

Sorteio de Páscoa



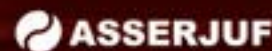
Ganhadores

ATIVOS

- 246 - Manuela Vasconcelos Pereira
- 221 - Linaldo Menezes de Castro
- 236 - Luis Carlos Souza da Cunha
- 111 - Elizabete Marques Ramos
- 226 - Lorena nascimento Ribeiro
- 109 - Elisabete Goes Silva Pereira Muniz
- 387 - Tatiana Alves Guimaraes
- 365 - Sidinei Jose de Souza
- 255 - Marcia Rodrigues de Araujo
- 215 - Liana Caldas Vieira da Silva

APOSENTADOS

- 042 - Elizabete Oliveira de Almeida
- 034 - Domingos Paulo dos Santos
- 065 - Jose Antonio Costa
- 094 - Maria de Lourdes Almeida Neves
- 112 - Ondina Rita Urbano Lau
- 081 - Madalena Castro Fabel da Silva
- 098 - Maria do Carmo Barboza dos Santos
- 132 - Tania Almeida Lima
- 118 - Rita Olivia Anneys Cardoso
- 039 - Edvaldo Souza



Feliz Aniversário

19/04 - Cecilia Vicentini Ewald Lima
Ricardo Figueredo Lima

20/04 - Andrea Braga Di Tullio Gomes
Soloney Lopes Valois

21/04 - Nara Lucia Rodrigues Borges Rocha

22/04 - Antonia Claudia Ferreira Torres
Fernanda Barberino Pereira

23/04 - Francisco Leonildo Barbosa de Sousa
Humberto Barbieri Junior
Jorge Antônio Costa e Silva
Luciano Beckerath Peixoto da Silva

24/04 - Deusdedith Almeida do Carmo

25/04 - Josebelle Sousa Pereira
Rita Liliana Paim Senna
Suzane Queiroz de Melo Fontes

26/04 - Ilton Vieira Leao

27/04 - Gilson Francisco Damacena
Valtercilia Cardoso dos Santos M. Coelho

28/04 - Katia Cristina Oliveira Lopes
Mariana Portela Morales

29/04 - Cecilia Maria Lopes Oliveira
Jefferson Inácio Oliveira
Lucia Maria Telesforo Goes
Naara Lima Azevedo

30/04 - Mariluce Medeiros Machado

Como o metaverso vai impactar a educação

Startups e centros de ensino já estão explorando o universo virtual; para especialistas, tecnologia pode gerar mais concentração e conexão dentro da sala de aula

Imagine que você é um estudante de astronomia. Em uma aula sobre a Via Láctea, o professor leva a turma para pisar no solo de Marte, andar pelos anéis de Saturno e conhecer de perto Plutão. Você e seus colegas podem ver cada detalhe e sentir que fizeram, de fato, uma viagem espacial, sem sair da sala de aula.

Essa é uma das aplicações possíveis para o metaverso na educação. Desde outubro do ano passado, quando o Facebook anunciou a mudança de nome para Meta, esse foi um dos principais setores a se agitar com a novidade. Pesquisadores da área já imaginavam que uma convergência das tecnologias estava para acontecer, e o processo se acelerou com a pandemia e a redução das aulas in loco. Agora, com o retorno das atividades presenciais, o mercado está experimentando novos formatos e modelos de ensino.



Sebastian Mackinlay. "Isso toma tempo e investimento, precisa ser um conteúdo que tenha valor."

Na empresa, a experiência tem sido incluída na grade de maneira pontual por alguns professores. "Essa primeira etapa é de experimentação, para desmistificar o tema e entender como as coisas podem ser feitas, quais são as limitações", comenta. Segundo o empresário, os alunos têm dado um retorno positivo e manifestado interesse pelo novo conceito.

Desenvolvimento de produtos

No Centro Universitário Senai Cimatec, em Salvador, a realidade virtual tem sido inserida no curso de desenvolvimento de produtos, para graduandos de engenharia, e também em workshops para diversos níveis de formação.

Para Ingrid Winkler, pesquisadora líder do projeto, ao mesmo tempo em que há um realismo no metaverso, há também um aspecto de fantasia, de "não precisar obedecer as leis da física", o que proporciona um outro olhar sobre os assuntos. Já em comparação com o ensino remoto, o ambiente gera mais concentração e conexão dentro da sala de aula.

Para alcançar todos esses benefícios, ainda existem desafios. "A tecnologia ainda não está madura o suficiente", diz Ingrid, que concedeu a entrevista para Época NEGÓCIOS do metaverso Horizon Workrooms, onde são realizadas as atividades no Cimatec. "Tem uma questão de ergonomia e bem-estar físico, o óculos fica pesado, os olhos ficam secos. Estamos estudando em que medida é possível fazer o uso dessa tecnologia."

Outro cuidado tem sido evitar o excesso de estímulos no espaço virtual, para não deixar o usuário inebriado com a gama de possibilidades. "É preciso calibrar isso para não tirar o foco do conteúdo e das competências a serem desenvolvidas nas aulas."

A barreira final, talvez a mais determinante, é o acesso aos óculos e manoplas. Todos os casos citados nesta matéria têm acessórios limitados e, para alunos sem eles, a participação pode ser feita pela tela de um computador ou celular. A expectativa, porém, é que os dispositivos se popularizem.

"Como em toda nova tecnologia, hardware e software precisam evoluir para a experiência ser completa. A discussão nos Estados Unidos está a todo o vapor, acredito que se tornará uma realidade nos próximos 12 meses por lá", prevê o CEO Sebastian Mackinlay.

