



EDITORIAL



Com o intuito de dar voz aos servidores associados em assuntos de relevância para a categoria, a ASSERJUF abriu, desde a primeira edição do FALAJUF, seu jornal de notícias, uma coluna para que os interessados produzissem e divulgassem seus textos.

São anos de fomento de discussão das matérias que tocam a todos como cidadãos e servidores públicos federais, na crença de que a livre manifestação de opinião é fundamental para a construção da cidadania. Tem ocorrido que, recentemente, num contexto de polarizações e acirramentos ideológicos, fomos questionados sobre o conteúdo de algumas das publicações.

Sem fazer qualquer juízo de valor acerca das opiniões de cada colunista, a ASSERJUF reafirma o propósito da coluna que continua aberta a qualquer associado, de qualquer vertente, seja política, seja ideológica, desde que respeitados princípios básicos de respeito às leis, normas e regras de convivência.

A ASSERJUF, como ente coletivo e plural que é, firme no seu propósito de zelar pelos seus fundamentos estatutários, vai continuar disponibilizando o livre

acesso a coluna por parte de qualquer associado que queira utilizá-la, sem qualquer censura prévia e sem que a manifestação do colunista represente a opinião da associação ou do universo de associados que representa.

A ASSERJUF segue, desta forma, atuante, combatente e cada vez mais ciente de seu papel na construção de uma sociedade que se funda no respeito às diferenças e na busca dos objetivos comuns.

A coluna em questão é "Fala associado!", na qual publicamos os textos de qualquer associado. Publicamos também a réplica, mas não a tréplica.

Disponibilizamos também outras colunas onde os associados publicam seus poemas, críticas literárias ou de cinema ou expressam livremente a sua opinião.

O FalajuF é a tribuna onde o associado tem voz e vez, desde que assine seus textos e se responsabilize inteiramente pela repercussão que causar, pois a Diretoria não responde por textos alheios. Ela apenas se expressa em editoriais. Em qualquer coluna do Informativo onde se publique textos transcritos as fontes têm que ser citadas de acordo com as normas pertinentes.



Feliz Aniversário

15/11
Edmar Cardoso Correia de Oliveira

16/11
Margareth Regina da Rocha Ferreira
Neuza Caldas Figueiredo
Dirceu Lelis Aranha
José Raimundo da Mata Neri

18/11
Dr. Antonio Oswaldo Scarpa
Jandira Leite Ferreira dos S.Costa
Miguel Angelo Barbosa Aguiar
Lenize Canário de Santana
Carlos Antonio Alves
Lucia Maria Oliveira Rocha

20/11
Cátia Maria Alves Borges

Saúde & Bem-ESTAR

PROJETO:

ENCONTROS PARA QUALIDADE DE VIDA - MOVIMENTO E RELAXAMENTO

PROMOÇÃO: Associação dos Servidores da Justiça Federal - ASSERJUF- BA

APOIO: COLETIVO RESISTÊNCIA E LUTA NO JUDICIÁRIO



APRESENTAÇÃO

Infelizmente o stress se tornou parte de nossa vida cotidiana, e se aguçou nesse período emblemático porque passamos. Isso tem afetado significativamente nossas atividades, competências e emoções. Os resultados negativos do stress incluem prejuízos à saúde e bem estar dos trabalhadores e trabalhadoras e suas famílias.

As fontes de stress podem ser internas (perfeccionismo, crenças irracionais, baixa auto estima, e falta de assertividade, dentre outras) e externas (mudanças na natureza do trabalho, mudanças de ambiente de trabalho, finanças, assédio moral, dificuldades pessoais quanto a perda de direitos, crise sanitária em um governo inoperante, dentre outras).

Mas como o stress atua em nosso corpo, de forma a nos adoecer? O cortisol é um hormônio produzido pelas glândulas suprarrenais, que é liberado em períodos de maior agitação em nossas vidas. Nem é preciso dizer, que atualmente os servidores públicos vivem em constante cobrança por produtividade, numa rotina de home office e agora o retorno presencial extemporâneo, sem que a pandemia tenha chegado a seu término. Os níveis de angústia e ansiedade são a tônica, sendo raros os momentos de descanso mental e corporal.

