desenhado na Constituição de 1988, padecendo de vício de inconstitucionalidade iniciativa dessa natureza, uma vez que atentatória ao princípio fundamental do sistema presidencialista, que é a separação dos Poderes políticos.

Proposta defendida desde a primeira hora pela Associação dos Juizes Federais do Brasil, a criação do Conselho Nacional da Justiça (CNJ), órgão estratégico da Magistratura, foi prevista pela Emenda Constitucional nº 45, de 2004 (art. 103-B), como órgão integrante do Poder Judiciário, vinculado ao Supremo Tribunal Federal, com competência fundamental para exercer o controle da atuação administrativa e financeira do Poder Judiciário e do cumprimento dos deveres funcionais dos juizes, com poderes correccionais.

Trata-se, por conseguinte, de órgão administrativo integrante da própria Magistratura, não ocorrendo, assim, ofensa à independência do Judiciário. O que ele não pode, evidentemente, até porque se trata de órgão administrativo, é revisar as decisões judiciais ou apreciar o seu mérito, nem muito menos censurar o juiz por ter adotado esta ou aquela tese.

Outra importante atribuição conferida ao CNJ é a de dar parecer técnico nos anteprojetos de lei de iniciativa do STJ que importem em aumento de despesa. Com essa função, o CNJ fiscaliza e limita a autonomia legislativa do STJ.

A experiência brasileira tem sido bem sucedida, merecendo destaque duas grandes decisões adotadas pelo CNJ: a que vedou o nepotismo, com o estabelecimento de prazo para que fossem exonerados todos os parentes de juizes até o terceiro grau que exerciam cargo de confiança sem vínculo efetivo e a que estabeleceu a vedação da percepção de remuneração superior ao teto remuneratório, fixado em R\$24.500,00, ambas medidas embasadas nos princípios republicanos da moralidade e transparência do serviço público.

Controle pelo TCU

Conquanto tenha dotação orçamentária própria, o Judiciário, assim como os demais Poderes, tem as suas

despesas, todas elas, examinadas pelo Tribunal de Contas da União (TCU), que é órgão integrante do Poder Legislativo. O Parlamento, por meio do Tribunal de Contas, exerce o controle externo das despesas públicas, operando ampla fiscalização contábil, financeira, orçamentária, operacional e patrimonial, seguindo orientação dos princípios da legalidade, legitimidade e economicidade. Por conseguinte, quanto aos seus gastos, os ordenadores de despesa do Judiciário, anualmente, prestam contas ao Legislativo.

A esse respeito, o art. 70, *caput*, da Constituição de 1988, de forma clara e precisa, expõe que a fiscalização das contas públicas da União, a despeito do controle interno de cada Poder, "...será exercida pelo Congresso Nacional, mediante controle externo ...", acrescentando à cabeça do artigo seguinte, que, para esse fim, receberá o auxílio do Tribunal de Contas da União, sistema simétrico seguido pelos Estados-Membros, por imposição do art. 75 e seu parágrafo único.

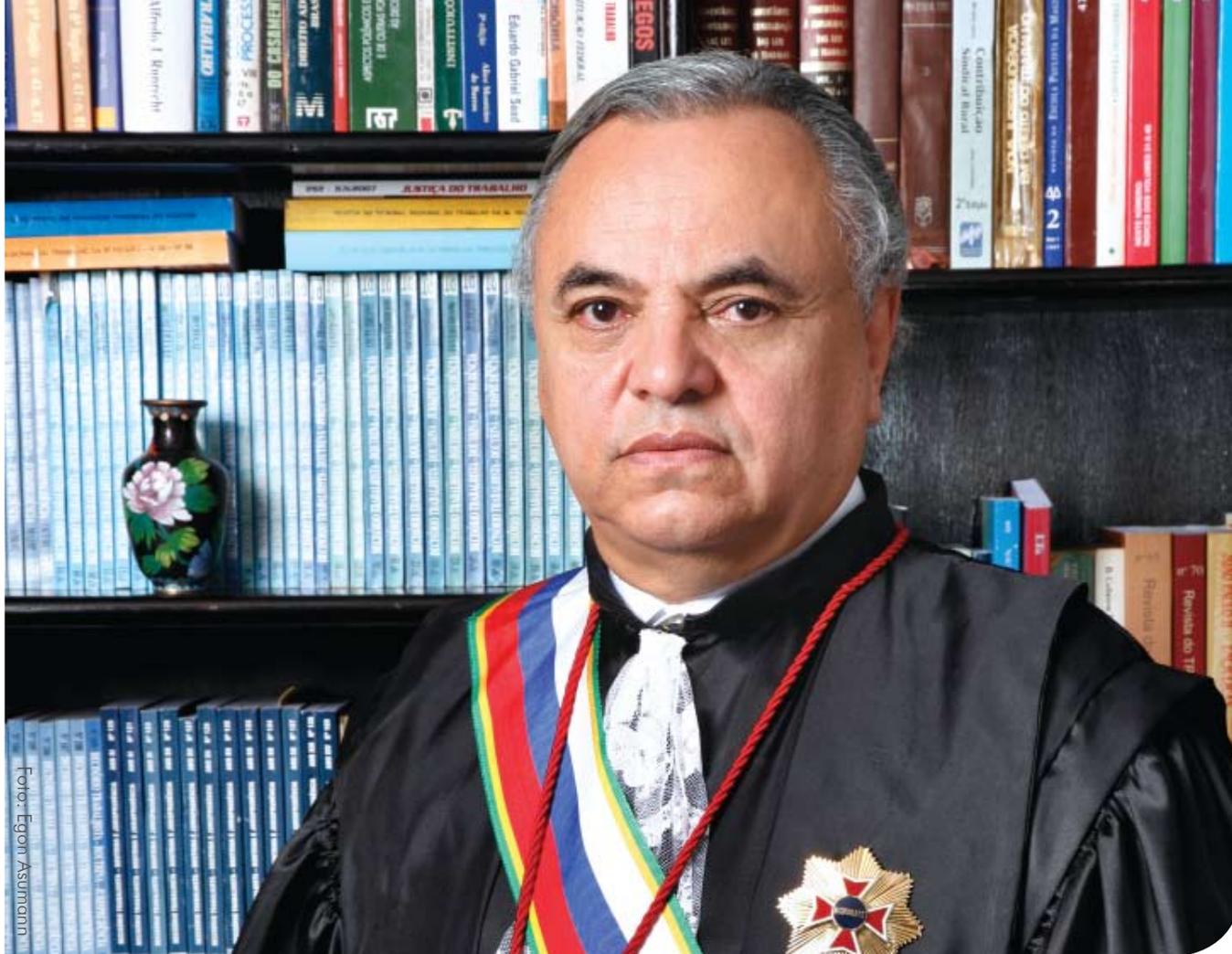
Conclusão

Como se vê, malgrado bem elaborada a Constituição no sentido de dotar o Judiciário das garantias necessárias para a sua independência, na prática, o modelo hierarquizado dos órgãos jurisdicionais, a forma de progressão na carreira e o autocratismo estabelecido nos processos eletivos internos comprometem sobremaneira as independências funcional, administrativa e legislativa, diante da abertura de flancos férteis para influências negativas tanto internas como externas.

A Ajufe tem propostas encaminhadas aos órgãos estratégicos da Magistratura — Conselho Nacional da Justiça e Conselho da Justiça Federal — em busca do aperfeiçoamento desse modelo.

A efetivação da independência do Judiciário passa, necessariamente, por profunda modificação de sua organização, mediante a democratização interna desse segmento do poder, adequando ao perfil do Estado Democrático Constitucional, modelo de Estado definido na Constituição de 1988.

A despeito das imperfeições do sistema judicial aqui apontadas, pode-se dizer que o Judiciário brasileiro, com a estrutura que lhe é estabelecida na Constituição, vem desempenhando papel dos mais relevantes na consolidação de nossa incipiente democracia, manifestando-se como o espaço de defesa intransigente dos direitos fundamentais dos cidadãos.



Democratização do Poder Judiciário

Nelson Tomaz Braga

Desembargador do TRT 1ª Região
Conselheiro do CNJ

Dentre os grandes desafios enfrentados pelo Conselho Nacional de Justiça nesses quase cinco anos de atuação, um deles tem sido o de tornar o Poder Judiciário mais aberto e transparente, inclusive buscando maior participação de todos os envolvidos na atuação jurisdicional na administração da Justiça brasileira.

Criado através da Emenda Constitucional nº 45, de 30 de dezembro de 2004, e instalado em 14 de junho do ano seguinte, o Conselho Nacional de Justiça é um órgão voltado à reformulação dos quadros e meios no Judiciário, sobretudo no que diz respeito ao controle e à transparência administrativa e processual. Sua criação foi fruto da necessidade de modernização do Poder Judiciário,



Com essa medida, tanto a elaboração e a execução das propostas orçamentárias como o planejamento estratégico dos tribunais, que antes eram realizados conforme entendimento e conveniência unicamente dos administradores, muitas vezes sem contemplar as necessidades, por exemplo, do primeiro grau de jurisdição, necessariamente contarão com a participação de magistrados e servidores.



através do aperfeiçoamento de sua administração, de forma a atingir o índice de excelência que a Sociedade reclama.

Ainda que para muitos a face mais notada do Conselho Nacional de Justiça seja a de um órgão censor, através do julgamento e punição de possíveis abusos cometidos por membros da Magistratura, sua atuação é muito mais abrangente, em especial em questões como planejamento estratégico e proposição de políticas judiciárias, modernização tecnológica do Judiciário, ampliação do acesso à Justiça, responsabilidade social e garantia de efetivo respeito às liberdades públicas.

Nesse contexto, tem-se revelado ainda um importante instrumento de democratização do Poder Judiciário, tanto na relação deste com a Sociedade como na maior participação e transparência na administração dos tribunais. Falta de transparência, aliás, era uma das críticas que mais se fazia ao Poder Judiciário, muitas vezes até injustamente, sendo recorrente ouvir-se falar na “caixa-preta do Judiciário”.

Consciente do dever da Administração Pública de prestar contas à Sociedade, inclusive através da total transparência de seus atos, o Conselho Nacional de Justiça vem implantando diversas medidas no âmbito do Poder Judiciário de forma a permitir esse controle.

Com a criação do “Sistema Justiça Aberta”, que disponibiliza todos os dados estatísticos do Poder Judiciário, basta a qualquer cidadão acessar a página do Conselho Nacional de Justiça na rede mundial de computadores para

ter acesso aos números da Justiça Brasileira. O Sistema permite o acesso a informações detalhadas da atividade dos magistrados e das serventias judiciais e extrajudiciais. Com ele, é possível, por exemplo, obter informações de uma Vara, tais como o número de audiências realizadas, a quantidade de processos arquivados e concluídos, o número de funcionários, além de informações geográficas, isto é, a localização da Vara, com endereço, telefone e endereço eletrônico, bem como dados do titular. Permite também saber-se, com maior precisão, a média de tempo de julgamento de cada um dos tribunais do País, dado que até então não existia. Além de poderosa ferramenta para a melhora no desempenho da Justiça, o Sistema Justiça Aberta permite que o trabalho do Judiciário seja acompanhado de perto pela Sociedade.

Outra medida de grande importância para a cidadania e reveladora do compromisso do Poder Judiciário com a transparência de seus atos foi a edição da Resolução nº 102, de 15 de dezembro de 2009, que regulamentou a publicação de informações alusivas à gestão orçamentária e financeira, aos quadros de pessoal e respectivas estruturas remuneratórias dos tribunais e conselhos. Conforme dispõe a citada Resolução, os tribunais e conselhos deverão disponibilizar em seus sítios na rede mundial de computadores todos os dados referentes aos gastos efetuados, inclusive aqueles referentes às despesas com pessoal, permitindo a qualquer cidadão o

acesso aos gastos no Judiciário, dando conhecimento à Sociedade não só do quanto se gasta, mas também de como eles são feitos.

Em razão da sua atuação fiscalizadora, o Conselho Nacional de Justiça tem inovado, dando à Sociedade a possibilidade de se manifestar sobre a atuação do Poder Judiciário. Assim, nas inspeções realizadas pela Corregedoria Nacional de Justiça nos Estados, é sempre realizada uma audiência pública, na qual não só as associações de juízes, membros do Ministério Público, servidores e advogados, como também entidades da sociedade civil e os próprios jurisdicionados, podem apresentar suas reclamações, sugestões e impressões acerca da prestação jurisdicional.

Por ocasião das mudanças que são propostas pelo Conselho, é hábito proceder-se à realização de audiências públicas, para que sejam apresentadas opiniões e sugestões aos temas propostos.

Medidas importantes também foram implantadas em relação ao sistema carcerário. Nas inspeções realizadas nos Estados pela Corregedoria Nacional de Justiça, vinham sendo constatados inúmeros casos de prisões provisórias indevidas ou com prazos legais vencidos. Foram ainda encontrados casos de presos cuja pena já havia expirado. Através dos Mutirões Carcerários, institucionalizados por meio da Resolução nº 89 e promovidos em parceria com os Tribunais de Justiça, procede-se à revisão das prisões provisórias ou definitivas. Dados de novembro de 2009 indicavam a revisão de mais de 86.000 (oitenta e seis mil) processos, com a concessão de 28.385 (vinte e oito mil trezentos e oitenta e cinco) benefícios aos apenados, incluídos nesse total os casos de liberdade, progressão de regime, liberdade condicional, visita periódica ao lar, remissão de pena, entre outros.

Outro projeto de grande alcance é o “Começar de Novo”, que busca a ressocialização do egresso do sistema penal através de sua inserção no mercado de trabalho, iniciativa que vem obtendo o apoio de diversos setores da Sociedade.

Como órgão responsável pelo controle administrativo dos tribunais, o Conselho Nacional de Justiça, consciente de sua missão de modernizar e aperfeiçoar a administração da Justiça, vem implantando, ainda, mudanças na relação institucional dos tribunais com seus membros.

Pela própria estrutura do Judiciário brasileiro, verifica-se uma certa concentração de poderes nas cúpulas dos

tribunais, acarretando o privilegiamento da segunda instância em detrimento do primeiro grau de jurisdição, o que vem sendo enfrentado.

Um dos graves problemas constatados refere-se à promoção por merecimento, muitas vezes realizada através de critérios subjetivos, o que, em alguns casos, sujeitava os juízes aos caprichos das administrações. Consolidou-se o entendimento no Conselho de que tais promoções deveriam obedecer a critérios objetivos, devendo o Tribunal fundamentar as razões da escolha. Com o fim de disciplinar a matéria, tramita no Conselho estudo para a edição de uma resolução estabelecendo critérios objetivos para as promoções por merecimento. A proposta do Eminentíssimo Conselheiro Ives Gandra Martins Filho foi objeto de consulta pública, recebendo sugestões de associações de magistrados, juízes, membros do Ministério Público, advogados e dos próprios jurisdicionados, e deverá ser votada, em breve, pelo Plenário.

Outra medida de grande impacto no sentido de democratizar a administração dos tribunais foi introduzida com a edição da Resolução nº 70 do Conselho, que dispõe sobre o planejamento e a gestão estratégica do Poder Judiciário e determina aos tribunais que garantam a efetiva participação de serventuários e de magistrados de primeiro e segundo graus, indicados pelas respectivas entidades, na elaboração e na execução de suas propostas orçamentárias e planejamentos estratégicos.

Com essa medida, tanto a elaboração e a execução das propostas orçamentárias como o planejamento estratégico dos tribunais, que antes eram realizados conforme entendimento e conveniência unicamente dos administradores, muitas vezes sem contemplar as necessidades, por exemplo, do primeiro grau de jurisdição, necessariamente contarão com a participação de magistrados e servidores. É uma mudança de parâmetro que democratiza a administração do Judiciário brasileiro, além de conferir maior continuidade administrativa aos tribunais, independentemente da alternância dos gestores.

Além dessas e de diversas outras medidas, não há dúvidas de que muito ainda há para ser feito. O Poder Judiciário vive um momento de profundas mudanças e, com a participação do conjunto da Magistratura brasileira, há todas as condições para se avançar ainda mais na busca do objetivo de oferecer à Sociedade uma prestação jurisdicional mais célere e eficiente.

