



## Cláudio Frêp vence o VII Festival da Canção da ABATERJ com a música "Angelina"



Byafra e Dalto em noite romântica **Pág. 09**

### Dicas de Saúde

O sal na dieta **Pág. 03**

### Assistência Social

ABATERJ visita Instituto Veras **Pág. 03**

### Show de Natal

Entrada franca para o Concerto de Natal Imperdível **Pág. 04**

### Cestas de Natal

Confira data de distribuição **Pág. 10**

### Festa de Natal ABATERJ

Inscrições abertas **Pág. 05**

### Convênios

Confira algumas de nossas parcerias **Pág. 12**

# Editorial

## De um jeito só seu

*Autor desconhecido*

Há um jeito, que é só seu, de semear o bem.  
 Se tem sabedoria para falar, fale!  
 Há pessoas precisando de quem lhes rasgue novos horizontes.  
 Se tem o dom de ouvir, ouça!  
 Há pessoas precisando falar para reorganizar os pensamentos e os sentimentos.  
 Se tem o dom de enxergar talentos alheios enalteça-os!  
 Há pessoas que desabroçam por conta de alguém que lhes reconheça um dom.  
 Se tem o discernimento o bastante para fazer uma observação construtiva, faça-a!  
 Há pessoas persistindo no mesmo erro, por falta de alguém que os alerte com carinho e firmeza.  
 Se você não tem vocação para engajar-se em movimentos filantrópicos de grande alcance, tenha em mente que o maior bem a ser semeado começa dentro do seu lar.  
 Oferte a sua canção, a sua poesia, a sua hospitalidade, aquele prato que ninguém sabe fazer igual.  
 Oferte a sua diplomacia, a sua liderança ou a sua capacidade de atuar em segundo plano para o bem comum.  
 Oferte o seu talento para contar piadas e fazer rir.  
 A sua ternura natural no trato com as crianças, idosos ou animais.  
 A sua capacidade de manter o sangue frio nas horas de crise, quando todos a sua volta desabam.  
 A santa paciência de permanecer num hospital ao lado de um enfermo terminal, ou de varar a noite num velório, naquela hora crítica em que todos vão embora.  
 Há um jeito que é só seu e todo seu, mesmo que seja ofertar uma flor sem ser dia de nada.  
 Faça uma prece sincera no silêncio do seu quarto.  
 Na "Contabilidade Divina", pouco importa se o seu jeito de semear o bem vai alcançar uma criatura, ou milhões de criaturas.

*Você esta fazendo a sua parte  
de um jeito que é só seu !*

DIRETORIA DA ABATERJ

## Expediente

### ABATERJ

Av. Almirante Barroso, 139 - 6º andar - Centro  
 Tel: 3907-9985 / [www.abaterj.com.br](http://www.abaterj.com.br)  
 e-mail: [abaterj@tj.rj.gov.br](mailto:abaterj@tj.rj.gov.br)

**Presidente** - Carol Murta Ribeiro

**Vice-Presidente** - Airty Silva Almeida

**Diretor** - Welington Ferreira

**Diretora** - Elizabeth Gatto

**Consultor Jurídico e Orientador Financeiro** - Fernando Augusto Ribeiro

**Primeiro Tesoureiro** - Flávio Campos Hereda

**Segundo Tesoureiro** - Adilson Azevedo de Brito

**Conselho Fiscal** - Léa Maciel Pachá / Solange Mattos de Abreu / Arlene Kiefer Neves Figueira / Marlene Rosa da Conceição / Andréa Cristiane Sales Moreira

**Suplentes do Conselho Fiscal** - Conceição de Maria Neto e Mota / Maria Christina de Barros Antônio / Isabel Cristina M. Farias Oliveira / Maria Amélia Rodrigues Ferreira / Josane Dayse Lima Lagatta

**Comissão Social** - Márcia Murad Dib / Maria Lígia Toledo Neves Lopes / Márcia Imbuzeiro M. F. de Oliveira / Sueli Macedo Bustamante

### Editoração Eletrônica

Aliança Comunicação  
[www.aliancacomunicacao.com.br](http://www.aliancacomunicacao.com.br)  
 contato [@aliancacomunicacao.com.br](mailto:@aliancacomunicacao.com.br)

