

falaJuf

MARCO
SALVADOR/ BA - EDIÇÃO Nº 812
03 DE MARÇO DE 2021

CONVÊNIOS

Ainda dá tempo de estudar neste ano, afinal não podemos parar de investir no futuro. Conheça as instituições conveniadas com ótimos descontos:



Feliz Aniversário

28/02 Ana Maria Ferreira Nobre Lyrio Denis da Soledade Lima Maria Izabel Maciel Duarte Joana Silva Maltez	02/03 Jailson Leopoldino de Castro	06/03 Eduardo Sergio Guimarães Graziela de Vasconcelos Jose Antonio Costa Marco Antonio da Rocha
01/03 Rubem Marques Bacelar Filho	03/03 Normélia Soares Cotias Paulo Marcio Rodrigues de Souza	07/03 Elizabete Oliveira de Almeida Jaciera Correia Poscino
	04/03 Elaine Lamontagnia M. de Alcantara	

11 filmes e séries importantes para discutir sobre saúde mental das mulheres

Saúde mental virou um dos assuntos mais buscados nos sites de pesquisa. Dados inéditos fornecidos pelo Google ao Estadão apontam alta de 98% nas buscas sobre o tema em 2020, contra a média verificada nos dez anos anteriores. Ainda mais específico, "como lidar com a ansiedade", por exemplo, bateu recorde de interesse da última década. Em relação a 2019, o crescimento foi de 33%.

Se for questionar as três perguntas mais buscadas em 2020 com a expressão "como lidar", duas estão relacionadas a ansiedade e depressão.

Por isso, a discussão sobre saúde mental entre as mulheres é fundamental. Já passou da hora de popularizarmos o debate sobre o assunto. Neste Mês da Mulher, selecionamos alguns filmes incríveis que abordam essa temática sem estigmas para você adicionar a sua lista.

A Química que Há Entre Nós (2020)

O filme é baseado no livro *Our Chemical Hearts* (Bonnie Childrens, 2016), da escritora Krystal Sutherland, e dirigido por Richard Tanne. Acompanhamos a história de Henry Page (Austin Abrams) e Grace Town (Lili Reinhart). O garoto é tímido, com poucos amigos e um talentoso escritor. Ela é uma menina reservada, intimidadora e não é como as outras garotas, mas o seu passado não é muito discutido no início. Os dois gradativamente se apaixonam e Henry tenta desvendar os mistérios e traumas que cercam Grace.

É uma trama que mostra adolescentes, mas os temas como depressão, suicídio e saúde mental aparecem constantemente e são discutidos.

I May Destroy You (2020)

A série da HBO foi esnobada no Globo de Ouro 2021, mas não tem como deixar de observar a saúde mental de mulheres após traumas.

Arabella (Michaela Coel) é uma independente londrina cheia de bons amigos e uma promissora carreira de escritora. No processo de criação do seu segundo livro, tudo muda quando colocam drogas em sua bebida e ela sofre abuso sexual. A partir desse momento, ela começa a questionar e reconstruir todos os elementos de sua vida.

A abordagem sobre abuso sexual é até uma narrativa pessoal para Michaela, já que a própria vivenciou esse tipo de violência - o que imprime na personagem um autorretrato, infelizmente. A série é super intensa e intimista.

Além de mostrar como a saúde mental da vítima pode ser destruída - e como é o processo para se refazer - a série também mostra o que as pessoas que convivem com quem sofreu um abuso pode fazer para tentar ajudar na recuperação e também como fica o emocional dessas pessoas ao ver alguém que amam sofrer com essa violência ocorrida a ela.

Cisne Negro (2010)

O filme dirigido por Darren Aronofsky conta a história de Nina (Natalie Portman). Uma bailarina que tem a chance de ganhar o papel principal em um balé muito importante: O Lago dos Cisnes. Ao longo da trama, acompanhamos a busca pela perfeição para ser a escolhida do diretor do balé.

No processo, Nina fica cada vez mais



obcecada pela dança, que a leva a extremos mentais que, talvez, seja difícil de sair. O filme retrata como a sociedade e a busca pelo sucesso/ perfeição impõe uma produtividade é imensa. Cisne Negro é essencial para ser levantar o debate sobre até onde deve realmente ir em busca de sucesso e aprovação.

