



falauJuf

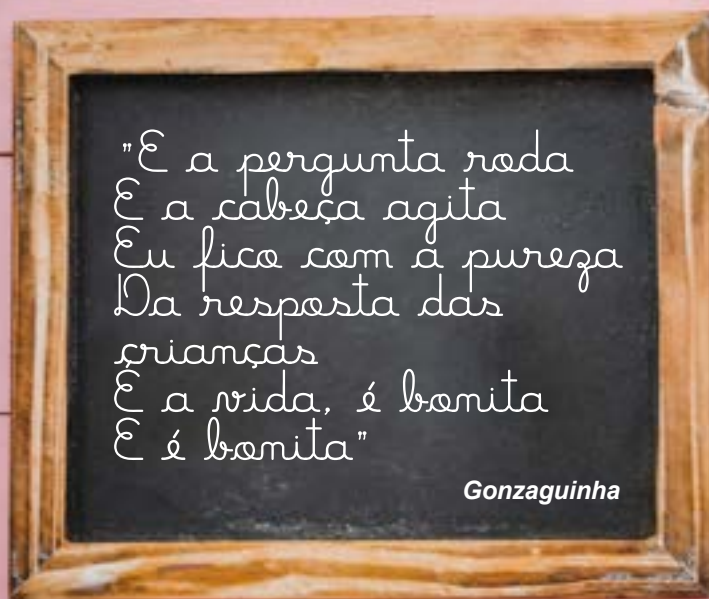


EDIÇÃO Nº 799

SALVADOR/ BA - 07 DE OUTUBRO DE 2020

12 de outubro

Feliz Dia das Crianças!



"É a pergunta roda
É a cabeça agita
Eu fico com a pureza
Da resposta das
crianças
É a vida, é bonita
É é bonita"

Gonzaquinha



 ASSERJUF

Imagem: Freepik



FELIZ
ANIVERSÁRIO

02/10

Dorolimpia Sousa Novato
Marcelle Von Solsten Ramalho da Silva
Valneide de Souza Silva

03/10

Elizabethete Tereza Cardoso
João Carlos de Brito Mota

04/10

Laura de Assis Oliveira
Maria Aparecida Carvalho
Maria Bernadete Farias Costa
Rômulo de Souza Batista

05/10

Placido Rosa de Alencar

06/10

Luciana Guerra Otero

07/10

Osvaldino dos Santos Ferreira

09/10

Andrea Valente Monteiro
Lorena Nascimento Ribeiro

10/10

Francisco Machado de Almeida
Leonardo Gomes dos Reis

11/10

Claudio Alves Litieri Brentz
Liana Caldas Vieira da Silva
Mario Caldas Santos Neto
Lenir Ferreira da Silva
Liana Caldas Vieira da Silva

12/10

Vicente Paulo Magalhaes Filho
Priscila Correa de Carvalho
Anna Mabel da Paz Carneiro



Outubro Rosa: alimentos que ajudam na prevenção do câncer de mama

Insira esses itens saudáveis na sua dieta e comece a se proteger hoje mesmo!

Não tem como falar em Outubro Rosa sem mencionar os métodos de prevenção do câncer de mama. O mês é dedicado a campanhas de conscientização sobre essa luta enfrentada por tantas mulheres, especialmente entre 40 e 50 anos de idade. Apesar de não possuir uma única causa conhecida, existem algumas condições que favorecem o surgimento da doença - e outras capazes de evitá-la.

Entre os principais fatores relacionados à prevenção desse tipo de câncer estão a prática de exercícios físicos e a manutenção de uma dieta saudável e balanceada. Além disso, a amamentação também pode ser responsável por reduzir os riscos de tumores. É importante ressaltar que esses hábitos não eliminam a importância de fazer o autoexame nem a mamografia regularmente, certo?

A seguir, você confere os principais alimentos que ajudam a prevenir o câncer de mama e te protegem contra essa e outras doenças. Saiba mais!

Conheça os alimentos que ajudam na prevenção do câncer de mama

Abacate

Contém ácidos graxos monoinsaturados e vitaminas do grupo B, essenciais no combate ao câncer. Por ser muito calórico, a melhor forma de consumir o abacate é in natura, como em saladas diversas.

