

ASSERJUF promove o Sorteio Páscoa Gigante



O Instagram Oficial da **ASSERJUF** anunciou no dia 24 de março (quarta-feira), o primeiro de vários sorteios que virão através da plataforma. Já em clima de páscoa, nossa equipe preparou três premiações especiais. A ação visou agradar nossos associados virtuais, tornando a Páscoa mais doce. O sorteio foi transmitido ao vivo em nosso perfil do Instagram @asserjuf_ba no dia 01/04/2021 às 14h.

Para participar do sorteio era necessário seguir algumas regras, tais como, ser associado, seguir a página, curtir o post, marcar amigos nos comentários, deixar o perfil público no dia do sorteio, morar ou ter um endereço em Salvador para entrega do prêmio e responder à pergunta: **O que o coelhinho deveria trazer no Ovo de Páscoa Gigante?**

Foram três ganhadoras, em terceiro lugar ficou **Tatiana Guimarães** contemplada com um Ovo de Páscoa Pequeno da Cacau Show, em segundo lugar **Tereza Lustosa** que ganhou um Ovo de Páscoa Médio da Cacau Show e a

grande sortuda foi **Caroline Nunes** que conquistou o tão sonhado Ovo de Páscoa Gigante de 2kg da Cacau Show. A entrega foi realizada no dia 03/04, na residência das respectivas ganhadoras.

A **ASSERJUF** agradece a todos os participantes do **Sorteio Páscoa Gigante** e parabeniza as ganhadoras. Até o próximo!



Feliz Aniversário

24/03

 Dr. Wilson Alves de Sousa
 Heloisa Guimaraes Soares Doria

25/03

 Jasce Luciano da Silva
 Joseneide Tourinho
 Selma Cristina de Andrade Villa-Chan
 Zelia Silva Matos

26/03

 Luis Carlos Souza da Cunha
 Issana Fagundes Scheffler Coelho

27/03

Cleide Barreto Santana Logato

28/03

 Claudia de Araujo Meirelles Soares
 Myrto Magalhães e Silva

29/03

 Leila Luiza Jazler Campello
 Paulo Sergio Campos Teixeira
 Rosa Maria de Assis R. Bacelar
 Teresa Cristina Gasse de Carvalho

31/03

 Maria de Lourdes Almeida Neves
 Sonia Maria Andrade
 Maria de Fatima Farias dos Santos

01/04

Suely Azevedo Batista

02/04

 Francisca Lucia da Silva Aquino
 Joel Luiz dos Santos Costa
 Marcia da Silva Sampaio
 Silvia Nogueira Lima de Santana

03/04

 Celio Teles Fonseca Porto
 Joselia Maria Nunes dos Santos
 Isa Perpetua da Silva
 Lucianna Thereza de Andrade Nunes

05/04

 Clemente Jose Ferreira do Nascimento Filho
 Ledna Teixeira Silva

06/04

 Cecilia Eliana Paez Maira
 Rizia Maria Vaz Cotrim
 Katia Regina Nunes dos Santos

07/04

 Jose Joaquim Silva Cunha
 Tais de Almeida Espinheira Lins

09/04

 Domingos Paulo dos Santos
 Flavia Patricia da Silva Garcia Rosa

Entenda a importância de cuidar da sua saúde mental

Cuidados com a saúde mental auxiliam na melhora da ansiedade e estresse

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), 90% das pessoas no mundo sofrem de estresse e a pesquisa da Associação Internacional do Controle de Estresse (ISMA) apontou que o Brasil está em segundo lugar como a população mais estressada no mundo. A OMS também aponta que o país tem a maior quantidade de pessoas ansiosas no mundo, 9,3%.



com Fissmer, alguns estudos psiquiátricos estão se voltando para entender de que forma essas ações, a meditação e mudança de hábitos, podem ser efetivas no tratamento da mente.

— A Mindfulness é um tipo de meditação que te faz ter uma consciência plena do aqui e agora. Uma prática que ajuda a reduzir o estresse. Você deixa de lutar com sentimentos e situações de incômodo e passa a encará-las de outras maneiras. Através de técnicas, essa meditação pode ajudar a eliminar sentimentos que não são mais

necessários e olhar para o presente — aponta.

Dados como esses podem gerar um pouco de estranhamento, levando em consideração a forma leve e descontraída que apenas o brasileiro tem. A questão é que os transtornos causados pela falta de cuidado com a saúde mental nem sempre são detectados ou reconhecidos. Mas o que pode gerar esse estresse e ansiedade?

De acordo com o psiquiatra cooperado da Unimed e diretor clínico do Instituto São José, João Felipe Wanrowsky Fissmer, o ser humano tem predisposição a levar a vida em modo automático, sem estar de fato presente no momento da ação.

— Dessa forma, estamos sujeitos a ultrapassar nossos limites, deixando assim que as emoções se tornem inimigas da nossa mente. — explica o especialista.

