



## 30 de janeiro - Dia da Saudade

### *Lista de saudades:*

- 1) *Encontrar os amigos.*
- 2) *Abraçar apertado.*
- 3) *Poder viajar.*
- 4) *Sorrir sem máscara.*
- 5) *Não precisar de lista de saudades.*

# Qual é a sua saudade?

## Feliz Aniversário

19/01

Josepha Sonia Valente C. Fiscina  
Aline Cristiane Aguiar Pereira

20/01

Adriana Gaudenzi Monteiro Loyola  
Carlos Frederico Meira Cordeiro  
Ciro Augusto Rodrigues Silva  
Claudio Teixeira de Carvalho  
Sidinei José de Souza

21/01

Rubia Meire Ferreira de Freitas

25/01

Lideval Santos da Silva

26/01

Juciel dos Reis Ferreira  
Rosilene Reis Bittencourt Brault

27/01

Adriana Pinho Joazeiro  
Doris Fernandes  
Marcia Leal Lara

28/01

Hermes Souto de Souza

30/01

Marlene de Jesus

31/01

Jose Carlos Bispo  
Renato de Mello Guimarães Lobo

## Vício alimentar existe? Entenda se açúcar pode viciar

*Especialistas explicam o efeito do açúcar no organismo e se o seu consumo pode levar a dependência*

A Organização Mundial da Saúde e a psicologia definem o vício como uma dependência física e psicocemotional, normalmente de drogas ou de bebidas alcoólicas, que leva a um consumo geralmente incontrolável.

No entanto, o uso coloquial da palavra "vício" tem expandido ainda mais a definição do termo, sendo utilizado até mesmo para ilustrar quando uma pessoa está "obcecada" por algo, desde uma série de TV até mesmo uma comida.

E quando o assunto são hábitos alimentares, à medida em que observamos diagnósticos cada vez mais precoces de diabetes junto ao aumento de níveis de obesidade, mais se debate sobre a relação de alguns alimentos - principalmente o açúcar - como causa de possíveis "vícios alimentares".

Conversamos com especialistas a fim de entender a relação do açúcar e seus efeitos no organismo, assim, é possível saber se o consumo de determinados alimentos pode levar à dependência, bem como a diferença entre vício e compulsão.

### Vício em comer existe?

Por mais popular que seja falar que estamos viciados em determinada comida, não há qualquer indício que comprove que alimentos possam ser viciantes.

De acordo com Amanda Menezes Gallo, psicóloga e membro da equipe multidisciplinar do Ambulim (Ambulatório de Bulimia e Transtornos Alimentares do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas), o que existem são alimentos com alta palatabilidade - especialmente aqueles ricos em açúcar e gorduras. Em algumas pessoas, eles podem ativar as mesmas regiões do cérebro onde algumas drogas ilícitas ou substâncias psicoativas agem.

"Não existe vício alimentar ou dependência em comida ou em doce. O que existe é a ativação no cérebro - em algumas pessoas - de regiões do circuito da recompensa, uma região ativada quando existe a sensação de prazer. E por existir essa sensação de prazer advinda da ingestão de determinados alimentos, acaba se criando essa referência com o vício", explica a psicóloga.

O termo "vício em comer" pode ainda se referir a um elemento de cunho mais comportamental. O que pode existir durante a ingestão de alimentos é a necessidade de fazer ou repetir um comportamento a fim de se obter prazer, seja comendo um doce ou qualquer outra comida.

Segundo Jônatas de Oliveira, nutricionista e também membro da equipe multidisciplinar do Ambulim, a vontade de comer, também chamada de desejo, pode ter diversas facetas, e muda conforme a intensidade do desejo aumenta.

"Um desejo específico pode ser programado e atendido. Já o desejo intenso envolve urgência, carrega sofrimento e afeto negativo, com elaboração de como seria comer algo gostoso (a pessoa vê, se imagina comendo)", esclarece Jônatas.

Todavia, levando em consideração o prazer em consumir determinadas comidas, mais os nossos hábitos alimentares contemporâneos e a problemática do açúcar que consumimos diariamente, isso nos leva à pergunta: a culpa é mesmo do açúcar?

### O açúcar vicia?

Um dos principais motivos para o açúcar ser visto como um dos grandes vilões do cardápio é devido a sua relação com problemas como diabetes, doenças cardíacas e arteriais, obesidade, redução do funcionamento imunológico, envelhecimento, estresse e entre outros.