Abóbora

Rica em carotenoides, substância que confere a ela sua cor alaranjada, ajuda na prevenção do câncer de mama, colo de útero, pele e pulmão.

Agrião

Possui ação antisséptica e conta com grande quantidade de carotenoides, que previnem tumores, principalmente o de mama. Ainda contém compostos indoles, conhecidos por sua capacidade anticancerígena.

Beterraba

Responsável pela sua intensa cor arroxeada, a betalaina é uma substância antioxidante que combate o envelhecimento das células e, assim reduz o risco de desenvolvimento de tumores. Na beterraba, há também a antocianina, um flavonoide com ação antioxidante.

Berinjela

A antocianina, pigmento responsável pela coloração preta da casca da berinjela, está associada à prevenção do câncer de mama, entre outros, pois tem poder antioxidante. Ela ajuda a neutralizar os danos celulares e a combater compostos cancerígenos gerados pela ação de radicais livres. Na polpa branca, há também outros tipos de antioxidantes do grupo dos flavonoides, que impedem o crescimento desordenado das células.

Cenoura

Rica em betacaroteno, é poderosa antioxidante e regula a proliferação de células. Pode proteger contra o câncer de mama, da cavidade oral, do pulmão, do esôfago, do colo do útero e de próstata.

Espinafre

Abundante em carotenóides de cálcio, sua ação antioxidante combate principalmente a formação de tumores no ovário e nas mamas.



Framboesa

Como essa fruta apresenta propriedades antioxidantes, ela pode reduzir o risco de desenvolvimento de alguns tipos de câncer, como de mama, esôfago, fígado, pulmão, endométrio, cólon e próstata. Além disso, outra substância flavonoide conhecida, a quercetina, foi associada à prevenção do câncer de mama e intestino, segundo estudos clínicos conduzidos em animais.

Goiaba

Fonte de licopeno, inibe o surgimento e proliferação de células cancerígenas, principalmente nas

mamas, no estômago, no pulmão, no esôfago e na cavidade oral.

Grãos

O nutricionista Fábio Gomes explica que grãos e cereais integrais são fontes de fibras e importantes aliados na formação do bolo fecal: "Com a regularização do trânsito intestinal, ocorre a diminuição do tempo de exposição a possíveis substâncias cancerígenas que se formam durante a digestão de açúcares e gordura".

Laranja e limão

Comer uma porção de laranja ou limão por dia ou tomar um copo do suco oferece vitamina C e cálcio, notórios combatentes do câncer de mama.

Maçã

A casca da maçã contém compostos inibidores da produção de enzimas que servem de "alimento" para as células pré-cancerígenas. Dessa forma, é uma ótima aliada na prevenção do câncer de mama.

Manga

Tem forte ação antioxidante pela grande concentração de polifenóis, que atacam as células cancerosas. Além disso, é rica em betacaroteno, capaz de proteger as nossas células. É mais eficiente contra tumores na mama, no cólon, no pulmão e na próstata, além de combater a leucemia.

Melancia

Poderosa fonte de licopeno, ela ajuda a evitar o câncer de próstata, de mama e do colo uterino.

Peixes

De acordo com um estudo do periódico British Medical Journal (BMJ), atum, salmão e sardinha são importantes alimentos na prevenção do câncer de mama. Esses peixes contêm gordura insaturada, que faz muito bem à saúde. Além disso, a sardinha é rica em vitamina D, um proto-hormônio que pode interferir no crescimento do câncer.

Romã

Apesar de ser pouco consumida, essa fruta só faz bem à saúde. Substâncias como antocianidina, cianidinas, elagitaninos e fitoestrógenos são potentes antioxidantes. Porém, o destaque é a presença de cerca de 40% de ácido elágico em sua composição. Esse elemento também combate os radicais livres, auxilia na redução de tumores e evita o aparecimento de células cancerígenas.

Uva

A fruta é um verdadeiro escudo contra tumores, por ser rica em um antioxidante chamado antocianina, que age na prevenção do câncer de mama. A casca da fruta também é uma rica fonte de fibras, prevenindo o câncer de intestino. Insira na sua dieta hoje mesmo!

