



falauJuf

EDIÇÃO Nº 819

SALVADOR/ BA - 08 DE JUNHO DE 2021

08 de junho - Dia Mundial dos Oceanos

Cuide do que te faz bem.

Feliz Aniversário

01/06

Cássia Ribeiro da Silva Baqueiro

02/06

Ana Carla Aguiar Brito Furrer
Antonio Joaquim Ferreira Adry

03/06

Florisvaldo Souza Santana Júnior

04/06

Patrícia Leite Aguiar de Souza

06/06

Gabriel Velame Branco
Jailson da Silva Lage
Caroline Lordelo Nunes

07/06

Sabrina Leite Vanzella

09/06

Gilson de Oliveira Suzarte

10/06

Gilveraldo Antonio dos S. Dórea

11/06

Jairo Rodrigo Neves de Lima
Rika Luanda Moreno Freitas
Telli Brito Rebouças
Vanessa Ramos Coutinho
Carlos Henrique E. de Santana

12/06

Paulo Sérgio Silva

13/06

Antonia de Almeida Rodrigues
Adriana Macedo de Araujo
Maristela Lima de Amorim

14/06

Claudio Santos da Silva



UM TRABALHO MAIS PRAZEROSO: LIVROS/Sugestões



SOCIEDADE DO CANSAÇO – Livro do filósofo sul-coreano Byung-Chul Han. Sem modificar o tema do livro, o título poderia muito bem ser outro: SOCIEDADE DO **ENGODO**. Quem é que nunca ouviu falar das expressões “vestir a camisa”, “funcionário exemplar” e outras similares ?

O sistema capitalista selvagem transmite aos seus trabalhadores a ideia de que todas as metas são alcançáveis (“Yes, We can !”); de que o ser humano é sinônimo de produtividade; de que todo trabalhador deve fiscalizar o seu desempenho, a fim de verificar se está de acordo com a produtividade exigida (à semelhança de um robô); de que todos devem realizar múltiplas tarefas; de que todo sujeito deve ser *monstruosamente* produtivo, empresário e explorador de si mesmo (por que não dizer vítima?). Se nós podemos realizar tudo isso, restamos colhemos os frutos (doenças) do desmedido esforço laboral: depressão, síndrome da hiperatividade, síndrome de *burnout*...

PSICOPOLÍTICA – Mais um ótimo livro do filósofo sul-coreano Byung-Chul Han. “Psicopolítica” é uma técnica de dominação, de poder, que procura incutir nas pessoas, de maneira ardilosa e sub-reptícia, de que elas são livres para

decidir e não sujeitos submissos. Eu comparo a “psicopolítica” a um grande polvo invisível, com diversos tentáculos de grande alcance, infiltrando-se sorrateiramente na sociedade com o intuito de desenvolver um projeto de dominação, não só político, mas também social e econômico, sem que as pessoas percebam.

SAÚDE

Crianças: Vitamina D e a Covid-19

A manutenção de bons níveis de vitamina D tem sido sugerida como maneira de prevenir a doença ou evitar desfechos graves



Além de fundamental para a saúde dos ossos, a vitamina D tem papel importante na resposta do sistema imunológico frente a uma infecção. Estudos demonstram que, quando a vitamina D se encontra em níveis baixos, há um maior risco de se contrair infecções respiratórias e estas tendem a cursar com maior gravidade.

Atualmente, a infecção mais temida é a causada pelo novo coronavírus, a Covid-19. Apesar de menos de 2% dos casos ocorrerem entre crianças, um maior número de infecções pediátricas tem sido observado consequentemente ao aumento global de pessoas acometidas. Embora o curso clínico da Covid-19 seja mais leve em crianças que em adultos, a forma grave da doença tem sido relatada em até 10% dos casos, especialmente, entre crianças menores que um ano de idade.

Desse modo, a manutenção de bons níveis de vitamina D tem sido sugerida como maneira de prevenir a doença ou evitar desfechos graves.

Em humanos, a maior parte da vitamina D é obtida através da exposição à luz solar e em menor parte através da alimentação. Uma quantidade suficiente de vitamina D pode ser obtida pela simples exposição ao sol algumas vezes por semana, por 10 a 15 minutos. Nossa pele a produz naturalmente quando exposta a raios ultravioletas. No entanto, durante o inverno, tempo nublado ou quando a poluição do ar está elevada isto nem sempre é possível e a vitamina D deve ser obtida através da alimentação. O confinamento devido à pandemia é também outro fator que tem levado a uma menor exposição à luz solar.

A vitamina D é encontrada em peixes como salmão, atum e bacalhau, porém, estes não são facilmente encontrados em mercados além de a maior parte das crianças não terem o costume de comer peixes diariamente. A vitamina D também pode ser encontrada na gema do ovo e felizmente alguns alimentos são fortificados com a mesma, como leites, iogurtes e cereais.

Mesmo assim, a prevalência de deficiência de vitamina D entre crianças pode chegar a 24%. Desse modo, em alguns países, sua suplementação é feita tanto na infância quanto na adolescência. No Brasil, a vitamina D é suplementada rotineiramente de forma profilática até os dois anos de vida.

Se você desconfia que seu filho não está adquirindo a quantidade suficiente de vitamina D através da dieta ou exposição solar, procure seu pediatra para verificar se a suplementação é necessária. A suplementação pode ser realizada facilmente e com baixo custo, porém, é importante que seja feita da maneira correta, pois quando em excesso pode também causar danos. Frente à pandemia de Covid-19, onde ainda não há vacinas liberadas para crianças nem tratamentos comprovadamente eficazes, a suplementação de vitamina D pode ser benéfica.