### Colaboração

Nathália Zagne

### Representantes da ABATERJ nos NURC'S

#### 2º Núcleo Regional - Niterói

Tels.: 2620-3685

Rep.: Marta Silva de Almeida

#### 3º Núcleo Regional - Petrópolis

Tels.: (24) 2222-8592 / 2222-8569

Rep.: Anamália Rios

#### 4º Núcleo Regional - Duque de Caxias

Tel.: 2671-6692

Rep.: Rogério Souza

#### 5º Núcleo Regional - Volta Redonda

Tel.: (24) 3347-7090 / 3347-3737

Rep.: Daise Maria Freitas

#### 6º Núcleo Regional - Campos dos Goytacazes

Tel.: (22) 2723-3808 / 2723-3780

Rep.: Conceição

#### 7º Núcleo Regional - Vassouras

Tels.: (24) 2471-4133 / 2471-1370

Rep.: Rita de Cássia Freitas

#### 8º Núcleo Regional - Itaguaí

Tels.: 2688-2978 / 2688-3203

Rep.: Jaqueline Souza Brito

#### 9º Núcleo Regional - Nova Friburgo

Tels.: (22) 2524-2174 / 2524-2180

Rep.: Maristela de Castro Mendes

#### 10º Núcleo Regional - Itaperuna

Tels.: (22) 3811-9586 / 3811-9587

Rep.: Werleides Souza Ferreira

#### 11º Núcleo Regional - Cabo Frio

Tels.: (22) 2646-2757 / 2646-2755

Rep.: Simone de Fátima França

AÇÃO SOCIAL

## ABATERJ visita Instituto Veras

**A** ABATERJ no mês de setembro visitou o Centro de Reabilitação Nossa Senhora da Glória - Instituto Veras, localizado na rua Humaitá 45 - Botafogo.

Esta Instituição desde 1940 se dedica exclusivamente no tratamento de crianças, adolescentes e adultos com: síndrome de Down; Síndrome de William; Paralisia Cerebral; Autismo; Epilepsia; Dislexia; Distúrbio de Comportamento; Distúrbio de Aprendizado e Hiperatividade.

O trabalho desenvolvido por esta instituição é de dar aos portadores dessas síndromes oportunidades e conhecimento do que está acontecendo ao seu redor.

Atualmente, o Instituto atende 250 pessoas sob regime externo, com uma equipe de 60 profissionais. O centro de reabilitação necessita de doações, como: Cestas Básicas, Kits de Limpeza, Leite e Brinquedo.



Diretoria da ABATERJ e Representantes do Instituto Veras

Aqueles que puderem ajudar, poderão enviar as suas doações para a ABATERJ.

## Dicas de saúde

**Dr. Carlos Ferrari**  
Departamento de Saúde do TJRJ

### O sal na dieta

#### Por que sal é importante?

O sal de cozinha (cloreto de sódio, ou NaCl) contém sódio. O sódio, junto com o potássio, é fundamental para que seu corpo mantenha as funções celulares normais e um adequado balanço hídrico. Desta forma, ele atua no controle da água do organismo, em sua eliminação pela urina e participa no controle do nível da pressão arterial. Alterações em seu nível plasmático, para mais ou para menos, podem, dependendo das condições clínicas do indivíduo, sua faixa etária e a rapidez da instalação destas alterações, causarem distúrbios cerebrais e sistêmicos graves. O excesso de sal no sangue pode acarretar diversos problemas de saúde. Ocorre retenção de líquidos pelo corpo, com surgimento de edemas, sobretudo nas mãos e pernas. Em algumas mulheres isto pode se fazer mais nítidos nos períodos pré-menstruais. Um sério problema de saúde decorrente do excesso de sal é a elevação da pressão arterial. A hipertensão aumenta o risco de doenças do coração e acidentes vasculares-cerebrais. A maioria dos pacientes

hipertensos terá aumento dos níveis pressóricos, caso insista em alimentar-se com muito sal na dieta.