Consultoria: **Elizabete Dobao**, diretora da clínica Curarte (RJ) | **Helena Thomopoulos Moss**, nutricionista | **Fábio Gomes**, nutricionista

Pipoca com Pimenta

Por Luiz Goulart - 16ª Vara

Leituras de Junho a Agosto

Continuação da parte 2 do texto publicado na edição nº 798 do Falajuf

10- CLARICE, UMA BIOGRAFIA - de Benjamin Moser - A mais completa biografia da escritora Clarice Lispector, com quase 500 páginas e escrita com brilhantismo pelo norte-americano Benjamin Moser (que recentemente escreveu a biografia da genial Susan Sontag). Moser reconstituiu a história de Clarice desde os tempo dos seus pais na Ucrânia, perseguidos por serem judeus e obrigados a fugir do país para não morrerem.



É um privilégio acompanhar o brilhantismo de Clarice e sua vida difícil, sua personalidade complexa, o drama da esquizofrenia do filho, a sífilis da sua mãe, adquirida num estupro na Ucrânia, o incêndio que quase a matou, a sua dependência de remédios para dormir...A obra de Moser, que a considera a maior escritora judia depois de Kafka, foi responsável por divulgar enormemente o trabalho de Clarice no mundo inteiro. Ele coordena a publicação das suas antologias nos EUA.



11, 12 e 13 - O HEREGE, O ARQUEIRO e O ANDARILHO, de Bernard Cornwell. Li os três livros em sequência. Já havia lido do autor sua trilogia das Crônicas de Artur: *O Rei do Inverno*, *O Inimigo de Deus* e *Excalibur*, além das obras *Stonehenge* e *Azincourt*. Os três volumes que li agora são integrantes da trilogia: *A Busca do Graal*. Por ironia, resolvi ler outro livro antes: 1356. Mal sabia que estava lendo o quarto volume da trilogia (uma trilogia com quatro volumes?). Então, ao começar a história do arqueiro inglês Thomas de Hookton, já sabia o que havia acontecido com o Graal, objeto do quarto volume. Independentemente disso, a história é recheada de batalhas de tirar o fôlego e é tão boa quanto todas as obras do prolífico inglês Bernard Cornwell (tenho 25 livros dele para ler ainda, entre eles os 12 volumes da série das Guerras Napoleônicas e outros 11 das Guerras Saxônicas).



14- O VELHO E O MAR, de Ernest Hemingway - Foi o último livro publicado por Hemingway e o primeiro dele que li. É de uma novela de quase 130 páginas e que infelizmente já conhecia o final, não somente por já ter assistido ao filme adaptado a partir da obra (com a interpretação magnífica de Spencer Tracy), bem como porque no exemplar já se diz o que vai acontecer na história. Mesmo assim, não deixa de ser emocionante acompanhar a luta do velho pescador cubano Santiago na sua tentativa desesperada de pescar o maior peixe da sua vida após uma maré de azar. O pequeno Manóin, menino que ajuda o velho pescador é o elemento de vida e emoção que faz um contraponto perfeito com a dureza e a secura do personagem principal. É uma obra que foi citada quando o autor ganhou o Nobel de Literatura em 1954.

15- A MALDIÇÃO DO CIGANO, de Stephen King. Também lançado no Brasil com o título de *A Maldição*, este foi o 22º livro que li de King e de todos, o de que menos gostei. Tem menos de 300 páginas, mas é um tanto arrastado. Também já havia assistido ao filme que é muito datado. Assim, também já conhecia o final e não me emocionou nem assustou. O livro foi um dos escritos por King com o pseudônimo de Richard Bachman e o título original é "Emagrecido", em inglês, "Tinner". A história de um advogado obeso que após atropelar e matar a filha de um velho cigano recebe deste a maldição de emagrecer sem parar independentemente do quanto ele coma.