Divertidamente (2015)

Esqueça a ideia de que animações são filmes para criança e só. A produção da Pixar é uma ótima opção para entender como funcionam as emoções em nosso cérebro. A história é centrada na mente da jovem Riley, que é movimentada por cinco personagens - Alegria, Tristeza, Nojinho, Medo e Raiva.

Nem todos os dias são bons, assim como nem todos são ruins. O filme aborda como cada emoção tem um propósito e não deve ser evitada, pelo contrário, ela precisa ser compreendida em suas particularidades. A personagem ser uma adolescente e de animação não anula a discussão.

O Mínimo Para Viver (2017)

Distúrbios alimentares não devem ser minimizados e precisam ser discutidos. O filme *O Mínimo Para Viver* mostra toda a batalha de Ellen (Lily Collins) contra a anorexia.

A jovem se sente sem esperança e sem perspectiva de se livrar da doença e, para ela, ter uma vida saudável parece estar fora de alcance. Tudo começa a mudar quando ela encontra um médico (Keanu Reeves) nada convencional. Ao longo da história, vemos como é importante a conscientização desses transtornos e a busca da tentativa de diminuir o estigma que impedem as pessoas de procurarem ajuda, ainda mais em uma sociedade que reforça a todo momento padrões estéticos para mulheres.

O Lado Bom da Vida (2012)

Não é por acaso que atriz Jennifer Lawrence venceu o Oscar de melhor atriz coadjuvante pelo papel de Tiffany. O filme conta a história do amor entre ela, que sofre com depressão e ansiedade, e Pat (Bradley Cooper), diagnosticado com transtorno bipolar. O rapaz acabou de sair de uma clínica psiquiátrica após ter tido uma crise que resultou na morte de alguém, e ela tem dificuldade em superar a morte do marido. As questões de saúde mental são retratadas com certa pitada de humor.

Spin Out (2020)

A série da Netflix mostra a história de Kat Baker (Kaya Scodelario), uma patinadora do gelo em ascensão, que é retirada de competição depois de sofrer uma queda desastrosa. Para poder continuar na carreira, só que agora em dupla, ela se arrisca a expor um segredo que pode prejudicar toda a sua vida.

A produção mostra o estigma de ser um

atleta profissional, que precisa lidar com muitos desafios, e como a vida dele precisa levar em conta cada perda ou sofrimento suportado. Para obter o sucesso, eles precisam ser perfeitos e, por isso, são desumanizados. Ainda mais a patinação artística, que é sobre beleza e perfeição em cada movimento. Além de tudo isso, a personagem principal acaba expondo que possui o Transtorno Afetivo Bipolar.

O Homem Invisível (2020)

O filme é um terror psicológico e não deve ser deixado de lado. Vemos a história de Cecilia (Elisabeth Moss) que depois de forjar o próprio suicídio, precisa enfrentar a desconfiança de que seu ex, um cientista enlouquecido, usará seu poder para se tornar invisível e a aterrorizar. Quando a polícia se recusa a acreditar em sua história, ela parte para resolver o assunto por conta própria.

A produção mostra como mulheres são desacreditadas quando passam por situações abusivas e como os efeitos são prejudiciais para a mente delas.

Se enlouquecer, não se apaixone (2010)

Outro filme sobre a saúde mental de adolescentes é *Se enlouquecer, não se apaixone*. Conhecemos Craig (Keir Gilchrist), que enfrenta uma depressão na adolescência aos 16 anos, e possui muitos pensamentos suicidas, é ansioso e estressado. Com o passar do tempo, ele resolve procurar ajuda em um hospital psiquiátrico. Lá conhece outros pacientes, entre eles, Noelle (Emma Roberts). A produção mostra o tratamento e como a depressão é uma doença.

Garota Interrompida (1999)

Em 1967, após uma sessão com um psicanalista que nunca havia visto antes, Susanna Kaysen (Winona Ryder) foi diagnosticada como vítima de Transtorno de Personalidade Limítrofe ou "borderline". A partir desse momento, ela vai para um hospital psiquiátrico, onde viveu nos dois anos seguintes. Claymore, o local, é repleto de garotas que não necessariamente são loucas, mas muitas vezes apenas mal compreendidas.

Entre elas está Lisa Rowe (Angelina Jolie), uma charmosa sociopata que consegue manipular todos ao seu redor. O longa aborda vários pontos importantes da psiquiatria.