A vulnerabilidade dos magistrados

A democratização do Poder Judiciário como instrumento de efetividade da jurisdição

Cláudio Dell'Orto

Desembargador do TJRJ

Vice-presidente de Comunicação Social da AMB

O exercício da jurisdição se faz com a independência que se conquista através de um Poder Judiciário forte e comprometido com a realização do Estado Social Democrático de Direito, cujos objetivos fundamentais estão definidos no artigo 3º da Constituição Federal.

Para que a decisão judicial que soluciona o conflito de interesses ultrapasse os limites do texto elaborado pelo magistrado e produza os efeitos concretos definidos, cumpre ao próprio prolator e às partes envolvidas desenvolver as condutas necessárias para que a solução judicial do conflito não se transforme em simples peça literária.

No processo civil, a atividade de execução desenvolvida pela parte beneficiada foi simplificada, deixando de ser processo autônomo e passando a simples fase de cumprimento da sentença. Busca-se, assim, a duração razoável do processo, proclamada como direito fundamental no artigo 5º, LXXXVIII, da CRFB. No âmbito processual penal, considerando a regra da ação penal pública incondicionada, é fundamental que o Ministério Público se mantenha vigilante para que condenações não se transformem em meros “espantalhos” incapazes de assustar corvos e outras aves de maior porte.

No âmbito processual penal a iniciativa do próprio magistrado em prol da efetividade de seu ato decisório não viola o princípio da inércia jurisdicional e, em muitos casos, o ato executório consiste em estrito cumprimento do mandamento contido no texto da Lei. Relembre-se a norma

que deriva do artigo 105 da Lei 7.210/84 — Lei de Execução Penal —, que determina que logo após o trânsito em julgado da sentença penal condenatória que aplicar pena privativa de liberdade, se o réu estiver ou vier a ser preso, o juiz ordenará a expedição de guia de recolhimento para a execução. O juiz que proferir a condenação criminal, após a formação da coisa julgada, realizará ato executório independentemente de requerimento do Ministério Público.

Em outros momentos processuais o juiz está autorizado a adotar as medidas necessárias para garantir a efetividade de sua decisão e instrumentalizar o processo no sentido da obtenção dos elementos necessários à formação de seu próprio convencimento. O artigo 130 do CPC, por exemplo, permite que o juiz determine as provas necessárias à instrução do processo, e o artigo 262 do mesmo código, determina que seja oficial o impulso para o desenvolvimento do processo. O artigo 461, §5º, do CPC autoriza que o juiz, até mesmo de ofício, adote medidas executivas — tais como a imposição de multa por tempo de atraso, busca e apreensão, remoção de pessoas e coisas, desfazimento de obras e impedimento de atividade nociva, se necessário com requisição de força policial — para alterar a realidade quando sua decisão não for cumprida. Esses exemplos ressaltam a relevância do compromisso dos magistrados com a efetividade processual. Se o magistrado não estiver atento para os efeitos do ato decisório, muitas vezes o decurso do tempo poderá levar à consolidação de situações fáticas antagônicas ao comando judicial.



O zelo no cumprimento da ordem judicial não significa “ativismo judicial” ou “politização do Judiciário”. O magistrado, através do qual a vontade soberana da Nação também se manifesta, é porta-voz qualificado da Constituição e da Lei e deve empenhar-se na execução daquilo que foi decidido, utilizando, se necessário, o poder de polícia do Estado.

No modelo de jurisdição hierarquizada adotado no Brasil, a construção da solução judicial do conflito de interesses começa em primeiro grau de jurisdição e finda com o exaurimento das instâncias admitidas no caso concreto. Entretanto, ao juiz de primeiro grau incumbe zelar pelo cumprimento de sua decisão até que eventualmente sobrevenha ordem judicial superior em sentido contrário. Se assim não fosse, a posterior confirmação da primeira decisão judicial poderia significar simples enunciado retórico diante da alteração do quadro fático pela inexorável passagem do tempo.

Assegurar que o juiz de primeiro grau possa dar efetividade às suas decisões exige que se adotem medidas efetivas para sua independência e segurança. Em muitos casos, principalmente na solução de graves conflitos paroquiais nas comarcas menores, o juiz se torna vulnerável. Nessas situações os Tribunais devem disponibilizar para

o juiz a efetiva segurança e adotar medidas que revelem para a comunidade que a decisão judicial não constitui emanção da vontade pessoal de seu prolator, mas a concretização da norma jurídica. Medidas que despersonalizem o ato decisório servem para reafirmar o princípio da legalidade, afastando a ilação de que o magistrado pode optar pelo simples descumprimento do comando legislativo.

Principalmente para o juiz de primeiro grau de jurisdição constitui tarefa difícil, em muitos casos, convencer a Administração Superior dos Tribunais da relevância do processo em que determinou medida mais enérgica. Tal dificuldade está diretamente relacionada ao modelo de escolha dos órgãos de direção dos Tribunais. Interpretação excludente da norma derivada do artigo 102 da Lei Complementar 35/79 — Lei Orgânica da Magistratura Nacional — orienta no sentido de que os juízes de primeiro grau não são membros dos Tribunais aos quais estão vinculados e, portanto, não podem votar para os cargos de direção dos Tribunais brasileiros. Tal situação de “não-eleitor” fragiliza o juiz no momento de buscar junto aos órgãos da Administração Superior a garantia necessária para fazer cumprir uma decisão judicial. Essa dificuldade não se apresenta para o magistrado de segundo grau de jurisdição, que sempre obtém dos órgãos de direção dos Tribunais o apoio logístico de que necessita para a execução direta de suas determinações. Entretanto, na maioria das vezes, as determinações emanadas do segundo grau de jurisdição são delegadas ao juiz de primeiro grau. Portanto, diante desta constatação, constitui interesse de toda a Magistratura dotar os juízes de primeiro grau das condições de segurança e independência que possibilitem a execução provisória ou definitiva das decisões judiciais.

Concluindo, a exigência de maior efetividade das decisões judiciais deve estar atrelada ao fornecimento, principalmente pelos órgãos de direção dos Tribunais, de condições adequadas de segurança e independência dos magistrados, em especial dos juízes de primeiro grau. A efetividade da atuação jurisdicional está diretamente relacionada com a democratização da estrutura interna do Poder Judiciário, afastando-se indesejáveis discriminações entre membros efetivos da mesma esfera de poder estatal.

Democracia e Poder Judiciário

Wadih Damous

Presidente da OAB/RJ

A questão das relações entre o Poder Judiciário e o Princípio Democrático não é nova.

Desde que surgiram os regimes democráticos modernos, a seguinte questão se coloca: se a democracia pressupõe a soberania popular, como admitir que um dos ramos do Poder que, em regra, não é eleito pelo povo, possa definir, em última instância, o significado e alcance das leis, sobrepondo-se ao Poder Legislativo? Como considerar legítimas tais decisões, se não há praticamente nenhum tipo de controle democrático de seu conteúdo?

Por mais que a questão não seja nova, ela se tornou bem mais complexa em nossos dias. Sob a égide do positivismo jurídico, era tranquilizadora a ideia de que o Poder Judiciário apenas aplicava a lei de forma quase mecânica e, dessa forma, se limitava a revelar a vontade real do legislador (e, por consequência, a vontade do povo).

Mas, com a percepção de que a textura das normas estava cada vez mais aberta, ficou claro que o julgador passou a ter certa dose de criatividade ao aplicar a lei ao caso concreto.

Esse processo foi acompanhado, no Brasil, pela crescente politização da atuação do Poder Judiciário, em especial dos Tribunais Superiores. Algumas decisões do STF, de que é exemplo aquela que versou sobre a fidelidade partidária, chegaram a adentrar a perigosa seara da inovação legislativa.



Foto: Francisco Teixeira

Hoje, portanto, mais do que nunca, é importante que o Poder Judiciário se conscientize de seu papel e da missão que lhe é confiada, e leve a sério os mecanismos tendentes a minimizar esse conflito entre sua missão e o Princípio Democrático.

Primeiro, é necessário ter em mente que o Poder Judiciário, para legitimar sua atuação do ponto de vista democrático, deve levar à risca a exigência contida no art. 93, IX, da Constituição Federal (garantia de fundamentação das decisões judiciais). Ressalte-se que o ônus argumentativo deve ser maior quanto mais a decisão inovar na ordem legislativa.

Além disso, o magistrado deve sempre buscar garantir os direitos fundamentais, protegendo as posições contramajoritárias das maiorias legislativas eventuais, quando detectar que estão garantidas pela vontade originária da lei.

Também é papel do Judiciário garantir a integridade dos próprios procedimentos legislativos, cujo instrumento no direito brasileiro é o mandado de segurança contra ilegalidades perpetradas nessa seara, e cuja legitimidade cabe aos parlamentares.

No âmbito processual, é importante efetivar a ideia de cooperação entre os sujeitos do processo, bem como ampliar e pluralizar ao máximo o contraditório, especialmente quando se está diante de questão que transcenda ao processo individualmente considerado. Para isso, instrumentos como o chamado *Amicus Curiae* devem ser amplamente utilizados especialmente em demandas de natureza coletiva, tais como as ações de controle concentrado de constitucionalidade, ações civis públicas, recursos especiais repetitivos, bem como no futuro “incidente de coletivização”, instituto cuja criação está sendo cogitada pela Comissão de Juristas do Senado encarregada de formular o Anteprojeto do Novo CPC. Tal medida, ao ampliar o debate pluralista no processo, aumenta a legitimação democrática das decisões.

Além disso, a já referida criatividade judicial e seus potenciais malefícios devem ser temperados pela percepção, por parte dos julgadores das instâncias ordinárias, da importância de se respeitar e seguir os entendimentos já pacificados pelas Cortes Superiores, as quais têm exatamente esse papel em nosso sistema judicial. A previsibilidade da resposta judicial é componente do Princípio Fundamental da Segurança Jurídica e, assim como as medidas citadas

anteriormente, tem o condão de manter a função jurisdicional no eixo democrático.

Fica claro, portanto, que está nas mãos dos Tribunais Superiores, de forma direta ou indireta, boa parte da responsabilidade pela legitimação democrática do Poder Judiciário. Mas para se aferir, ao menos em tese, a capacidade de fazer jus a essa missão, é necessário verificar como esses Tribunais são compostos.

Veja-se, primeiro, o caso do Superior Tribunal de Justiça. Segundo o art. 104 da Constituição Federal, os ministros dessa Corte deverão ser nomeados pelo Presidente da República dentre desembargadores federais, desembargadores estaduais e membros da Advocacia ou do Ministério Público, em partes iguais.

Do ponto de vista democrático, essa sistemática de composição é irreprochável. Quanto maior for o pluralismo de ideias e experiências pessoais, criado pela diversidade das funções exercidas anteriormente por cada ministro, maior será a legitimidade democrática de suas decisões. Pluralismo e democracia são conceitos indissociáveis.

Já o Supremo Tribunal Federal, como é sabido, é composto por cidadãos nomeados diretamente pelo Presidente da República, não necessariamente oriundos da Magistratura de carreira, Advocacia ou membros do Ministério Público. Tal sistemática (estabelecida no art. 101 da Constituição Federal), no entanto, não agride a ideia de democracia.

Ora, o Presidente da República é eleito de forma direta pelo povo, sendo seu representante mais legítimo. É justo, portanto, que ele tenha a prerrogativa de escolher os componentes da Corte Suprema do País, que tem como função precípua a guarda do texto constitucional, o qual, por sua vez, é garantidor dos direitos fundamentais do cidadão. Assim, de forma indireta, a indicação dos ministros do STF por parte do Presidente da República acaba por reforçar sua legitimação democrática.

Uma única crítica que se pode apor a esse sistema é a vitaliciedade do cargo. Seria mais saudável para a democracia a possibilidade de renovação mais dinâmica dos cargos de ministro de Tribunal Superior, estabelecendo-se um mandato por tempo definido.

Esse, portanto, é o ponto de vista da Advocacia sobre os mecanismos que devem ser observados pelo Poder Judiciário a fim de garantir o caráter democrático de sua atuação. 



Foto: sxc.hu



Foto: George Roberto/Ascom Novo Degase

Jornalista Eucimar Oliveira, Major Alexandre Azevedo, Juíza Inês Joaquina e Desembargador Antonio Cesar Siqueira

ATIVISMO do Juiz da Infância e Juventude

Um dos responsáveis por zelar pelo cumprimento do Estatuto da Criança e do Adolescente, o Juízo da Infância e Juventude, costuma tomar medidas polêmicas. Não é raro um juiz, principalmente em cidades menores, adotar ações consideradas extremas, como toque de recolher para os menores de 14 anos, e até vetar a participação dos infantes em novelas, como já aconteceu há alguns anos no Rio de Janeiro.

Com a Juíza Inês Joaquina Coutinho, da Vara da Infância e Juventude de Teresópolis, não é diferente. Inconformada com a omissão de um colégio, onde celulares e dinheiro eram

roubados, a Juíza resolveu fazer uma revista. “Coloquei meninos de um lado, meninas de outro, revistei um por um até achar o dinheiro. Foi um escândalo!”, contou a Juíza, que participou de uma mesa redonda, promovida pela Amaerj, para discutir o ativismo do juiz da Infância, composta pelo Presidente da entidade, Desembargador Antonio Siqueira, o Diretor do Degase, Major Alexandre Azevedo e o jornalista Eucimar Oliveira.

Traçar um perfil do juiz da Infância e Juventude significa falar de um magistrado sensível e comprometido sem deixar de indignar-se com as injustiças, mesmo em sua posição de

jugador. E ninguém melhor para isso do que a Juíza Inês Joaquina, a mais antiga magistrada em exercício na área da Infância e Juventude no País. Engajada no espírito de luta dos juízes da Infância, sempre se manteve fiel aos seus objetivos. Um exemplo para a Magistratura, principalmente para os novos juízes que estão ingressando no Tribunal.

Inês Joaquina sabe que as atitudes geram controvérsias. “Para atuar nesta área tem que ter coragem e tomar medidas que, muitas vezes, não serão compreendidas”, afirma.

Coragem e ideias. A Juíza contou que, quando chegou à Teresópolis, viu que a solução era a prevenção, mas que, no entanto, não havia o Conselho Tutelar para fazer esse trabalho. Ela observou que era preciso associar dados de instituições, como delegacia e hospitais, para identificar incoerências nas informações. Com isso, começou a controlar as ocorrências para checar se as informações que chegavam até ela eram reais.

Classificada pela própria juíza como uma medida pouco simpática, Inês Joaquina determinou que, semanalmente, os hospitais encaminhem a ela todas as ocorrências hospitalares que envolvam crianças e adolescentes: “Essas ocorrências passam por meu próprio crivo. Meu computador vai registrar se a criança cai de certa altura dez vezes seguidas. Nesses registros, encontro estupros, embriaguez.” A Juíza conta que assim é feita a prevenção.

Inês Joaquina observa que caberia ao Conselho Tutelar, outra coluna do ECA, promover esse tipo de iniciativa. “Quando há falha de uma coluna, o juiz tem que ocupar e agir. Por isso eu sou tão combatida e tida como uma juíza que extravasa os seus limites”, afirma. Ela conta que além de faltarem Conselhos, muitos são mal estruturados, o que dificulta a realização dos trabalhos.

A Juíza também é idealizadora de vários projetos. Entre eles um programa de orientação aos jovens. Adolescentes infratores submetidos às medidas educativas, sentenciados pelo Juizado, ou os que vivem em situação de risco, recebem, em reuniões sistemáticas, apoio e referência para se reequilibrarem. “O resultado é que hoje já comparecem a estas reuniões cerca de 400 jovens, o que traduz o sucesso da iniciativa”, comemora.

Outro projeto citado por ela é o chamado “Justiça Terapêutica”, voltado para dependentes químicos, infratores ou não, em que o juízo dispõe de técnicos voluntários, como psicólogos, assistentes sociais, pedagogos, conselheiros em dependência química, orientadores e interessados em ajudar.

