



8 de dezembro Dia da Justiça



Teu dever é lutar pelo Direito, mas se um dia encontrares o Direito em conflito com a Justiça, luta pela Justiça.

Eduardo Juan Couture

Imagem: Negócio foto criado por rawpixel.com - br.freepik.com



29/11
Cristovão José Cunha Pacheco
Kecia Jonnes Pamponet
Laura Ondina Urbano de Sousa Darze
Fernanda Almeida Couto Silva

30/11
Ana Carolina Bahia Caldas
Clea Maria Albuquerque Ferreira

01/11
Livia Santos
Selma da Conceição Silva

02/12
Dra. Arali Maciel Duarte
Claudia Silva Daniel
Joao Izaías Ferreira
Lygia Maria dos Santos Oliveira

03/12
Marina Silva Dantas

04/12
Yuri Gusmão Costa Souza

05/12
Karina Pedreira Coelho

06/12
Weber Antonio de Jesus Correa

07/12
Antonio Carlos de Brito Ramalho
Márcia Cristina de Freitas

08/12
Marivalda Conceição Cruz
João Paulo Meireles Souza

09/12
Marli Bastos Queiroz

10/11
Larissa Póvoas de Souza Paes

11/11
Sandra Barco Nogueira

FELIZ ANIVERSÁRIO



O que a saúde financeira tem a ver com a saúde mental?



Durante o período de pandemia de Covid-19, os sentimentos mais diversos foram aflorados. Ansiedade, apreensão e medo são as queixas mais relatadas neste ano de 2020, elevando a demanda por psicólogos a um crescimento de 32% entre março e setembro, de acordo com levantamento da GetNinjas.

A própria Organização Mundial da Saúde (OMS) destacou que os sentimentos de estresse, medo e preocupação são respostas normais durante uma pandemia, especialmente devido às mudanças bruscas provocadas pelo novo coronavírus em todo o planeta.

No entanto, não foram somente as preocupações com a saúde pessoal e de familiares ou as mudanças relacionadas ao novo modelo de trabalho, por exemplo, que levaram mais pessoas a consultas psicoterápicas. O desemprego e a preocupação com a perda de renda também gerou muito estresse aos brasileiros.

Na verdade, saúde mental e saúde financeira andam juntas, mas ainda poucas pessoas fazem essa associação. De acordo com pesquisa feita pela Associação de Psicologia dos EUA (APA), o dinheiro é a principal fonte de estresse para grande parte das pessoas. Isso porque os problemas financeiros afetam negativamente a saúde de todo o organismo, tendo impacto ainda mais profundo na saúde mental.

Saúde financeira X saúde mental

É interessante destacar que o inverso também acontece: a saúde mental também é capaz de afetar a saúde financeira, alterando emoções e comportamentos, além de aumentar a impulsividade para compras e outras decisões, como deixar o emprego, por exemplo. Um estudo da Money and Mental Health Policy Institute identificou que 93% das pessoas com saúde mental abalada gastam mais.

De maneira geral, a relação entre saúde mental e saúde financeira acontece dentro de um ciclo: pessoas estressadas por muito tempo, com depressão, ansiedade e outros sintomas, têm maior dificuldade para administrar suas finanças, devido ao medo e à preocupação para tomar decisões, o que gera mais estresse. O mesmo levantamento ainda aponta que 92% das pessoas com saúde mental abalada acham mais difícil tomar decisões financeiras e 74% delas adiam o pagamento de contas.

Nesse sentido, existe uma forte ligação entre o endividamento e a saúde mental, sendo que um agrava o outro, e vice-versa, levantando pensamentos negativos em relação à vida e até aumentando quadros ansiosos, melancólicos e de desesperança.

Uma questão de cada vez

A boa notícia é que é possível sair de ambas as situações. O primeiro passo é identificar o que chegou em primeiro lugar: se a dificuldade financeira ou se o abalo mental. Em seguida é hora de buscar apoio profissional para a área de necessidade, de forma a tomar melhores decisões também em relação à vida financeira.

Negociar dívidas em atraso passa a ser um novo objetivo, de forma a buscar as melhores opções de juros e condições para pagamento. Durante este período sensível que o mundo inteiro atravessa, olhar com mais cuidado para a saúde – emocional e financeira – também é uma forma de manter-se a salvo.

Humor





Fala aposentado!

Prezados associados:

O nosso colega aposentado Cristóvão, que carinhosamente chamamos de "Jovem" foi surpreendido por uma homenagem no dia do seu aniversário, 29 de novembro, feita pelo padre e paroquianos da Igreja de Nossa Senhora da Saúde e Glória. Cristóvão é católico praticante e no dia do seu aniversário ele agradece ao Senhor de uma forma especial. O que ele não esperava foi a surpresa com direito a bolo e parabéns. Foi um momento muito bonito na vida dele. Cristóvão, que você continue cada vez mais jovem, com muita saúde, paz e prosperidade! Felicidades!



Saúde e Bem Estar

Por G1

Trabalhadores passaram a relatar mais problemas de bem-estar mental e físico por conta do home office, aponta estudo

Experimento realizado com cerca de mil norte americanos identificou que a falta de um local adequado de trabalho é um dos principais fatores para o desenvolvimento de problemas de bem-estar físico e mental.

A mudança na rotina e a adaptação ao 'home office' em tempos de pandemia podem ter causado novos problemas de saúde física e mental aos trabalhadores, aponta um experimento realizado pela Universidade do Sul da Califórnia, nos Estados Unidos.

O levantamento descobriu que trabalhar em casa afetou negativamente a saúde física e mental, aumentando as expectativas de trabalho e distrações, reduzindo a comunicação com colegas de trabalho e diminuindo a produtividade.

