



falauJuf



EDIÇÃO Nº 786

SALVADOR/ BA - 07 DE MAIO DE 2020

Dez
de
Maio



Dia
das
Mães

Preservar a saúde de cada mãe e cada filho é um ato de amor.

Para o filho o maior presente é o desejo de que a mãe esteja bem, em segurança e feliz.

Para uma mãe o melhor presente é saber que o filho está bem cuidado e protegido.

O maior presente nesse Dia das Mães é estar juntos, ainda que virtualmente, pois mesmo sem contato físico é possível abraçar com o carinho e a certeza de que tudo vai passar.

04/05

Elisonete Souza dos Santos

05/05

Dra. Marla Consuelo Santos Marinho
Vera Maria Barros Pereira

06/05

Lélio Furtado Ferreira
Luciana Fonseca de Freitas
Maria Luiza de Campos Cordeiro

07/05

Arivaldo Almeida
Maria das Graças dos Santos Pita
Sayonara de Jesus Santos
Marcia Marques da Silva

09/05

Maria Soledade Magalhes Ferreira
Erenilson Sousa de Oliveira

10/05

Antonio Luiz Dias
Marcia Nilo do Vale

FELIZ
ANIVERSÁRIO



10 DICAS PARA NÃO COMER A CASA INTEIRA

1) Coma sem culpa

Bateu vontade de comer uma colher de brigadeiro ou uma bola de sorvete? Coma sem culpa. Quando a fome é emocional, mais vale comer pouco daquilo que você tem desejo do que se empanturrar de algo teoricamente saudável. “Como aquele alimento não traz a sensação de prazer que um doce ou um alimento gorduroso traz, a pessoa acaba comendo mais para se satisfazer. E esse comer a mais, mesmo sendo de um alimento saudável, não é bom. Tudo em excesso é ruim”, explica a nutricionista Maria Melo.

“Se a fome é de ansiedade, não é comendo qualquer coisa que o desejo vai passar. O que é melhor: comer 10 bananas-passa ou um brigadeiro?” – Mariana Andrade, nutricionista.

2 – Chocolate é um amigo

O chocolate é um bom aliado para se ter na geladeira na hora de combater a ansiedade. “Tem triptofano e flavonóide, nutrientes que vão gerar a serotonina, o famoso hormônio do prazer”, explica a nutricionista Maria Melo. Porém, escolha o chocolate certo: “prefira os meio-amargos. Eles têm poder antioxidante, não engordam tanto quanto o convencional, protegem o coração e fazem bem à pele. De 70% para cima. Mas não coma uma barra inteira, porque é exagero”, completa a especialista.

“O melhor de todos é o chocolate 100% cacau. Mas muita gente não possui esse paladar, então, de 70% para cima já é uma boa concentração – Maria Melo, nutricionista.

3 – Pratique o que te faz feliz

Ociosidade gera ansiedade, que leva à busca pelo prazer na comida. Para evitar o ciclo, a ideia é buscar outras distrações. “O isolamento limita as possibilidades e isso nos conduz à comida, mas a gente não pode tê-la como única fonte de prazer. Tem que buscar alternativas para lidar com essa ansiedade. Leia um livro, monte um quebra-cabeça, faça uma conferência com amigos, o que te fizer feliz. Você seguirá buscando comida, mas vai diminuir a frequência”, diz Mariana Andrade.

“Tente fazer coisas que sempre quis mas nunca pôde por falta de tempo. Cozinhar, fazer faxina. De repente essa atividade pode te surpreender” – Maria Melo, nutricionista.

4 – Faça a própria comida

Uma ótima forma de evitar a compulsão alimentar é preparar a própria comida. Com isso, cria-se uma nova relação com o alimento: “Você deixa de ter prazer apenas por comer e passa a ter também pelo ato de cozinhar. Fora que é muito mais prazeroso degustar o que você criou. Fica mais consciente da importância dos ingredientes, dos temperos, vê que diferença eles fazem no sabor. É uma atividade que exige atenção e criatividade, ótima para combater a ansiedade”, diz Maria Melo.

“É um ganho em muitos sentidos: combate a ansiedade, cria novas habilidades e sente mais prazer de comer. Vale aproveitar a quarentena para tentar isso” – Maria Melo

5 – Aproveite a comida

Como você já ‘assaltou’ a geladeira em busca de prazer, o ideal é aproveitar ao máximo aquele momento de satisfação. Nutricionistas e psicólogos recomendam a prática da atenção total enquanto come: cheira a comida, mastigue devagar, sinta todos os gostos e a textura do alimento. Não coma distraído pela televisão, por exemplo, ou enquanto trabalha. Foque na experiência, saciando todo o desejo que a comida te despertou. É uma boa maneira de aproveitar e não sentir vontade de repetir no futuro.