Em Teresópolis, também foi criado o projeto “Encontro e Orientação de Jovens”. A Juíza mobilizou a comunidade e conseguiram que fosse criada a figura do orientador. Ela conta que hoje são cerca de 300 adolescentes que semanalmente comparecem ao Fórum e recebem orientações. “Percebi que a liberdade assistida precisa do orientador mais pelo aconchego do que pela técnica. Tenho orientador que faz o dever de casa que seria dos pais e que estes não fizeram, que indica o dentista, o que o Estado não fez, e o que mais foi preciso para elevar a autoestima do adolescente e fazer com que ele pare de delinquir.”

Ao perceber, em um colégio, a prática frequente de bullying — quando crianças e adolescentes passam a perseguir outro colega —, a Juíza resolveu criar o projeto “Conselho Juvenil”. “Percebemos que o melhor conciliador para o bullying é o próprio colega. Nesse Conselho, são transmitidas noções de cidadania e liderança, com formação de grêmios para pacificar e conciliar a situação de bullying”, explica.

A Juíza admite que esse trabalho pró-ativo do juiz da Infância e Juventude só é possível no interior. “Como juíza de cidade grande eu não sei o que faria. Mas os juízes de cidades médias podem fazer muito pelo adolescente.”

A questão se é possível ou não aplicar as medidas de proteção dá mais fôlego à polêmica. O Ministério Público, diz a Juíza, entende que o juiz tem de ser limitado pelo artigo 148 do ECA, que permite baixar portarias em situações especiais. “O juiz tem que poder baixar portaria de carnaval, de hospital, e quantas mais entender necessárias”, diz Inês Joaquina.

Menor amparado

Mãe de cinco filhos e quatro adotados, a Juíza comemora as conquistas à frente da Vara também no que se refere à adoção. “Há dois meses, eu consegui que fossem adotados sete irmãos de uma mesma família, da mesma mãe.”

Ela falou sobre o projeto “Lar acolhedor”, voltado para crianças e jovens abrigados em instituições do município de Teresópolis, com a finalidade de propiciar “amigos sociais”. Com isso, estimulam-se pedidos de guarda e de adoção. “Eu abro os abrigos à visitação de todos os pretendentes à adoção. Nós habilitamos o casal antes do processo de adoção. Ele fica habilitado a fazer visitação aos abrigos e a levar algumas crianças para passar o fim de semana ou festas em sua casa.”

A Juíza conta que a iniciativa fez com que houvesse grande modificação no perfil de crianças que se pretende



Foto: sxc.hu

adotar. “Inicialmente, chegaram lá querendo uma criança branca até dois anos e depois adotavam uma de sete anos”, afirmou.

Ela também conta com um grupo de apoio à adoção. “Eu só decreto a habilitação da adoção quando o grupo de apoio diz que o casal tem um perfil de quem não quer fazer uma adoção egoísta. Não querer adotar para ter uma companhia na velhice”, completou.

De olho no futuro

A percepção da Juíza Inês Joaquina Coutinho sobre os problemas da Infância e Juventude vão além dos menores. Ela entende que o trabalho do juiz da Infância é cuidar da semente, que, se não for bem tratada, pode descambar para a criminalidade e gerar problemas futuros.

Faltando pouco mais de um ano para sua aposentadoria, a Juíza se preocupa com o futuro também das varas de Infância e Juventude. Para ela, varas de Infância e de Família não deveriam ser preenchidas sem que houvesse um teste vocacional. “As varas da Infância precisam ser ocupadas por juízes vocacionados.”

“Por que criar mais varas criminais? Criem mais varas da Infância, coloquem um juiz ativo. O Executivo deve se voltar para os Conselhos Tutelares. Não há cultura de valor para o juiz da Infância”, defende a Juíza.

“Esta função [de juiz da Infância] é tão específica e fundamental que mesmo os magistrados, principalmente os que estão em segundo grau, percebem a importância do trabalho que está sendo realizado”, completou o Presidente da Amaerj, Desembargador Antonio Siqueira.

Política antidrogas

Uma questão que vai exigir o empenho dos juízes será em relação às políticas para o tratamento de pessoas viciadas em drogas. “O volume de dependentes do crack cresce assustadoramente. Ouve-se falar muito em reação, mas logo vamos ter que fazer hospitais de campanha, será uma situação de guerra. Parece-me que os juízes, em determinado momento, vão obrigar a Administração a tomar algum tipo de atitude”, constatou o Desembargador Siqueira.

A Juíza Inês Joaquina contou que, nos últimos seis meses, Teresópolis foi invadida pelas drogas. “É um fenômeno recente com um crescimento significativo”, disse. Para ela, o Ministério Público tem a obrigação de mover uma ação civil pública sobre a questão.

Ela conta que recentemente, ao ser indagada sobre o episódio da mãe que acorrentou o filho dependente em casa, respondeu que ela fizera muito bem: “O Estado se omite. Se não existe forma de impedir, ela está agindo em legítima defesa”, afirma.



A responsabilidade é nossa

Deputado Mario Marques

Presidente da Comissão de Assuntos da
Criança, do Adolescente e do Idoso da Alerj

A sociedade em que vivemos é marcada pela desigualdade em todos os seus níveis, a falta de preocupação, investimento, atenção e cuidado com os jovens em um passado recente, resultou em uma grande problemática que ultimamente começou a cobrar o seu preço.

A criminalidade entre os jovens alcançou patamares alarmantes. Infelizmente eles são os que mais cometem crimes, e também são os que mais sofrem violência. Não dá para acreditar que alguém que durante toda a infância foi vítima de maus tratos, agressões e abandono não tenha uma grande probabilidade de se tornar um adulto inseguro, pouco propenso ao afeto e por vezes violento.

A negligência do poder público transformou a criança e o adolescente em protagonistas de uma tragédia anunciada. Esse descaso é uma chaga aberta no seio da sociedade, cujo tratamento requer um remédio amargo de uso contínuo e demorado, e está intrinsecamente ligado a ações objetivas dos três Poderes. Cada um agindo em sua esfera, mas somando forças como em uma grande campanha. Quando digo campanha é no sentido de guerra mesmo, ou alguém ainda tem dúvidas de que

estamos no meio de uma? O Executivo, o Legislativo e o Judiciário devem chamar pra si a responsabilidade de encontrar caminhos que possam garantir e resguardar os nossos jovens.

Como Presidente da Comissão de Assuntos da Criança, do Adolescente e do Idoso da Assembleia Legislativa do Rio de Janeiro, tento passar para meus colegas do Legislativo que projetos que possam contribuir para assegurar todas as garantias e ampliar nossa rede de proteção social a crianças e adolescentes devem ser prioritários na casa. Pensando assim, ainda em meu primeiro mês de mandato tive a iniciativa de propor algo sobre um assunto que sempre me afligia, mas até então me faltavam os meios para uma ação mais contundente. Observando o grande número de menores cumprindo medidas socioeducativas em unidades do Departamento Geral de Ações Socioeducativas (Degase), me perguntava sempre: terminado o tempo dessas medidas o que o destino reserva para esses jovens? Entrei com o projeto de lei que implanta o ensino profissionalizante nas unidades de internação e internação provisória do Degase, proporcionando assim o aprendizado de uma

profissão e a possibilidade de uma nova esperança para milhares de meninos e meninas que tiveram a infância roubada pela violência e que provavelmente teriam um futuro ainda pior. Em 8 de maio de 2007 essa lei foi sancionada com o número 5.025.

Outra legislação que me orgulha muito em ser o autor é a Lei 5.194, que determina o fechamento de estabelecimentos e instituições que facilitem ou promovam a exploração sexual, comercial e o aliciamento de crianças e adolescentes. Um dos grandes progressos nessa formulação foi a proibição do registro, nos órgãos competentes, de novos contratos sociais em que figurem como sócios pessoas que fizeram parte de negócios sancionados por essa lei, acabando assim com aquela prática de fechar o estabelecimento quando é feita uma denúncia e abri-lo em outro lugar.

Citei apenas duas ações de uma série em que nossa Comissão está engajada na fiscalização de seu cumprimento, mas o Judiciário também tem um grande papel a cumprir nessa batalha. Sendo célere, todavia rigoroso nas sanções, atuará como um fator inibidor de novas violências, ao passo que torna os crimes contra crianças e adolescentes aberrações que não podemos aceitar, e passíveis de punições exemplares.

Não posso me esquecer dos grandes parceiros de batalha que são os juízes das varas de Infância e Juventude e agora de Idosos também. Verdadeiros defensores da atenção, do carinho e do afeto. Prevenindo, mediando e defendendo os interesses daqueles que mais precisam. Desenvolvem notável trabalho e ainda organizam projetos especiais que ajudam sobremaneira o processo de integração e reintegração dos jovens às suas famílias e à sociedade como um todo.

Só o trabalho coordenado e em conjunto pode reverter a situação de extrema vulnerabilidade em que se encontram crianças, adolescentes e idosos no Brasil, mas o esforço será certamente recompensado. Utilizemos o passado para nos lembrar de tudo aquilo que não fizemos ou negligenciamos, atuemos no presente com um espírito perseverante e laborioso e miremos o futuro com os olhos daqueles que, mesmo em situação adversa, suplantaram as dificuldades e proporcionaram a uma nova geração, o respeito, o cuidado, as oportunidades, a alegria, a felicidade e o amor outrora negados às gerações passadas.

Só depende de nós.



“ Não posso me esquecer dos grandes parceiros de batalha que são os juízes das varas de Infância e Juventude e agora de Idosos também. Verdadeiros defensores da atenção, do carinho e do afeto. Prevenindo, mediando e defendendo os interesses daqueles que mais precisam. ”



Clubes de Investimentos da Amaerj

O mercado financeiro nacional tem se mostrado saudável e está saindo da crise com fundamentos ainda mais consistentes. Atraídos pelas boas oportunidades de investimentos em ações, a Associação dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro (Amaerj) está organizando uma nova alternativa de investimentos para os magistrados: os Clubes de Investimentos Amaerj.

Os clubes de investimentos são indicados para os investidores individuais, que não têm experiência para operar no mercado financeiro sozinhos. Nos últimos anos, se consolidou como uma alternativa mais simples para o investidor, permitindo iniciar o investimento com aplicações menores e taxas vantajosas em comparação com os fundos de ações. Muitos magistrados têm interesse em investir em ações, mas não têm tempo para se dedicar individualmente a estudar o mercado e as ações. A ideia dos clubes surgiu, portanto, como mais uma alternativa de investimentos para a categoria.

No Brasil, segundo a BM&F Bovespa, em 2009, o patrimônio líquido dos clubes de investimentos alcançou R\$14,1 bilhões e o número de participantes vem crescendo em média 20% a cada ano. Atualmente existem mais de 140 mil cotistas em um total de 2.955 clubes de investimentos cadastrados na Bovespa.

Diferentemente de um fundo de ações, em que o investidor não interfere na gestão, o clube permite que o cotista participe da administração dos recursos de forma ativa, contribuindo para a decisão de onde e quanto investir.

Para viabilizar a criação dos Clubes de Investimentos da Amaerj, a Associação — para começar — fez uma parceria com a corretora Um Investimentos, especializada neste tipo de atividade com uma carteira com mais de 200 clubes administrados, que nesse início será a responsável pela administração de um dos clubes. O objetivo é dar uma alternativa de investimento moderado, com uma carteira formada por empresas que possuem alta liquidez, grande valor de mercado, fundamentos sólidos, bom histórico e

potencial de distribuição de lucros através do pagamento de dividendos. Novas parcerias estão sendo estudadas junto a outras corretoras e em breve serão anunciadas.

Sobre a Um Investimentos

Com mais de 40 anos de experiência no mercado, a Um Investimentos figura entre as líderes em clubes de investimento. Reformulada há dois anos para se tornar uma corretora completa, a empresa possui soluções de investimentos que atendem aos mais diversos perfis de investidor. Atualmente possui cerca de 15 mil clientes cadastrados na Bovespa, sendo 90% pessoas físicas.

“Nos últimos anos, a corretora passou por um importante processo de crescimento e modernização, que resultou em uma empresa completa, pronta para atender qualquer demanda de seus clientes na área de gestão de recursos, com atendimento diferenciado”, explica o Diretor da Um Investimentos, Fernando Friedheim. Na Um Investimentos, cada cliente tem o seu gerente, que coloca à disposição serviços e dados necessários para que se preocupe apenas com a decisão a ser tomada e com o retorno da sua aplicação. “As características de nossos clientes fazem do atendimento pelos gerentes exclusivos nosso principal diferencial”, afirma Fernando Friedheim.

Saiba mais sobre o funcionamento dos clubes de investimentos

Um clube de investimentos pode ser criado por pessoas de uma mesma entidade, empresa ou ainda por um grupo que tem objetivos em comum, como os magistrados. Ao ser criado, é preciso ter um mínimo de três e o máximo de 150 pessoas,

exceto quando está atrelado a empresas ou entidades de classe. Nesse caso, não existe um teto para a quantidade de participantes. Uma única pessoa pode ter até 40% das cotas. Ao criar um clube, os participantes definem o representante dos cotistas ou um conselho de representantes e o gestor da carteira do grupo. Todos os integrantes podem participar diretamente da gestão.

TABELA DE CORRETAGEM BM&F BOVESPA

Volume operado de
R\$0,00 até R\$135,05 = 0,00% + R\$2,70

Volume operado de
R\$135,06 até R\$498,61 = 2,00% + R\$0,00

Volume operado de
R\$498,62 até R\$1.514,68 = 1,50% + R\$2,49

Volume operado de
R\$1.514,69 até R\$3.029,37 = 1,00% + R\$10,06

Volume operado a partir de
R\$3.029,38 = 0,50% + R\$25,21

(*) ISS – Taxa de 5% cobrada no valor da corretagem

Características

- É possível aplicar mensalmente pequenos valores;
- Os custos são reduzidos em comparação a outros tipos de investimentos, como os fundos de investimentos;
- Podem ter de 3 a 150 participantes (quando os participantes forem de uma mesma empresa, associação, etc., não há limites de quantidade);
- Com maior volume de recursos, originados pela soma dos capitais de cada participante, torna-se viável diversificar as aplicações, investindo-se em ações diferenciadas, com custos de transação proporcionalmente menores.

Vantagens

Na Um Investimentos, os clubes, assim como os investidores pessoa física, recebem um atendimento com gerentes exclusivos, que estão sempre à disposição para ajudar os participantes a investir no mercado com mais habilidade, confiança e segurança. Na prática, o cliente acompanha o mercado através do recebimento de gráficos, análises exclusivas e informações minuto a minuto. “O diferencial é que, antes mesmo que o cliente perceba a necessidade de alguma informação, a corretora disponibiliza o que é do interesse de cada um, ajudando-os a encarar o vaivém das ações”, destaca Friedheim.

Com um volume maior, por reunir o dinheiro de vários integrantes do grupo, é possível investir em uma carteira mais diversificada com custos menores. A alíquota fiscal de 15% do Imposto de Renda, por exemplo, incide sobre o rendimento e é paga somente no resgate. No homebroker, o IR é sobre o giro em operações acima de R\$20 mil por mês. Outra vantagem dos clubes é permitir o acesso dos pequenos investidores às aplicações disponíveis apenas para quantias mais altas.

Custos

Os custos de funcionamento de um clube de investimentos são:

- Taxa de administração: 2% a.a. (cobradas mensalmente);

- Taxa de performance calculada sobre o percentual que exceder ao índice/alvo estabelecido pelo clube;
- Tabela de Corretagem segue os padrões indicados pela BM&F Bovespa;
- Emolumentos cobrados pela BM&F Bovespa (Bolsa de Valores de São Paulo) e pela CBLC (Companhia Brasileira de Liquidação e Custódia) por meio de taxa fixa para cada tipo de operação ou produto;
- Operações normais têm incidência de 0,035% sobre o volume operado no dia (compras + vendas);
- Operações de Day Trade têm incidência de 0,025% sobre o volume operado no dia (compras + vendas).