#### Qual é a dose de sal recomendada?

Seu corpo necessita de apenas 500 miligramas (mg) de sódio por dia. Isto equivale a um quarto de uma colher de café. O guia de dieta americano de 2005 recomenda um consumo diário de 2300mg, aproximadamente o equivalente a uma colher de chá. Para os hipertensos, a recomendação é pelo consumo de 1500 mg, ou menos, por dia. A média de consumo americano é de 4.000 a 9.000mg de sal por dia. Não se esqueça que esta é a quantidade total diária, incluindo o tempero na comida. Alimentos embutidos ou enlatados, como azeitonas e salsichas, excedem, e muito, estes valores recomendados.

#### Como diminuir o sal da dieta?

Você pode seguir vários passos para diminuir seu consumo de sal: Pare de adicionar sal à comida na mesa. Um terço à metade do sal que as pessoas ingerem é adicionado à comida durante seu preparo ou à mesa. Utilize outros temperos que não contêm sal.

Passa a ler os rótulos das embalagens de comidas enlatadas, congeladas ou pré-preparadas. Muitas sopas, sanduíches e pratos congelados são riquíssimos em sal. Resista aos sacos de batatas, pipocas e afins. Alimentos com menos de 140mg de sódio por porção são considerados de baixo teor de sal.

Alimentos crus, grãos, verduras, legumes e frutas habitualmente são pobres em sal. Geralmente o excesso de sal decorre do seu preparo ou tempero. Insista em alimentos naturais, não condimentados ou pré-preparados. Lembre-se que um sanduíche de fast food pode conter mais de 1.000mg de sódio.

Diminuir a quantidade de sal pode ser a mudança de hábito alimentar mais fácil da sua vida. Assim que você começar a ingerir alimentos com pouco sal, você vai passar a acostumar com o sabor e recusar alimentos muito salgados. Isso leva em média 30 dias para acontecer.

Acesse o link "<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR19/nutrlist/sr19a307.pdf>" com lista bastante completa com a quantidade de sal por alimentos.

## Show de Natal

A ABATERJ promoverá no mês de Dezembro um emocionante “Concerto de Natal” com Harpas, contrabaixo acústico, flauta e cantores líricos.



No dia 11 de Dezembro, à partir das 19:00h, a ABATERJ apresentará no Auditório da EMERJ (Desembargador Antônio Carlos Amorim) Concerto de Natal com o Grupo Musical “Camerata Natalina”, dirigido pela harpista Cristina Braga.

Pelo Segundo ano consecutivo, a ABATERJ proporcionará uma ótima oportunidade a todos os presentes, no Auditório, um momento cultural inigualável e inesquecível, que os fará sentir os encantos da abençoada Noite de Natal.

IMPERDÍVEL  
IMPERDÍVEL  
ENTRADA FRANCA  
ENTRADA FRANCA

Patrocínio

**Amil**

Assistência Médica Internacional Ltda.



## ABATERJ INFORMA:



O Natal está chegando e a ABATERJ preparou para você, associado, uma programação especial, pois a sua colaboração nos ajuda a concretizar nossos projetos sociais.

### Confira abaixo a Programação de Natal

#### ★ **Festa de Natal da ABATERJ**

A partir do dia 06 de Novembro de 2008 a 30 de Novembro de 2008, estarão abertas as inscrições para a Festa de Natal da ABATERJ, que será realizada no dia 17 de dezembro de 2008, às 18:30h, no Auditório da EMERJ.

Poderão participar do Natal, filhos de Associados com idade de 0 (zero) a 10 (dez) anos de idade. Apresentar certidão de nascimento ao serviço social da ABATERJ.

#### ★ **Cestas de Natal da ABATERJ**

Informamos a todos os associados, que as cestas de Natal da ABATERJ, serão distribuídas de 18 de Novembro á 12 de dezembro de 2008, no horário de 11:00h às 17:00, na Rua Dom Manuel, 29 (antigo Tribunal de Alçada). Os associados do interior receberão suas cestas em seus respectivos NURCs. Pedimos a colaboração de todos associados para fazerem a retirada no prazo estabelecido, haja vista tratar-se de produtos perecíveis.

Expirado o prazo as cestas serão devolvidas.

ATENÇÃO: Sócios colaboradores e Aposentados deverão retirar suas Cestas no antigo Tribunal de Alçada (Rua Dom Manuel, 29)

#### ★ **Show de Natal** **ENTRADA FRANCA**

Dia 11 de Dezembro de 2008, a partir das 19h no Auditório da EMERJ - Desembargador Antônio Carlos Amorim, sito Av. Erasmo Braga, 115 4º andar – Palácio da Justiça – Castelo – RJ.