No entanto, é preciso entender, antes de tudo, que o açúcar nada mais é que um carboidrato simples e refinado e que ele, como qualquer outra comida, faz parte do cotidiano alimentar de diversas pessoas.

E assim como qualquer outro nutriente, o consumo excessivo de açúcar pode de fato ocasionar em consequências negativas no organismo. Mas será que podemos mesmo dizer que o açúcar vicia?

"A alta palatabilidade de alimentos com açúcar e gordura acaba ativando, em algumas pessoas, regiões responsáveis pelo prazer no nosso cérebro. Então é natural, da própria espécie humana, querer



repetir aquilo que nos faz bem, aquilo que é gostoso e aquilo que nos traz sensações boas, e o açúcar para muitas pessoas acabam ocupando esse lugar", explica a psicóloga Amanda Gallo.

Porém, embora a necessidade de repetir algo que envolva prazer e compensação possa se assemelhar com comportamento dependente, o vício e a dependência envolvem desde prejuízos físicos a emocionais, psíquicos e comportamentais.

Em um estudo recentemente publicado intitulado "O corpo pede e a mente julga: Os desejos intensos por comida nos Transtornos

Alimentares (Oliveira & Cordás, 2020)", é discutida exatamente a relação entre a proibição e o desejo alimentar.

"A sensação de sofrimento, consciência da falta e o sentimento negativo fazem a pessoa pensar que é dependente do alvo desejado. Acontece que comida não causa dependência, portanto trata-se de um sofrimento e um mecanismo psicológico que as pessoas chamam de vício, mas não é", diz um trecho da publicação.

### A "demonização da comida" e a compulsão alimentar

A compulsão alimentar é uma doença que entra na classificação de transtornos mentais com característica multifatorial, ou seja, não apresenta uma única causa.

Segundo Jônatas de Oliveira, não existe um alimento específico que causa compulsão ou que deve estar presente em um episódio de compulsão alimentar.

Por isso os profissionais da área afirmam que é de um extremo equivoco associar diretamente a compulsão alimentar com o açúcar ou qualquer outra comida.

"Se uma pessoa se propõe a proibir alguns alimentos, ela irá visar aqueles que gosta e aqueles que fazem parte da rotina alimentar, ou seja, quando os pensamentos obsessivos e desejos começaram a surgir, o cérebro entrará em contato com aquilo que é familiar, da rotina e que foi consumido há pouco tempo", diz o nutricionista.

Ainda de acordo com Jônatas de Oliveira, restringir qualquer elemento da alimentação de forma drástica e súbita irá ocasionar mecanismos psicológicos de proibição, autocontrole, estresse e desejo. "Costumamos desejar aquilo que não temos, e aquilo que é necessário também", alerta o nutricionista.

Para ele, as consequências da restrição total do açúcar são os exageros alimentares e até mesmo as compulsões em indivíduos mais vulneráveis.

### Como criar uma relação equilibrada com açúcar?

Apesar de existir uma quantidade recomendada pela OMS (Organização Mundial da Saúde) para o consumo diário de açúcar, na prática do dia a dia ele pode se tornar mais presente que o indicado.

Jônatas de Oliveira explica que estabelecer uma regra exata de consumo é bastante difícil. O que uma dieta saudável requer são cuidados em selecionar alimentos mais nutritivos, sem ser restritivo consigo mesmo.

"As pessoas tentam controlar a fome e não honram esse sinal. É interessante que elas não tentam segurar a respiração por muito tempo, pois sabem que este processo acontecerá de qualquer forma. Obter energia para sobreviver também será um processo que o corpo vai priorizar, portanto colocá-lo em privação física (falta de energia) e emocional (sob regras rígidas e pensamentos de autocontrole) irá causar aumento de pensamentos sobre comida, desejos e urgência por comer", alerta o nutricionista.

Outro ponto importante é entender os perigos de demonizar qualquer tipo de alimento e o papel de cada um, não apenas na cadeia alimentar, mas também no nosso organismo.

Mais do que cortar e excluir um único alimento das refeições, é necessário - e crucial - variar os pratos e evitar o exagero de qualquer alimento.