Taxas de Registro de Opções cobradas pela BM&F Bovespa sobre o volume financeiro total operado no mercado de opções:

- Operações normais: a taxa é de 0,095% sobre o volume operado no dia (compras + vendas);
- Operações de Day Trade: a taxa é de 0,02% sobre o volume operado no dia (compras + vendas);
- Tanto as operações de opções quanto suas respectivas taxas são liquidadas em D+1, ou seja, dia do vencimento mais um dia;
- O modelo operacional a ser adotado por um clube é estabelecido no ato de sua constituição e pode ser basicamente: moderado, agressivo e conservador.



COMO ADERIR AO CLUBE DOS MAGISTRADOS

Os interessados em investir no Clube de Investimentos gerido pela corretora Um Investimentos podem entrar em contato pelo telefone (21) 2505-0900, com Flávio Lacerda e José Luiz Renha, pelos e-mails lacerda@eum.com.br e jozeluiz.renha@eum.com.br, ou acessar o site www.uminvestimentos.com.br



Alsácia



Foto: VinsAlsace.com / NomPhotographie (Zwirden, Spach, Quéd, CIVA)

Route des Vins

Cores, sabores e vinhos

Os vinhedos e os Vosges formam a paisagem típica da Alsácia, uma das mais ricas regiões francesas, com área de 8.280 quilômetros quadrados e maior produtora de vinho branco daquele país.

Saborear um bom vinho em uma bela paisagem do interior da França! Esse é um sonho recorrente para muitas pessoas, um desejo que remete a uma viagem inspirada por boa bebida, alta gastronomia e riqueza cultural. Do total de 26 regiões em que se divide o país, nada menos que 17 contam com vinícolas. São elas que delineiam as chamadas Rotas dos Vinhos, cujas localidades acabaram se tornando mais conhecidas pelo nome das bebidas ali produzidas, como Beaujolais, Bordeaux, Champagne, Provence, Val de Loire, entre outras. Quando se fala na Alsácia, no entanto, a forte identidade cultural e as peculiaridades da produção de vinhos remetem a múltiplas possibilidades e experiências.

Segunda região mais rica da França — e a menor delas — estrategicamente localizada no continente europeu, na fronteira da Alemanha e Suíça, a Alsácia viveu uma longa história de trágicas batalhas desde que os primeiros grupos populacionais por ali se estabeleceram, em 1.500 a.C. É precisamente isso e as subsequentes disputas territoriais que fazem da região um lugar de cultura marcante. É uma terra de impressionante variedade de cores, sabores e paisagens — aspectos que agregam ainda mais atratividade a uma rota igualmente popular entre os apreciadores e *connaisseurs* de vinhos.

Esse lugar de contrastes tem em seu benefício uma geografia privilegiada. Protegida das influências oceânicas pelos Vosges — a cadeia de montanhas que se estende por cerca de 250km pela margem oeste do vale do rio Reno —, a Alsácia situa-se entre

200 e 400 metros de altitude, o que lhe garante um dos mais baixos índices pluviométricos da França (500 a 600mm de água por ano). O clima semicontinental ensolarado, quente e seco, somado a uma geologia complexa e altamente favorável, faz o lugar perfeito para a cultura da uva, que ocupa uma superfície em torno de 15.000 hectares.

Tradição na vinicultura

O plantio das uvas e a produção do vinho, o “tônico que alegria”, remonta o período em que a Alsácia esteve sob domínio dos romanos — de 58 a.C até por volta do século V. A vinicultura, que mais tarde recebeu influências germânicas, atingiu seu apogeu no século XVI, tornando o vinho ali fabricado um dos mais prestigiados da Europa. Depois de enfrentar severas guerras e quase desaparecerem, os vinhedos literalmente renasceram no dia seguinte ao final da Primeira Guerra Mundial (1914-1918), quando os vinicultores se comprometeram com uma política de qualidade, decidindo utilizar somente variedades de uvas típicas da região. A partir de 1945, essa norma foi estendida à delimitação das áreas do vinhedo e ao

estabelecimento de rígidas regras de produção. A grande conquista se deu com o reconhecimento das Denominações de Origem Controladas (DOC): Alsácia, em 1962; Alsácia Grand Cru, em 1975; e Crémant de Alsácia, em 1976. Hoje, reunidos no selo do Conselho Interprofissional de Vinhos da Alsácia (CIVA), produtores e comerciantes mantêm a distribuição e o renome de seus vinhos mundo afora.

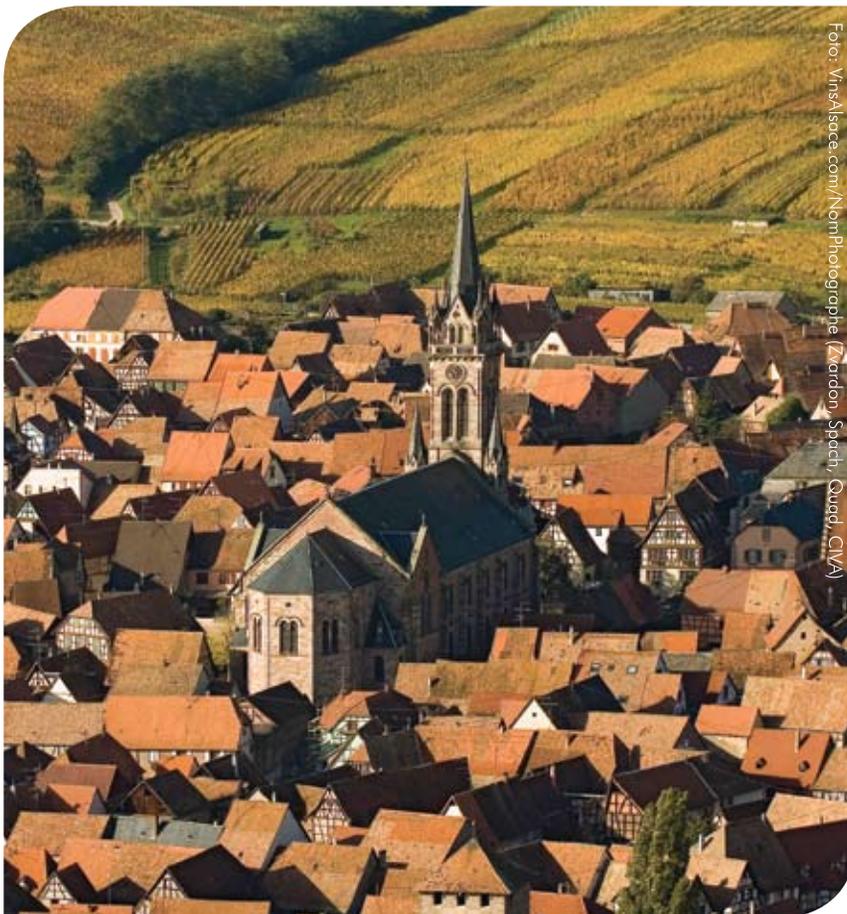
Experiências sensoriais

Uma curiosidade sobre os vinhos alsacianos é que esses recebem o nome das variedades de uvas empregadas em sua produção. O branco é, de longe, o mais conhecido e respeitado em todo o mundo. Entre eles, está o Crémant, que possui delicada efervescência, uma experiência sensorial que se torna um convite à celebração dos belos momentos da vida, em reuniões íntimas com amigos ou em recepções. Para quem prefere um vinho leve e fresco, com discreto sabor frutado, o Sylvaner é o mais indicado e vai bem com peixes, frutos do mar e pratos frios. Fresco e ligeiro, ele oferece um bouquet ligeiramente frutado, cítrico e de flores brancas.

Evoca a juventude, a primavera, o campo.

O Pinot Blanc é discretamente frutado, com aromas de pêssego e maçã e matizes florais. Terno e delicado, reúne frescura e flexibilidade. O Muscat destila um bouquet de uvas frescas, por vezes com sutis aromas de flores. Recorda o baile e o ambiente alegre de uma festa campestre. Por sua vez, o Riesling oferece bouquet muito delicado de múltiplos aromas: frutados, como o limão, pêssego e pêra; de flores brancas ou com toques minerais.

Saindo dos brancos, o Pinot Gris apresenta-se bem estruturado, de corpo arredondado e persistência na boca; com grande complexidade aromática, desenvolve frequentemente notas defumadas típicas, com aromas de musgos, champignons, frutas secas, mel e cera de abelha. Verdadeira paleta de aromas, exuberante e com toques de especiarias, o Gewurztraminer tem bouquet poderoso e inimitável, que exala frutas exóticas, como figo, goiaba e maracujá; cítricos, como o damasco; de flo-



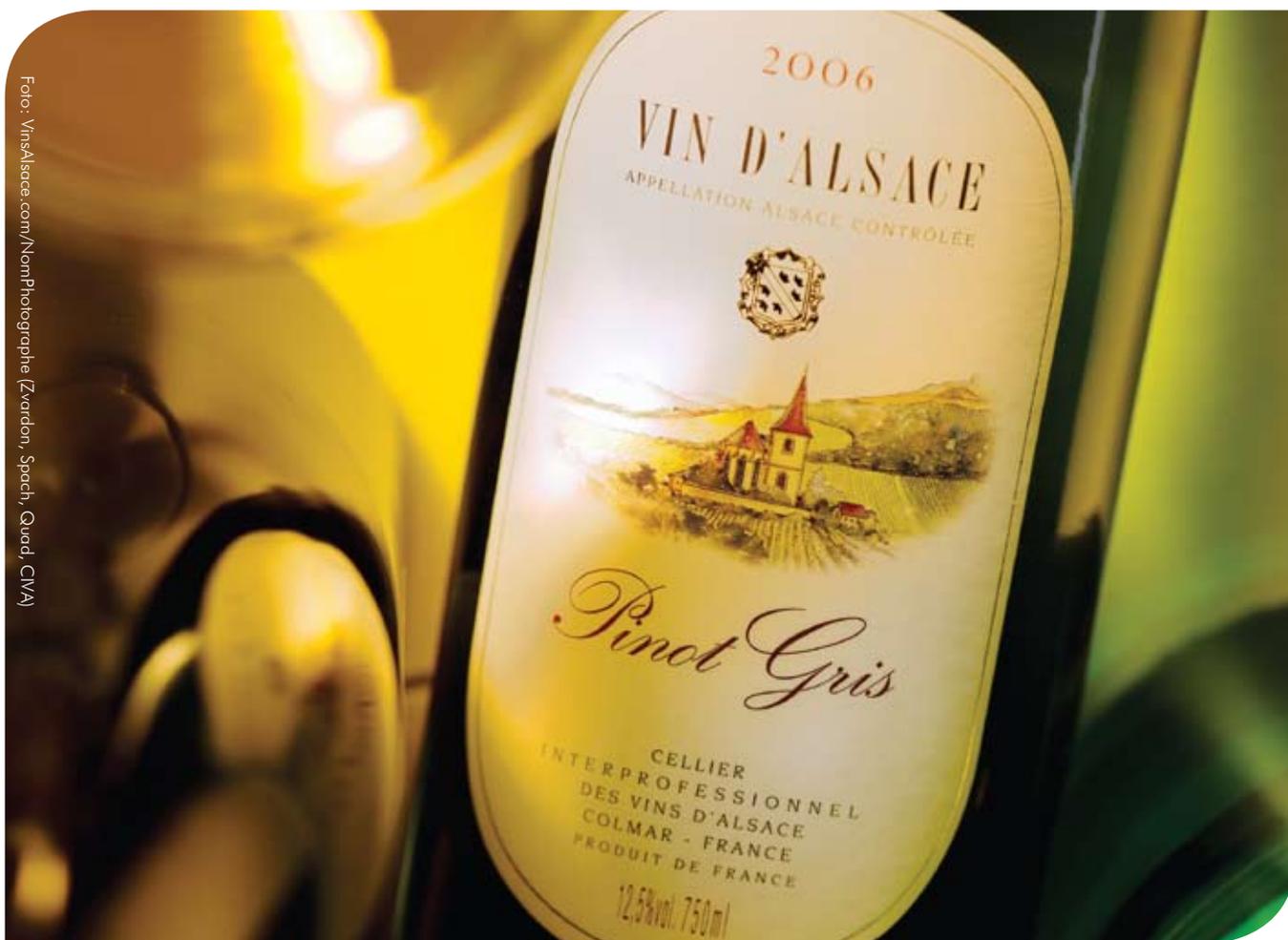


Foto: VinsAlsace.com/NomPhotographe (Zardon, Spach, Quad, CIVA)

res, como a rosa; e também das especiarias, como pimenta, gengibre e cravo. Há ainda o Pinot Noir, com aromas de frutas vermelhas, como cereja, framboesa, groselha e amora. Mas inclui toques de madeira e baunilha. Envelhecido em barris de madeira, desenvolve um corpo complexo e forte.

Um caso à parte é o Klevener de Heiligenstein, um dos vinhos mais renomados da Alsácia, cujo início da produção data do final do século XIX. De acordo com a lei da região, ele somente pode ser produzido com a variedade sauvignon rosa, de cepa produzida em áreas delimitadas das cidades de Bourgheim, Gertwiller, Goxwiller, Heiligenstein e Obernai. É um vinho branco jovem, com aroma floral e frutado que lembra abacaxi.

Além dos vinhos, a Alsácia se destaca como a maior produtora de cerveja da França, principalmente em Estrasburgo e proximidades. Fabrica ainda o Schnapps (aguardente), sucos de frutas e águas minerais, que são exportadas para todo o país.

Para além da rota

A Rota dos Vinhos da Alsácia existe há 50 anos. Conhecida no mundo inteiro por seu itinerário excepcional e a simplicidade de seu caminho, facilita enormemente a visita à região e a seus vinhedos. Segue de norte a sul, através das colinas de vinhedos, por mais de 170 quilômetros aos pés dos Vosges. Um caminho encantador que alterna desenhos ondulados das vinhas, povoados cheios de flores, ruelas estreitas e casas incomparáveis, amontoadas ao redor de um campanário.

Os verdadeiros apaixonados pela arte podem abandonar a rota e percorrer, em um passeio de aproximadamente duas horas, os caminhos que serpeiam os vinhedos. Ali é possível conhecer um pouco mais sobre o trabalho do vinicultor e as características de cada cepa. Porém, vale ressaltar que a partir de setembro, quando começa o período de colheita, todas as vinícolas fecham e assim permanecem até o final de outubro.

Winstubs, festa de sabores

A Alsácia é também conhecida por sua respeitada gastronomia, servida fartamente em restaurantes cujo cardápio combina tradição, criatividade e certa audácia. Terra de ampla diversidade cultural, a região conta com eventos e festas populares praticamente durante o ano todo, o que garante inúmeras oportunidades de conhecer a cozinha local, fortemente influenciada pela culinária alemã.

A lista de pratos tradicionais inclui o *baeckeoffe*, assado com batatas, cebola e carnes de vaca, porco e carneiro; as *tartes flambées* (*flammekueche* ou tortas flambadas, conhecidas como “a pizza da Alsácia”); o *sauerkraut* (o conhecido chucrute); a *fleischnacka*, carne assada temperada com ervas; a famosíssima *carpe frite* (carpa frita); e a tradição máxima em queijos, o *munster*, que é macio por dentro e possui gosto, aroma e forma inigualáveis. Também são tradicionais os doces, como os brédalas, pequenos bolos; o *pain d'épice*, que lembra o nosso pão de mel; o *kugelhopf*, bolo que leva mel e castanhas; os *pretzels*, biscoitos fritos e macios; e um sem número de opções de pães: de especiarias, nozes, sementes de papoula, entre muitos outros, que podem ser acompanhados de frios embutidos, como o *knack*, feito à base de carne de porco, ou o conhecidíssimo *foie gras* da Alsácia, produzido desde 1778.

O melhor local para se experimentar essas delícias é, sem dúvida, o *winstub*, uma mistura de bar de vinho com charmoso bistrô. Instituições muito antigas na Alsácia, os *winstubs* são definitivamente um dos mais interessantes locais para quem quer conhecer os sabores da Alsácia. Ali, os visitantes podem aproveitar refeições em uma atmosfera agradável e relaxante, em mesas de madeira cobertas com toalhas de xadrez vermelho. Há, porém, um impressionante número de estabelecimentos, dos mais diversos tipos. A Alsácia conta com cerca de 30 restaurantes cinco estrelas, além de outros mais modestos e aconchegantes, a exemplo das fazendas tradicionais que servem refeições e vendem produtos típicos aos turistas.

