



# Semana do Servidor

Arte, Gourmet e Bem-estar

edição  
JEF

## Programação dos Expositores

### Gourmet

- \* Sequilhos
- \* Mania d'ocê
- \* Tapioquinha
- \* Noz Moscata

### Saúde

- \* SABIN
- \* Centro de Cuidadores Carmen
- \* Polishop
- \* L' Bel
- \* Produtos Naturais

### Arte e Artesanato

- \* Bijú e Quadros
- \* Bijú
- \* Moda
- \* Artesanato
- \* Sapatos

Data: 23 e 24/10/17 das 9h às 16h

Local: Fórum Dr. Arx Tourinho – Juizados Especiais Federais



ASSERJUF  
SEMPRE COM VOCÊ!

## Aniversariantes da semana

- 20/11 - Cátia Maria Alves Borges - 15ª Vara/JEF
- 23/11 - Silvana Leticia Vieira I.B. de Mello Barbosa - Aposentada
- 23/11 - Sueli Gonçalves Gaspar - 10ª Vara
- 23/11 - Jair Antônio de Abreu Farias - SEVIT
- 24/11 - Maria da Conceição Moura Oliveira Moraes - Pró-Social
- 24/11 - Urias Ribeiro dos Santos - CEMAN
- 24/11 - Tatiana Gonçalves Pereira de Souza - NUCRE
- 25/11 - Cleria Dias Sampaio - SEAJU
- 25/11 - Daniela Ferreira Oliveira - Paulo Afonso





## COMO ELE COMEÇOU E POR QUÊ O SÍMBOLO É UM BIGODE?

No exterior a campanha é chamada de Movember (Moustache + November em inglês. Bigode e Novembro). Começou em um Pub, na Austrália, em 1999. Um grupo de amigos teve a ideia de deixar o bigode crescer durante todo o mês como apoio à conscientização da saúde masculina e arrecadação de fundos para doação às instituições de caridade. O mês de novembro foi o escolhido justamente por comemorar no dia 17 o Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata.

A campanha foi um sucesso, alguns anos depois o país todo estava participando e foi criada o Movember Foundation Charity em 2004. A ideia então era que os homens deixassem o bigode crescer durante todo o mês de novembro (as mulheres davam seu apoio usando a cor azul ou bigodes falsos) para espalhar a conscientização da importância do cuidado a saúde masculina, com foco principal no câncer de próstata e depressão. Além disso, diversos eventos de arrecadação de fundos foram criados.



Hoje a campanha já é mundial, inclusive o bigode se tornou pouco para os participantes. Atualmente é comum o movimento levar o nome de “No Shave November” que seria, em tradução livre, Novembro sem se barbear. Durante esse período os envolvidos cultivam não mais só o bigode, mas também a barba. Alguns países continuam com o nome original (Movember ou No Shave November) e alguns – como o Brasil – utilizam o nome Novembro Azul, já que além do bigode a cor azul é símbolo da Campanha. A ideia é o máximo de pessoas usarem a cor azul, o bigode e a barba para deixar os “desentendidos” curiosos do motivo e então a partir dessa curiosidade espalhar a conscientização sobre a prevenção ao câncer de próstata através dos exames regulares e a atenção à saúde masculina.

### No Brasil

Quem trouxe a campanha para o Brasil foi o Instituto Lado a Lado pela Vida em parceria com a Sociedade Brasileira de Urologia. A campanha ainda está crescendo por aqui, mas no ano passado foram realizadas 2.200 ações oficiais em todo o país e, assim como no Outubro Rosa, há a bela iluminação de pontos turísticos. Diversas celebridades e instituições apoiam a campanha e muitos eventos são criados para espalhar informação e arrecadar dinheiro para a causa. Com toda essa iniciativa, hoje a Campanha Novembro Azul faz parte do calendário nacional de prevenções.



## SOBRE O CÂNCER DE PRÓSTATA

A próstata é uma glândula no aparelho reprodutor masculino com a função principal de produzir o esperma. O câncer de próstata é quando as células desse órgão começam a se multiplicar de forma desordenada.

