



Que tal matricular o seu filho em uma das **escolas conveniadas da ASSERJUF**? Pois é, associado também tem essa vantagem. Não perca a chance de **ECONOMIZAR** e obter descontos nos estudos dos seus filhos!

Vale lembrar que os associados têm descontos especiais, que variam de **10% a 50%**. Não perca esta oportunidade. Para conferir **TODAS** as escolas conveniadas e outros convênios, entre em nosso site:

[www.asserjuf.org.br/convenios](http://www.asserjuf.org.br/convenios)



## ECONOMIZE+



### FEZ ANIVERSÁRIO

23/11

Silvana Leticia Vieira I.B. de Mello Barbosa  
Sueli Gonçalves Gaspar  
Jair Antônio de Abreu Farias

24/11

Maria da Conceição Moura Oliveira Moraes  
Urias Ribeiro dos Santos  
Tatiana Gonçalves Pereira de Souza

25/11

Cleria Dias Sampaio  
Daniela Ferreira Oliveira

26/11

Marcos Antonio Pereira de Santana  
Juliana Paiva Costa

27/11

Marcos Antonio de Oliveira Aguiar  
Amauri Fontes Nascimento

28/11

Antonio Barreto Cruz Junior  
Maria das Graças Amoedo França  
Sueli de Souza Borges



## NOVEMBRO AZUL

Fonte: **Globo.com**

### Novembro Azul: o tumor de próstata é o tipo mais comum entre os homens

*Ainda segundo este levantamento, entre 41 homens, pelo menos 1 morrerá de câncer de próstata, de acordo com levantamento do Instituto Nacional de Câncer (Inca)*

De acordo com a estimativa do Instituto Nacional de Câncer (Inca), de 2020, o câncer de próstata é o segundo tipo mais frequente em homens (o primeiro, é o câncer de pele não melanoma, que incide tanto em homens e mulheres). A estimativa do instituto para cada ano do triênio 2020-2022 é de que serão diagnosticados 66 mil novos casos de câncer de próstata no país.

E o movimento Novembro Azul vem para reforçar a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de próstata, tipo que atinge 1 a cada 8 homens no país, e é a segunda principal causa de morte da população masculina, atrás apenas do câncer de pulmão, o que mais mata no mundo.

A maioria só vai ao médico quando já está doente. "Enquanto as mulheres são encorajadas culturalmente a visitar um ginecologista anualmente, o mesmo não acontece com os homens. Devemos usar o mês de novembro como uma ferramenta para incentivar essa quebra de tabu, para que homens visitem médicos regularmente, não só quando uma doença aparece", diz Nilo Jorge Leão, coordenador do Instituto Baiano de Cirurgia Robótica (IBCR), atuante em Salvador e São Paulo.

A demora de diagnóstico pode trazer diversos riscos e atrasar o tratamento, diminuindo as chances de cura. O maior temor é o exame de toque retal, que levanta questões acerca da sexualidade masculina, mas o exame é indolor e dura menos de 10 segundos.

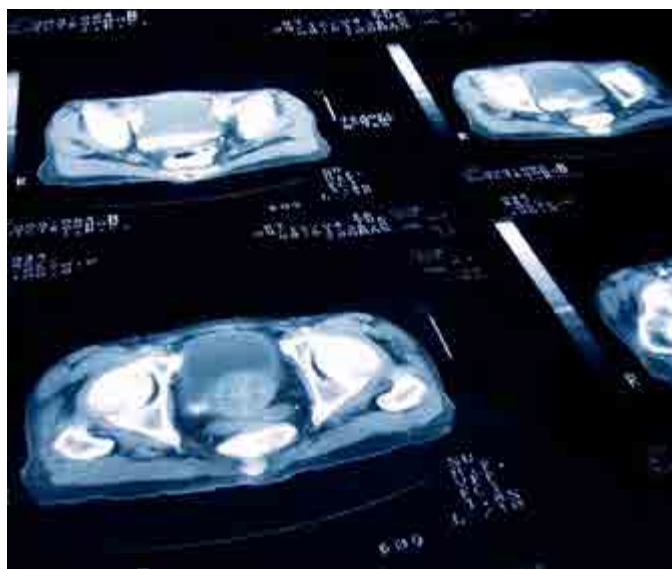
Para o oncologista Raphael Brandão, chefe da área de oncologia da Clínica JB Oncologia "o exame de toque e PSA, aumenta a chance do diagnóstico precoce e tem mais de 90% de chances de cura se o tumor for localizado. Além disso, é preciso dar atenção à saúde preventiva, pois a maioria dos cânceres, incluindo o de próstata, é assintomático em estágio inicial, quando os sinais aparecem a doença já se encontra em situação mais avançada. E apesar de ser considerado um câncer da terceira idade, pode se desenvolver em qualquer faixa etária. Homens de todas as idades devem ficar atentos aos fatores de risco e conversar com seu médico para a realização de exames que permitam a detecção precoce da doença", explica o médico.