Pipoca com Pimenta

1.001 LIVROS PARA LER ANTES DE MORRER - FINAL



- 72-O Outono do Patriarca – De Gabriel Garcia Márquez.
- 73-2001 Uma Odisseia no Espaço – De Arthur C. Clarke. Filme de Stanley Kubrick.
- 74-O Poderoso Chefão - De Mario Puzo. 3 filmes de Francis Ford Coppola.
- 75-O Complexo de Portnoy – De Phillip Roth adaptado para o cinema.
- 76- A Fazenda Africana- De Karen Blixen. Filme Entre Dois Amores.



- 77-Sargento Getúlio- De João Ubaldo Ribeiro- Filme com Lima Duarte.
- 78-Viva o Povo Brasileiro – De João Ubaldo Ribeiro.
- 79-As Cidades Invisíveis - De Ítalo Calvino.
- 80-Se Um Viajante Numa Noite de Inverno – De Ítalo Calvino.
- 81-Lavoura Arcaica - De Raduan Nassar. Filme de Luiz Fernando Carvalho.



- 82- O Caçador de Andróides - De Philip K. Dick. Filme de Ridley Scott.
- 83-Entrevista Com o Vampiro – De Anne Rice- Filme com Tom Cruise.
- 84-O Iluminado – De Stephen King - Filme de Stanley Kubrick.
- 85-O Guia do Mochileiro das Galáxias – De Douglas Adams. Série de 5 livros e filme.
- 86-O Nome da Rosa - De Umberto Eco. Filme de Jean-Jacques Annaud.



- 87-Abril Despedaçado – De Ismail Kadare. Filme do brasileiro Walter Salles.
- 88-Os Filhos da Meia Noite - De Salman Rushdie –Filme de Deepa Mehta.

- 89-Vergonha - De Salman Rushdie.
- 90-Os Versos Satânicos – De Salman Rushdie.
- 91- Memorial do Convento – De Jose Saramago.



- 92-O Ano da Morte de Ricardo Reis - De Jose Saramago.
- 93-História do Cerco de Lisboa - De Jose Saramago
- 94-O Evangelho Segundo Jesus Cristo – De Jose Saramago.
- 95-A Insustentável Leveza do Ser - De Milan Kundera. Filme famoso
- 96-O Amante – De Marguerite Duras. Filme com Sean Connery.



- 97-O Conto da Aia – De Margaret Atwood e minissérie.
- 98-Vulgo Grace – De Margaret Atwood também minissérie.
- 99-A Trilogia de Nova Iorque – De Paul Auster.
- 100-A Pomba - De Patrick Süskind.
- 101-O Perfume - De Patrick Süskind adaptado para o cinema.



- 102-A Fogueira das Vaidades – de Tom Wolfe e filme de Brian de Palma.
- 103-Dália Negra – de James Ellroy filme Brian de Palma também.
- 104- A Guerra do Fim do Mundo- De Mário Vargas Llosa sobre a Guerra de Canudos
- 105-Antes Que Anoiteça – De Reinaldo Arenas. Filme com Javier Bardem.
- 106-O Deus das Pequenas Coisas - De Arundhaty Roy premiadíssimo.



- 107-A História Secreta- De Donna Tartt. O Pintassilgo é melhor.
- 108-Amor Para Sempre- De Ian McEwan. Enclausurado é melhor.
- 109 - Dois Irmãos – de Milton Hatoun e minissérie da Globo.
- 110-Kafka à Beira Mar – de Haruki Murakami. Livro chatíssimo.



AGENDA CULTURAL

“CANTO PRA SUBIR A ESPERANÇA E A SOLIDARIEDADE”

**Canto Pra Subir
A Esperança e a Solidariedade**

16/06
Das 18 às 19h

LIVE com ARTISTAS de CATEGORIA

Campanha de arrecadação de recursos
para compra de alimentos
a serem doados a quem tem fome

PIX: 42409306500, ou
Conta Poupança CEF: 870840778-7 Ag. 640

Realização:  

Essa Live Musical e Solidária visa, além da confraternização entre colegas e amigos, arrecadar valores para aquisição de alimentos que serão doados a quem mais precisa.

Será no Dia 16/06 às 18h,
Transmitida pelos Canais do Coletivo RL no Judiciário
no YouTube e Facebook

Como disse Betinho, “a fome não espera”, e por isso estamos tentando ajudar aos que tem fome, dentre tantos brasileiros e brasileiras!

Divulgue. Assista. Prestigie nossos artistas solidários.

Contribua agora ou durante a
Live pelo PIX: 42409306500*
ou Conta Poupança CEF 870840778-7 Ag. 640
(Jennifer)

**COLETIVO RESISTÊNCIA E LUTA NO JUDICIÁRIO &
JUSTIÇA NO PRATO**

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!



SEMPRE COM VOCÊ!

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



**Obs.: A ASSERJUF não se responsabiliza pelos textos
assinados e publicados no jornal ou redes sociais.**

CONVÊNIO



A ALFA FINANCEIRA
(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: Digital/ Periodicidade: semanal
Direção e Revisão: Luzineide Oliveira
Criação / Diagramação e Textos: Elaine Reis
Distribuição para servidores inativos.

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 (Aposentada)

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

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  asserjuf@uol.com.br

 fb.com/asserjuf  asserjuf_ba