Malcolm and Marie (2021)

Um dos filmes mais novos da Netflix é super intimista sobre um casal lavando a roupa suja em casa, expondo suas fragilidades e medos. John David Washington interpreta Malcolm, um diretor que almeja o sucesso de seu lançamento. Por sua vez, Zendaya interpreta Marie, a namorada e atriz, que não participa do filme dele.

É denso e repleto de diálogos sobre o relacionamento dos dois. Na trama, após a pré-estreia de seu filme, Malcolm chega em sua casa acompanhado de sua namorada. Se para ele foi uma noite ótima, para a Marie, foi mais um mar de arrependimentos e tristeza, já que o mesmo esqueceu de agradecer-lá em seu discurso. A jovem finalmente se abre sobre suas dores, desde o vício em drogas até a não escalação para o filme, e ambos entram numa discussão entre o certo e o errado. Não há como negar que ela mostra todos os pontos sobre sua saúde mental.



Ciência e Conhecimento

A observação direta é uma forma de obtenção de conhecimento. Quando o rei Salomão aconselha, em provérbios 6.6: “Vai ter com a formiga, ó preguiçoso. Perscruta os seus caminhos e sê sábio”, ele indica a observação como forma de obtenção de conhecimento. O verbo perscrutar significa, dentre outras coisas, investigar minuciosamente. A observação a respeito da ação da formiga aplicada ao comportamento do preguiçoso, poderia provocar nele a libertação da sua preguiça e, mais que isso, torná-lo sábio.

A sabedoria popular expressa através de adágios, também é uma forma de obtenção de conhecimento através da observação: “devagar se vai ao longe”; “quem espera sempre alcança”, e mais uma infinidade deles que ao longo da vida vimos a conhecer e apreciar, aplicando-os em momentos específicos.

A ciência também parte da observação direta. A diferença é que ela vai mais longe; ela testa! Não basta observar, não basta extrair conhecimento dessa observação por mais minuciosa. É preciso testar; e testar com rigor! A ciência nada mais é do que o produto de um método: o método científico. Da observação simples e direta, levantam-se hipóteses. As variáveis são isoladas e as hipóteses testadas. Daí elaboram-se teorias, que continuam sendo testadas e, confirmadas ou não. Quanto mais rigorosos os testes, mais confiáveis são os resultados e assim sucessivamente.

Uma das características centrais do método científico, é a possibilidade de replicação das experiências: se um pesquisador divulga que obteve o resultado x, mediante condições y, w, z, qualquer outro pesquisador em qualquer lugar do mundo, obterá os mesmos resultados dadas as mesmas condições. Essa é uma das checagens que se faz a respeito de resultados divulgados como científicos. O debate entre os cientistas faz parte do aperfeiçoamento das teorias científicas e muitas vezes esses debates são acalorados; afinal de contas, cientistas também são gente, têm egos que as vezes são feridos pelas críticas dos que se opõem às suas teorias. Mas o fato é: se algum cientista comprova com provas – trocadilho proposital - a sua teoria, ela passa a ser aceita por todos. Pode ocorrer que no futuro essa teoria seja modificada pelo surgimento de novos fatos desconhecidos à época da sua formulação, ou mesmo totalmente abandonada. A epistemologia é a ciência que estuda a ciência. Quando uma determinada teoria é abandonada e em seu lugar surge outra, que não é uma simples modificação mas representa uma ruptura radical com a então vigente, dá-se a isso o nome de corte epistemológico. E assim caminha a ciência. Outra característica fundamental para o progresso da ciência, é a dúvida; se não houvesse dúvidas a respeito do que hoje é aceito como fato testado e confirmado, certamente a ciência não avançaria.

Apesar de não atingir a perfeição, o método científico é, de longe, o mais confiável método existente no que diz respeito a obtenção de conhecimento. Em virtude disso a ciência goza de enorme prestígio social: falou que foi cientificamente comprovado, é confiável. Foi a ciência que nos deu a penicilina, pondo fim às mortes causadas pela pneumonia. Foi a ciência que possibilitou a invenção do avião. É a ciência que nos dá coragem de confiar em um cirurgião, para abrir nosso tórax, tirar nosso coração e substituí-lo por outro. Aviões caem, pessoas morrem em cirurgias e outros tratamentos. Cabe à comunidade científica a tarefa de buscar as falhas, humanas ou não, para minimizar essas ocorrências indesejadas no futuro.