“Quando você come distraído por algo, não aproveita o prazer que buscou na comida e acaba até comendo mais, repetindo, por ansiedade” – Mariana Andrade

6 – Evite laticínios

Na lista de alimentos a serem evitados, o número um deve ser o leite de origem animal e seus derivados como queijo, manteiga e iogurte. “Eles são agentes inflamatórios das vias aéreas superiores, justamente onde a covid-19 atua gerando inflamação. Se colocou no organismo alimentos com essa característica, estou deixando ele predisposto ao perigo”, diz Maria Melo. “Quem tem problemas respiratórios como sinusite, rinite e alergias deve evitar ao máximo ou substituir por leite e derivados de origem vegetal”, completa.

“Já existem no mercado vários produtores e empreendedores que fazem laticínios de origem vegetal e vendem por um preço mais acessível” – Maria Melo



7 – Diferencie as fomes

Tente distinguir o que é fome e o que é vontade de comer. A fome é uma reação física do corpo – estômago ronca, gera desconforto, alguns sentem dor de cabeça. A vontade de comer é emocional. “A fome não aparece de uma hora para outra, ela vai surgindo aos poucos. E ela não vem com um desejo por um alimento específico. Quem está com fome come qualquer coisa”, explica Mariana Andrade. “A vontade de comer geralmente vem associada a um alimento específico: um doce, algo crocante, que gere prazer”, completa.

“Quando você está com fome, aceita uma tigela de frutas, um punhado de castanhas. Mas se for vontade de comer por ansiedade você não aceita isso” – Mariana Andrade.

8 – Organize sua alimentação

É preciso ter um mínimo de planejamento do que comer no café da manhã ou no almoço e do que lanchar nestes dias de quarentena. Procure ter sempre à disposição alimentos saudáveis, frescos, mais próximos do natural. “Organização é importante para que você, ao sentir fome, não abra a geladeira e coma qualquer coisa, ou então peça um delivery de improviso. É bom antecipar o que vai comer e evitar alimentos industrializados, com conservantes, processados, para que não coma mal”, orienta Mariana Andrade.

“Tente se planejar para ter sempre alimentos de qualidade e saudáveis à disposição, para não depender de industrializados e refeições prontas” – Mariana Andrade

9 – Planeje a compra de frutas e vegetais

Na hora das compras, é importante escolher frutas em diferentes estágios de maturação, dando preferência até a algumas mais verdes. Isso vai te dar sempre uma opção fresca para comer e vai diminuir as idas ao mercado. Prefira legumes que durem na geladeira e não tenha preconceito com os congelados: “Brócolis e couve são vendidos congelados e são ótima opção. Algumas pessoas têm resistência às polpas de fruta, mas nesse momento que vivemos elas são, sim, uma opção”, orienta Mariana Andrade.

“Vegetais como o repolho resistem mais na geladeira, então compre ele junto a um alface, que resiste menos, para ter sempre à disposição” – Mariana Andrade

10 – Prefira porções pequenas

Se você for do tipo que só para de comer quando o pacote de biscoito acaba, fuja dessa armadilha. “Você tem que se analisar e ver como lida com a disponibilidade de comida. Se ter algo aberto na geladeira te leva a comer mais, então tem que dar uma regulada”, diz Mariana Andrade. “O que recomendo é ter porções menores e fechadas. Por exemplo: se ter uma barra de 500 gramas de chocolate aberta te leva a comer repetidamente, então é melhor ter 5 barrinhas de 100 gramas. Isso vai te dar um controle maior”, completa.

“Várias barrinhas de chocolate, vários pacotes de biscoito vão te dar uma possibilidade maior de controle do que um pacote grande” – Mariana Andrade



Dia das Mães

Fonte: <https://revistacasaejardim.globo.com/Casa-e-Jardim/Dicas/noticia/2020/05/dia-das-maes-8-dicas-de-como-comemorar-data-na-quarentena.html>

Dia das Mães: 8 dicas de como comemorar a data na quarentena

Com a pandemia da Covid-19, estamos vivendo um momento em que nunca foi tão importante registrar o que sentimos pelas pessoas que amamos. Por isso, separamos dicas de presentes, receitas e atividades

O Dia das Mães é a melhor data para lembrar a importância da pessoa que já fez de tudo por nós. Elas merecem respeito, admiração e o maior carinho por todos os ensinamentos que nos proporcionaram. É por isso que, mesmo com a pandemia da Covid-19, doença causada pelo novo coronavírus, não podemos deixar o dia ser ofuscado. Estamos vivendo um momento em que nunca foi tão importante registrar o que sentimos pelas pessoas que amamos. Separamos 8 dicas de como comemorar a data para quem estiver passando a quarentena perto ou longe do colo da mãe:



1. Encontre a família virtualmente

Com o isolamento social, estamos convivendo apenas com um pequeno círculo de familiares. Para aqueles que estiverem passando por este momento longe da matriarca, é possível contar com a tecnologia a nosso favor e encontrá-la virtualmente! Compartilhe momentos alegres com o uso de ferramentas e aplicativos de vídeo chamada, como Google Hangouts, Skype, Zoom e o próprio WhatsApp.