Existem diversos tipos de estresse, que no geral é o sentimento despertado em momentos que o ser humano vivencia situações de perigo ou ameaça, sendo colocado em uma espécie de “estado de alerta”. Já a ansiedade é o sentimento de preocupação, nervosismo e medo intenso. Mas como lidar com esses sentimentos para que eles não interfiram no dia a dia?

Manter o equilíbrio é a chave

O psiquiatra João Felipe Fissmer explica que é necessário que o indivíduo realize uma auto análise para compreensão de que, talvez, suas ações podem estar lhe gerando mais prejuízos do que ganhos. Esse momento é o sinal para a busca de um profissional, como psiquiatra ou psicólogo.

— Buscar auxílio de terapia é um passo importante e necessário para cuidar da saúde mental. É um momento onde o paciente pode expor seus medos sem preconceitos e realizar a auto análise. — reforça Fissmer.

Outras atividades que, acompanhadas de terapia, podem ser realizadas para auxiliar na melhora da saúde mental são as mudanças de hábitos alimentares e atividades físicas. Exercícios auxiliam na liberação de hormônios que geram a sensação de bem estar e prazer, aliviando tensões e o estresse.

A meditação também é uma ação que vem sendo adotada por pessoas que buscam melhorar a saúde mental. De acordo

Saúde da mente x saúde do corpo

A saúde mental e a saúde do corpo, mais do que coexistir, tornaram-se uma só. Todos os sistemas do nosso organismo estão, de alguma maneira, interligados. Desta forma, é importante entender que o não estar bem mental pode sim, se expressar de maneira negativa no corpo, causando mal estar e até doenças.

De acordo com Fissmer, estudos apontam que cerca de 80% das doenças que ocorrem no físico vem das emoções. Por isso, cuidar da nossa mente é de extrema importância e é algo que precisamos naturalizar.

— A mente é o maestro do corpo. Considerando a visão da neurociência, dentre vários atributos do cérebro humano, temos o funcionamento mental como uma das partes mais complexas e nobres. Por isso a importância de cuidarmos do cérebro para que a mente mantenha-se em equilíbrio, com saúde — enfatiza Fissmer

Pandemia e saúde mental

A pandemia enfatizou cada vez mais a necessidade de falar sobre saúde mental. Nesse período, as pessoas precisaram do isolamento e mudaram diversos hábitos do dia a dia. Cada um teve a sua realidade transformada e teve que lidar com as necessidades da mente à sua maneira.

— Temos os dois lados (na maneira de lidar com a pandemia). A maioria das pessoas foi forçada a lidar com a privação e ter mais contato com as suas fragilidades, que para alguns se intensificaram. Para outros (analisar as emoções) uma vivência nova — aponta Fissmer.

Buscar auxílio de terapias foi uma saída para muitos. A privação da rotina diária e a pausa forçada ajudou a entender que é necessário olhar para dentro.

— Entender que um problema de saúde mental não parte de uma escolha, que podemos sim melhor compreender e gerenciar nossa mente. Se permitir falar sobre isso sem julgamento é o ponto-chave— finaliza.

Pipoca com Pimenta

Fonte: G1 - Globo

1.001 LIVROS PARA LER ANTES DE MORRER



Quem me dera ler 1/5 dos livros constantes nesta obra com 950 páginas, fotos e resenhas feitas por mais de cem críticos famosos sobre livros fundamentais da literatura mundial. O número 1.001 não é à toa. É o número de noites que Sherazade conta histórias para o sultão antes que ele a mate e que estão no livro As Mil e Uma Noites.

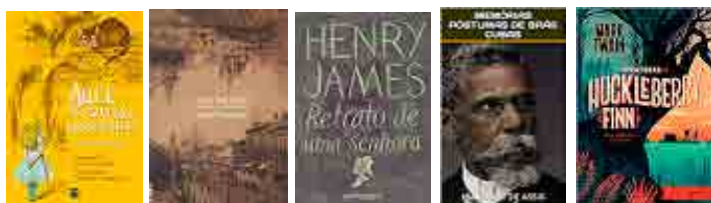
Li 110 livros do guia. Quase todos adaptados para cinema. Não acho que todos mereçam estar lá e outros que deveriam não entraram, como A Ilíada e A Odisseia de Homero; Os Irmãos Karamazov de Dostoiévsky; Ensaio Sobre a Cegueira de José Saramago; e Memórias do Cárcere de Graciliano Ramos.



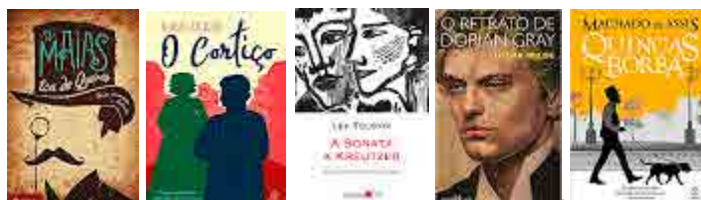
- 1-Dom Quixote - De Miguel de Cervantes – O romance mais famoso sobre cavalaria teve várias adaptações para o cinema, a última de Terry Gilliam.
- 2- O Vermelho e O Negro - De Stendhal. Adaptada para o cinema.
- 3- Almas Mortas- De Nikolai Gogol.
- 4- O Poço e o Pêndulo- De Edgar Alan Poe - Adaptado para as telas.
- 5- O Morro dos Ventos Uivantes – De Emily Bronte - Já teve dez adaptações para o cinema, uma com Laurence Olivier e outra com Ralph Fiennes.



