



www.asserjuf.org.br

asserjuf@uol.com.br

71 3306-8382

[asserjuf_ba](#)



Salvador 473 anos

Feliz Aniversário

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

**Dormir mal tem um custo. Veja doenças associadas ao sono ruim***Noites mal dormidas agravam o estado mental e físico das pessoas, com consequências para o sistema imunológico*

Seguir uma rotina com noites de sono de qualidade é fundamental para regular a saúde do organismo. Estudos já consolidados mostram que ele ajuda no equilíbrio mental, físico e emocional. Por outro lado, o sono desregulado pode prejudicar, e muito, o sistema de defesa do corpo humano.

A curto prazo, uma noite de sono mal dormida costuma causar irritabilidade excessiva, lentidão de raciocínio, cansaço, falta de atenção e de memória.

A longo prazo, dormir menos do que o necessário para restaurar o organismo aumenta o risco de doenças metabólicas, como obesidade e diabetes, e cardiovasculares, incluindo hipertensão arterial, pressão alta, infarto e derrame cerebral.

Além disso, o hábito aumenta o risco de desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, mau desempenho profissional e maiores chances de acidentes automobilísticos devido a queda do estado de alerta. "As consequências são consideradas graves", afirma Nilson André Maeda, médico do sono e otorrinolaringologista do Hospital Paulista.

Fonte: <https://www.metropoles.com/saude/dormir-mal-tem-um-custo-veja-doencas-associadas-ao-sono-ruim>

**Dificuldade para dormir**

Entre os motivos que podem afetar o sono, o médico destaca problemas psiquiátricos, como ansiedade e depressão, e os distúrbios do sono, como a insônia e a Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS), que afeta cerca de 33% da população adulta no Brasil, segundo dados do Ministério da Saúde.

"Pessoas roncadoras, que vivem sonolentas e têm um sono fragmentado e não reparador, necessitam da avaliação de um especialista em medicina do sono, pois podem sofrer de apneia do sono", alerta Maeda.

Uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (Ibope), encomendada pela biofarmacêutica Takeda, em 2020, mostrou que 65% dos brasileiros têm baixa qualidade de sono. Cerca de 34% destas pessoas afirmaram ter insônia.

Apesar dos prejuízos diários, apenas 7% se dispõem a procurar ajuda médica quando apresenta dificuldades para dormir.

INFORME**Declaração IRPF 2022****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

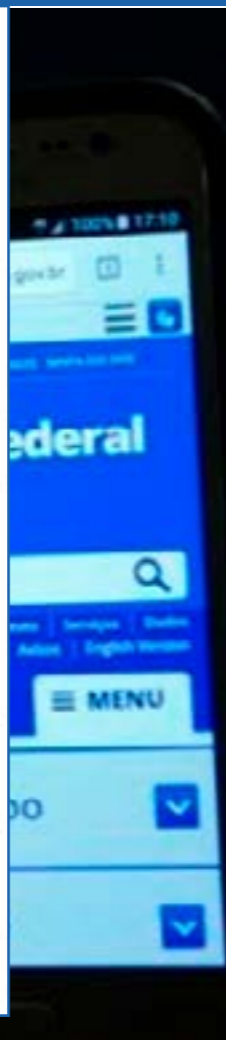
JANEIRO A DEZEMBRO	R\$ 12,50
--------------------	-----------

PLANO - ODONTO SYSTEM OURO

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

PLANO - VITALMED

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

**Prosa & Poesia****Mulherices**

A flor se destaca em qualquer quadro ou contexto. Assim é a MULHER!

Não tem como subestimá-la.

Faz e acontece!

Tem a força e a supremacia do fato de ser mulher!

É saber administrar com arte e gosto o que tem de MELHOR! A sua falsa fragilidade, porque sabe como usar e qual o momento, tal qual uma flor diante de um quadro estático e frio!

Torna tudo colorido e plástico!

Eis o dia que chegou!

É só não aceitar mais os falsos profetas e versuculeiros!

Sabe como fazer!

Então faça!

