



www.asserjuf.org.br

asserjuf@uol.com.br

71 3306-8382

[asserjuf_ba](#)



Feliz Aniversário

01/03 - Rubem Marques Bacelar Filho

02/03 - Jailson Leopoldino de Castro

03/03 - Normélia Soares Cotias

04/03 - Elaine Lamontagnia Meira de Alcantara

06/03 - Eduardo Sergio Guimarães
Graziela de Vasconcelos
Jose Antonio Costa
Marco Antonio da Rocha

07/03 - Elizabete Oliveira de Almeida
Jacira Correira Poscino

08/03 - Liliana Kelsch Sarmiento
Camila Oliveira de Souza Sardagna

09/03 - Jacira Silva Brandão

10/03 - Renato de Almeida Vasconcelos

11/03 - Adriana de Freitas Abbehusen
Nefertiti Fialho

Diretoria da ASSEJUF

11/03 - Maria Elizabeth Mendonça Alves

Saúde da mulher: os exames necessários em cada fase da vida

Prevenção de doenças é indispensável e tem necessidades específicas por faixa etária

Já diz a máxima popular: com saúde não se brinca! E quando o assunto é prevenção, cada momento da vida traz necessidades diferentes baseadas em hormônios, atividade sexual e patologias mais comuns para a sua faixa etária. Para te ajudar a seguir o cronograma correto, CLAUDIA conversou com a ginecologista Regina Amarante, da Rede de Hospitais São Camilo, que revela os exames que você não pode deixar de fazer em cada fase.



“Atualmente, o primeiro cuidado ginecológico é a vacina contra o HPV, recomendada a partir dos 9 anos. Se você não tomou, pode se imunizar até os 26 anos de maneira preventiva. Caso tenha alguma infecção detectada no papanicolau até os 40, aconselhamos tomar, porque ela não cura, mas ajuda a prevenir uma infecção futura”, revela.

A visita ao ginecologista, aliás, deve iniciar cedo – desde a primeira menstruação, conhecida como menarca. “Essa primeira visita é importante para já começarmos um acompanhamento da menstruação e a educação sexual, com prevenção da gestação e de doenças sexualmente transmissíveis”, conta. Daí até os 25 anos, é recomendado que as consultas aconteçam anualmente para realizar exames básicos de forma preventiva.

Dos 25 aos 30 anos

Se antes o papanicolau era uma recomendação anual a partir do início da vida sexual, agora esse cenário mudou um pouco. “Isso mudou recentemente. Hoje, aconselhamos que você passe a realizar o exame anualmente a partir dos 25

anos, quando lesões costumam ter uma gravidade maior, e após ter iniciado essa vida sexual. Antes disso, elas costumam ser menores e o próprio corpo acaba lidando com elas. Se você tem relações sexuais sem camisinha, também é importante fazer exames de sangue para doenças sexualmente transmissíveis, e isso em qualquer fase da vida”, esclarece.

Nessas visitas de rotina anuais, serão pedidos exames laboratoriais básicos, a verificação das mamas em consultório, o papanicolau e, caso seja encontrado algum problema, o médico

poderá pedir outros exames pontuais. “A ideia é identificar possíveis doenças antes que você tenha qualquer sintoma”, completa.

Dos 30 aos 40 anos

Aos 30, é provável que você esteja no auge da sua vida sexual e reprodutiva, aumentando a necessidade de precaver a gestação – caso ela não seja desejada – e acompanhar as doenças sexualmente transmissíveis. “Como hoje também é normal que as pessoas tenham uma redução na ingestão de leites e derivados, também pedimos exames para investigar cálcio, colesterol e glicose anualmente”, aponta. A essas averiguações, soma-se o papanicolau já realizado anualmente desde os 25.

É nesta década da vida que você também precisa incluir um outro exame preventivo essencial, a mamografia (em caráter anual), que busca averiguar a existência de câncer de mama – o tipo que mais mata mulheres no Brasil. “A Sociedade Brasileira de Mastologia recomenda fazer a mamografia a partir dos 40 anos, ou a partir dos 35 para quem tem histórico de parentes de primeiro grau que tiveram a doença, como avós e mãe. Antes disso, a mama é muito densa e o exame não consegue ‘ver’ nada, então acaba sendo um esforço desnecessário”, pontua.