Mesmo após um dia de trabalho, nos momentos de repouso e interação familiar, o corpo continua sob o impacto desse stress cotidiano e constante. Isso mantém alto os níveis de cortisol, comprometendo a saúde, como:

- Pressão alta e doenças cardíacas – devido ao aumento constante da frequência cardíaca, e do estreitamento dos vasos sanguíneos
- Aumento da gordura abdominal – devido a diminuição da produção de insulina no longo prazo
- Diabetes – devido ao aumento do nível de açúcar no sangue, causado pelo cortisol
- Diminuição do sistema imune – facilitando o surgimento de gripes, resfriados e outros tipos de afecções.
- Doenças psicossomáticas – alergias, problemas estomacais, enxaquecas e outras.
- Transtornos Psicoemocionais – como insônia, compulsões alimentares, depressão, alto nível de ansiedade e fobias como a síndrome de pânico.

O PROJETO

A ideia surgiu a partir de uma Live sobre “Valorização da Vida” promovida em outubro pelo Coletivo Resistência e Luta no Judiciário. A live ocorreu a pedido de trabalhadores e causou muita repercussão, provando que o tema é aderente à categoria. Além da psicóloga Doris Fernandes, aposentada da JFBA, e Sandro Sales, trabalhador do TRT5 e membro do Coletivo RL, a live contou com a participação de Josiana Roch, membra do CVV – Centro de Valorização da Vida.

O OBJETIVO

Esta proposta de trabalho objetiva a oferta de encontros de Movimentos Bioenergéticos (por um período inicial de 2 meses aos servidores associados da ASSERJUF - BA. Após este período inicial será feita uma reavaliação dos encontros juntos aos usuários e os Facilitadores, para continuidade no próximo exercício de 2022.

ONDE OCORRERÁ?

As sessões se dariam via on line, pelo Google Meet ou Zoom da ASSERJUF, ficando a Entidade responsável pela abertura da sala e disponibilização do link pelos seus meios de comunicação. O Coletivo também participaria na divulgação do Projeto.

COMO OCORERÁ?

As sessões terão a frequência semanal com um mínimo de 3 participantes e o máximo de 15 por sessão. Os encontros neste período inicial de 2 meses serão gratuitos para os servidores associados.

PROFISSIONAIS :

Doris Fernandes

Psicóloga CRP 03/5443
Psicoterapeuta Corporal trainee em Biossíntese
Pós Graduação em Psicopatologia Clínica
Instrutora de Hatha Yoga
Servidora aposentada da JF - Ba
Contato: (71) 991256320
donandes1@gmail.com

Sandro Sales

Psicólogo CRP 03/5897
Psicoterapeuta Corporal trainee em Análise Bioenergética
Servidor do TRT
Contato: (71) 987938934
sandrromeu@hotmail.com



Cultura & Arte

Dia da consciência negra: o que é e o que representa?

Dia 20 de novembro é considerado o Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra, essa data traz diversas representações e ações que reacendem os debates sobre o tema, mas você sabe a real importância dessa data e o que ela representa?

Nesse artigo, vamos discutir sobre a origem desse dia e o que ele representa na sociedade brasileira.

Origem do Dia da Consciência Negra

Em Salvador, mais precisamente em 1978, o Dia da Consciência Negra foi marcado pela ação de ativistas do Movimento Negro Unificado (MNU), que se reuniram para acordarem que dia 20 de novembro seria celebrado como Dia da Consciência Negra. Essa mobilização foi impulsionada após historiadores descobrirem o dia da morte de Zumbi, que representa um símbolo de luta e resistência dos negros escravizados. A ideia inicial seria de utilizar essa data como uma representação da luta dos negros escravizados, que se rebelaram contra o sistema da época.

No entanto, a legislação só reconheceu a data no ano de 2003. Através da Lei nº 10.639, o governo Lula instituiu o documento que inclui o tema “História e Cultura Afro-Brasileira” como componente curricular obrigatório em escolas brasileiras.

Durante o governo de Dilma Rousseff, em 2011, por meio da Lei nº 12.519, a data foi oficializada como “Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra”.

Dessa forma, o dia 20 de novembro tornou-se uma data marcante para refletir e celebrar a luta dos negros contra a opressão no Brasil e as implicações do racismo na atualidade.

Com isso, o dia Treze de Março (data em que a abolição



da escravatura aconteceu) foi deixado de lado, visto que esse dia é argumentado como uma representação de “falsa liberdade”, pois após a assinatura da Lei Áurea os negros foram abandonados à própria sorte, sem a realização de reformas que os integrassem socialmente.

