



falajuF



EDIÇÃO Nº 800

SALVADOR/ BA - 15 DE OUTUBRO DE 2020

Chegamos a 800 edições do FalajuF



Qual a melhor forma de comemorar se não for recordando?

A gente não cansa de contar essa história porque ela marca momentos importantes ao longo desses mais de 20 anos. O FalajuF não começou com esse nome e é interessante destacar porque evidencia as inúmeras mudanças que sofreu ao longo do tempo, a fim de oferecer aos nossos associados com muita leveza e descontração uma possibilidade de participar ativamente não apenas contribuindo com as publicações, mas ajudando a escrever uma história marcada por lutas e conquistas.

Tudo começou com o simples “INFORME SERJUS”, mas não permaneceu assim por muito passando a ser chamado de “SERJUS INFORMA” e mais tarde com a mudança do nome da associação para ASSERJUF, passou a se chamar “Informativo Asserjuf”.

E se a principal missão do jornalzinho, como é carinhosamente conhecido por muitos, é oferecer um espaço em que os nossos associados possam contribuir com publicações do seu interesse, a alteração do nome para FalaJuf refletiu bem o que a marca desejava comunicar.

As mudanças não se resumem apenas aos nomes que foram modificados ao longo do tempo, mas o que começou com duas páginas, aos poucos ganhou mais notícias, anúncios, colunas, fotos dos eventos, edições especiais e o que iniciou em preto e branco aos poucos foi ganhando cor e hoje temos um jornal colorido que reflete a diversidade no conteúdo, a valorização não somente das ideias, mas também da presença dos nossos associados. Afinal, em meio aos momentos de incertezas, tristezas e alegrias, a ASSERJUF está SEMPRE COM VOCÊ!


BEM-ESTAR

Fonte: Terra

Home office causa dores físicas e afeta o bem-estar e a saúde mental



Os efeitos do home office na saúde do trabalhador podem ir além da fadiga e das dores no corpo. Quase metade dos respondentes (45,63%) de um estudo da FGV (Fundação Getúlio Vargas) apresentou baixo nível de bem-estar e saúde mental. Além disso, o mesmo estudo mostrou que existe uma associação entre sintomas físicos das pessoas em trabalho remoto —como dor no corpo, fadiga e cefaleia—

e estados de humor e vitalidade mais baixos.

Esse é o segundo relatório feito pelo Centro de Estudos em Planejamento e Gestão de Saúde da FGV EAESP (FGV Saúde), em parceria com o Institute of Employment Studies (IES) do Reino Unido, para avaliar os impactos do trabalho remoto na saúde e bem-estar dos brasileiros durante a pandemia. O estudo aplicou um questionário online a 653 trabalhadores no período de 1 de junho a 30 de agosto.

Com alguns resultados já divulgados em relatório parcial em agosto, a pesquisa ampliou a quantidade de respondentes durante o período e apresenta, neste segundo relatório, análises específicas sobre a saúde mental dessas pessoas. Com 533 respostas coletadas nos meses de junho e julho, o primeiro relatório mostrou que apenas 15,9% dos trabalhadores receberam suporte das empresas para trabalhar em casa —e que sintomas físicos como dores nas costas, no pescoço, fadiga ocular, perda de sono e dores de cabeça tornaram-se frequentes para essas pessoas. Neste segundo relatório, os dados dos respondentes foram cruzados com um questionário da Organização Mundial da Saúde que mede o estado de saúde mental das pessoas por meio do humor, vitalidade e interesse geral, através de uma escala de 25 pontos. Quase metade dos respondentes atingiu escore igual ou inferior a 13, que seria um indicador de baixo nível de bem-estar, quando se recomenda acompanhamento médico. As principais queixas são de preocupação com questões financeiras, ansiedade com a saúde de um membro da família e sensação de isolamento e solidão.

Pessoas que moram sozinhas também tiveram índices abaixo do recomendado pela OMS. Para Alberto Ogata, pesquisador do FGV Saúde e autor do estudo, os resultados demonstram que "não adianta só tratar com remédio as dores físicas causadas pelo home office, se as pessoas estão com depressão ou se sentindo mal do ponto de vista psicológico".