- 6-Mody Dick – De Herman Melville. Com mais de uma adaptação para o cinema, a mais famosa com Gregory Peck no papel do atormentado capitão Ahab.
- 7- Madame Bovary – De Gustave Flaubert também já virou mais de um filme.
- 8- Os Miseráveis – De Victor Hugo já foi musical e filme de sucesso.
- 9- Memórias do Subsolo – De Fiódor Dostoiévsky.
- 10 - Crime e Castigo - De Fiódor Dostoiévsky. Adaptada várias vezes como por Woody Allen com Match Point e Heitor Dhalia com Nina.



- 11-Alice no País das Maravilhas - De Lewis Carol e filmes de Tim Burton.
- 12-Anna Karenina- De Liev Tolstói teve 5 adaptações para o cinema com Greta Garbo, Vivien Leigh, Sophie Marceau e outras no papel da heroína trágica.
- 13-Retrato de Uma Senhora – De Henry James filmado por Jane Campion.
- 14-Memórias Póstumas de Brás Cubas – De Machado de Assis.
- 15-As Aventuras de Huckleberry Finn – De Mark Twain filmado com Elijah Wood novinho. Tem outra adaptação de 1939.



- 16-Os Maias – De Eça de Queiroz já virou minissérie pela Globo.
- 17-O Cortiço- De Aloísio Azevedo. Filme de 1978 com Betty Faria.
- 18-A Sonata a Kreutzer – De Liev Tolstoi. Tem também filme em 2010
- 19-O Retrato de Dorian Gray – De Oscar Wilde já teve pelo menos três adaptações para o cinema.
- 20-Quincas Borba – De Machado de Assis já foi ao cinema com Laura Cardoso.



- 21-Dom Casmurro – De Machado de Assis com duas adaptações para as telas.
- 22-Os Sertões – De Euclides da Cunha. Filme e peça do Teatro Oficina.
- 23-A Mãe – De Maximo Gorki.
- 24-Morte em Veneza – De Thomas Mann. Filme de Luchino Visconti.
- 25-Servidão Humana- De W. Somerset Maugham teve um filme de 1964.



- 26-Triste Fim de Policarpo Quaresma – De Lima Barreto.
- 27-Sidarta - De Herman Hesse.
- 28- Com o Diabo no Corpo – De Raymond Radiguet - Filme de Marco Bellocchio.
- 29-O Processo – De Franz Kafka- Há dois filmes famosos de Orson Welles e David Jones.
- 30-O Grande Gatsby – De Scott Fitzgerald e filmes com Robert Redford e Leonardo DiCaprio.



- 31-Mrs Dalloway – De Virginia Woolf foi para as telas com Vanessa Redgrave.
- 32-O Assassinaro de Roger Ackoyd – De Agatha Christie também virou filme.
- 33-O Castelo – De Franz Kafka. O diretor Michael Haneke adaptou para o cinema.
- 34-O Lobo da Estepe – De Herman Hesse. Com Max von Sydow no cinema.
- 35-O Amante de Lady Chatterley – De D. H. Lawrence já virou ao menos dois filmes.



INFORME PARA DECLARAÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA - ANO FISCAL – 2020

A Associação dos Servidores da Justiça Federal – ASSERJUF - CNPJ: 02.797.217/0001-08, informa a quem possa interessar os valores dos convênios cobrados dos seus associados no Ano Fiscal de 2020, para efeito de dedução na Declaração do Imposto de Renda:

PLANO – PROMÉDICA STANDARD

JANEIRO A DEZEMBRO	RS 729,83
--------------------	-----------

PLANO – PROMÉDICA ESPECIAL

JANEIRO A DEZEMBRO	RS 1.114,70
--------------------	-------------

PLANO - ODONTO SYSTEM BÁSICO

JANEIRO A DEZEMBRO	RS 12,50
--------------------	----------

PLANO - ODONTO SYSTEM OURO

JANEIRO A DEZEMBRO	RS 18,50
--------------------	----------

PLANO – VITALMED

JANEIRO A DEZEMBRO	RS 29,13
--------------------	----------

Disponível em: <https://asserjuf.org.br/wp-content/uploads/2020/03/IR-2020-1.pdf>

DECLARAÇÃO IRPF 2021

SEMPRE COM VOCÊ!



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

Não está recebendo nossos e-mails?



Envie seu contato para: contato@asserjuf.org.br
Fique atento e receba todas as nossas novidades!

HUMOR



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
Direceu 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)