Aproveite a comemoração do Dia das Mães para fazer uma vídeo chamada e demonstrar o carinho que sente pela sua mãe

2. Prepare um café da manhã especial

Comece o Dia das Mães surpreendendo! As celebrações podem começar pela manhã com uma refeição especial. Listamos receitas, doces e salgadas, e até opções sem glúten e sem lactose. Se estiver longe da mãe, você pode preparar uma cesta de café da manhã e enviá-la por um motoboy ou pelo app Loggi.

3. Prepare uma refeição elaborada

Não tem comida igual a de mãe, mas por que não tirar o tempo livre para retribuir todas as fartas refeições com um almoço ou jantar caseiro? Desafie a si mesmo na cozinha com uma das 18 receitas que separamos. As opções são fáceis de preparar e para todos os gostos, entre vegetarianas, veganas, sem glúten e sem lactose. Caso esteja morando com a mãe, vale dedicar um tempo a mais para decorar a mesa.

4. Faça um piquenique em casa

Uma forma diferente de comemorar o Dia das Mães é arranjando um piquenique em casa. Ótimo para fazer em família, com as crianças ou até em reuniões virtuais, a atividade é simples e pode alegrar o dia. Separamos 6 dicas da plataforma de inspiração Pinterest para montar um super piquenique dentro de casa.

5. Dê um presente especial

Dar um presente é uma das formas clássicas de retribuir todo o amor e carinho. Pense em algo que tenha significado ou

tente sair do lugar comum com algumas ideias DIY que separamos para surpreender na data. Com a quarentena, ainda é possível fazer compras pela internet e pedir para que o produto seja entregue em sua casa ou na de sua mãe.

6. Elabore uma homenagem

Se prefere presentear sua mãe com algo carinhoso, de aquecer o coração, dedique um tempo para escrever uma mensagem amorosa, acompanhada de um buquê de flores. Neste caso, vale enviar um motoboy para a entrega do presente ou produzir um recado em vídeo, com fotos em família e frases bonitas – o que pode emocioná-la ainda mais.

7. Presenteie com plantas

Buquê ou arranjo de flores sempre fazem sucesso, mas você pode inovar com uma ideia inusitada e igualmente verdejante: as plantas. Além de melhorar a qualidade do ar, elas fazem companhia e dão vida ao ambiente. Inspire-se com 9 dicas de presentes com plantas..

8. Reúna a família para assistir filmes e séries

Se a sua mãe é daquelas que adora assistir filmes ou é fã de uma série específica, tire o dia para ver alguma produção juntos e compartilhe um momento de diversão. Se não estiverem na mesma casa, conte com a Netflix Party, uma extensão do Google Chrome que permite sincronizar sua conta na plataforma de streaming com outros usuários, para que possam comentar e assistir programas ao mesmo tempo.



Prosa & Poesia

Por Maria Clara Jost, doutora em psicologia

O valor do abraço

E que todo
distanciamento
físico nos ensine o
valor de um

Abraço

"Quem sabe esse não é um momento em que a impossibilidade de abraçar, beijar e tocar nos faça enxergar o valor desses gestos? Quem sabe se, ao falarmos ao telefone ou nos comunicarmos pela internet, por meio de uma tela de computador, não iremos sentir, talvez como nunca antes, a falta que faz aquele gesto simples de abraçar, muitas vezes, sem nada dizer? Quem sabe as palavras escritas nos cartões e nas mensagens não poderão agora dizer mais do que jamais puderam dizer, talvez porque eram antes ofuscadas pela falta de tempo, pelo barulho da corrida às compras, pelo movimento de shoppings lotados e pela concorrência de muitos afazeres inadiáveis? Talvez, quem sabe, paradoxalmente, nesse Dia das Mães de 2020, o isolamento social não possa significar, verdadeiramente, aproximação emocional? Quem sabe não seremos agora chamados a trocar muita

quantidade por uma dose maior de qualidade? Qualidade nas palavras, qualidade no carinho, no cuidado e no zelo. Qualidade na responsabilidade. Sim, porque talvez estejamos nos dando conta, ao vivenciar o significado da palavra, que a nossa 'resposta', única e individual, tem efeito e impacto no todo, afetando, construtivamente ou não, aqueles que amamos e a coletividade."