A Força do Professor

Por Bráulio Bessa

*Um guerreiro sem espada
sem faca, foice ou facão
armado só de amor
segurando um giz na mão
o livro é seu escudo
que lhe protege de tudo
que possa lhe causar dor
por isso eu tenho dito
Tenho fé e acredito
na força do professor.*

*Ah... se um dia governantes
prestassem mais atenção
nos verdadeiros heróis
que constroem a nação
ah... se fizessem justiça
sem corpo mole ou preguiça
lhe dando o real valor
eu daria um grande grito
Tenho fé e acredito
na força do professor.*

*Porém não sinta vergonha
não se sinta derrotado
se o nosso país vai mal
você não é o culpado
Nas potências mundiais
são sempre heróis nacionais
e por aqui sem valor
mesmo triste e muito aflito
Tenho fé e acredito
na força do professor.*

*Um arquiteto de sonhos
Engenheiro do futuro
Um motorista da vida
dirigindo no escuro
Um plantador de esperança
plantando em cada criança
um adulto sonhador
e esse cordel foi escrito
por que ainda acredito
na força do professor.*

15 de outubro - Dia do Professor



**FELIZ
ANIVERSÁRIO**

13/10
Ana Carolina F. dos Santos Fujita

14/10
Dr. Candido Moraes Pinto Filho

16/10
Dorislei Sousa Novato Lauton
João Virgílio Mendes
Lais Pacheco de Lima
Obede Pinheiro dos Santos

17/10
Romerio Couto Miranda
Fernanda Cardoso Tourinho Aguiar

19/10
Carmen Valéria Boulhosa Domingues

20/10
Claudia Ferreira Rivera Duran

21/10
Eduardo Jose Santiago da Silva

22/10
Orlando Ferrer de Santana

23/10
Andrea Cristina Souza Brito
Iracema Lima Velame Branco
Paulo Cesar Alves dos Santos
Waldemar Medeiros Freitas
Jair Antonio de Abreu Farias



Saiba a história por trás do Outubro Rosa e conheça curiosidades da data

Você já deve ter visto monumentos iluminados de rosa ou pessoas usando um lacinho feito de fita cor de rosa na blusa: esses são sinais que o Outubro Rosa chegou. A campanha - sempre realizada em outubro, claro - acontece em vários países e procura conscientizar sobre a prevenção ao câncer de mama.

E ela é mais do que necessária: o câncer de mama é um dos três tipos de câncer com maior incidência no mundo, ao lado dos cânceres de pulmão e o colorretal. Por ano, há uma média de 2 milhões de casos de câncer de mama diagnosticados no planeta.

No Brasil, os números também são grandes. O Instituto Nacional do Câncer (INCA) estima que, de 2020 a 2022, sejam diagnosticados anualmente 66.280 novos casos de câncer de mama - isso significa que, a cada 100 mil mulheres, 62 terão a doença.

Só em Santa Catarina, o INCA estima que haverão 3.370 casos entre 100 mil mulheres. É, de longe, o câncer com maior incidência. Para se ter uma ideia, o segundo câncer mais comum, o de cólon e reto, deve aparecer em 1.150 mulheres, entre 100 mil.

Por isso, o Outubro Rosa é tão importante. Mas você sabe como a campanha surgiu?

Confira, abaixo, a história do Outubro Rosa e muitas curiosidades sobre esse mês colorido.

A história do Outubro Rosa Vamos correr!

Tudo começou em 1990, em Nova York, nos Estados Unidos. Na ocasião, rolou na cidade a primeira edição da Corrida pela Cura, uma maratona em prol do tratamento do câncer de mama e que acontece em outubro.

Na época, a Fundação Susan G. Komen for the Cure, que organiza o evento, distribuiu aos participantes um lacinho feito de fita cor-de-rosa. Desde então, a Corrida pela Cura acontece anualmente e reúne milhares de atletas não-profissionais.

Mas foi só em 1997 que o Outubro Rosa propriamente dito nasceu. Outras entidades nos Estados Unidos aproveitaram a movimentação nesse mês para, de fato, conscientizar as pessoas sobre a importância do diagnóstico precoce - ou seja, aquele que é rapidamente constatado - do câncer de mama.

No começo, para chamar a atenção da população, as instituições distribuíam os lacinhos rosas em locais públicos. Depois, as ações começaram a se expandir, e o Outubro Rosa saiu dos Estados Unidos e também chegou a outros países.

Ilumine-se!

Uma das ações mais marcantes da campanha do Outubro Rosa é a iluminação de prédios: à noite, eles são iluminados com luzes rosas. Prédios públicos, pontes, teatros, monumentos e outras construções passaram a receber as luzes em outubro.