Em 95% dos casos, eles aparecem em estágio avançado, por isso a importância do diagnóstico precoce. Os sintomas quando se apresentam, são semelhantes aos do crescimento benigno da próstata, também chamado de HPB e o paciente pode ter dificuldade de urinar, dor na pélvis, problemas em manter a ereção, ter sangue na urina ou no esperma.

Homens com mais de 50 anos ou acima de 45 anos que tenham histórico de câncer na família e sejam negros, devem realizar o exame de ratrio anualmente e manter atenção aos sintomas.

#### Câncer de prósta x etnia

"A relação entre etnia e câncer de próstata é observacional, isso quer dizer que não há uma explicação genética. O que observamos na análise dos dados de forma retrospectiva é que homens negros têm maior incidência de câncer de próstata, inclusive, o mais agressivo. A teoria, ou seja, não está comprovado, é de que pessoas negras teriam uma taxa de testosterona maior do que a média da população em geral. Esse hormônio estaria associado a genese do câncer de próstata", explica Nilo.



#### Fatores de risco e os sintomas

Dietas ricas em gordura saturada, sedentarismo e tabagismo aumentam a incidência da doença. Homens que se expõem a produtos químicos tóxicos, como arsênio, produtos de petróleo, fuligem e dioxinas têm risco aumentado de diagnóstico de câncer de próstata. Essas substâncias ajudam a promover mutações nas células da próstata, facilitando o aparecimento de um caso de câncer.

Dentre os sintomas, Nilo destaca o fluxo urinário alterado, fraco ou interrompido, a presença de sangue na urina ou no

sémen, disfunção erétil, dor no quadril, dormência nas pernas e pés e aumento da próstata, são sinais de que algo está errado. "Populações de risco, como homens negros ou com histórico de câncer de próstata em parentes de 1º grau, também precisam de atenção especial devido a um risco muito mais elevado de desenvolver câncer de próstata", aponta Nilo.

#### Diagnóstico e a pandemia

A pandemia afetou também o diagnóstico de doenças. "Os tempos atuais têm sido desafiadores para pacientes com câncer e para aqueles que buscam um diagnóstico da doença. Desde o início da pandemia, segundo estimativas das Sociedades Brasileiras de Patologia e de Cirurgia Oncológica, mais de 50 mil brasileiros deixaram de ser diagnosticados com câncer e postergaram os seus tratamentos. Mas vale ressaltar que diante de qualquer sinal ou suspeita da doença, é fundamental procurar um profissional o mais rápido possível, pois o diagnóstico precoce aumenta significativamente as chances de cura. As instituições de saúde e o corpo médico estão preparados e seguindo rígidos protocolos de higiene e segurança para seguir atendendo a todos", diz o oncologista Raphael Brandão.

#### Cirurgia robótica: a modernização do tratamento

As opções de tratamento devem ser definidas de acordo com cada caso e exige o envolvimento de uma equipe multidisciplinar. "O ideal, que é considerado padrão ouro, é a prostatectomia radical, onde a próstata é completamente removida com as vesículas seminais. Porém, o maior receio relacionado à este procedimento é a incontinência urinária e a impotência sexual. Neste sentido, o maior avanço vem acontecendo com a cirurgia robótica, que surgiu em 2001 nos Estados Unidos e está avançando no Brasil com crescimento estimado em 30% ao ano", esclarece Nilo, que já realizou mais de 400 cirurgias robóticas, é um dos principais especialistas na área, e opera nos principais hospitais de São Paulo, entre eles, Sírio Libanês, Hospital Moriah e Paulistano.

Cirurgia robótica é menos invasiva e apresenta até 90% de cura em casos de câncer de próstata localizado. O método é usado nos estágios inicial e intermediário da doença. "Esse tipo de cirurgia permite uma visão 3D do tumor e o aumento de 10 vezes a ampliação da área afetada. Isso possibilita que sejam feitas incisões muito pequenas e precisas, resultando em uma recuperação rápida", explica o urologista.

## Estudo analisa se videogame faz mal a saúde e ao bem-estar

Os autores destacaram que o resultado vai contra uma percepção existente de que a prática levaria ao vício e poderia trazer efeitos nocivos nos jogadores



Pesquisadores do Instituto de Internet da Universidade de Oxford, no Reino Unido, desenvolveram um estudo em que encontraram uma relação levemente positiva entre bem-estar e o hábito de jogar videogame entre adultos. O artigo ainda não foi publicado em um periódico científico, tendo sido disponibilizado na modalidade preliminar (denominada preprint).