Buscar por profissionais, tanto um nutricionista quanto um psicólogo, pode ser fundamental na procura de entender mais profundamente a sua relação individual com a comida e os impactos desta na sua vida.

## LEITURAS DE OUTUBRO A DEZEMBRO

Por Luiz Goulart

Li 61 livros em 2020. Não bati meu recorde de 2019 (68 livros). Em 2018 foram 40.

Em 2020 foram 22 lidos de Janeiro até Maio; 18 de Junho a Setembro; e 21 lidos de Outubro a Dezembro. Publiquei em dois posts os títulos até Setembro. Aqui vão agora os últimos do ano.

**1 - SAPIENS** – Segundo livro que li do badalado escritor israelense Yuval Harari após “21 Lições para o Século 21”. Este é um dos seus best selles com quase 500 mil exemplares vendidos, o que tornou Harari um fenômeno. Aqui um debate sobre o que fez nossa espécie subjugar as demais, capaz de criar obras de arte e avanços científicos enquanto gerou terríveis guerras. Ele explica porque o capitalismo é a mais bem-sucedida religião, o imperialismo é o sistema político mais lucrativo e porque não somos mais felizes hoje do que antigamente.

**2 - HOMO DEUS** – Instigado pelo livro anterior, li o livro seguinte de Yuval Harari em que ele combina ciência, história e filosofia para entender nosso destino e os próximos passos da evolução humana além de entender quais caminhos tomamos para chegar onde estamos. “No século 18, Maria Antonieta aconselhou os pobres a comerem brioche. Hoje eles seguem seu conselho e se os ricos de Beverly Hills comem salada com tofu, nos cortiços e guetos se empanturram de bolinhos recheados, salgadinhos artificiais, hambúrgueres e pizzas.”

**3 - O HOMEM DO CASTELO ALTO** – Este premiado livro de Philip K. Dick gerou uma série de tv já com quatro temporadas. Vários livros do autor já foram adaptados para o cinema como *Blade Runner*, *O Vingador do Futuro* e *Minority Report*. Nesta distopia, estamos em 1962, os EUA perderam a 2ª Guerra Mundial e os nazistas e japoneses dividem os Estados Unidos. Há diferenças entre livro e série.

Apesar de muito elogiado, nem livro nem série me agradaram muito.

**4 - WILD CARDS 8 - LUTA DE VALETES** – Na sequência de Wild Cards, incrível série de realidade alternativa. Editada por George R. R. Martin, acompanhamos o caos se instalar em Manhattan, quando aparecem os Saltadores, gangue com integrantes que transferem suas mentes a outros corpos. A série tem mais de 120 personagens e aqui conhecemos melhor alguns deles, o que não pode ser aprofundado nos livros anteriores como *Estranheza*, uma espécie de coringa monstro fortíssimo formado pela fusão de dois homens e uma mulher que estavam em uma relação sexual a três quando o vírus carta selvagem os contaminou.

**5 - WILD CARDS 9 - GUERRA AOS CURINGAS** – Até agora este foi o último volume da saga lançado no Brasil (a série tem mais de 20 volumes). Acompanhamos os conflitos criados pela gang do violento Blaise e seus saltadores, e Bomba, um coringa disforme que se alimenta de matéria orgânica em decomposição (com tubos de esgoto ligados ao seu corpo gigantesco para alimentá-lo continuamente). Bomba governa Ellis Island em Nova York e luta pelos direitos dos curingas. Vários personagens queridos da saga morrem neste volume e outros tantos têm destinos surpreendentes.

**6 - IMPERIUM** - Primeiro volume da Trilogia de Cícero, romance histórico do autor inglês Robert Harris (mais famoso pelos livros *Pompeia* e *O Fantasma*), é focado na figura do futuro senador e cônsul romano Marco Túlio Cícero. Narrado pelo seu escravo e biógrafo Tiro, introduz o talento extraordinário de advogado e orador

Cícero. Com incrível verossimilhança, o livro nos conduz ao violento e traiçoeiro mundo da política romana. No primeiro volume vamos acompanhar os primeiros passos de Cícero ao defende uma vítima do corrupto e poderoso Verres, governador da Sicília.