16- KAFKA À BEIRA-MAR, de Haruki Murakami. Uma decepção. Já li cinco livros de Murakami e gosto de todos, mas fiquei impressionado com a chatice dessa obra. O autor arrasta uma história boba por mais de 500 páginas, em que o excessivo detalhismo e os fracos diálogos chegam a ser constrangedores. Murakami está todo ano cotadíssimo para o Nobel de Literatura com fãs pelo mundo inteiro, inclusive eu, mas aqui achei uma tortura ler o

livro até o fim e mesmo o realismo fantástico que sempre me agrada nos livros de Garcia Márquez e Salman Rushdie, aqui soa forçado. Ainda não entendo como esse livro tem mais de 90% de aprovação. Suspeito fortemente que há pessoas que não têm coragem de dizer que não gostaram e querem passar a impressão de descolados. Esse cara não sou eu.

17- EM NOME DE DEUS, de Karen Armstrong. Após ler vários romances em sequência gosto de variar um pouco e ler uma biografia ou um livro de não ficção e há tempos este livro da ex-freira católica Karen Armstrong, considerada uma das principais autoridades em história das religiões estava na minha lista. Nesse livro ela analisa os movimentos fundamentalistas surgidos das três principais religiões monoteístas. Ela parte do ano de 1492, quando ocorreram episódios históricos decisivos para cristãos, muçulmanos e judeus. O livro se apoia em ampla documentação e bibliografia e a leitura flui facilmente. O tema da história das religiões me agrada muito.



18- DEUSES AMERICANOS, de Neil Gaiman. É pura coincidência ler um livro sobre deuses logo em seguida de outro. Há tempos me devia a leitura de uma obra de Neil Gaiman, um autor que tem uma legião de adoradores, mas sempre suspeitei que não era minha praia. Dito e feito: o livro é muito chato e a narrativa não me agradou. Isso parecerá heresia para muita gente, mas não compreí a história nem os personagens me agradaram, principalmente os dois principais. Como há uma série de tv aclamada baseada no livro, aproveitei o embalado para assistir à série também, mas se não fosse pela beleza da produção visual e da ótima trilha sonora o audiovisual não fica muito à frente do livro. Chatíssimos ambos. Acho que não pretendo ler mais nada desse autor. Só ficou uma frase na memória: "Todas as horas ferem. A última mata".

Fonte: <http://chacais-sempre-espreitam.blogspot.com/>

07 de outubro - Dia do Compositor Brasileiro

Garota de Ipanema

GAROTA de IPANEMA www.superpartitura.com.br

Olha que coisa mais linda, mais cheia de graça

É ela, menina, que vem e que passa

Seu doce balanço, caminho do mar

Moça do corpo dourado, do sol de Ipanema

O seu balançado é mais que um poema

É a coisa mais linda que eu já vi passar

Ah, por que estou tão sozinho?

Ah, por que tudo é tão triste?

Ah, a beleza que existe

A beleza que não é só minha

Que também passa sozinha

Ah, se ela soubesse que quando ela passa

O mundo inteirinho se enche de graça

E fica mais lindo por causa do amor

Tom Jobim e Vinícius de Moraes

CONVÊNIO

A ALFA FINANCEIRA (convênio da ASSERJUF) quer ajudar você a realizar os seus sonhos. Só ela oferece Empréstimo Consignado e Consórcios com as melhores taxas do mercado.

Ligue e faça sua simulação agora!!!

NOVIDADE!!! Agora, o ALFA conta também com **CONSÓRCIO** que lhe permite planejar viagem, festas de aniversários, formatura bem como procedimentos cirúrgicos convencionais ou estéticos.

Cartas de crédito de R\$ 7 a 14 mil.

REBECA SANTOS (71) 99728-1092 (WhatsApp) / 98209-9266 / 2105-7301

E-mail: rebeca.santo@bancoalfa.com.br



Caro(a) associado(a)

Não está recebendo nossos e-mails?

Envie seu contato para:
contato@asserjuf.org.br



Fique atento e receba todas as nossas novidades!

SEMPRE COM VOCÊ!

Para você receber os informes da **ASSERJUF** por whatsapp,

é importante salvar o

número

71 3306-8382

na agenda do celular.



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 e Textos: Elaine Reis
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 Lelis Aranha
José Zito dos Santos

 **71 3306-8382**

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

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