Não se sabe ao certo como nem quando surgiu essa ideia da iluminação. Mas, no Brasil, o Obelisco do Ibirapuera, em São Paulo, foi o primeiro monumento a ficar rosa, em 2002.

Divirta-se!

Com o passar do tempo, outros eventos para chamar para o Outubro Rosa começaram a surgir. Além da Corrida pela Cura, instituições norte-americanas promovem campeonatos de boliche, passeios de bicicleta, torneios de golfe e partidas de pôquer.

Tem até uma "girls night out" - ou seja, uma noite de diversão para mulheres! O passeio inclui um bom jantar, vinhos e, claro, muita conversa boa.

Para participar desses eventos, que ocorrem na cidade



de Yuba, na Califórnia, é preciso comprar um ingresso. Toda a renda arrecadada com essa venda é revertida para instituições que tratam o câncer de mama.

O Outubro Rosa no Brasil

Você sabia que até o Cristo Redentor já foi iluminado de rosa? Confira abaixo uma linha do tempo sobre a história do Outubro Rosa no Brasil.

2002

Foi nesse ano que o Obelisco do Ibirapuera, em São Paulo, foi iluminado de rosa. Essa foi a primeira ação efetiva do Outubro Rosa no Brasil.

A iniciativa foi criada por um grupo de mulheres simpatizantes com a causa do câncer de mama. Para conseguirem levantar e aprovar o projeto, elas tiveram o apoio de uma marca de cosméticos europeia.

2008

O instituto Neo Mama de Prevenção e Combate ao Câncer de Mama, que fica em Santos, no litoral paulista, fez alusão ao Outubro Rosa - um pouco fora de época, mas por uma ótima causa.

Em maio, a Fortaleza da Barra foi iluminada de rosa, em homenagem ao Dia das Mães e também para incentivar as mulheres a participarem do mutirão de mamografia - o principal exame que detecta o câncer - promovido pelo Governo do Estado de São Paulo. A ação ocorre sempre em maio e em novembro, todos os anos.

Mesmo fora de época, a iniciativa chamou tanta atenção que fotos da Fortaleza da Barra iluminada de rosa saíram nos principais jornais do país. E até a ONG norte-americana Susan G. Komen for the Cure - aquela que começou tudo, lá na Nova York dos anos 90 - apresentou as imagens no seminário "Course for the Cure", realizado no hospital Albert Einstein, em São Paulo.

Com toda a repercussão da Fortaleza da Barra, vários outros monumentos foram iluminados de rosa em outubro de 2008.

Aos poucos, o Brasil foi ficando iluminado em rosa em cidades como São Paulo, Santos, Rio de Janeiro, Porto Alegre, Brasília, Salvador, Teresina e Poços de Caldas.

O monumento mais simbólico do Brasil, o Cristo Redentor, foi iluminado em homenagem ao Outubro Rosa, e a imagem rodou o mundo!

2009

Em Florianópolis, a ONG AMUCC (Amor e União Contra o Câncer) passou a fazer ações na cidade - e também a incentivar que elas sejam levadas a todo o estado de Santa Catarina. Batizado de Movimento Outubro Rosa, o projeto realiza atividades, como capacitação de agentes comunitários de saúde para divulgação da campanha, realização de palestras, mutirão de reconstrução de mama, mobilização popular em eventos de rua e apresentações culturais.

2010

A partir desse ano, o INCA passou a participar do Outubro Rosa com ações e eventos pelo Brasil, como debates, seminários e apresentações sobre o tema, além de produzir materiais que são distribuídos à população. A ideia é sempre conscientizar sobre a prevenção da doença e sobre a importância do diagnóstico precoce.

2017

Esse foi o ano do registro do Cristo Redentor, no Rio de Janeiro, iluminado de rosa para a celebração da campanha contra o Câncer de Mama.

- 1** Retire o salairo da mesa.
- 2** Use leite desnatado e seus derivados (sem sal).
- 3** Leve sempre frutas secas na bolsa para pequenos lanches.
- 4** Dê preferência às carnes brancas e carne magra de boi.
- 5** Diminua a quantidade de gordura saturada na alimentação.
- 6** Substitua os alimentos pela versão light ou integral.
- 7** Coma peixe pelo menos duas vezes na semana.
- 8** Coma mais legumes e verduras nas refeições.
- 9** Evite temperos industrializados, comidas congeladas, e embutidos.
- 10** Aumente o consumo de frutas, como abacaxi, melancia, melão, pêra, maçã e tangerina.



16 de Outubro
Dia Mundial da **Alimentação**

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.



Humor



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)