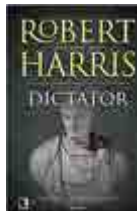
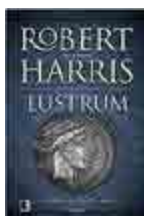
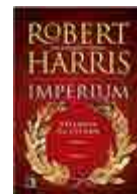
**7 - LUSTRUM** - Segundo romance da Trilogia de Cícero, foca no período em que a República de Roma está expandindo sua influência pelo mundo. Vários homens lutam pelo poder, entre eles Cícero, o poderoso cônsul; César, seu jovem e cruel rival; Pompeu, o principal general; Catão, um político fanático; e o psicopata Catilina. Cícero precisa usar toda a sua astúcia para evitar que Roma mergulhe em uma ditadura. Aqui temos César eleito cônsul e sua polêmica proposta populista de reforma agrária nas terras públicas para legionários e pobres de Roma e a instalação do triunvirato César, Pompeu e Crasso.

**8 - DICTATOR** – Terceiro volume da trilogia mostra Cícero, com 48 anos, o maior orador de sua época, exilado e sem poder político. A única maneira de retornar a Roma é apoiando seu inimigo Júlio César se aproveitando da sua astúcia e habilidade retórica. Mas a união dos seus inimigos levará o notável senador à ruína. Cícero entrou para a História como um orador brilhante e um adversário temido pelos poderosos. Fez alianças e tramou contra homens inescrupulosos, o que o tornou um tipo de herói atemporal.

**9 - MEMÓRIAS DO SUBSOLO** - Otto Maria Carpeaux disse que Dostoiévski é o mais poderoso escritor do século XIX; ou do século XX, pois sua obra é o marco entre dois séculos de literatura. Aqui temos uma obra-prima, uma pequena e sombria novela que traz temas da fase madura de Dostoiévski. Seu protagonista, um funcionário que vive no subsolo de um edifício em São Petersburgo, expõe a sua visão de mundo num discurso explosivo. Já tem início com a frase: “Sou um homem doente... Um homem mau. Um homem desagradável”.

**10 - COM SANGUE** – Dos quase 80 livros de Stephen King, 12 volumes são de contos e este é o mais recente lançado. O mestre do suspense aborda temas como amor, amizade, talento e justiça e suas deturpações em quatro contos com protagonistas, como sempre, complexos, com suas vidas comuns transformadas por elementos inexplicáveis. Num dos contos temos de volta a estranha detetive Holly Gibney, personagem intrigante do livro *Outsider* e da trilogia *Mr. Mercedes*.

**11 - A DANÇA DA MORTE** - Foram quase 1.250 páginas para vencer esse calhamaço de Stephen King sobre um vírus que mata 99% da população, destruindo instituições e gerando o caos. Os sobreviventes se dividem nos clássicos lados do bem e do mal. De um lado a frágil Mãe Abigail, de 108 anos. Do outro, o mal incorporado pelo terrível Randall Flagg, personagem também da saga *A Torre Negra*, de King, considerado um dos maiores vilões do autor. Há uma série na Amazon Prime com Whoopi Goldberg num dos papéis principais. Li com muita voracidade, mas achei excessivamente arrastado e com um final ao mesmo tempo preguiçoso e caudaloso, apesar da aparente contradição entre esses dois termos.



Continuação na próxima edição!

## DEMONSTRATIVO ADMINISTRATIVO - FINANCEIRO

OUTUBRO 2020

### Caro(a) Associado(a),

A Diretoria Financeira da ASSERJUF publica nesta edição, o Demonstrativo Administrativo-Financeiro referente ao mês de **OUTUBRO/2020**. 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](mailto:asserjuf@trf1.jus.br).

RECEITAS OPERACIONAIS <sup>1</sup>	R\$ 38.679,49
DESPESAS OPERACIONAIS <sup>2</sup>	R\$ 31.883,04
RESULTADO	R\$ 6.796,45
RECEITAS NÃO-OPERACIONAIS <sup>3</sup>	R\$ 5.248,61
DESPESAS NÃO-OPERACIONAIS <sup>4</sup>	R\$ 5.820,69
RESULTADO	-R\$ 572,08
RESULTADO DO MÊS	R\$ 6.224,37

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

## CONVÊNIO

# Informe Promédica+



Valores do reajuste (2,69%) referente a janeiro/2021:

**Standard R\$ 749,46**

**Especial R\$ 1.144,69**

## HUMOR



## EXPEDIENTE

# falaJuf

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)

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

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