Quando a comunidade científica vai analisar uma teoria divulgada, para outorgar-lhe, ou não, o status de ciência, além de examinar os procedimentos utilizados para se chegar

àquele resultado, dentre outras coisas, ela o replica. Nós leigos, em caso de dúvida, podemos procurar essa validação, verificar se realmente foi obtida de forma confiável, checar as fontes, buscar saber onde os trabalhos foram publicados, em que universidade as pesquisas foram desenvolvidas e qual o grau de credibilidade dessas universidades e dos cientistas pesquisadores que publicaram o resultado. Mas isso dá trabalho. Eu, confesso, não tenho essa disposição. Por isso quando se trata de cuidados com a minha saúde, por exemplo, transfiro essa responsabilidade para um médico de minha confiança, que é quem tem a obrigação profissional de buscar tais informações.

Alguns cientistas prevaricam, mas isso é problema da comunidade científica. Quando um grupo de cientistas diverge frontalmente de outro grupo, algo está errado: ou a teoria em debate não apresenta provas suficientemente robustas; ou existe uma notável má vontade; ou há interesses outros motivando a postura de um dos grupos ou de ambos, enfim. Se esses os grupos decidirem ser intelectualmente honestos e aplicarem a metodologia científica, hão de encontrar a verdade a respeito daquilo que debatem. Mas nem sempre isso ocorre. Como saber então quem está certo? Salomão nos diz: vá observar a formiga, vá pesquisar. Li recentemente um comentário de um pesquisador que estuda formigas. Ele descobriu que quando uma delas morre, elas identificam a defunta pelo cheiro de um ácido que liberam ao morrer. Não é pela visão. É o cheiro desse ácido que informa às demais sobre o óbito da colega. Ele aí testou: lambuzou uma formiga com esse ácido e a colocou de volta no formigueiro. As outras a tomaram por morta e, apesar dos veementes protestos da falsa defunta com as perninhas balançando ativamente no ar, ela foi levada ao cemitério. Sabedoria adquirida ao aplicar o método científico na perscrutação das formigas. Às vezes, o que nos escapa aos olhos, não nos escapa ao nariz.

Dar credibilidade absoluta a um grupo e desprezar totalmente o outro, não é produtivo, do ponto de vista científico. Nós, leigos, podemos ouvir ambos os lados, analisar os argumentos, sopesar - termo muito utilizado em direito no julgamento de uma causa - e chegar a algumas conclusões que possam responder às nossas dúvidas com algum grau de confiabilidade. Aliás, mesmo leigos, temos o saudável hábito de consultar dois ou três médicos antes de acatar um diagnóstico e nos submetemos a determinado tratamento. E é assim que devemos agir: ou pesquisamos muito a respeito de um assunto, ou confiamos nos profissionais especialistas. Quando atravessamos uma ponte, sabemos que ela pode desabar se não foi bem projetada e construída; já aconteceu. Mas confiamos no engenheiro responsável pelo projeto e na empresa que o executou. Afinal, tanto o engenheiro quanto a empresa são fiscalizados pelos respectivos conselhos Regionais de Engenharia. Engenheiros podem prevaricar, mas isso não é problema da ciência. É problema de polícia.

Por fim, vivemos num mundo em que as informações circulam de uma forma muito acelerada e em que muitas pessoas utilizam as ferramentas de TI (Tecnologia da Informação) - outro fruto da ciência -, para enganar, iludir; aparentemente com boas intenções e inconfessáveis motivos. Temos muitas dúvidas em que ou em quem confiar. E essas são dúvidas muito diferentes da dúvida inerente à ciência. Que Deus nos dê a sabedoria de Salomão para discernir entre o que é confiável ou não, e a humildade de Davi, para reconhecer quando errarmos.

Para incluir um novo usuário na Vitalmed envie: Nome, CPF, Data de Nascimento, Endereço com Ponto de Referência e Contato para o e-mail:

asserjuf@uol.com.br



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

Standard R\$ 749,46
Especial R\$ 1.144.69



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



Atendimento Jurídico Remoto

Dr. Danilo Ribeiro

Sexta-feira
14h às 16h

(71) 99983-1405

danilo.souza.ribeiro@gmail.com

Humor

VISITAS...



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

Adalice Menezes de Almeida

Dirceu Lelis 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)