A terra da cegonha

Conhecida como a “terra da cegonha”, a Alsácia tem como capital e maior cidade Estrasburgo, com cerca de 2 milhões de habitantes, conhecidos por sua alegria e receptividade, e que se comunicam em dois dialetos oficialmente reconhecidos: o alsaciano e o francês. É um lugar que reúne o charme interiorano aos benefícios das grandes metrópoles, a exemplo da ligação com outras cidades europeias via TGV, o segundo maior agrupamento bancário e terceiro maior centro de desenvolvimento científico da França. Além dos ares germânicos — povo de quem descende a maior parte da população —, que estão impressos por todos os lugares, a presença marcante dos romanos deixou fortes traços de influência, principalmente na arquitetura.

A região oferece hospedagens de diferentes tipos, desde agradáveis e bem estruturados campings, residências turísticas, apartamentos e casas para alugar, albergues, hospedarias, pousadas, até hotéis cinco estrelas, a exemplo da rede





Foto: Vinsalsace.com/NomPhotographe (Zardou, Spach, Guod, CVA)

lbas, que conta com unidades em Estrasburgo, Mulhouse, Colmar e Hagunau.

Além dos vinhedos, os visitantes têm à disposição diversas opções de lazer, como caminhadas, cavalgadas, tours de bicicleta, esportes de inverno e aéreos. Graças à variada influência climática e à abundância de lençóis freáticos, a Alsácia é um lugar de grande diversidade biológica, distribuída em mais de 20 reservas, que são verdadeiros santuários de proteção da vida selvagem.

A vida noturna é intensa no espaço público, com as performances de rua, e nas salas de concerto, cassinos e cabarés. A Alsácia se destaca também nas artes e como destino perfeito para os admiradores de história antiga. A arquitetura local inclui prédios dos períodos renascentista e clássico, igrejas, templos e mosteiros, além de muitas edificações militares. São mais de 250 museus, que contam com acervos históricos e ricas coleções de arte contemporânea. Sobressaem, ainda, as ruínas de castelos medievais, mais de 400, incluindo o Haut Koenigsbourg, um dos mais visitados monumentos do gênero em toda a França, além das belas e tradicionais construções rurais que refletem a identidade e a cultura locais.

Memória dos vinhos

Os lugares dedicados a promover o vinho alsaciano são as confrarias. Dentre elas está a Confraria de Saint Etienne, uma das mais antigas da França. Trabalha para projetar os vinhos da Alsácia no mundo e outorga uma etiqueta de qualidade (o “selo da Confraria Saint Etienne”). Sua enoteca reúne mais de 60.000 garrafas, cujas amostras mais antigas remontam a 1834.

Mantido pela Confraria Saint Etienne, na antiga granja do castelo de Kientzheim, um museu oferece visita de múltiplas facetas da vida e do trabalho do viticultor alsaciano através dos séculos. O local representa o vinhedo da Alsácia em seu conjunto: da vinha à cave, da prensa à garrafa.

Prensas, veículos, tintas e utensílios familiarizam o visitante com os ciclos vinícolas e as tarefas cotidianas ou temporais do viticultor. Uma vasta paleta de documentos iconográficos marca a importância do comércio vinícola alsaciano na Europa medieval e no antigo regime.

O andar térreo está dedicado à reconstrução de uma cave e apresenta grandes peças, entre as quais um carrinho de colheita e duas prensas de parafuso, de 1640 e 1716. O primeiro piso é reservado aos utensílios do viticultor e os ofícios anexos (tonelaria e vidraria), enquanto o segundo piso evoca as técnicas vitivinícolas do fim do século XIX e princípios do século XX (filtros, bombas de vinho, tiradoras, engarrafadoras, tamponadoras), assim como os meios para a luta contra as doenças da vinha.

Essa exposição apresenta objetos decorativos relacionados com os vinhos, fotos, anúncios publicitários e etiquetas dos últimos 200 anos. O museu está aberto: em maio, aos sábados, domingos e feriados; de 1º de junho a 31 de outubro, todos os dias (das 10 às 12h e das 14 às 18h). O local conta com uma tenda, aberta todo o ano, que oferece artigos diversos, como livros, objetos de artesanato e vinhos.



Serviço

Hotéis da Rede Ibis

<http://www.ibishotel.com/hotel-directory/pt/europa/franca/hotel-regiao-alsacia.htm>

Agências

Agaxtur – Shopping Downtown

Tel.: (21) 3505-7000

Françatur

Praça Floriano, 19, 14º andar – Cinelândia

Tel.: (21) 2102-2440

R & F Turismo

Rua Nunes Alves, 13, sala 311 – Centro – Duque de Caxias – Tel.: (21) 2783-4376 e Rua Conde de Bonfim, 99, sala 901 – Tijuca – Tel.: (21) 2524-4141

Master Turismo

Rio de Janeiro – (21) 3554-5050

Companhias Aéreas

Air France

<http://www.airfrance.com.br>

KLM

<http://www.klm.com/travel/generic/index.html>

Ibéria

<http://iberia.com.br/br/>

Delta

<http://pt.delta.com/delta/enpt/?24>; <http://www.delta.com/>

Alitalia

http://www.alitalia.com/en_en/home/index.asp?no

Escritório de turismo brasileiro na França

Cidade: Paris Telefone: + /33/ 1 5353 6962

E-mail: ebt.fr@embratur.gov.br ou info.fr@embratur.gov.br

Sobre a Alsácia

<http://www.tourisme-alsace.com>

<http://www.vinsalsace.com>



Vistos

Os brasileiros que desejam visitar a França só precisam do passaporte com validade de seis meses a contar da data do embarque. Para períodos superiores a três meses de permanência no país, é necessário visto, bem como para viajar aos Departamentos e Territórios de Ultramar. Embaixada da França: Brasília – (61) 3222-3999
Consulado no Rio de Janeiro – (21) 2210-1272

Pacote

A Françatur oferece o pacote “Champagne e Alsácia” (4 dias / 3 noites), que inclui hospedagem com café da manhã e carro privativo com motorista acompanhante falando português por 12 horas/dia (de acordo com a lei francesa, há uma restrição), em veículo para 8 pessoas, com uma mala cada uma. O roteiro é o seguinte:

1º Dia: Paris / Epernay / Reims

2º Dia: Reims / Metz / Estrasburgo

3º Dia: Estrasburgo / Rota dos Vinhos da Alsácia / Colmar / Estrasburgo

4º Dia: Estrasburgo / Nancy / Paris

Preços (por pessoa em DBL):

Hotel 3 estrelas, a partir de € 1.161 (base 6 pax)

Hotel 4 estrelas, a partir de € 1.309 (base 6 pax)

Forma de pagamento: 30% de entrada. Saldo em 5x no cartão ou 9x no cheque (a parte aérea e demais tarifas de consumo local devem ser consultadas). Saídas de acordo com disponibilidade. Preço consultado em 25 de março de 2010; válido até 31 de outubro de 2010.

Saiba mais em:

http://www.francatur.com.br/sys/circuito.asp?cd_circuito=340&id=1

Chapada dos Veadeiros



Foto: sxc.hu

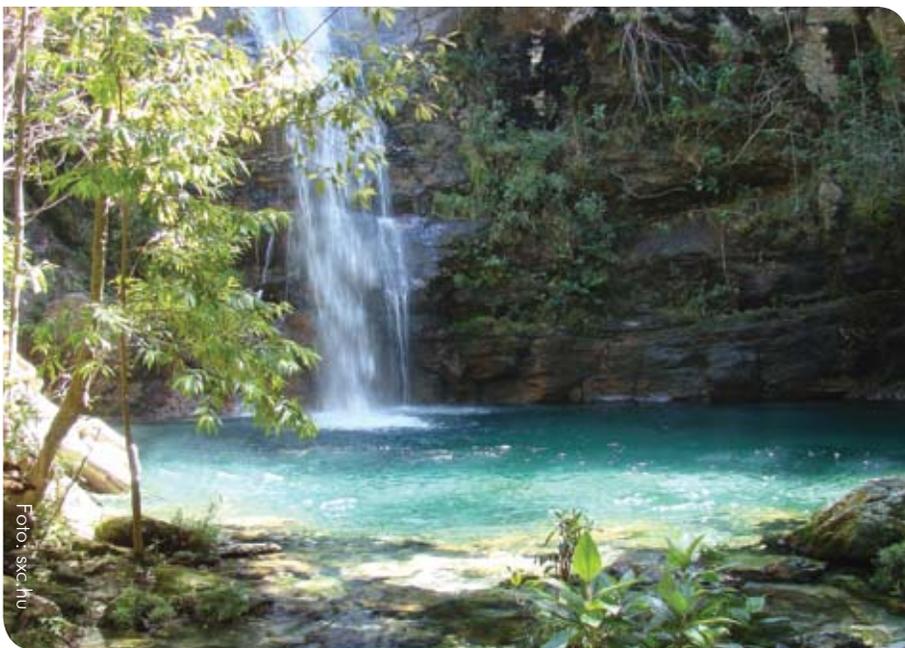


Foto: sxc.hu

Localizada no cerrado brasileiro, em Goiás, a Chapada dos Veadeiros é um dos destinos preferidos dos amantes da natureza. A área atrai turistas do mundo inteiro interessados em explorar cachoeiras, vales, serras e campos.

Oito municípios compõem o território da Chapada: Alto Paraíso de Goiás, Campos Belos, Cavalcante, Colinas do Sul, Monte Alegre de Goiás, Nova Roma, São João d'Aliança e Teresina de Goiás.

A principal atração do lugar é o Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros. Reconhecido pela Unesco como Patrimônio Natural Mundial, o parque abriga animais raros e mais de mil espécies de plantas diferentes. A porta de entrada para o Parque é o Distrito de São Jorge, que oferece boa infraestrutura para os turistas, com opções de pousadas, campings e restaurantes.

A carioca Bia Morgado visitou a Chapada em maio de 2008 e ficou hospedada em São Jorge. "O que mais me encantou foi o clima familiar e aconchegante da cidade", recorda Bia, que tirou suas dúvidas antes de sua jornada na Internet pelo Portal de São Jorge.

Antes de viajar, é bom checar se o local se encontra aberto, pois o Parque fecha quando não há condições de segurança para os visitantes, como em épocas de chuvas intensas ou incêndios. Outra dica é vacinar-se contra a febre amarela com pelo menos dez dias de antecedência.

Bia, que tem vontade de visitar a Chapada novamente, também dá dicas. "É imperdível visitar o artista plástico Moacyr e assistir ao pôr do sol do alto da torre de energia", afirma.



Foto: sxc.hu

Valores

4 noites em Alto Paraíso na pousada escolhida com café da manhã – A partir de R\$998,00 (casal)*

7 noites em Alto Paraíso e São Jorge – A partir de R\$2.058,00 (casal)*

*Preços consultados na agência CVC

O clima do local é classificado como tropical de altitude. De outubro a abril é o período chuvoso. Essa é a melhor época do ano para aproveitar as cachoeiras que surgem nos altos das chapadas, já que os rios maiores geralmente estão cheios.

A temperatura média anual é de 24°C a 26°C. No geral, as noites são frias (cerca de 15°C) e os dias quentes (até 26°C acima de 1000 metros de altitude). A melhor época para práticas de aventuras é o período de estiagem, quando a temperatura está mais baixa, chove pouco e as pedras não estão quentes nem escorregadias, evitando acidentes e queimaduras.

Misticismo

Os que vivem na Chapada dos Veadeiros acreditam que

o lugar é místico. Muitos afirmam que o local é um ponto de convergência de energia e viajam para lá em busca de uma experiência esotérica.

A justificativa para essa áurea mística do local é que a Chapada é cortada pelo paralelo 14 — o mesmo da cidade sagrada de Machu Picchu —, formada por cristal de rocha — que a torna brilhante ao ser observada do espaço — e antenada para energia cósmica e ligada em discos voadores.

A cidade de Alto Paraíso é considerada o santuário goiano do misticismo, esoterismo e espiritualismo. Quem visita o local pode ouvir fantásticas histórias sobre discos voadores e seres extraterrestres. Os turistas costumam se interessar pelo curioso “discoporto”, construído para os OVNI’s pousarem com segurança.

Lugares e passeios imperdíveis

Águas Termais

Piscinas naturais, com água a 32°C, dentro da Fazenda Rio Vermelho. Acesso pela estrada para Colinas do Sul, 16km.

Água Fria

Queda de 50 metros, com ótima vista da região em volta. A água é cristalina e encontram-se pedrinhas de cristal nas margens. Boa para a prática de canyoning.

Mirante dos Dois Saltos

Roteiro difícil compensado pela impressionante visão das duas cachoeiras do Rio Preto.

Morro da Baleia

Formação rochosa em quartzito, em forma de baleia. Acesso pela estrada para São Jorge, 20km.

Cachoeiras São Vicente

Com quedas de até 150m. Recomenda-se acompanhamento de um guia, pois o acesso é difícil.

Cachoeira São Bento

Cachoeira com piscina natural, onde são realizados

campeonatos de pólo aquático. Fica dentro da Fazenda São Bento.

Morada do Sol

Local com piscinas naturais e pequenas quedas d'água. Acesso pela estrada para Colinas do Sul, 46km.

Raizama

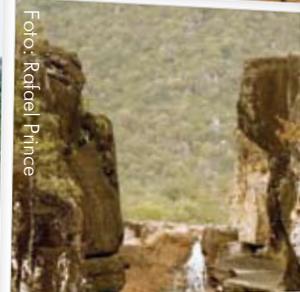
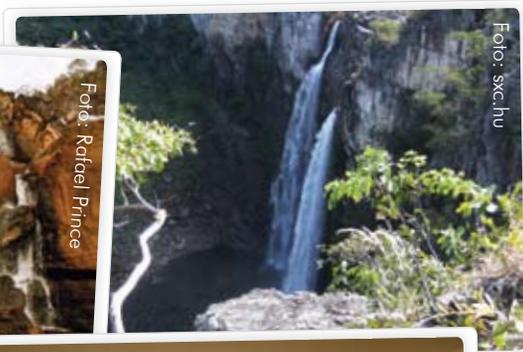
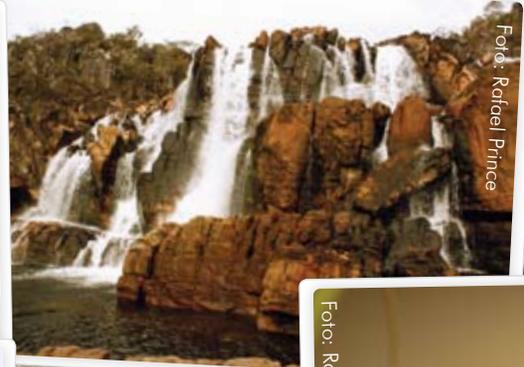
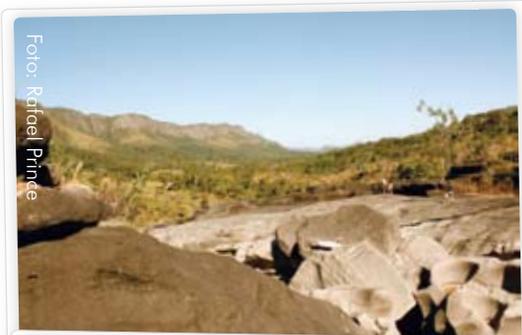
Canyons e algumas piscinas naturais. Cachoeira formada no encontro dos rios São Miguel e Raizama. O local é procurado para canyoning, rappel e camping. Está dentro da Fazenda Raizama e tem acesso por trilha de 20 minutos.

Saltos do Rio Preto

É uma das principais visitas da Chapada dos Veadeiros. Uma queda tem cerca de 120m e a outra 80m. A trilha de acesso tem 6km.