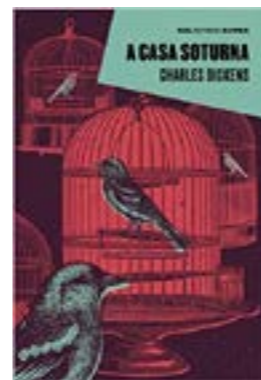
Viva o seu DIA!

Mas os outros também! Sem dó nem piedade! De ninguém!

Maria de Lourdes Medeiros Bruno

Pipoca com Pimenta**A CASA SOTURNA**

Por Luiz Goulart



Confesso minha ignorância sobre a existência deste livro de Charles Dickens, escritor que é uma verdadeira instituição inglesa. Já havia comprado seus livros mais conhecidos (*David Copperfield*, *Oliver Twist*, *Um Conto de Duas Cidades*, *A Pequena Dorrit*, *Grandes Esperanças* e *Um Conto de Natal*), mas nunca tinha tomado coragem para ler nenhum. E veja que coisa: comecei por ler o autor pelo único que não conhecia.

A Casa Soturna foi um romance publicado em 1853 e é considerado pela crítica como a obra mais perfeita de Dickens. Em suas 800 páginas, o autor discorre sobre aqueles temas sempre presentes nos seus livros, como o sofrimento das crianças pobres nas ruas inglesas. Aqui, Dickens, que já havia trabalhado no sistema legal britânico, tece críticas ácidas ao Judiciário por meio do motor da história: um processo que se arrasta por gerações sem jamais chegar perto de uma solução, pondo em xeque o mastodôntico sistema jurídico inglês do século XIX.

Esta história, como todas as demais do autor, já foi adaptada mais de uma vez para as telas em filme e minissérie com seus mais de 40 personagens magistralmente manipulados pelo escritor, revelando o perfeito domínio da narrativa, apesar de deixar o leitor algumas vezes confuso com os diferentes enredos que vão se entrecruzando. O bom humor de Dickens é surpreendente por estar em uma trama que aborda pobreza, morte, assassinato e solidão.

A primeira página do livro já dá uma mostra da narrativa especial na descrição da ambientação não lisonjeira de Londres. Imediatamente, lembrei-me da descrição feita da cidade de Paris no livro *O Perfume*, de Patrick Süskind, com a diferença de que na Casa Soturna o conjunto se mostra através do olhar, enquanto no *Perfume* tudo está ligado ao olfato. Eis Londres em todo o seu fog e "esplendor":

"Tanta lama nas ruas, como se a superfície da terra houvesse acabado de emergir das águas, e não seria maravilha encontrar-se um megalossauro, de doze metros de comprimento mais ou menos, saracoteando-se como um lagarto elefantino, no alto da colina de Holborn. Poder-se-ia imaginar que a fumaça que descia das chaminés, formando uma garoa leve e escura, com flocos de fuligem, tão grandes como fofos capulhos de neve, era luto posto pela morte do sol.

Cães indistintos no meio do lodaçal. Em não melhor estado os cavalos, enlameados até os antolhos. Pedestres, entrecrocando os guarda-chuvas, como que contagiados todos de mau humor, escorregando nas esquinas das ruas, onde dezenas de milhares de outros pedestres vinham deslizando e escorregando desde que o dia raiou (se é que um dia assim pode raiar), acrescentavam novos depósitos às crostas e mais crostas de lama, que aderiam tenazmente naqueles pontos ao calçamento, acumulando-se a juros compostos. Nevoeiro por toda a parte. Nevoeiro rio acima, onde este corre entre verdes ilhotas e campinas; nevoeiro rio abaixo, onde ele rola, sujo, entre os renques de embarcações e a sujeira das praias duma grande cidade (grande e imunda). Nevoeiro nos pantanais de Essex, nevoeiro nas alturas de Kent. Nevoeiro insinuando-se nas cozinhas de brigues carvoeiros; nevoeiro pairando sobre os estaleiros e suspendendo-se do cordame dos grandes navios..."