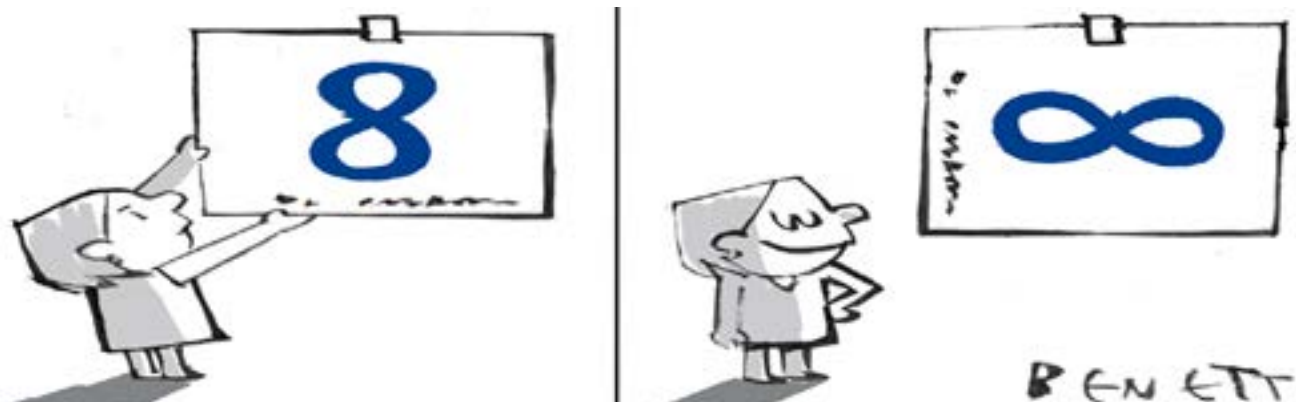
Após a menopausa

Com a menopausa, hormônios como progesterona e estrogênio diminuem, sendo necessária uma avaliação da dosagem anual para saber se você terá que suplementar. “A partir dela ou dos 55 anos, também é importante fazermos a Densitometria Óssea a cada dois anos, porque a redução de estrogênio afeta bastante. Se você tiver histórico de osteoporose na família ou fraturas inexplicáveis, sem uma grande queda, nós podemos pedir antes ou com uma frequência maior.”

Outro pedido comum, de acordo com a médica, é a Colonoscopia, porque nesta fase a incidência de câncer do intestino é maior: “Se não existe um histórico familiar, repetimos a cada 5 anos”.

Fonte: <https://claudia.abril.com.br/saude/saude-da-mulher-exames-em-cada-fase-da-vida/>

DIA INTERNACIONAL DA MULHER



Pipoca com Pimenta

A SAGA FUNDAÇÃO DE ISAAC ASIMOV

Por Luiz Goulart

Havia uma lacuna em minha vida de leitor a ser ocupada por obras do escritor Isaac Asimov. Aficionado por ficção científica e fantasia, tendo devorado a saga de sete volumes de *Duna*, as histórias do *Senhor dos Anéis*, do *Hobbit* e da *Guerra dos Tronos*, eu me devia a leitura dos livros de Asimov, dívida impagável já que ele escreveu mais de 500 obras.

Iniciei com a chamada “Saga dos Robôs”, pelos livros: *Eu Robô* e *O Homem Bicentenário*, mas precisava mesmo ler a saga Fundação. Então interrompi a continuação da série dos robôs, objetivando devorar a obra máxima do “bom doutor”, os três volumes iniciais de Fundação (*Fundação*, *Fundação e Império* e *Segunda Fundação*).

Asimov publicou outros quatro livros da série atendendo a pedidos dos fãs: são as sequências *Limites da Fundação e Terra* e duas outras obras que se passariam antes da primeira saga: *Prelúdio à Fundação* e *Origens da Fundação*, totalizando sete livros.

O autor afirmava que a sua inspiração para a saga foi a monumental obra de Edward Gibbon: “*A História do Declínio e Queda do Império Romano*”, publicada no século 18, considerada um marco no campo da história e amplamente reconhecido como a primeira obra “moderna” de narrativa histórica.

Eu já tinha comprado há tempos a edição de “*O Declínio e Queda*”....(o Império Romano é uma das minhas taras) e só esperava uma oportunidade para lê-lo, então coloquei-o na frente da Fundação para entrar no espírito da inspiração de Asimov.

Mas confesso que alguma coisa se perdeu no caminho. À parte os interessantes paralelos entre as duas histórias, com uma tendo claramente inspirado a outra, sinto dizer que Fundação fica muito a dever.

Jamais tiraria o mérito da excelente ideia de Asimov, mas a execução em si não está à altura, chegando mesmo a narrativa a ser constrangedora. Os dois primeiros volumes têm tradução de Fábio Fernandes e o terceiro livro coube ao tradutor Marcelo Barbão e já aqui se pode notar que o segundo tradutor é bem mais elegante, sem os excessos de informalidades, abuso de diminutivos bobos que enfraquecem a narrativa (fiozinho, portãozinho, homenzinho, mãozinha, gordinho...), uso repetido de termos como bugigangas, badulaques e expressões que não combinam com um texto mais elegante, como “*soltando fogo pelas ventas*” e “ *tiro que saiu pela culatra*”. Aliás, a expressão que já não era boa, foi mal traduzida como “*plano que saiu pela culatra*”.