Vale do Macacos

Complexo de cachoeiras e cânions rochosos. Acesso por trilha íngreme de 35km.



Convênio com Agência de Turismo

Aproveitamos nossa seção de Turismo para apresentar um novo convênio, celebrado pela Amaerj com a empresa GS Produções, que a partir do mês de abril poderá ajudar todos os associados na compra de pacotes turísticos e passagens aéreas. Fundada em janeiro de 1992, a GS Produções vem atuando em viagens a lazer ou de trabalho, eventos culturais e artísticos. Estão entre seus parceiros o Club Med Brasil, a Rede Blue Tree, a Rede de Hotéis Transamérica, a Rede Softel-Accor, entre outros. Buscando sempre oferecer as melhores opções de lazer, selecionamos três pacotes aéreos com boas vantagens que, desde já, poderão ser adquiridos através do plantonista da GS, que estará à disposição de nossos magistrados toda segunda-feira das 10 às 12h e das 17 às 19h na Amaerj, ou diariamente no horário comercial pelos telefones (21) 3326-0525/3502-0832.



Portobello - Pacote de 21 a 25 de Abril

A partir de R\$3.000,00 o apto. duplo com pensão completa casal (Cortesia de uma criança até 12 anos).

Buenos Aires e Bariloche - 9 dias

- TKE aéreo;
- 4 noites de hospedagem com café da manhã em Buenos Aires em apto. duplo e standard;
- Traslados de chegada e saída;
- City tour regular.

Preço por pessoa: US\$991,00 + taxa de embarque US\$115,00

(Em até 8 vezes iguais sem juros nos cartões Amex, Visa, Mastercard e Diners Club)



Paris, Londres e Amsterdã - 9 dias

- TKT aéreo;
- Traslado de chegada em Paris;
- Hospedagem com café da manhã em apto. duplo e standard;
- Ônibus de luxo com guia acompanhante;
- Visita com guia local em Paris, Londres e Amsterdã.

Preço por pessoa: a partir de US\$2.622,00 + taxa de embarque US\$161,00.

(Em até 8 vezes iguais sem juros nos cartões Amex, Visa, Mastercard e Diners Club)

África do Sul/Copa do Mundo

- TKT aéreo;
- 8 noites de hospedagem em apto. duplo e standard;
- Traslados de chegada e saída e para os jogos;
- City tour nas cidades de hospedagem;
- Ingressos para os jogos.

* Preço por pessoa

**O pacote da África do Sul para a Copa do Mundo é sob consulta e deverá ser feito com rapidez pelos interessados pois está sujeito à disponibilidade.



Telefones de plantão:

(21) 9667-2607 (21) 8702-5311

(21) 8625-1055 (21) 4063-9141

Região Serrana (plantão):

(24) 9944-6955

e-mail: gsbrasil1@hotmail.com

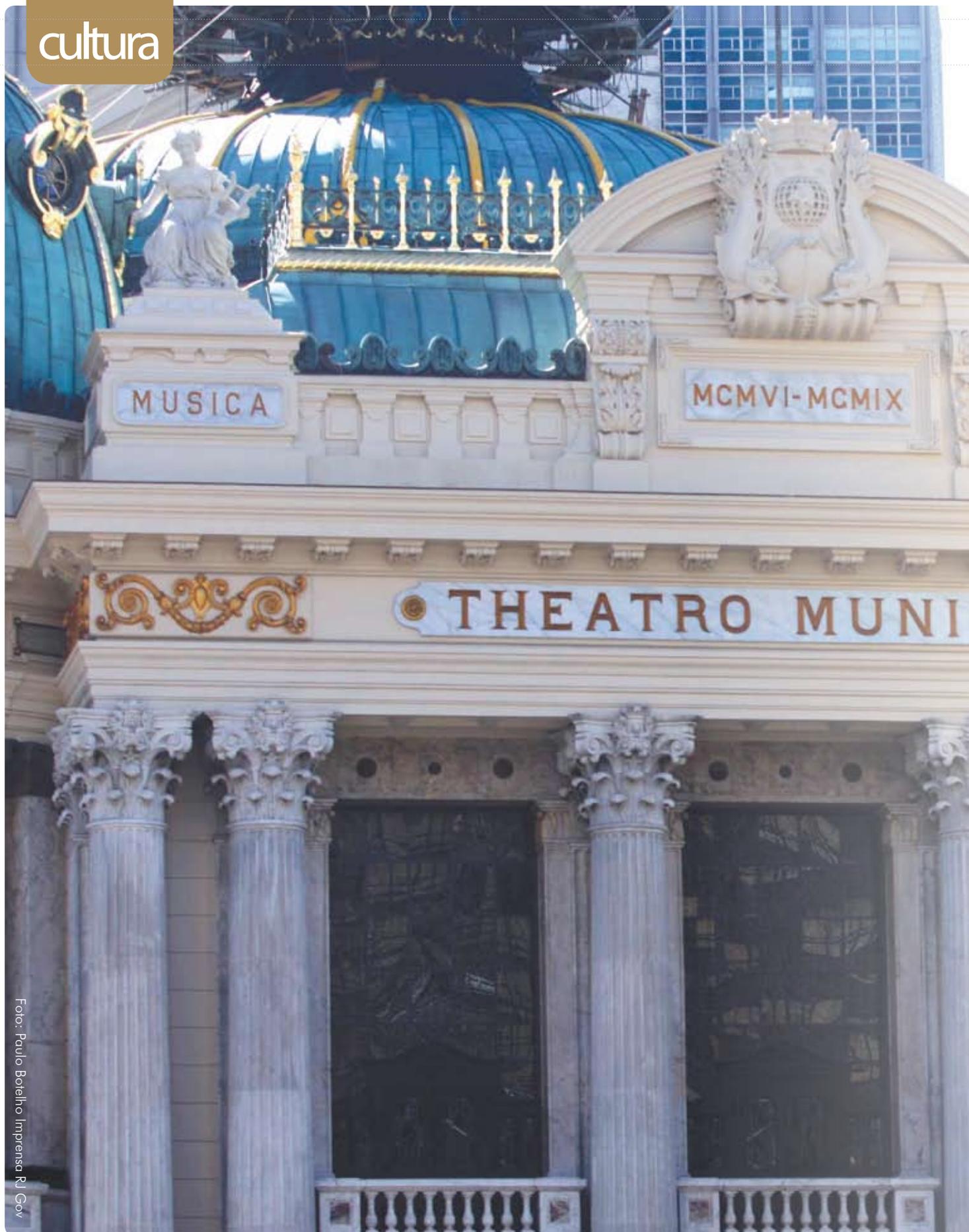


Foto: Paulo Botelho/Imprensa RJ Gov



THEATRO MUNICIPAL

Cem anos de História

Localizado na Cinelândia, centro da cidade do Rio de Janeiro, o Theatro Municipal é a principal casa de espetáculos do Brasil e uma das mais importantes da América do Sul. Ao longo de seus 100 anos (foi inaugurado em 14 de julho de 1909), tem recebido os maiores artistas nacionais e internacionais da dança e da música, além de ser a única instituição cultural brasileira a manter simultaneamente um coro, uma orquestra sinfônica e uma companhia de ballet.

O prédio do Municipal se destaca pela arquitetura. Sua construção, planejada como toque final da reforma realizada na cidade pelo engenheiro Pereira Passos, Prefeito do Distrito Federal entre os anos de 1902 e 1906, teve como base a fusão do projeto arquitetônico de Francisco de Oliveira Passos com o de Albert Guilbert, que haviam empatado no concurso organizado para o projeto do novo teatro. O desenho do prédio foi inspirado no da Ópera de Paris.

Antes da fundação do Municipal, o Rio de Janeiro possuía uma atividade teatral intensa, mas não tinha um espaço à altura. Em 1894 o escritor Arthur Azevedo lançou uma campanha para que fosse construído o teatro, que sediaría uma companhia municipal que também seria criada. A campanha resultou em uma lei que determinou a construção do Theatro Municipal. Mas a lei não foi cumprida. Somente em 1903 a ideia foi retomada pelo então prefeito Pereira Passos. O prédio começou a ser erguido dois anos depois. Para a decoração, foram chamados os mais importantes pintores e escultores da época, como Eliseu Visconti, Rodolfo Amoedo e os irmãos Bernardelli, além de artesãos europeus convidados para fazer vitrais e mosaicos.

Em 2008 teve início sua obra de restauração do telhado, da arquitetura externa e interna e da modernização das instalações prediais, com previsão de ser inaugurada em maio. Na fachada se destacam: a escadaria de acesso, a visão dos dois andares e as três cúpulas da cobertura. As linhas são clássicas, mas a profusão da decoração nos remete ao barroco. As três portas principais são de madeira, protegidas por portões de bronze. São em arco pleno, assim como as janelas das rotundas. As colunas são em mármore carrara, estilo coríntio. O emblema do Município aparece nos captéis. Janelões com vitrais alemães exibindo as figuras protetoras das artes fazem parte, quase em uma sinfonia, com as rotundas, as cúpulas, as abóbadas.



Foto: Vânia Laranjeira/SEC

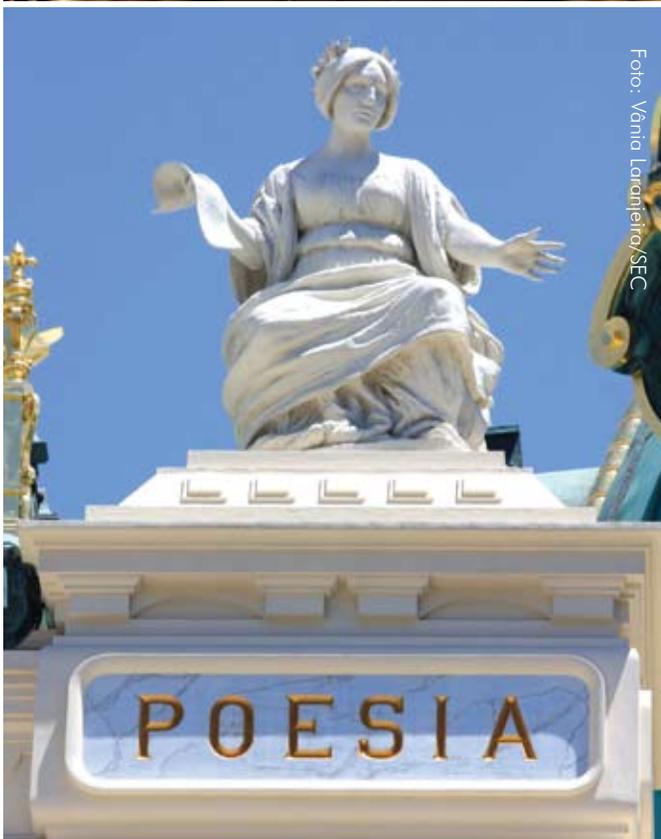


Foto: Vânia Laranjeira/SEC

CURIOSIDADES

- Em 17 de setembro de 1916 Rui Barbosa realizou uma conferência no palco do teatro, promovida pela Liga Brasileira Pelos Aliados com um discurso de quase duas horas, que despertou o afã patriótico pela entrada do Brasil na guerra. O espetáculo terminou às três da manhã, e o teatro, completamente lotado, em manifestação triunfal ao grande político Brasileiro. "... Mas, no século vinte, depois das conferências de Haia, não há um só desses crimes contra a justiça, contra a humanidade, contra a boa-fé, contra a civilização, que não esteja previsto, capitulado e proibido em convenções de uma solenidade excepcional, de uma solenidade única, de uma solenidade suprema, porque foram deliberadas em uma assembleia de todas as potências da Terra e de todas elas receberam assinaturas..."
- Uma celeuma foi a apresentação da ópera "Salomé", de Richard Strauss, na temporada de 1910. O Jornal do Comercio em sua crítica efusiva: "chega-se a perder a noção do tempo, de tal modo a música nos invade". Para contrabalançar os entusiasmos do Jornal do Comercio, um dos críticos declarou que a "Salomé" tinha dois defeitos capitais: "Longa demais, convida ao sono; barulhenta demais, não deixava dormir".
- Nas décadas de 10 e 20, um político muito conhecido, frequentador do teatro, tinha que levar aos espetáculos do Theatro Municipal a esposa e a amante. A solução encontrada era reservar a poltrona para esposa e o camarote para a amante. Nos intervalos, a pretexto de fumar e conversar com amigos, o legislador subia ao camarote, onde se encontrava tranquilamente com sua amante.
- Em 1951 o grande acontecimento do ano foi a estreia de duas cantoras que agitaram a imprensa na época. O duelo entre Renata Tebaldi e Maria Callas interpretando as óperas Tosca e Traviatta. Callas, capaz de façanhas vocais quase inacreditáveis, chegou a receber um início de vaia. Para os cariocas, Tebaldi foi a vencedora.

Fonte: CEDOC do Theatro Municipal



Foto: Vânia Laranjeira/SEC

Confira a seguir entrevista concedida à Revista Fórum pela Presidente do Theatro Municipal, Carla Camurati:

Quais os maiores desafios de restaurar um dos principais monumentos históricos da cidade do Rio de Janeiro como o Theatro Municipal?

Fazer tudo com a qualidade com a qual o Theatro foi concebido e construído.

Como foi o processo de direção desta obra?

Foi bem delicado. Eu tive que desenhar um planejamento estratégico bem elaborado para poder executar uma obra tão delicada. Precisamos fatiar as áreas para criar uma sinergia de tempo entre (as intervenções em) cada uma delas. Assim, fomos fazendo a recuperação artística e as obras de infraestrutura alternadamente, à medida que os projetos ficavam prontos. Ao mesmo tempo, logo que entrei no TM, pedi ao Iphan e ao Inepac que fossem presentes na obra, ajudando a estabelecer procedimentos e a ver os resultados. E graças à ajuda constante deles, que trabalhavam junto conosco semanalmente, pudemos realizar essa obra

nesse tempo recorde, de apenas um ano e seis meses. Outra coisa muito importante no caso do TM foi não deixar que as empresas maiores subcontratassem as menores. Isso barateou a obra, ajudou no tempo de realização e garantiu a qualidade.

Durante a restauração você foi surpreendida com a descoberta de algum "tesouro" do Theatro?

Sim, descobrimos alguns tesouros: pinturas escondidas sob tinta branca e a pintura do Visconti, que estava no arco do palco, mais o douramento da águia e a restauração de alguns tetos de madeira ou com pintura, que estavam cobertos.

Já existe uma data para o término das obras?

No início de maio o teatro já estará funcionando, em regime de *soft opening*, com vários programas. Mas a data da abertura oficial ainda não está marcada.



Foto: Rogério Santana Imprem. RJ Gov

Evolução das substâncias e
acesso à informação derrubam
tabu contra remédios controlados

Tomar remédio de uso contínuo para tratar de doenças como hipertensão já é algo que desagrade grande parte das pessoas. Quando se trata de medicamentos controlados, para cuidar de problemas psiquiátricos, como depressão e ansiedade, o desconforto ganha dimensão ainda maior. Os fármacos evoluíram, mas a ideia de tomar um remédio com tarja preta, por exemplo, ainda é motivo de preocupação.

Apesar de as pessoas parecerem mais abertas a procurar ajuda com psiquiatras — até pouco tempo atrás vistos como médicos de “loucos” —, ainda há um certo tabu, principalmente pelo uso de medicamento. “As pessoas tendem a associar o tratamento e o uso de remédios ao fato de estarem loucas”, afirma o psiquiatra Fernando Mathias, pós-graduado pelo Instituto de Psiquiatria da Universidade do Brasil (Ipub).

O Médico conta que muitos pacientes começam a se submeter ao tratamento contrariados. “É comum os pacientes não retornarem. Acho que isso se deve, em parte, a um preconceito vinculado ao uso de medicação.” A saída é explicar: “Muitas vezes tento mostrar para a pessoa que não é preciso estar louca para necessitar de tratamento. Ela pode estar com dificuldades, desconforto, e irá se beneficiar de ajuda profissional”, diz.