## VII Festival da Canção da ABATERJ

A 7ª edição do Festival da Canção da ABATERJ ocorreu no dia 24 de Setembro de 2008 no Auditório da EMERJ – Des. Antonio Carlos Amorim e foi um verdadeiro sucesso.

Oito finalistas se apresentaram no Festival com canções próprias e inéditas para o deleite dos presentes. Cada um com o seu estilo conquistaram a platéia, que empolgada, interagiu com os candidatos.

### Músicas e autores participantes da grande final:

- 1 - O SAMBA / Maria de Fátima Nunes Molaib
- 2 - TODO DIA ME MANDA EMBORA / Sergio das Chagas e Silva
- 3 - DOSE / Daniel Felix da Silva
- 4 - A VOLANTE / Antonio Carlos Garcia da Rocha
- 5 - ESPERA-ME / Sandro Alves Ferreira
- 6 - ANGELINA / Antonio Cláudio Pereira
- 7 - RETRATO DO POVO / Fidelis José Marques Neto
- 8 - O PREÇO / Beatriz Carracena de Oliveira



## Premiação dos vencedores

**T**odas as obras exibidas mereceram aplausos, mas a grande vencedora da noite foi à canção “Angeli-  
na” de Antonio Cláudio Pereira (Cláudio Frêp) da  
Comarca de Japeri, que encantou os jurados com as bati-  
das de seu coração.

O segundo lugar ficou com a música “Retrato do povo” de Fidelis Marques do setor de Informática da Capital- DIESTE e o terceiro lugar ficou com a música “A volante” de Antônio Carlos Garcia, Oficial de Justiça, lotado na Central de Mandados das Varas de família, orfãos e sucessões da Capital.



O prêmio de 1º lugar no valor de R\$ 1.500,00, foi entregue pela Presidente da ABATERJ Carol Murta Ribeiro e pelo Representante da CBA Fábio Reis



O prêmio de 2º lugar, no valor de R\$ 1.000,00 entregue pela Vice-Presidente da ABATERJ Airty Silva Almeida



O prêmio de 3º lugar, no valor de R\$ 500,00, entregue pelos Diretores da ABATERJ: Wellington Ferreira e Elizabeth Gatto.

**A ABATERJ agradece a todos que direta ou indiretamente contribuíram para a realização do VII Festival da Canção.**

## Corpo de jurados do Festival

Este ano o Corpo de Jurados do Festival foi composto pelos Desembargadores: Gama Malcher, Marcos Faver, Walter D'Agostino, Miguel Pachá, Antonio Carlos Amorim e o Juiz de Direito Fernando Ribeiro.



### MOMENTOS DO EVENTO



*Presidente da ABATERJ, Carol Murta Ribeiro e seu esposo, Presidente do TJRJ, Desembargador José Carlos S. Murta Ribeiro.*



*Diretoria e Presidência da ABATERJ e TJRJ marcaram presença no Evento.*



*Público atento ao Show dos Candidatos.*



*Diretoria da ABATERJ com os Jurados do Festival*

## Show de Byafra e Dalto

O VII Festival da Canção, foi encerrado com chave de ouro ao som de Dalto e Byafra, que com muita simpatia encantaram o público ao som de can-

ções como: “Bem te vi”, “Sonho de Íaro”, “Leão ferido”, “Muito estranho”, “Seu nome”, “Te amo”, “Anjo”, “Flash Back” entre outras.



*Byafra e Dalto juntos no palco relembando sucessos*



*Byafra jogou rosas para o público*



*Dalto levantou o público com suas canções*



*Diretoria da ABATERJ com Byafra e Dalto.*



*Platéia animada ao som de Byafra e Dalto*

## MOMENTO POESIA

## O Servidor Público

Trabalhador do povo  
Que através do esforço  
Diário e constante  
Empenha-se na tarefa  
De servir a todos indistintamente.

Trabalhador concursado,  
Comissionado ou terceirizado,  
Não importa o cargo,  
Lotação ou função,  
Sua tarefa é sublime,  
Sua vida, uma eterna missão.

