



falauJuf

EDIÇÃO Nº 827

SALVADOR/ BA - 14 DE SETEMBRO DE 2021

SETEMBRO AMARELO

VOCÊ NÃO ESTÁ
SOZINHO



ASSERJUF. Sempre com você!

Feliz Aniversário

13/09

Alberto Silva Coelho
Francisca Alves Campinho
Luiz Gutemberg Lopes

15/09

Erika Lucia de Carvalho Sá
Simone Vieira da Costa

16/09

Anete Mendonça Ribeiro dos Santos

17/09

Rosane Maria Carvalho da Silva
João de Matos Pereira de Souza Neto

19/09

Diane Nassar Pinho
Euvaldo Soares Pinho

20/09

Claudia Cristina Rebello de Castro
Gabriela da Graça Hollatz

21/09

Guilherme Cerqueira Lima
Marivaldo Muniz Barreto

**ARTIGO****Setembro Amarelo: cuidado com a saúde mental deve ser permanente**

Pesquisas mostram que os males psicológicos impostos pela pandemia não serão eliminados com facilidade, nem tão rapidamente

A pandemia da Covid-19 deixará milhões de pessoas com sequelas, como problemas respiratórios, neurológicos, musculares e de outros tipos, por períodos ainda desconhecidos de tempo. Algumas dessas sequelas podem desaparecer em semanas; outras podem perdurar por toda a vida. O mesmo vale para as consequências mentais causadas pelo longo período de isolamento: fobias, depressão, ansiedade, estresse e inúmeras outras. Mas, por ainda estarem cercadas de polêmicas e preconceitos, estigmatizam quem delas sofre e, por isso, nelas pouco se fala. O mês de setembro, então, é a ocasião para falarmos desses problemas – que, ainda que agravados pela pandemia, em muito a ultrapassam.

A Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e o Conselho Federal de Medicina (CFM) criaram a campanha Setembro Amarelo em 2014, para dar ênfase à necessidade de se prestar a devida atenção à saúde mental – e é inspirada no 10 de Setembro, data estabelecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para marcar a prevenção ao suicídio. A conscientização acerca da saúde mental é a maneira mais eficiente e produtiva de se evitar que as tensões e os problemas que afligem a todos nós se avolumem a ponto de levar a atitudes extremas.

Uma pesquisa publicada no último dia 10 no periódico especializado The Lancet Regional Health mostrou que, nos EUA, de mais de 2.300 pacientes apresentou algum sofrimento psicológico leve na pandemia em 2020, contra 32% em 2018 (antes da pandemia, portanto), e 10% tinham alguma ansiedade ou depressão moderada a grave. Um outro levantamento – que faz uma revisão de 29 pesquisas, publicada no periódico JAMA Pediatrics – mostrou que sintomas depressivos eram comuns a 12,9% de um grupo de 80 mil jovens com 18 anos ou menos de diversos países antes da pandemia. Com a chegada do novo coronavírus, essa proporção subiu para 25,2%.

Os dados mostram que os males psicológicos impostos pela pandemia não serão eliminados com facilidade, nem tão rápido. Isso fica exemplificado pela pesquisa da Universidade Federal do



Rio Grande do Sul (UFRGS) publicada também pela The Lancet Regional Health: no Brasil, as consultas relacionadas à saúde mental durante a pandemia caíram 28% – o que representa aproximadamente 470 mil consultas que não aconteceram. Os indicadores são baseados em dados do DataSUS.

As informações referentes aos casos de pessoas que tiram a própria vida são alarmantes: em junho, a OMS publicou o relatório Suicide Worldwide, no qual registrou que mais de 700 mil pessoas morreram por suicídio em 2019 (antes, portanto, da pandemia). Isso representa uma a cada 100 mortes; no Brasil, são aproximadamente 13 mil casos por ano – a maior parte relacionada a distúrbios como depressão e transtorno bipolar.