STREAMING



O Maior Amor do Mundo apresenta várias histórias conectadas por Sandy, interpretada por Aniston, que acontecem no Dia das Mães.



Que Horas Ela Volta? é uma produção com muitas críticas sociais e apresenta a relação de uma doméstica e sua filha.



Fala Sério, Mãe! é um filme brasileiro que conta a história da relação entre uma mãe cheia de emoções, medos e frustrações e a filha Malu, com seus sonhos e insatisfações.



Lado a Lado no enredo, a mãe é diagnosticada com uma doença terminal e, tendo ciência que vai morrer, se vê diante da situação de ter que deixar os seus filhos aos cuidados da madrasta.



Minha Mãe É Uma Peça 3 é um filme de comédia do cinema nacional que aborda a temática da maternidade, o enredo é inspirado na mãe do ator e comediante.



Mommy apresenta uma mãe viúva que luta para criar um adolescente com transtorno de déficit de atenção. O filme trata temas como amor, liberdade e realizações.



Dumplin apresenta uma ex-miss obcecada por concursos de beleza, e sua filha que vai contra todos os padrões e não se apresenta incomodada com isso decide participar do concurso de beleza da cidade e enfrentar a figura materna.



Erin Brockovich - Uma mulher de talento, filme baseado em fatos, mostra uma mãe solteira de três filhos, que bate o carro e é acusada por um júri machista. Sem experiência com direito, ela comanda o caso e vai à luta.

Novo Convênio

Adega Médic

Instagram: @adegamedoc

Desconto: 5% no crédito e 10% em dinheiro, exceto os itens em promoção.

Não fique sem seu vinho: levamos até você.

QUERO



Adega Médic

99655-2795

#adegamedoc



PRESTAÇÃO DE CONTAS

DEMONSTRATIVO ADMINISTRATIVO - FINANCEIRO

DEZEMBRO 2019

Caro(a) Associado(a),

A Diretoria Financeira da ASSERJUF publica nesta edição, o Demonstrativo Administrativo-Financeiro referente ao mês de DEZEMBRO/2019. Os documentos fiscais comprobatórios estão no escritório à disposição de qualquer associado. Para maiores esclarecimentos, a diretoria da ASSERJUF estará à disposição pelo e-mail: asserjuf@trf1.jus.br.

RECEITAS OPERACIONAIS ¹	R\$ 40.177,06
DESPESAS OPERACIONAIS ²	R\$ 59.296,22
	-R\$ 19.119,16
RECEITAS NÃO-OPERACIONAIS ³	R\$ 13.027,51
DESPESAS NÃO-OPERACIONAIS	R\$ 11.787,87
	R\$ 1.239,64
RESULTADO DO MÊS	-R\$ 17.879,52

(1) CONTRIBUIÇÃO DOS ASSOCIADOS. (2) DESPESAS COM FOLHA; IMPOSTOS; CONTABILIDADE; JURIDICO; TELEFONE; INTERNET; BRINDES E PRESENTES. (3) OUTRAS CONTRIBUIÇÕES. (4) OUTRAS DESPESAS.

EXPEDIENTE

falaJuf

Jornal acessado por e-mail por 569 associados Disponível em www.asserjuf.org.br Tiragem: 88 exemplares impressos / Periodicidade: semanal
 Direção e Revisão: Luzineide Oliveira
 Criação / Diagramação: Elaine Reis
 Diagramação e Textos: Pedro Chrysostomo (estagiário)
 Distribuição para servidores inativos.
 Obs.: A ASSERJUF não se responsabiliza pelos textos assinados e publicados no jornal.

ASSERJUF - Associação dos Servidores da Justiça Federal na Bahia
 Av. Ulisses Guimarães, 2631 - Sussuarana
 Salvador - Ba - CEP. 41.213-000

DIRETORIA EXECUTIVA
 Vera Maria Barros Pereira (CEMAN)
 Luzineide Araújo de Oliveira (SEBIB)
DIRETORIA ADMINISTRATIVA / FINANCEIRA
 Marlene de Jesus (Aposentada)
 Águido Miranda Barreto (Aposentado)
DIRETORIA DE BENEFÍCIOS, COMUNICAÇÃO E EVENTOS
 Manoel Pinto Rodrigues da Costa Neto (CEMAN)
 Cristina Simões de Oliveira (CEMAN)

CONSELHO FISCAL 2019 / 2021

Titulares
 Paulo Márcio Rodrigues de Souza
 Joilton Pimenta da Silva
 Claudio Henrique Santos de Oliveira
Suplentes
 Adalice Menezes de Almeida
 Dirceu Leis Aranha
 José Zito dos Santos

71 3306-8382

www.asserjuf.org.br asserjuf@uol.com.br

fb.com/asserjuf [asserjuf_ba](https://instagram.com/asserjuf_ba)