Quem foi Zumbi dos Palmares?

Essa é uma pergunta bastante complexa, tendo em vista que são raras as fontes e evidências sobre ele. Entretanto, historiadores sabem que, atualmente, Zumbi dos

Palmares foi um dos líderes do maior quilombo da história do Brasil, o Quilombo dos Palmares.

Durante muitos anos, a versão escrita pelo jornalista Décio Freitas dizia que Zumbi nasceu em Palmares, mas foi sequestrado quando criança e cresceu sendo criado por um padre. Durante a adolescência, Zumbi teria fugido e retornado ao quilombo, tornando-se um general importante que defendeu Palmares dos bandeirantes.

Nessa narrativa, Zumbi é representado como um herói das lutas pela liberdade, não somente dos negros e escravos, mas também, de camponeses, índios e minorias. Essa imagem de Zumbi sempre esteve por trás das conquistas do movimento negro, e até hoje faz-se presente.

O que esse dia representa?

Além de representar uma homenagem e reconhecimento da luta de Zumbi dos Palmares, o Dia da Consciência Negra é visto como uma data fundamental para evidenciar desigualdades e os diversos tipos de violência contra a população negra, trazendo luz a questões importantes dentro da sociedade brasileira.

Fonte: <https://www.direcaoconcursos.com.br/artigos/dia-da-consciencia-negra-o-que-e-e-o-que-representa/>

UM TRABALHO MAIS PRAZEROSO

UM TRABALHO MAIS PRAZEROSO: LIVROS/Sugestões

POR JOAQUIM MEDRADO (CEPREC/NUMAN)



O CAMINHO DO MEIO – Conforme expressa o título do seu livro, o filósofo canadense Lou Marinoff faz da filosofia uma espécie de terapia para estimular o indivíduo a encontrar o equilíbrio do pensamento e do comportamento. Uma boa parte do mal-estar encontrado no mundo é causada por diversos extremismos, dentre eles: o fanatismo religioso, o fanatismo político (com suas ideologias imbecilizantes), a xenofobia, o machismo tóxico... Para tentar encontrar a harmonia social e o ponto de equilíbrio pessoal, que, obviamente, não é o mesmo para todos, Marinoff apresenta, ao longo do livro, o que três pensadores fariam diante de uma caótica situação: Aristóteles, Buda e Confúcio.

UMA BIOGRAFIA DE MONTAIGNE – Ótima biografia do escritor francês Michel de Montaigne realizada pela historiadora inglesa Sarah Bakewell, editora Objetiva. Há muitos anos, quando comecei a ler o livro **Os Ensaios** de Montaigne, senti que aquilo que ele escrevia (século XVI) estava “muito próximo” de mim. Ao escrever **Os Ensaios**, Montaigne colocava no papel aquilo que ele realmente estava sentindo (sensações e experiências muito particulares), e não aquilo que deveria sentir, que era estranho a si mesmo. Talvez seja por isso que, quando lemos **Os Ensaios**, temos a sensação de que “nada do que é humano nos é estranho”. Na época de Montaigne, não era comum alguém escrever sobre si mesmo; ele quebrou um tabu. Sara Bakewell utilizou o livro de Montaigne para fazer a biografia do escritor francês, baseada em vinte tentativas de resposta, feitas por Montaigne, à pergunta que era uma constante no pensamento dele: “Como viver?”.

DEMONSTRATIVO ADMINISTRATIVO - FINANCEIRO

JUNHO 2021

Caro(a) Associado(a),

A Diretoria Financeira da **ASSERJUF** publica nesta edição, o Demonstrativo Administrativo-Financeiro referente ao mês de **JUNHO/2021**. 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**.

RECEITAS OPERACIONAIS ¹	R\$ 38.339,99
DESPESAS OPERACIONAIS ²	R\$ 34.061,98
RESULTADO	R\$ 4.278,01
RECEITAS NÃO-OPERACIONAIS ³	R\$ 3.923,36
DESPESAS NÃO-OPERACIONAIS ⁴	R\$ 4.578,73
RESULTADO	- R\$ 655,37
RESULTADO DO MÊS	R\$ 3.622,64

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

Novo Convênio

Corretora de Imóveis - Augusta Becerra

INFORME

Novo Convênio

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 (Aposentada)
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 Leis 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)