Selecionei outro belíssimo trecho onde o autor descreve a miséria do maravilhoso personagem Jo, um dos meninos inesquecíveis e que são puro deslumbramento descritivo em uma obra "dikensiana": "... não é um autêntico selvagem estrangeiro: é apenas o artigo comum fabricado em casa. Sujo, feio, desagradável em todos os sentidos. De corpo, uma criatura comum das ruas comuns, pagão apenas na alma. A imundície doméstica o enxovalha, os parasitas domésticos o devoram, as chagas domésticas estão nele, os farrapos domésticos o cobrem: a ignorância nativa, floração do solo e do clima ingleses, afunda-lhe a natureza imortal, pondo-a num nível inferior ao dos brutos que perecem. Adianta-te, Jo, com as tuas maneiras inflexíveis! Da sola dos pés ao alto da cabeça, nada há de interessante em ti!"

Infelizmente o livro, que estava esgotado há anos, foi relançado com graves problemas na tradução (imperdoável numa edição de luxo ilustrada e capa dura) pela Biblioteca Áurea selo da Editora Record, custando mais de R\$ 70,00. É incompreensível ler a tradução de nomes próprios como Ricardo, Haroldo, João e Príncipe. Algo irritante que jamais vi sequer num livro ruim. Os erros de revisão ficam evidentes no descuido pela tradução de termos de uso lusitano no lugar de brasileiros, como "quinta", para terreno; "miúdo", para criança; "gira", para maluco e "algiebeira", para bolso.

Apesar de tudo isso, o prêmio de ler Dickens não tem comparação. Agora não tenho qualquer desculpa para não devorar *David Copperfield*, *Oliver Twist* e seus amigos, que há tempos me olham acabrunhados da estante.

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

**UM TRABALHO MAIS PRAZEROSO****UM TRABALHO MAIS PRAZEROSO: LIVROS/Sugestões**

POR JOAQUIM MEDRADO (CEPREC/NUMAN)



JUNG - O MAPA DA ALMA - Livro do canadense Murray Stein, psicoterapeuta e analista junguiano. Há muitos anos, antes de trabalhar na Justiça Federal, eu tive contato com a obra do psiquiatra suíço C.G.Jung. O primeiro livro de Jung a ser lido por mim, e que me abriu a porta para outros, foi o ótimo e criativo *O Homem e seus símbolos*; depois li *Memórias, sonhos, reflexões* (autobiografia que merece ser relida), além de livros de outros autores sobre os temas junguianos. Foi Jung quem criou a teoria psicológica denominada psicologia analítica, que, para alguns, poderia ser chamada também de psicologia arquetípica, devido à importância da ideia do arquétipo (espécie de molde psíquico) que Jung dá em sua obra. Para aqueles que conhecem algo do pensamento do psiquiatra suíço, o livro de Murray Stein é uma boa oportunidade de relembrar os conceitos básicos do trabalho de Jung.

CRÔNICA DA CASA ASSASSINADA - Livro do escritor mineiro Lúcio Cardoso, publicado em 1959, editora Civilização Brasileira, e que deveria ter mais prestígio do que já tem. Esse grande romance é narrado de maneira não linear, sendo constituído por cartas, diários e narrativas dos seus personagens, integrantes da família Meneses e de outros habitantes da pequena cidade (Vila Velha) do interior de Minas Gerais, onde a trama se passa. A expressão "casa assassinada" é uma metáfora da decadência e fragmentação de uma família tradicional burguesa (os Meneses); cada capítulo do livro é um mar de ressentimentos, intrigas, opressões e conflitos entre os integrantes da família, que se arrasta até o final da leitura. O clima de opressão, penumbra e enclausuramento me fez lembrar um pouco de *A Casa de Bernarda Alba* (Federico García Lorca). Obs.: não é a categoria de literatura para aqueles que se identificam com o estilo "Pollyanna".

Divulgação

Por um mundo sem fome, a solidariedade continua! Somos o Justiça no Prato. Somos todos e todas que entendem que tão assustador quanto a pandemia é a injustiça de pratos vazios: a fome!



Classificados

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.

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