Segundo os pesquisadores, boa parte desses problemas está ligada à falta de um local apropriado para trabalhar, que seria importante para criar um limite entre as obrigações e a vida pessoal.

O tempo gasto trabalhando também aumentou em cerca de 1 hora e 30 minutos. A maioria dos entrevistados relatou insatisfação em relação às suas atividades e dores no pescoço por estarem trabalhando de casa.

O experimento ouviu cerca de mil entrevistados. As respostas consideraram o estilo de vida, ambiente de escritório em casa e o bem-estar físico e mental. Os pesquisadores coletaram relatos entre março e junho de 2020.

Entre os entrevistados:

Mais de 64% afirmaram ter um ou mais novos problemas de saúde física

Quase 75% experimentaram um novo problema de saúde mental

Apenas um terço dos entrevistados tinha uma sala dedicada para o trabalho em casa. Pelo menos 47,6% compartilhavam seu espaço de trabalho com outras pessoas.

Resultados

Mulheres e trabalhadores com salário anual inferior a 100



mil dólares estavam mais propensos a desenvolver novos problemas de saúde física e mental, quando comparados com homens ou trabalhadores com renda maior.

As mulheres também apresentaram maior incidência de depressão.

Os cuidados com crianças pequenas também surgiram como um impulsionador de novos problemas de saúde mental.

Pais com bebês tendem a ter maiores índices de bem-estar mental. No entanto, também apresentaram maior chance de relatarem um novo problema.

Ter filhos estava associado ao bem-estar físico, mas também estava associado a mais problemas de saúde física e mental.

Reduzir o risco de desenvolver novos problemas de saúde quem convivia com pelo menos um adolescente em casa.

Aumento da carga horária de trabalho

Para trabalhar de casa os participantes tiveram que reajustar seus horários para não ultrapassar o período de descanso. Três entre quatro trabalhadores relataram trabalhar no horário correto.

Os voluntários que trabalharam além do seu horário, tiveram mais probabilidade de relatar novos problemas de saúde física ou mental. Pelo menos 1 a cada 3 dos participantes informaram que cumpriram seus horários em torno da demanda de uma outra pessoa.

O pesquisadores associaram esses problemas também à inexistência de um espaço apropriado. Ter espaço de trabalho em casa é extremamente importante para criar um limite entre as obrigações do trabalho e a vida pessoal e sinalizar o momento de ocupação, diminuindo as chances de distração ou interrupção.

Atividades físicas e má alimentação

Todos os voluntários entrevistados relataram diminuir a realização de exercícios físicos e informaram ter aumentado a ingestão alimentar. A diminuição do bem-estar físico e mental foi correlacionada com o aumento da ingestão alimentos gordurosos e com alto teor calórico.

LIVE**LIVE SERVIDORES ESCRITORES para despedida de 2020, com arte!**

□ Dia 9, quarta, às 18 horas será nossa Live de despedida do ano, com aqueles que fizeram arte, e alegraram nossos dias ou se debruçaram sobre temas importantes. Vários colegas nos presentearam com seu talento, e nessa quarta falaremos com dois deles: Valter Freitas Jr, servidor da Justiça Federal da Bahia, que escreveu "O bebê de Rosyneide" e Eugênia Lacerda, servidora do TSE, com seu livro "Violência Doméstica Psicológica". O evento será transmitido pelo YOUTUBE, Canal do Coletivo Resistência e Luta no Judiciário:

Link: <https://www.youtube.com/channel/UChmA1D1geRL5HqrLlohA7qw>

Teremos uma participação especial: a violonista Ana Carla Duarte Monteiro, filha da nossa colega Graça Monteiro, servidora da Justiça Federal, tocará um pouco para nós!

Prestigiem!!

<https://www.instagram.com/p/C1bb7zzJ7Vb/?igshid=1sh1nnp8y6f7h>

**AÇÃO SOLIDÁRIA****Grupo de servidores arrecadam contribuição para a confraternização dos terceirizados da JF**

"Colegas queridos, estamos entrando em campo para arrecadar contribuição para viabilizar uma "feijoada" para os terceirizados da JF, "evento" que normalmente eles bancam quando recebem as cestas adquiridas com a nossa colaboração.

Como este ano, por motivos óbvios, não haverá distribuição das cestas nem árvore solidária, um grupo de servidores resolveu ajudá-los a fazer essa singela confraternização entre eles, que, durante todo o tempo do nosso isolamento, estiveram presentes, mantendo a limpeza, a segurança e o bom andamento dos demais serviços essenciais das nossas instalações.

Então, sugerimos uma contribuição de \$20,00 de cada um de vocês para doarmos um pouco de carinho e agradecimento a esses tão valorosos colaboradores.

Afirmamos que estamos atentos para que sejam observados os protocolos de segurança tão necessários nesta pandemia.

Contamos com a sensibilidade e costumeira generosidade de todos e, desde já, agradecemos a inestimável colaboração!"

Seguem os dados das contas onde podem ser realizados os depósitos:

Maria de Fátima Farias dos Santos
(whatsapp 98741-6800)

BB - ag. 0006-X - c/c 112032-8

CAIXA - ag. 0640 - op. 013 - conta poupança 12523-9

CONVÊNIO

AALFAFINANCEIRA(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

**EXPEDIENTE**

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

Adalce Menezes de Almeida

Dirceu Leles Aranha

José Zito dos Santos

☎ 71 3306-8382

➔ www.asserjuf.org.br

f [fb.com/asserjuf](https://www.facebook.com/asserjuf)

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