Setembro Amarelo deve tocar a nossa consciência de que saúde mental não é uma questão acessória. Muito ao contrário: é de extrema seriedade, e não se pode deixar para depois o cuidado de pessoas por problemas mentais. O isolamento prolongado devido à pandemia, o medo de contágio, de sintomas graves e mesmo de morte por Covid-19, de perder o emprego, a pressão gerada pela falta do convívio social tudo isso (e a lista não acaba aí) são fatores que levam a desgastes psicológicos, que progridem e se tornam doenças mais sérias.

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) alerta que pequenas mudanças de comportamento podem ser indícios de sintomas de um quadro mais grave. Como em praticamente toda doença, diagnóstico precoce, tratamento e acompanhamento são fundamentais. Assim como é crucial procurar ajuda. A campanha Setembro Amarelo reforça a necessidade de cuidar da saúde mental, e isso é necessário em qualquer época do ano. E para quem sente que a carga de problemas trazida pela pandemia se torna pesada demais, lembre-se: a pandemia vai passar e você não está sozinho. Procure ajuda.

Fonte: <https://veja.abril.com.br/blog/coluna-claudio-lottenberg/setembro-amarelo-cuidado-com-a-saude-mental-deve-ser-permanente/>

INFORME

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

asseriuuf@uol.com.br



**Você sabe como incluir um novo usuário na Promédica?
Só pode colocar como dependente esposo(a) e filhos menores de 24 anos e o titular tem que fazer a adesão também.**

Standard R\$820,30

Especial R\$ 1.254.81



MATADOURO CINCO

“Billy Pilgrim ficou solto no tempo”.

Assim o norte-americano Kurt Vonnegut começou o livro que o colocou no panteão dos grandes autores do século XX: o clássico moderno Matadouro Cinco.

O livro caiu como bomba ao ser lançado em 1969 bem durante a Guerra do Vietnã, sendo imediatamente abraçado pela contracultura e pelos hippies, chegando a ser banido de alguns estados norte-americanos, o que foi revertido pela Suprema Corte do país.

Este libelo contra o absurdo das guerras tem como pano de fundo a horrorosa destruição da bela cidade alemã de Dresden, conhecida como “A Florença do Elba” no finzinho da Segunda Guerra Mundial, ato covarde dos britânicos e americanos. Este episódio vergonhoso, dentro de uma guerra já suficientemente vergonhosa, mostra sua face mais amarga por ter ficado obscurecido pelas duas bombas atômicas despejadas logo depois no Japão. Mais inocentes morreram na destruição de Dresden do que em Hiroshima e Nagasaki e até hoje isto está relegado aos escaninhos da História.

O personagem central, Billy Pilgrim, sobreviveu como soldado americano à destruição de Dresden e esta marca profunda faz com que ele atravesse a sua vida alternando viagens no tempo e no espaço, abduzido por extraterrestres, navega entre passado, presente e futuro. Dá para suspeitar de uma síndrome de stress pós-traumático e fuga da cisão da mente, mas brilhantemente, o autor não deixa isso explícito nem apela para sentimentalismo, recorrendo até mesmo a pitadas de humor.

Atualmente, o livro é lançado no Brasil pela editora Intrínseca com uma bela capa dura comemorativa do cinquentenário da obra-prima, mas a edição que li é mais antiga, da L&PM, e que tem basicamente uma grande diferença na tradução, que é exatamente o bordão do livro, repetido infinitamente ao longo de cada página. O original “So it Goes” foi traduzido por “É Assim Mesmo” pela Intrínseca, mas na L&PM era traduzido por “Coisas da Vida”. Parece implicância minha, mas de tanto ser repetido, fica evidente que “Coisas da Vida” traduz mais a ideia da falta de livre arbítrio exposta do original do que “É Assim Mesmo”.

O livro tem o subtítulo de “A Cruzada das Crianças” e contextualiza a origem daquela horrível Cruzada na Idade Média. Há uma potente passagem quando o narrador se defronta com a raiva da esposa do amigo com quem lutou na Guerra: “Vocês farão de conta que eram homens em vez de crianças e suas vidas serão interpretadas no cinema por Frank Sinatra, John Wayne ou algum outro desses velhos safados e glamorosos defensores da guerra. E a guerra parecerá formidável e teremos muitas guerras mais, que serão lutadas por crianças”.