Estatísticas indicam que:

- Esse é o segundo tipo de câncer mais mortal entre os homens.
- Um em cada seis homens é alvo da doença.
- Há um diagnóstico de câncer de próstata a cada 7,6 minutos.
- Há um óbito por câncer de próstata a cada 40 minutos.
- É o sexto tipo de câncer mais frequente no mundo.

**\*A doença em seu início não apresenta nenhum sintoma, por isso é de suma importância a realização de exames de toque e de sangue periódicos. O exame de sangue NÃO substitui o de toque, visto que muitas vezes a doença não é detectada a partir do sangue, assim, os exames são complementares e devem-se fazer ambos.**

Normalmente, os homens são mais resistentes a cuidar de sua saúde de forma preventiva e procurar um médico regularmente. Por isso na maioria das vezes a doença é descoberta tardiamente, apenas quando os sintomas começam a aparecer. E 95% dos casos de câncer de próstata já se encontram em estágio muito avançado e grave quando os sintomas começam a aparecer. Por isso é tão importante prevenir-se e descobrir a doença na fase inicial, quando as chances de cura são grandes.

### Mas, quais são os sintomas?

Os sintomas mais comuns – que como já dito anteriormente só aparecem na fase avançada da doença – são: **vontades urgentes e repentinas de urinar, dificuldade para urinar, diminuição no jato de urina, aumento da frequência urinária, dores corporais e ósseas, insuficiência renal e fortes dores.**

### Prevenção

**Não existe uma forma de se tornar imune à doença. Por isso os exames de sangue e toque periódicos são tão importantes,** eles possibilitam o diagnóstico precoce e o tratamento efetivo – além de menos invasivo – aumentando as chances de cura. A doença atinge principalmente homens acima dos 50 anos de idade e por isso homens nessa faixa etária devem realizar os exames anualmente. Além disso, homens com história de câncer na família correm mais risco, exigindo o início dos exames anuais aos 45 anos de idade.

### Mas existem alguns hábitos para diminuir os riscos da doença:

- Uma dieta saudável. Rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais. Evitando gorduras, principalmente de origem animal.
- Atividade física. Ao menos 30 minutos, 5 vezes na semana.
- Controle de Peso. Evitar a obesidade e manter o peso adequado ao seu corpo.
- Diminuir o consumo de álcool. É indicado que o homem limite-se à apenas duas taças diárias.
- Não fumar. Essa é a principal regra para evitar qualquer tipo de câncer.

Fonte: <http://www.psicologiaparacuriosos.com.br/o-que-e-o-novembro-azul-e-como-ele-comecou/>

## EM DEFESA DO CERRADO: BERÇO DAS ÁGUAS E DA VIDA



No lançamento do livro de poesias Poético, em 27 de outubro, na Biblioteca desta Seção Judiciária, manifestei minha profunda tristeza e preocupação com a destruição do Bioma Cerrado no oeste da Bahia e com o sofrimento e angústia dos povos ribeirinhos. No evento, apresentei um poema no qual derradeiro verso proclama: “É beleza e é firmeza/do pau faz a jangada/e a lança do pequiizeiro/do mato rasteiro, a trincheira do guerreiro/da união dos povos da cidade e do campo ouve-se um grito, um brado em defesa do cerrado”.

A devastação do cerrado, a destruição dos rios, nascentes, fauna e flora têm impactos irreversíveis na biodiversidade da região, da Bahia e do Brasil. O cerrado é considerado o segundo maior bioma brasileiro em extensão e a mais rica savana do mundo em biodiversidade, por abrigar inúmeras espécies de animais e plantas, inclusive de uso medicinal, centenas de espécies de mamíferos, peixes, anfíbios e répteis. O cerrado tem ainda grande importância social por muitas populações sobreviverem de seus recursos naturais, incluídas etnias indígenas, comunidades quilombolas, ribeirinhos, babaçueiros e vazanteiros.

A despeito de sua incalculável riqueza e importância para a biodiversidade, o bioma cerrado vem sendo devastado de forma violenta nos últimos anos. Megaempreendimentos vêm se instalando nesses territórios, a ocupar milhares de hectares de monoculturas de soja, milho, algodão e atividade pecuária sem qualquer preocupação e responsabilidade com o ambiente, levando à morte várias nascentes e rios que alimentam as três maiores bacias hidrográficas da América do Sul (Amazônica/Tocantins, São Francisco e Prata). Importantes rios da região, como o Carinhonha, Corrente e Grande estão seriamente comprometidos e inúmeras espécies de plantas e animais correm risco de extinção.