Criticado ou elogiado,  
Moroso ou eficiente,  
Culpado ou inocente  
Das falhas da engrenagem.

O servidor nada mais é  
Do que um personagem  
Que mesmo sem aparecer  
No papel principal,  
É peça fundamental  
No desenrolar de toda  
Aparelhagem estatal.

Não importa o roteiro,  
Nem a publicação oficial,  
Seu trabalho, ele conhece  
E mesmo sem ser acionista,  
Em seu setor  
Ele será sempre  
O eterno protagonista.

Operário importante  
Num trabalho incessante  
Dessa imensa máquina  
Soberana e sem rosto

*Rosa Maria Xerfan*

*Analista Judiciária da secretaria da 16ª Câmara Cível do TJRJ*

## Presidente da ABATERJ e Coral Felicidade homenageiam Presidente do TJRJ

No dia 13 de Outubro de 2008, no Auditório da Associação Comercial do Rio de Janeiro, após o Presidente do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro, Desembargador José Carlos S. Murta Ribeiro ministrar uma palestra sobre o Desempenho do Poder Judiciário, o Coral Felicidade, sob a regência do Diretor da ABATERJ, Maestro Wellington Ferreira, o agraciou com uma singela homenagem, cantando harmoniosamente as seguin-

tes canções: "Emoções", "Amigos para sempre" e o "Hino do Fluminense", time pelo qual o Presidente torce.

Logo em seguida uma forte emoção tomou conta dos presentes. Foi retirado um biombo que escondia um belo Piano, através do qual a Presidente da ABATERJ, Pianista Carol Murta Ribeiro, homenageou o Presidente do TJRJ executando duas obras renomadas: Astúrias de Albeniz e Fantasia improviso de Frédéric Chopin.



*Coral Felicidade, sob a regência do Maestro Wellington Ferreira.*



*Presidente da ABATERJ, Pianista Carol Murta Ribeiro.*

## Excursão ABATERJ

A ABATERJ realizará nos dias 28, 29 e 30 de Novembro de 2008, excursão para o Arcozele Palace Hotel, em Paty do Alferes – a cidade do Tomate.

**O** ARCOZELO PALACE HOTEL, localizado em Paty do Alferes, situado a 110km do Rio de Janeiro, e a menos de 2 horas de Juiz de Fora, é a mais nova opção de hotel de lazer no interior do Estado. Construído na década de 40 para funcionar com Hotel-Casino, com uma arquitetura belíssima e toda própria da época, onde os pontos que mais chamam a atenção são os seus grandes salões e colunas, foi totalmente restaurado e adaptado com as mais modernas facilidades para atender com conforto, eficiência e cordialidade seus hóspedes.

### Área de lazer

Com 3 piscinas, sendo 1 térmica, 1 semi-olímpica e 1 infantil, deck molhado, sauna seca e a vapor, campo de futebol society, 2 quadras de vôlei de areia, playground, boate, salas de jogos com: totó, sinuca, ping-pong, Spa (com 5 banheiras de ofurô, hidromassagem vertical, banho turco e hidromassagem com cromoterapia), musculação, salas de estar com lareira, pub com sinuca para adulto, carteador, dardos, xadrez, gamão, american bar e adega, bicicletas, vídeo-game, boutique, cinema infantil, sala de recreação infantil e cozinha da mamãe, cinema, videokê e muito mais.

**OBS:** O pacote inclui pensão completa (café da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite com fondue) e toda área de lazer do hotel descrita acima.

**ATENÇÃO:** Mínimo de ocupação em cada apartamento: 2 (dois adultos), no caso de 1(um) adulto e uma criança (0 à 10 anos), a criança pagará o preço de adulto e no caso de 1 (um) adulto sozinho no apartamento, este pagará o valor de 2 (dois) adultos.