Nem todos os que estão deprimidos ou sofrem de ansiedade precisam fazer uso de remédio. O tratamento da depressão, por exemplo, vai depender do grau de manifestação da doença. O professor do Instituto de Psiquiatria da Universidade do Brasil (Ipub), psiquiatra Octávio Serpa Junior, afirma que, na depressão leve, o tratamento pode ser feito com psicoterapia, atividade física e, eventualmente, o uso de medicamento. Já na doença moderada a grave, conta o Psiquiatra, além do remédio e da psicoterapia, são necessárias atividades que mudem o estilo de vida e que a pessoa tenha tempo para cuidar de si mesma.

Para o Médico, é fundamental um tratamento que ajude a pessoa a se elaborar, a dar sentido à vida. Ele conta que a depressão nunca acontece do nada. Ainda que haja uma alteração neuroquímica, há fatores ambientais que desencadeiam uma crise, como a perda de alguém.

“Não é à toa que um dos momentos em que há concentração na incidência de depressão é o início da vida

adulta e na maturidade tardia, 50 a 60 anos. O segundo momento coincide com essas perdas concretas, da morte de uma pessoa próxima até a perda do vigor físico, da beleza, da capacidade intelectual, de determinados ideais.” Ele considera importante que, além do estabelecimento fisiológico, também haja um tratamento psicoterápico para cuidar dessas questões.

Outro dado relacionado à depressão se refere ao fato de a doença acometer mais mulheres do que homens. Relatório da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad) 2008, realizada pelo IBGE e divulgada no dia 31 de março de 2010, mostrou que 4,1% da população residente nas grandes regiões apontaram ter depressão. Desse grupo, 73,5% são mulheres. O psiquiatra Octávio Serpa Junior diz que, de fato, há informações epidemiológicas de que a doença é mais predominante em mulheres. “Mas também há diversos fatores — ambientais, biológicos, hormonais — que devem contribuir para maior prevalência em mulheres do que em homens”, afirma.

Ao contrário de outras doenças, não existe uma receita para evitar uma crise depressiva. Diferente de hipertensão e de doenças cardiovasculares, em que os médicos orientam a não consumir muito sal, a fazer exercício e a evitar a suculenta picanha, o desencadeamento da depressão não tem causas bem específicas. Ser bem sucedido financeiramente, por exemplo, não significa que a pessoa estará livre da doença.

A primeira dificuldade da pessoa com depressão está em identificar o problema. “Ela pode perceber que está deprimida quando tem relacionamentos pobres com outras pessoas, não se interessa por atividades, não quer sair de casa ou com os amigos, e, em casos mais graves, tem dificuldade de exercer seu trabalho”, afirma o psiquiatra Fernando Mathias.

Há também sintomas corporais, como mudanças no apetite, tanto para comer mais como para comer menos, e alteração do sono. O Médico explica que a dificuldade para dormir é o que mais leva as pessoas a buscarem ajuda. Já em situações mais extremas, conta, o paciente não consegue perceber a doença ou acha que sua situação não tem solução. “Em casos mais graves, é comum que um familiar leve a pessoa ao médico, pois ela não tem sequer disposição para procurar um”, afirma o Especialista.



Vida 2.0

Despertada em situações de risco, a ansiedade é uma reação importante à defesa do organismo. Ela aumenta a frequência cardíaca e o fluxo sanguíneo para o cérebro e músculos do corpo, permitindo uma resposta rápida para que a pessoa escape do perigo.

O problema é quando a ansiedade passa a aflorar em situações em que não há risco, levando a pessoa a ficar tensa, inquieta e irritada. Em uma era de exigências profissionais mirabolantes, concorrência por posto de trabalho acirrada, convergência tecnológica que permite uma comunicação mais intensa entre as pessoas, é difícil identificar até que ponto a ansiedade é normal e quando passa a ser doença.

“No caso, vivemos em um mundo em que as pessoas são muito solicitadas, que dificilmente conseguem estar onde estão; é a pessoa que vive na antecipação, nas metas a cumprir, nos compromissos a atender”, afirma Serpa. Os especialistas contam que é comum as pessoas, tal como na depressão, não conseguirem dormir à noite, terem preocupações constantes e sofrerem sintomas físicos, como palpitação e dores no corpo.

“O que caracteriza a ansiedade patológica é que ela traz um desconforto tão grande, inclusive em relação à própria ansiedade, que a pessoa passa a evitar qualquer situação que possa despertar essa sensação”, diz o psiquiatra Fernando Mathias. Ele cita como exemplos o medo que a pessoa desenvolve de ir a lugares movimentados, entrar no metrô ou mesmo enfrentar um engarrafamento.

Intervenção

A ansiedade pode ser tratada de diferentes maneiras, dependendo do grau em que se manifesta. Em casos em que o incômodo é menor, uma terapia pode ajudar a pessoa a lidar com o problema. Quando é preciso intervenção química, o tratamento da ansiedade passa pelo uso de antidepressivos, que podem ou não ser combinados com ansiolíticos. Exatamente por proporcionar resultados imediatos, os ansiolíticos causam dependência.

“Em geral, os psiquiatras tentam evitar o uso. Se não for possível, ao longo do tratamento diminuem a dosagem gradualmente com intuito de interromper”, explica Mathias. Segundo Serpa, se o remédio for tomado por

mais de quatro semanas, sem que haja um acompanhamento de um médico para fazer a retirada, há um risco de não conseguir parar de tomá-lo.

Em alguns casos, o tratamento com a medicação pode durar meses. “O desafio é fazer com que a pessoa desenvolva recursos para lidar com a ansiedade, através do controle da respiração ou do melhor entendimento sobre os próprios sentimentos e das situações que provocam a crise de ansiedade”, diz o psiquiatra Fernando Mathias.

Os ansiolíticos são remédios com tarja preta e só podem ser obtidos mediante receita controlada (receita de papel azul de apenas uma via e que fica retida na farmácia). Os medicamentos mais conhecidos são clonazepam, alprazolam e bromazepam.

O uso dos remédios também demanda atenção redobrada, já que não podem ser combinados com bebida alcoólica. Quanto aos efeitos, o psiquiatra Fernando Mathias afirma que, a longo prazo, os ansiolíticos estão associados a uma discreta piora do funcionamento da memória. “Não chega a ser um efeito clinicamente importante.”

Já em relação aos antidepressivos, o uso dos medicamentos pode afetar a libido, levando ao desinteresse sexual ou dificultando o alcance do orgasmo.

Quando há a necessidade de uso de remédio para tratar depressão, há uma variedade disponível no mercado, como fluoxetina, sertralina e amitriptilina. O mais conhecido é a fluoxetina, ou Prozac, um dos nomes comerciais da substância. O psiquiatra Octavio Serpa explica que os medicamentos evoluíram a partir do final da década de 80, reduzindo os efeitos colaterais. Os antigos, ainda no mercado, causavam mais desconforto, além de um risco adicional: se ingeridos

em grande quantidade em tentativa de suicídio, de fato, podiam levar à morte. “Embora tenham alguns efeitos, os remédios de hoje são mais suportáveis.”

O desenvolvimento de remédios com menos efeitos colaterais trouxe algumas consequências. Serpa acha possível que uma delas seja a de rotular como depressão uma situação que, no passado, poderia ser encarada como tristeza, desânimo ou frustração. “O consumo desses medicamentos aumentou muito. Inclusive por causa da maior segurança, mais médicos, que não os especialistas, passaram a prescrever os medicamentos.”

Os antidepressivos são remédios com tarja vermelha e só podem ser prescritos em receita especial (uma receita branca, com duas vias, em que a original é retida na farmácia e a cópia fica com o paciente). Segundo Mathias, o uso dos antidepressivos mais modernos tende a ser iniciado com dose próxima à que será ministrada durante o tratamento. “Os antigos causam mais efeitos colaterais e requerem um aumento gradual da dose, ao longo de semanas.”

Esse tipo de medicação também não tem efeito imediato. De acordo com Serpa Junior, dos mais antigos aos mais novos, os remédios levam de 10 a 14 dias para que os resultados comecem a ser percebidos. “Como não produz sensação imediata, a vontade de repetir a experiência não existe”, conta. Os médicos afirmam que os antidepressivos não causam dependência. Por outro lado, o tratamento não pode ser interrompido. “A medicação só faz efeito se for usada de forma continuada.” O tempo de tratamento pode durar de seis a doze meses, dependendo do caso. Depois desse período, o medicamento é retirado aos poucos. “Em geral, não há problemas nesse processo”, afirma Serpa.

Uma questão interessante quanto ao tratamento com remédio é o chamado efeito placebo. É quando pessoas tomam pílulas que não são remédios e apresentam resultado satisfatório. Estudos já mostraram que de 100 pessoas tratadas com antidepressivo, 70 respondem ao tratamento. Também há estudos em que de 100 pessoas tratadas com placebo, 30 têm resposta satisfatória.

Questionado sobre esses estudos, Serpa entende que tais pesquisas não colocam em dúvida o uso dos remédios. “Só coloca em evidência a importância do efeito placebo, que é um efeito da relação médico-paciente.” Para ele, o efeito placebo põe em xeque o uso indiscriminado da medicação ou a ideia de que isso é a única coisa que funciona. Ele também entende que os resultados podem decorrer de outros fatores,

como a relação de confiança, a sensibilidade do médico em perceber a natureza do problema do paciente e a forma como é feita a prescrição. “Um mesmo paciente que consulta dois médicos sucessivos pode ter resultados diferentes com a prescrição, por ambos, da mesma substância.”

Males não tão modernos

Há uma percepção de que as pessoas, hoje, procuram mais os médicos por causa da depressão. A abreviação da palavra depressão, “deprê”, costuma ser usada quando as pessoas estão de baixo-astral. Já um pouco mais antiga, a expressão “prozac nation” ou geração prozac, cunhada no livro da americana Elizabeth Wurtzel, designava um país que vivia de remédios, no intuito de se sentir melhor.

Mas o professor do Ipub não se arrisca a dizer que as pessoas estão mais deprimidas hoje do que antigamente. “Eu não afirmaria que as pessoas estão mais depressivas. O que muda é como a pessoa qualifica o seu estado emocional.” Segundo ele, o que aconteceu foi que as pessoas passaram a usar mais a categoria “depressão” para nomear o que estão sentindo.

Mathias concorda. Para ele, a prevalência da depressão, assim como de outros transtornos psiquiátricos, como a esquizofrenia, tende a ser estável ao longo do tempo. “O que muda é que hoje as pessoas têm mais acesso à informação e a profissionais de saúde especializados. Isso permite que o transtorno seja tratado antes que os danos se tornem grandes demais.”



ENTENDA COMO OS REMÉDIOS FUNCIONAM

Antidepressivo

Há diferentes tipos de antidepressivos que funcionam de modos distintos uns dos outros. Os mais comuns são os chamados inibidores seletivos da recaptção da serotonina. A serotonina age na sinapse, que é a conexão entre um neurônio e outro. O medicamento age para fazer com que a serotonina liberada pelo neurônio permaneça mais tempo na sinapse.

Ansiolítico

O remédio é uma molécula que facilita a ação de um neurotransmissor chamado GABA. Este neurotransmissor atua como inibidor do sistema nervoso central. Por isso, o uso do ansiolítico provoca, de imediato, relaxamento e sonolência.

Índice glicêmico

O que é e como pode nos ajudar na busca de uma vida mais saudável

Os carboidratos são a principal fonte de energia do nosso organismo. Existem três categorizações para os carboidratos: 1. monossacarídeos (glicose, galactose e frutose); 2. dissacarídeos e oligossacarídeos (sacarose, maltose e lactose); e 3. polissacarídeos (amido e fibras). Como o organismo não realiza a digestão e nem a absorção de todos os carboidratos com a mesma velocidade, um mecanismo denominado índice glicêmico (IG) foi desenvolvido para avaliar o efeito dos carboidratos sobre a glicose sanguínea. O índice glicêmico é um indicador qualitativo da habilidade de um carboidrato ingerido elevar os níveis glicêmicos no sangue.

Estudos epidemiológicos apontam as dietas de alto índice glicêmico como um fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis, como o diabetes tipo 2, as doenças cardiovasculares e alguns cânceres. Por esse motivo há um grande interesse na aplicação do índice glicêmico para avaliação e orientação nutricional.

Dietas que levem em consideração o índice glicêmico dos alimentos estão entre as propostas atuais para manejo da hiperglicemia, especialmente para pacientes diabéticos. O IG quantifica a resposta glicêmica após ingestão de um alimento comparativamente a um alimento padrão (glicose), cujo IG é considerado como igual a 100. Ao considerar a glicose como produto padrão, o IG pode ser classificado em baixo (≤ 55), moderado (56-69) ou alto (≥ 70).

O consumo de alimentos com elevado IG promove hiperglicemia e hiperinsulinemia pós-prandial; consequentemente, maior demanda crônica de insulina pode resultar em exaustão progressiva das células beta pancreáticas, o

que aumenta a resistência à insulina e leva à hiperglicemia. Elevadas concentrações de glicose e insulina também estão relacionadas à redução dos níveis de HDL-colesterol sérico (considerado o bom colesterol), aumentam os níveis de proteínas glicosiladas e prejudicam a função endotelial, aumentando o risco de doenças cardiovasculares. A hiperinsulinemia parece estar envolvida na etiologia de vários cânceres, por aumentar a atividade de fatores de crescimento que estimulam a proliferação celular.

Já uma dieta com alimentos com baixo índice glicêmico e baixa carga glicêmica (produto do IG de um alimento e o total de carboidratos desse alimento), associada ao elevado consumo de fibras, promovem efeitos benéficos no metabolismo da glicose e dos lipídeos, sendo capaz de reduzir o risco de desenvolvimento de diabetes, pois alimentos que apresentam substratos de lenta digestão, levam a uma resposta glicêmica lenta e gradual.

Assim, a substituição de carboidratos com alto IG por baixo IG promove a evolução benéfica de diversos parâmetros metabólicos, visto que a liberação lenta de glicose no sangue favorece a melhora do controle glicêmico por pacientes diabéticos, a diminuição dos níveis plasmáticos de triglicerídeos e o aumento da sensação de saciedade e plenitude gástrica, o que contribui para o controle do peso corporal. Tratando-se ainda da regulação do peso corporal, vale ressaltar que alimentos de alto IG podem desencadear uma sequência de eventos hormonais, que limita a disponibilidade de combustível metabólico no período pós-prandial, levando à fome e à ingestão alimentar excessiva.

Outro ponto importante que se deve lembrar quando falamos em IG é o tratamento e a prevenção de indivíduos com síndrome metabólica (caracterizada pela associação de hipertensão arterial sistêmica, obesidade abdominal, tolerância à glicose prejudicada, hipertrigliceridemia e baixas concentrações sanguíneas de HDL-colesterol, além dos estados pró-trombótico e pró-inflamatório), em que o principal objetivo da dieta é promover a melhora da sensibilidade à insulina, reduzindo os riscos para complicações cardiovasculares.

Neste sentido, a avaliação do papel do IG dos alimentos no contexto da dieta e não apenas de forma isolada precisa ser considerada. Deve-se ter em mente que o IG dos alimentos pode ser influenciado por uma série de fatores, como a sua forma física (suco de maçã *versus* maçãs, o suco de maçã possui IG maior), variedade botânica (várias espécies de arroz, todos com IG diferentes) e a maturidade da fruta (quanto mais madura, maior o IG).

Observa-se ainda que alimentos tradicionais como grãos integrais e legumes minimamente processados ocasionam menores respostas glicêmicas. Isto porque eles apresentam maiores quantidades de carboidratos lentamente digeríveis e não digeríveis, uma vez que o amido e os açúcares estão protegidos pelas estruturas botânicas, como a parede celular e outras barreiras que diminuem a velocidade de gelatinização, de digestão e absorção desses carboidratos. Ao contrário, alimentos com alto grau de processamento, que foram submetidos à moagem, a elevadas pressões e temperaturas, apresentam destruição dessas barreiras e alto grau de gelatinização do amido; conseqüentemente, maior resposta glicêmica. Dessa maneira, o elevado consumo de alimentos processados irá resultar em uma dieta de alto IG.