Há muito tempo os trabalhadores e as populações atingidas por essa tragédia ambiental vêm clamando e exigindo das autoridades em nível municipal, estadual e federal medidas que impeçam a devastação dos rios e da biodiversidade do cerrado. Realizaram-se inúmeras reuniões e audiências públicas com os representantes dos órgãos ambientais sem sucesso. Protestos, romarias e o canto fúnebre das “Alimentadeiras de Almas” também não foram ouvidos. As empresas continuam destruindo os rios e a vegetação e os órgãos ambientais, coniventes e omissos diante da flagrante degradação da natureza continuam outorgando licenças para exploração desses megaprojetos.

Diante dos impactos danosos para a vida dos agricultores e do povo ribeirinho, os quais dependem diretamente dos rios, da rica variedade de frutos e de pequenas roças de subsistência, não restou alternativa senão impedir por sua própria força o processo predador do agronegócio.

Calcula-se que mais de mil pessoas, entre homens, mulheres e crianças, ocuparam as fazendas Igarashi e Curitiba no município de Correntina, no oeste baiano. Longe de caracterizar atos de vandalismo e terrorismo como tem noticiado a imprensa, reproduzindo o discurso falacioso dos representantes do agronegócio, a reação dos povos ribeirinhos verdadeiramente consiste na legítima defesa da terra, no direito de autoproteção - no caso concreto, em defesa dos recursos hídricos, da biodiversidade e da vida humana - a fim de impedir a continuidade da devastação criminosa das nascentes, dos rios e da rica biodiversidade do cerrado. Os povos ribeirinhos agiram no exercício regular de um direito, respaldados pela ordem jurídica, mesmo porque lutar pelos direitos não é crime!

A paciência do povo está no seu limite. Que progresso é esse que destrói a natureza, condena à miséria e à fome populações inteiras e compromete, inclusive, as futuras gerações? É inadmissível a irresponsabilidade das autoridades em todos os níveis e instâncias de poder. Ignora-se a destruição do meio ambiente; suprimem-se os direitos dos trabalhadores; alienam-se as riquezas do país; fere-se a soberania do Brasil; praticam-se crimes sem qualquer pudor... A impunidade é uma regra. As penas da lei alcançam somente os inimigos políticos, os pobres e os negros. As elites políticas e os ricos encastelados no poder são inimpuníveis, estão acima da lei.

É preciso dar-se um basta a esse estado de coisas. O povo vai sair às ruas, ocupar praças e palácios, fazer-se ouvir e exigir o cumprimento de seus direitos. Como nos versos de Gonzaguinha, em Guerreiro Menino, “... Um homem se humilha se castram seu sonho, seu sonho é sua vida e vida é trabalho. E sem o seu trabalho o homem não tem honra e sem a sua honra, se morre, se mata, não dá pra ser feliz.” (Guerreiro Menino, Gonzaguinha).

**EM TEMPO: No sábado, 11/11, milhares de pessoas participaram da manifestação em Correntina em defesa dos rios e do bioma cerrado. O gigante chamado povo está acordando!**

(\* ) Só Dói Quando eu Respiro é o título do livro do cartunista Caulos.

## NOVO CONVÊNIO

UNIVERSIDADE CATÓLICA DO SALVADOR - UCSAL



•NOVA•  
UCSAL

Site: [www.ucsal.br](http://www.ucsal.br)

Email: [vivaldo.ribeiro@ucsal.br](mailto:vivaldo.ribeiro@ucsal.br)

Telefone: (71) 3203-8800

**Campus Pituáçu:** Avenida Prof. Pinto de Aguiar, nº 2589, CEP: 41.740-090. / **Campus Federação:** Avenida Cardeal da Silva, nº 205, CEP: 40.231-250 - Salvador/ BA.