Há erros básicos de tradução como usar “comichão” como substantivo masculino e exageros desnecessários como a



cena em que uma pessoa é abordada por policiais numa praia. Em minutos junta-se uma multidão para observar. O texto diz: “*a multidão, cujos limites agora se perdiam de vista*”....Em minutos? Nem se fosse num arrastão em Copacabana. Ou no trecho em que dois guardas seguram um cientista. Segundos depois, as roupas do homem não estão apenas rasgadas, mas “*as roupas ficaram em farrapos*”.

Os diálogos são de uma vulgaridade pueril, o que incomoda ainda mais por ser a maior parte dos livros formada por diálogos que poderiam perfeitamente ser encurtados sem problemas, pois são pura gordura desnecessária com abuso repetitivo de adjetivações e de advérbios de modo claramente aleatórios e deslocados.

Fundação carece de fôlego narrativo, pois no fundo são contos encadeados para virarem livros, e nem são livros grandes. Nenhum dos três iniciais tem mais de 230 páginas, com personagens importantes desaparecendo em pouco tempo com os saltos temporais.

Fica apenas um fio condutor básico para que as histórias tenham sequência. Em resumo, trata-se de uma saga num futuro distante em que um Império Galático de 12 mil anos (alusão ao Império Romano) é formado por milhares de planetas habitados por quatrilhões de seres humanos. O brilhante Hari Seldon cria a ciência chamada Psico-História, mistura de sociologia e matemática que, com base em complexas fórmulas, prevê acontecimentos futuros com base em eventos repetidos no passado.

A previsão é que o Império Galático vai ruir em breve. Ninguém acredita em Hari Seldon que vira uma espécie de pária (*Um Inimigo do Povo ibseniano*) e ele é exilado no último planeta do universo que se chama, olha que criativo: Terminus.

Discordo da premiação que a trilogia original ganhou em 1966: o Prêmio Hugo especial de “melhor série de fantasia e ficção científica de todos os tempos”, vencendo inclusive O Senhor dos Anéis, de Tolkien. Nenhum outro autor recebeu uma láurea especial como esta oriunda do mais prestigiado dos prêmios de ficção científica. O logotipo oficial da premiação é impresso na capa de livros vencedores o que aumentam muito as vendas.

Estou, no momento, no meio da primeira temporada da série da Apple TV, adaptação da saga. Apesar da inegável riqueza da superprodução, ela não segue fielmente a trama dos livros, sendo uma história dos vácuos deixados pelos originais.

O jeito é torcer para que os outros quatro livros da saga sejam mais interessantes, mas não tenho muita esperança.

Fonte: <http://chacais-sempre-espreitam.blogspot.com/>

**INFORME PARA DECLARAÇÃO DO
IMPOSTO DE RENDA - ANO FISCAL – 2021**

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 2021, para efeito de dedução na Declaração do Imposto de Renda:

PLANO – PROMÉDICA STANDARD

JANEIRO A JULHO	R\$ 749,46
AGOSTO	R\$ 769,09
SETEMBRO	R\$ 801,92
OUTUBRO A DEZEMBRO	R\$ 820,30

PLANO – PROMÉDICA ESPECIAL

JANEIRO A JULHO	R\$ 1.144,69
AGOSTO	R\$ 1.174,68
SETEMBRO	R\$ 1.224,82
OUTUBRO A DEZEMBRO	R\$ 1.254,81

PLANO - ODONTO SYSTEM BÁSICO

JANEIRO A DEZEMBRO	R\$ 12,50
--------------------	-----------

PLANO - ODONTO SYSTEM OURO

JANEIRO A DEZEMBRO	R\$ 18,50
--------------------	-----------

PLANO – VITALMED

JANEIRO A OUTUBRO	R\$ 29,13
NOVEMBRO A DEZEMBRO	R\$ 31,88

**Declaração
IRPF 2022**

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



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.



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

EXPEDIENTE

Jornal acessado via 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.

DIRETORIA EXECUTIVA

Claudia Mariano de Almeida Temporal Soares (8ª Vara)
Luzineide Araújo de Oliveira (Aposentada)

DIRETORIA ADMINISTRATIVA / FINANCEIRA

Lourival Matos (Aposentado)
Maria Elizabeth de Mendonça Alves (Aposentada)

**DIRETORIA DE BENEFÍCIOS, COMUNICAÇÃO
E EVENTOS**

Manoel Pinto Rodrigues da Costa Neto (CEMAN)
Ana Carla Aguiar Brito Furrer (5ª Vara)

CONSELHO FISCAL**Titulares**

Joilton Pimenta da Silva

Suplentes

Adalice Menezes de Almeida
Dirceu Lelis Aranha
José Zito dos Santos

ASSERJUF - Associação dos Servidores da Justiça
Federal na Bahia
Av. Ulisses Guimarães, 2631 - Sussuarana
Salvador - Ba - CEP. 41.213-000