Os acadêmicos do OII (sigla do instituto em inglês) destacaram que o resultado vai contra uma percepção existente em outros estudos de que essa prática levaria ao vício e poderia trazer efeitos nocivos nos jogadores, seja no seu bem-estar seja no incentivo a condutas violentas.

Eles criticam esses trabalhos anteriores pelo que consideram ser uma fragilidade no método adequado ao se basearem em informações fornecidas pelos próprios jogadores. Nesse estudo, os autores optaram por outro caminho e analisaram dados de jogadores de dois jogos fornecidos por duas empresas do setor: Eletronic Arts e Nintendo.

A análise utilizou uma escala (Spane) de sensações e sentimentos indicativos de bem-estar, como motivação, autonomia e competência. Houve um acréscimo leve de respostas positivas à medida que o número de horas jogadas aumentou.

Mas o impacto de diferentes variáveis foi distinto. Quando há uma motivação interna do jogador, a relação com o bem-estar é positiva. Já quando a motivação é externa (como uma pressão para aderir ao jogo), a relação pode ser negativa.

Os autores também ponderaram que pode haver fatores para a relação entre o ato de jogar e bem-estar. Pessoas com videogames podem ter maior poder aquisitivo, o que influenciaria nas condições materiais para o seu bem-estar. As pessoas mais felizes com tal prática podem ter sido mais abertas a participar do estudo, o que reforçaria essa postura na amostra.

“Mesmo se nós assumimos que o tempo de jogo se relaciona diretamente com bem-estar, ainda continua uma questão aberta: se o efeito é grande o suficiente para impactar as experiências subjetivas das pessoas. Ainda não é claro se aumentos no tempo de jogo acompanham mudanças perceptíveis no bem-estar”, escrevem no artigo.

De acordo com os autores, o tema é relevante, uma vez que se trata de um grande segmento, com receitas maiores do que a indústria de filme, segundo dados da consultoria Statista. Em 2019, a área gerou US\$ 145,7 bilhões em receitas, enquanto o vídeo doméstico arrecadou R\$ 42,5 bilhões e a música, US\$ 20,2 bilhões.

O número de pessoas envolvidas também cresceu, tendo atingido o maior número de toda a história. Segundo os autores, o Statista, são 1,4 bilhão na Ásia; 386 milhões, na Europa, 377 milhões na África; e Oriente Médio, 266 milhões na América Latina; e 210 milhões, na América do Norte.

Diante da relevância social dessa indústria, os autores defendem nas conclusões do texto que reguladores precisam urgentemente de dados e análises confiáveis para discutir o tema dos efeitos do videogame na saúde mental dos indivíduos.

## Pipoca com Pimenta

Por Luiz Goulart



### A BELEZA

*O corpo, vivo, respira*

*E rola sobre a grama morna.*

*Verde, grama e corpo, um só.*

*O sol conspira, o corpo cobre de luz,*

*E o corpo transpira...*

*Olhos, sobre o verde, buscam, vagabundos,*

*Buscam ao redor,*

*Boiando em um mar de verde cobre,*

*Narinas e boca aspiram o aroma de papoulas onipresentes*

*Arrebentando em cor,*

*Em luz e em cor.*

*Então a Beleza passa de colete e botas de couro preto,*

*A Beleza passa...*

*Olhos seguem quase cegos a Beleza*

*Que, bela, não se disfarça.*

*A boca se enche de saliva doce,*

*A boca, ou narinas, suspiram,*

*A Beleza para, senta-se na grama. Poucos metros.*

*Eis uma grama feliz!*

*Colete e botas de couro preto.*

*A Beleza tem dentes perfeitos, cílios longos, pele de bronze intocado*

*Nada mais adequado, vez que Beleza é,*

*Mas nem precisava ter esse peito tão belo.*

*A Beleza, esqueci de dizer, tirou o colete!*

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

Caro(a) associado(a),



Ainda não pegou seu  
brinde do Dia do Servidor?

Já está disponível no  
escritório da ASSERJUF e  
a retirada poderá ser feita  
das 09h às 16h.



A ASSERJUF lamenta informar o falecimento  
do associado

**Hercules Castro Bezerra**

Rogamos a Deus que o receba no seu Reino  
de amor eterno onde ele descansa em paz.

Nossas condolências para a família e amigos.

## Humor



## SEMPRE COM VOCÊ!

Para você receber os informes  
da ASSERJUF por whatsapp, é  
importante salvar o número  
**71 3306-8382**  
na agenda do celular.



## 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!



## EXPEDIENTE



Jornal acessado por e-mail por 569 associados  
Disponível em [www.asserjuf.org.br](http://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](http://www.asserjuf.org.br) ✉ [asserjuf@uol.com.br](mailto:asserjuf@uol.com.br)

📘 [fb.com/asserjuf](https://fb.com/asserjuf) 📷 [asserjuf\\_ba](https://www.instagram.com/asserjuf_ba)