**OBS:** O consumo de Bebidas em geral e ligações telefônicas, não está incluso no pacote.



### Valore do pacote:

#### COM ÔNIBUS

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Criança 0 a 3 anos  | Cortesia   |
| Criança 4 a 10 anos | R\$ 150,00 |
| Adulto              | R\$ 250,00 |

#### SEM ÔNIBUS

|          |            |
|----------|------------|
| Criança: | R\$ 130,00 |
| Adulto:  | R\$ 220,00 |

**Saída:** 17:00h - Taquara Jacarepaguá  
18:00h - Fórum Praça 15

**NÃO PERCA ESSA OPORTUNIDADE, FAÇA JÁ SUA RESERVA PELOS TELEFONES:  
3907-9984 / 9985 / 9988 e 9989 ou ligue para 9808-7486 (Adilson)**

## Nossos convênios

### **CURSO GLIOCHE**

Tel.: 2569-0690 - 2254-3716 Tijuca  
Desconto de 50% em cursos regulares e exercícios

### **CEPAD**

Centro de Estudos, Pesquisa e Atualização em Direito  
Tel.: 2262-4658 e 2262-7462 (Fax) Centro  
Desconto de 30% para Cursos Regulares  
Tel.: 2492-1881 - Barra - RJ  
Desconto de 30% para Cursos Regulares  
Tel.: 2621-5370 Niterói - RJ  
Desconto de 30% para Cursos Regulares

### **PRAETORIUM RJ**

Instituto de Ensino, Pesquisa e Atividades  
de Extensão em Direito - Centro  
Tel.: 2253-9831 / 2253-9832 / 2253-9850  
Desconto de até 30% em cursos regulares

### **ÊNFASE INSTITUTO JURÍDICO**

Curso preparatório para concurso.  
Tel.: (021) 2533-0820 - Desconto de 20% em todos os  
cursos oferecidos

### **ACADEMIA DO CONCURSO PÚBLICO**

Centro - Tel.: 2533-9000 / 2108-0300  
Desconto de 20% para qualquer curso  
[www.academiadoconcurso.com.br](http://www.academiadoconcurso.com.br)

### **SANTA MÔNICA CENTRO EDUCACIONAL**

Bento Ribeiro / Barra da Tijuca / Cascadura / Madureira  
Campo Grande / Maricá / Freguesia / Santa Cruz  
Tel: 0800-7032-400 - Desconto: até 45%

### **GINÁSIO LEMOS DE CASTRO**

Rua Carolina Machado, 300 / 306 - Madureira  
Tel: 3390-0101 - Desconto: 30%

### **LIVRARIA INSIGNE**

Rua da Assembléia, 34 / 1 - Centro  
Tel: (21) 2232-2211 - Desconto de 30 % nos livros das  
Editoras: Malheiros / Del Rey / Metodo / Jus podivm

### **LIVRARIA RENOVAR**

Rua da Assembléia, 10 - Centro  
Tel: (21) 2531-1316 - Desconto de 30% nos livros próprios

### **LIVRARIA FORENSE**

Av. Erasmo Braga, 227 B e 299 - Centro  
Tel: (21) 3380-6650 - Desconto de 30% nos livros próprios

### **EDITORA LUMEN JURIS**

Rua da Assembleia, 10 - Sub-solo - Centro  
Tel: (21) 3216-5850 - Desconto de 25 % nos livros próprios

### **BAILAKOBACO - Espaço Cultural**

Rua Dom Manuel, 14 - Centro  
Tel: (21) 2282-5134 - Dança - Teatro - Música - Show  
Exposição - Pub  
Desconto: 15% nas atividades e isenção de matrícula.

### **UNIMED -LESTE / FLUMINENSE**

Tel.: (021)-3907-9985 / 3907-9989 - Plano Empresarial

### **SEGUROS DE AUTOMÓVEIS**

Nova Adm. Ass. e Corretagem de Seguros Ltda.  
Av. Pres. Vargas, 583 / B Grupo 1307 - Centro - RJ  
Tels.: 2224-4653 / 2524-3812 / 8905 / Fax: 2224-5323  
Desconto variável - de 20% a 45%.

### **AULAS DE MÚSICA NA ABATERJ**

Violão, cavaquinho, flauta, clarineta, teoria musical e canto.  
Horários: 18h50 às 19:50 e 19:50 às 20:50  
Tel: 3907-9985 / 3907-9988 / 3907-9729

[www.maestrow.com](http://www.maestrow.com)

O Banco Itaú colabora para a  
manutenção dos projetos  
sócio-culturais da ABATERJ,  
além de apoiar a produção do  
Jornal "Abaterj".



**Itaú**