Então o autor lhe promete: “Mary, não creio que esse meu livro jamais chegue a ser terminado. Devo ter escrito umas cinco mil páginas e rasguei todas. Mas uma coisa eu lhe prometo: se algum dia eu terminá-lo, não terá papéis que sirvam para Frank Sinatra ou John Wayne. E vou chamá-lo de A Cruzada das Crianças”.

Este livro é uma preciosidade como ficção científica, como resgate da História, como exercício de literatura moderna e elegante narrativa repleta de metalinguagem. Trata-se surpreendentemente de uma leitura muito fluida, irônica e mesmo simples, artifício inteligente para ao abordar um tema tão difícil, torná-lo mais acessível a todos.

Como paralelo da destruição bíblica de Sodoma e Gomorra, Kurt Vonnegut vê-se como a mulher de Ló, que desobedeceu a ordem divina de não assistir ao horror, não olhar para trás: “Mas ela olhou. E eu a amo por isso, porque foi um ato muito humano. Ai ela virou uma estátua de sal. É assim mesmo. As pessoas não devem olhar para trás. Eu garanto que não vou fazer mais isso. Já terminei meu livro sobre a guerra. O próximo vai ser divertido. Este é um fracasso, e tinha mesmo de ser, pois foi escrito por uma estátua de sal.”

Coisas da vida ! É assim mesmo!



UM TRABALHO MAIS PRAZEROSO

UM TRABALHO MAIS PRAZEROSO: LIVROS/Sugestões

POR JOAQUIM MEDRADO (CEPREC/NUMAN)



BREVES RESPOSTAS PARA GRANDES QUESTÕES – Livro do físico e astrônomo britânico Stephen Hawking. Através de uma linguagem menos técnica, o físico responde às perguntas feitas a ele durante os anos em que se dedicou à ciência, tais como: se Deus existe ou não, a origem do universo, se a inteligência artificial vai nos superar, se poderia existir outra vida inteligente no universo, sobre a expectativa do futuro da humanidade na Terra, além de preocupações referentes ao aquecimento global e ao desenvolvimento sustentável. Com a sua morte em 2018, o livro não foi finalizado, mas ficou como registro do seu pensamento para as gerações.

UMA BREVE HISTÓRIA DO TEMPO – Talvez este seja o livro mais conhecido de Stephen Hawking. Ele utiliza uma linguagem mais acessível tentando explicar as teorias astrofísicas e cosmológicas para o grande público leigo, tais como a teoria do Big Bang, os buracos negros, a teoria das supercordas, a unificação da física etc. Provavelmente, essa maneira de divulgação científica, sem os rebuscamentos do linguajar científico, fez com que o físico inglês e os seus livros se tornassem tão populares.

O UNIVERSO NUMA CASCA DE NOZ – Mais um ótimo livro de Stephen Hawking discorrendo sobre o universo (origem e seu possível fim), a existência de vida inteligente em outras galáxias, viagem no tempo e o destino biológico e tecnológico da humanidade. Desde jovem, o físico inglês sempre teve fascínio por tudo que se referisse ao universo, principalmente as viagens espaciais. Segundo ele, os seus livros procuram popularizar um pouco o conhecimento da física e da astronomia, de modo a estimular novos pesquisadores dessas ciências.

ATENÇÃO!

É **INDISPENSÁVEL** o cadastro do **LOGIN** no Sistema **VOTOLINE®** para votar durante a **ELEIÇÃO VIRTUAL** da nova **DIRETORIA** no dia **28 de SETEMBRO** de 2021.



ASSERJUF Eleições 2021

ASSERJUF

Reajuste Promédica



Valores referentes a **SETEMBRO/2021**:

Standard **R\$ 820,30**

Especial **R\$ 1.254,81**

Esperança

XIV ENCONTRO DE CORAIS DA
JUSTIÇA FEDERAL

30/09 a 01/10/2021 | 19h30

Versão online via Youtube

Realização:



Coordenação:

Maestro Edvã Barbosa

Apoio:



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

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