**Descontos:**

-15% para cursos de Graduação, exceto os cursos de Direito e os de Engenharia. (Alunos já matriculados e novos)

- 15% nos cursos de Pós-Graduação (Alunos novos)

- 10% nos Cursos de Extensão (Alunos novos)



## NOVOS CONVÊNIOS

### CLINICA ALTERITÁ DE PSICOLOGIA DA BAHIA



**Email:** clinicaalteritadepsicologia@gmail.com

**Telefone:** (71) 99988-1837

**Endereço:** Avenida Paulo VI, n° 2692, Empresarial Duarte da Costa – Caminho das Árvores. CEP: 40.301-155. Salvador/ BA.

**Desconto:** 20% nos serviços de Psicologia, Terapia Individual e de Casal.

### CACAU SHOW CAJAZEIRAS



**Site:** www.cacaushow.com.br

**Email:** cacaushowcajazeiras@gmail.com

**Telefone:** (71) 3016-4673/ 99985-5051

**Endereço:** Estrada do Coqueiro Grande, n° 2026, Box 1, Quadra A - Cajazeiras Salvador/ BA.

**Ponto de Referência:** Rótula da Feirinha Em frente aHapVida, Magazine Luiza.

**Desconto:** 5% nas lojas de Cajazeiras.

### MANIA D'OCE



**Site:** @maniadoceoficial (Instagram)

**E-mail:** maniadoceoficial@gmail.com

**Telefone:** (71) 99974-3612/ 99197-6629 - Encomendas apenas por telefone.

**Desconto:** 20% com base em compras acima de 20 (vinte) unidades (Bolos no pote, Brigadeiros e Cones Recheados).

### HOME NEURO TERAPIA OCUPACIONAL – ANDRÉA LUISA



**Site:** www.dompetrum.com.br

**Email:** aalhomeneuro@outlook.com

**Telefone:** (71) 98702

**Endereço:** Rua Alceu Amoroso Lima, n° 668, sala 1304, Ed. América Multiempresarial - Caminho das Árvores. CEP: 41.820-770. Salvador/ BA

**Desconto:** 20% por sessão e a avaliação gratuita.

### XFB SOLUÇÕES E REFRIGERAÇÃO E CLIMATIZAÇÃO



**Email:** xfbrefrigeracao@gmail.com

**Telefone:** (71) 9159-5432/ 9377-0251 - Contratação de serviços apenas por telefone.

**Desconto:** 10% nos serviços de instalação, desinstalação, manutenção preventiva e assistência técnica em ar condicionado, geladeiras, freezer e sistema de climatização.

## CLASSIFICADOS

Vendo apartamento 2/4 novo, 90m², 2 garagens, localizado no Apipema.

Fone: 991275592

## PROMOÇÕES

Promoção válida até 30/11/2017

### Promoção Espaço Terapêutico

- PACOTE MAGIC DETOX** R\$ 480,00  
Duração: 1h  
8 Sessões de massagem dermoativadora + esfoliação corporal + Lipocavitação + Máscara corporal lipotérmica + termoterapia com infravermelho
- PACOTE IMPACT** R\$ 450,00  
Duração: 1h  
10 Sessões de termoterapia com infravermelho + Máscara corporal lipotérmica + Endermologia
- PACOTE FIT** R\$ 400,00  
Duração: 1h  
8 Sessões de drenagem linfática + Ultrassom
- PACOTE CURVES** R\$ 400,00  
Duração: 1h  
8 Sessões de massagem modeladora + Corrente russa
- PACOTE FACIAL GOURMET** R\$ 150,00  
Duração: 1h  
2 Sessões de higienização facial + PEELING ULTRASSÔNICO\* + Máscara de Chocolate

Edléa Muniz - Massoterapeuta  
Segunda e quarta (manhã e tarde) / sexta (manhã)  
Ligue 71 3617-2732 e agende um horário!

**Curta o verão leve e solta!**

ASSERJUF  
SENSE COM VOCÊ!

### Promoção Relâmpago

Andreia Barbosa - Nova Profissional do Esp. Terapêutico  
Terça e quinta (manhã) - 8h às 12h / Ligue 71 3617-2732 e agende um horário

**+ 5 sessões de drenagem linfática  
+ 5 sessões de vibrocell = R\$ 250**

\*Valido até 30 de novembro

ASSERJUF  
SENSE COM VOCÊ!