A proporção entre os tipos de macronutrientes (carboidratos, gorduras e proteínas) que compõem as refeições também pode afetar drasticamente os valores do IG previstos para os alimentos ingeridos, pois a gordura e a proteína consumidas junto com o carboidrato reduzem o aumento glicêmico. Assim, planejar os tipos de alimentos consumidos durante as refeições também é um fator importante no controle dos níveis de glicose sanguínea. Combinar proteína, gordura e carboidrato durante as grandes refeições e lanches (por exemplo: tomar suco de frutas com sanduíche de pão integral com queijo branco e talos de aipo temperados com azeite extra virgem e orégano) pode levar a um melhor controle dos níveis de glicose sanguínea e menos liberação de insulina do que o consumo de refeições ou

JULIANA DA MATA MACHADO

Nutricionista – CRN 2001100598-4
Aperfeiçoada em Doenças Crônico-Degenerativas – UNIRIO
Mestre em Ciências Médicas – UFF

Endereço

Av. Nossa Senhora de Copacabana,
540 – sala 607, Copacabana
Telefone: (21) 2235-3572 / 9215-2476



lanches que são constituídas principalmente por carboidratos (como suco de frutas com pão branco e geleia de fruta).

Portanto, maneira simples de controlar o índice glicêmico do seu cardápio e diminuir o ritmo de absorção de glicose do seu organismo é manter uma alimentação equilibrada, escolher alimentos ricos em fibras (integrais) e frescos, tais como verduras, legumes, sementes cruas, frutas com cascas, cítricas (laranja, limão, acerola) e oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas), leguminosas (entre elas a soja e seus derivados) e grãos minimamente processados, opte por proteínas (carnes e laticínios) com pouca gordura e escolha gorduras saudáveis (cruas, do azeite de oliva, da semente de linhaça). Lembre-se também de diversificar sempre os alimentos do seu prato, pois além de aumentar o benefício para a sua saúde, você nunca enjoará deles. Complementando a alimentação balanceada, outras modificações no estilo de vida como prática regular de atividade física e abandono do tabagismo proporcionarão a você um melhor controle de doenças, prevenindo suas complicações e aumentando sua qualidade de vida.

Dicas para diminuir o índice glicêmico de suas preparações

- Massas e sanduíches: dê preferência aos integrais. Adicione hortaliças!
- Risotos: substitua o arroz branco pelo selvagem ou integral. Abuse dos temperos naturais: salsa, cebolinha, manjerico, orégano, manjerona.
- Tortas: opte pelas massas feitas com farinha de trigo integral e farelo de aveia. Preparo dos recheios:

Carga glicêmica baixa

ALIMENTO	PORÇÃO	IG	CG	ALIMENTO	PORÇÃO	IG	CG
Amêndoa	50 g	22	3	Nozes	50 g	7	0
Amendoim	50 g	14	1	Pasta de grão-de-bico (homus)	30 g	6	0
Barra de sementes (girassol ou gergelim)	25 g	48	7	Pera	120 g	33	4
Biscoito de fibras	30 g	39	6	Pêssego	120 g	42	5
Castanha de caju	50 g	22	3	Picolé de fruta (exceto manga e açaí)	50 g	30	4
Cereal matinal com fibras (sem açúcar)	30 g	42	4	Pizza de atum (massa fina)	100 g	30	7
Feijão (preto ou carioca)	150 g	48	7	Pudim <i>diet</i> industrializado	100 g	47	7
Feijão-branco	150 g	14	3	Queijo cottage	100 g	29	3
Iogurte de fruta light	200 ml	24	3	Ricota	100 g	25	2
Kiwi	120 g	53	7	Semente de gergelim	25 g	10	2
Leite desnatado	250 g	32	4	Soja em grão cozida	150 g	18	1
Leite fermentado	65 ml	46	6	Sopa de verduras (vagem, salsão, repolho)	250 ml	39	7
Leite integral	250 ml	27	3	Suco de tomate	250 ml	38	4
Lentilha	150 g	30	5				
Melancia	120 g	72	4				
Melão cantalupo	120 g	65	4				
Molho de tomate	250 ml	38	4				
Morango	120 g	40	1				
Mussarela de búfala	100 g	30	3				

A avaliação da carga glicêmica (CG) é feita apenas em alimentos que têm carboidrato na composição. É por isso que os itens fonte de proteína (carne vermelha, frango, peixe) e gordura (azeite de oliva) não constam da tabela.

Carga glicêmica média

ALIMENTO	PORÇÃO	IG	CG	ALIMENTO	PORÇÃO	IG	CG
Abacaxi	120 g	22	3	Mandioca (aipim)	250 g	70	12
Abóbora	80 g	14	1	Massa integral (espaguete, fusilli, penne)	180 g	37	15
Ameixa	60 g	48	7	Mel	25 ml	55	10
Bananada <i>diet</i>	60 g	39	6	Muffin de maçã com aveia	50 g	54	14
Barra de cereais	30 g	22	3	Pão de centeio	30 g	47	10
Biscoito cream cracker	25 g	42	4	Pão de forma integral	30 g	52	10
Biscoito de aveia e mel	30 g	48	7	Pão francês integral	30 g	80	15
Cenoura	80 g	14	3	Pão sírio integral	30 g	57	10
Cereal matinal sem açúcar	30 g	24	3	Papaia	120 g	59	10
Ervilha fresca	150 g	53	7	Pêssego em calda	120 g	62	11
Granola light	30 g	32	4	Pipoca	20 g	72	8
Grão-de-bico	150 g	46	6	Pizza de escarola	100 g	49	12
Inhame	150 g	27	3	Ravióli de carne ou queijo	180 g	39	15
Iogurte de fruta	200 ml	30	5	Sopa de lentilha	250 ml	44	9
Iogurte de soja	200 ml	72	4	Suco de abacaxi	250 ml	46	15
Isotônico	250 ml	65	4	Suco de laranja	250 ml	46	13
Laranja	120 g	38	4	Suco de maçã	250 ml	90	12
Leite de soja	250 ml	40	1	Tapioca	250 g	70	12
Maçã	120 g	30	3	Torrada	30 g	54	8
Maçã seca	60 g	40	1	Uva	120 g	59	11
Mamão	120 g	30	3				

quando doces, coloque mais frutas e menos açúcar; quando salgadas, acrescente verduras.

- Cremes e pudins: capriche em condimentos como a canela, baunilha, noz-moscada, que acentuam o sabor doce e reduzem a necessidade de açúcar.
- Sopas e saladas: acrescente farinha de soja, semente de linhaça, farelos de aveia e trigo.

Para melhorar a sua performance na atividade física

Faça sempre uma refeição antes e após a atividade física! Isso vai melhorar o seu desempenho na atividade e levar ao aumento de sua massa muscular!

- Antes: o ideal é consumir carboidratos com baixo índice glicêmico, pois o interessante é que a glicose seja liberada gradativamente na corrente sanguínea.
- Após: o ideal é consumir alimentos de moderado a alto índice glicêmico, para repor os estoques de energia do fígado e músculos rapidamente, sem “gastar” o glicogênio muscular (o que levaria à perda de massa muscular).

Curiosidade: batata *yacon* ou *diet*

A batata *yacon* é um tubérculo que apresenta características particulares: tem um agradável sabor doce e, devido ao seu alto conteúdo aquoso, deixa a sensação refrescante depois de ser consumida. Na sua composição, a batata *yacon* tem como principais substâncias água e

carboidratos, os quais são armazenados principalmente sob forma de frutooligossacarídeos (FOS), que aumentam a saciedade e reduzem o índice glicêmico. A *yacon* foi introduzida no Brasil no início dos anos 90 e em meados dos anos 2000, teve início o consumo expressivo dessa raiz e ela tornou-se conhecida popularmente como batata *yacon* ou batata *diet*. O valor energético da raiz é considerado baixo devido ao alto conteúdo de água que se situa em torno de 83 e 90% do peso fresco. 

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S., "Macronutrientes: carboidratos, proteínas e lipídeos", in "Alimentos, Nutrição e dietoterapia". 11. ed. São Paulo: Roca, 2005. pp. 36-71.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F. I.; KATCH, F.L. "Nutrição ideal para o exercício", in "Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desenvolvimento humano". 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2003. pp. 83-106.

SILVA, F. M., et al. "Papel do índice glicêmico e da carga glicêmica na prevenção e no controle metabólico de pacientes com *diabetes melito* tipo 2". Arq Bras Endocrinol Metab. 2009; 53/5, pp. 560-571.

CARVALHO, G. Q.; ALFENAS, R. C. G. "Índice glicêmico: uma abordagem crítica acerca de sua utilização na prevenção e no tratamento de fatores de risco cardiovasculares". Rev. Nutr., Campinas, 2008; 21(5):577-587.

SAMPAIO, H. A. C., et al. "Índice glicêmico e carga glicêmica de dietas consumidas por indivíduos obesos". Rev. Nutr., Campinas, 2007; 20(6):615-624.

Jenkins DJA, et al. "Glycemic index of foods: a physiological basis for carbohydrates exchange". Am J Clin Nutr. 1981; 34(3):362-6.

Carga glicêmica alta

ALIMENTO	PORÇÃO	IG	CG
Arroz branco	150 g	72	29
Arroz integral	150 g	60	23
Aveia em flocos	10 g	50	21
Banana	120 g	70	16
Batata assada ou cozida	150 g	85	26
Batata-doce cozida	150 g	61	17
Batata frita	150 g	75	22
Biscoito recheado	40 g	71	23
Biscoito de chocolate	100 g	65	24
Cereal matinal açucarado	30 g	72	22
Cheeseburger	95 g	66	17
Chocolate ao leite	60 g	55	19
Croissant	57 g	67	17
Cuscuz	150 g	65	23
Frutas secas (uvas passas, damasco, ameixa)	60 g	64	28

ALIMENTO	PORÇÃO	IG	CG
Leite condensado	50 g	61	17
Lichia	120 g	79	16
Macarrão instantâneo	180 g	47	22
Manga	120 g	60	18
Massa (espaguete, fusili, penne)	180 g	44	21
Milho	150 g	53	17
Nhoque de batata	180 g	68	33
Pão de forma branco	30 g	70	17
Pão francês	30 g	95	22
Pizza de mussarela	100 g	60	16
Purê de batata	150 g	85	17
Refrigerante	250 g	58	17
Sopa de ervilha	250 g	66	27
Sushi de salmão ou atum	100 g	48	17

Fonte: Revised Table of Glycemic Index (2008)

“Sem Justiça não há democracia”

Paulo Mello Feijó

Juiz de Direito do TJRJ

Ouvidor e Diretor de Aperfeiçoamento Institucional da Amaerj

O uso da última parte do lema adotado pela Ordem dos Advogados do Brasil, em artigo destinado a público-alvo integrado essencialmente por magistrados, pode, em primeiro momento, causar desconforto, visto o sentimento que se nota existir, especialmente em primeiro grau de jurisdição, de desvalorização do desempenho da função jurisdicional, mas paradoxalmente parece se aplicar perfeitamente ao momento vivenciado pela Magistratura.

Aos avanços da área de gestão, em que o exemplo é bastante próximo na fase de administração reconhecida profícua no Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro, contrapõe-se a manutenção de procedimentos internos relacionados à carreira que já deveriam ter sido superados pela adequação ideal aos princípios norteadores da administração pública em geral.

Não se pode deixar momentos políticos como este passarem sem um profundo esforço no sentido de compreender seu significado, suas causas e consequências.

A oxigenação administrativa que nos atinge de maneira direta é permeada de aspectos positivos e tem o condão de demonstrar como a Magistratura, em especial de carreira, se perdeu através de sucessivos períodos de retórica política desfocada dos reais interesses da classe e, pior, afastada das questões institucionais que deveriam ser defendidas de forma intransigente por estarem ligadas aos objetivos finalísticos da parcela de poder político exercido.

O resultado é notado sem dificuldade, nas perdas ocorridas possivelmente de maneira irreversível, em especial no campo político institucional.

Criticar aqueles que adotam posturas pró-ativas, presu-



Foto: Amélia Aben-Athor

midamente sempre de boa-fé, não contribui para que ocorram as mudanças desejadas. Avanços só virão mediante o engajamento e a participação dos magistrados em suas estruturas políticas internas, com foco no funcionamento ideal da instituição que integram, apenas com o que, inclusive, será possível legitimar, se for o caso, um discurso crítico fundamentado.

Os avanços da comunicação por meio eletrônico têm nos permitido ver, de forma clara, o conflito interno de um corpo concebido para funcionar tecnicamente e que é obrigado a conviver com a necessidade de desenvolvimento de uma prática política própria, compatível com o exercício de tão relevante função. Isso tem levado alguns a se afastarem do movimento associativo, enquanto outros têm destacado e reiterado a necessidade de integração e união da classe.

Todos estão certos. Na verdade não há culpados nestes movimentos, apenas vítimas, a maior delas a própria sociedade, que perde com o enfraquecimento da classe e das convicções ideológicas de seus integrantes.

Inegável a legitimidade do sentimento daqueles que se afastam decepcionados com os rumos tomados, porém também é correto o posicionamento dos que pugnam pela união da classe como única forma de reversão do atual quadro. Não há fortes ou covardes, e sim seres políticos, com consistente formação, em busca de objetivos.

Impressiona, contudo, observar que aqueles que tendem a movimentos de fragmentação, tecendo críticas ao modelo associativo, são, via de regra, árdios defensores de práticas democráticas, o que leva a um ponto de perplexidade ímpar: se o movimento associativo atual é resultado de um processo político democrático e se a situação resultante é insatisfatória, qual a lógica de defender a extensão deste mesmo modelo à administração dos Tribunais no movimento denominado de “democratização interna do Judiciário”?

Esta aparente contradição só pode ser afastada através da defesa de modificações na estrutura política capazes de gerar a democracia real, que tanto seduz os admiradores deste regime político e serve ao discurso de muitos outros.

Sim, voltamos à discussão básica da diferença entre democracia formal e real.

Reitero que, como agentes políticos, precisamos buscar nos distinguir através do engajamento político motivado por questões institucionais, com isso nos afastando de práticas fisiológicas e clientelistas, nocivas aos objetivos que

devemos perseguir e que apenas enfraquecem a classe.

A pouca participação em recente pesquisa lançada pela Amaerj — sobre as eleições diretas para os órgãos diretivos dos Tribunais — leva à preocupante leitura indicativa de passividade motivada por fatores diversos, que vão do receio — não esperado de magistrados, porém compreensível em seres humanos inseridos em estrutura de poder na qual não sentem integrar o poder decisório — à descrença.

Inequívoca, neste quadro, a necessidade, não de resgate, mas de construção de base sólida sobre a qual possa se desenvolver o crescimento da consciência política necessária à sustentação de uma democracia interna real, em uma classe integrada por cidadãos que têm por obrigação a busca da justiça, mas que convivem diuturnamente com sentimentos de injustiça.

A constância de temas como a falta de critérios verdadeiramente objetivos, tratamentos desiguais emprestados a integrantes da classe, dentre outros, denota que o maior problema que enfrentamos é de “injustiça interna”, o que nos retorna à atualidade do lema trazido inicialmente: “sem justiça não há democracia”.

Tomemos, pois, tal ideia como norte, com adequação interpretativa, para que trilhemos o caminho da justiça institucional, com o que pavimentaremos o crescimento político dos integrantes da classe, de forma a viabilizar a efetivação real da democratização interna há tanto buscada. 

FALE CONOSCO



Participe **VOCÊ** também da Revista **FÓRUM**
enviando sua **CRÍTICA** ou **SUGESTÃO** para o e-mail
imprensa@amaerj.org.br
Sua opinião é **MUITO** importante!



Publicamos os melhores artigos para conquistar os melhores leitores



SAIBA TUDO O QUE ACONTECE NO JUDICIÁRIO

Assine
(21) 2240-0429

**JUSTIÇA &
CIDADANIA**

Editora Justiça & Cidadania
Av. Nilo Peçanha, 50/501 – Centro
Rio de Janeiro – RJ CEP: 20020-906
e-mail: revista@revistajc.com.br