"As pessoas estão bem abertas para fazer parte das experiências e enxergar novas possibilidades", complementa a pesquisadora Ingrid Winkler. "A galera comprou a ideia, agora é só criar a solução", finaliza o biólogo Vinicius Gusmão.

Medicina

No Brasil, iniciativas pioneiras, como a MedRoom estão tomando a frente desse movimento. A edtech fundada em 2016 oferece treinamentos para o ensino médico com óculos de realidade virtual. Sua plataforma conta com um laboratório de anatomia humana, um consultório para simulação clínica de atendimento a um paciente e uma central de lâminas para exames.

O biólogo Vinicius Gusmão, CEO e cofundador da startup, diz que uma das vantagens de uma aula no laboratório virtual é poder fazer uma navegação anatômica realista em um corpo humano vivo, o que não seria possível em uma sala de aula comum – onde a observação costuma ser feita com cadáveres ou manequins.

"O metaverso apresenta uma forma diferente de interação com o conteúdo, mais imersiva do que o formato bidimensional do computador", afirma. "A ideia é possibilitar atividades que não seriam possíveis numa aula presencial ou no ensino remoto." Outro exemplo dado pelo biólogo é o treinamento de ressonância magnética. Tradicionalmente, a aula tem como base um equipamento que custa milhões de dólares e envolve radiação, o que pode causar riscos à saúde dos alunos.

Para Gusmão, a realidade virtual surge para tornar o aprendizado mais seguro e produtivo. O melhor formato, diz, seria o híbrido, misturando aulas presenciais e virtuais, com aplicações que "façam sentido".

Programação de dados

A Digital House, startup de cursos intensivos focados em programação e dados, criada em 2016, tem levantado a mesma discussão: "Qual é o verdadeiro valor de colocar os óculos de realidade virtual para assistir a uma aula?", questiona o CEO

Fonte: <https://epocanegocios.globo.com/Tecnologia/noticia/2022/04/como-o-metaverso-vai-impactar-educacao.html>

Humor



Por que a gente esquece de beber água no frio e como isso faz mal à saúde

Essencial para a existência de vida na Terra, a água cobre 70% da superfície do planeta e representa 70% do peso do corpo. É tão primordial que o ser humano pode sobreviver por algumas semanas sem alimentos, mas é impossível sobreviver por mais de poucos dias sem água. Em outras palavras, sem água não há vida.

Mas se no verão é tão fácil beber água, uma vez que o calor aguça a sede, no tempo mais frio isso não ocorre com tanta frequência. "A desidratação no inverno costuma ser mais grave do que nas outras estações, pelo simples motivo de o organismo não perceber a sensação de sede", afirma a nutróloga Marcella Garcez.

A sede caracteriza-se pela vontade de beber água, que geralmente aparece quando o déficit de água corporal atinge de 1% a 3% e é regulada por sistemas hormonais. Nos dias quentes, a percepção da sede é mais evidente por causa da sensação de calor e do conforto térmico e fisiológico causado pelo consumo de líquidos refrigerados.

Já quando está frio, geralmente ocorre uma menor percepção da sensação de sede, em razão das baixas temperaturas, que alteram o sistema hormonal: a circulação sanguínea se concentra nos vasos centrais, preservando o calor do corpo e inibindo o aviso de sede.

"Por isso, consumir líquidos nos dias frios, sem a sensação de sede, é tão importante quanto nos dias quentes", ressalta Garcez.

Desidratação x sede

De fato, não se deve esperar sentir sede para tomar água, pois sentir sede é um dos primeiros sinais de desidratação. "No verão, o indivíduo elimina mais líquidos, principalmente no suor e, assim, perde mais líquido corporal, o que não acontece durante o inverno", reforça a nutricionista Vanessa Vieira Lourenço Costa.

"Uma dica é avaliar a cor da urina: é preciso que esteja com cor amarelo-claro para considerarmos que o organismo está hidratado", assegura a nefrologista Andrea Pio de Abreu.

Atenção redobrada deve ser dada às crianças pequenas e aos idosos, que podem sentir menos sede em função da menor sensibilidade de um centro regulador que fica no cérebro. "Nesses grupos, a percepção de sede pode acontecer quando a desidratação está em estágios mais avançados", alerta a nefrologista.

A desidratação pode ser mais grave no inverno, época em que o ar fica mais seco e os sintomas menos perceptíveis em fase inicial, o que leva a diagnósticos mais tardios e graves. Os sintomas são pele ressecada, temperatura corporal alta, cansaço, sonolência, menos vontade de urinar, urina escura, prisão de ventre, podendo chegar à perda da coordenação motora e da consciência.

Segundo ela, gradativamente pode aparecer queda da pressão arterial postural, quando o paciente percebe certa tontura ao se levantar da posição deitada para em pé. Em seguida aparece aumento da frequência cardíaca e em casos mais graves acontece a queda da pressão arterial, que pode evoluir para sintomas e sinais graves, como confusão mental, sonolência, convulsões e coma.

Benefícios da água

É importante frisar que a água está distribuída em dois espaços principais, dentro e fora das células, denominados intracelular e extracelular, com funções específicas, condicionais à vida. Para a manutenção da saúde, o ser humano deve consumir água de forma constante, pois a ingestão é fundamental para suprir as necessidades diárias.

De acordo com Abreu, a água contribui para hidratar o corpo e levar os nutrientes, oxigênio e sais minerais para as células de todo o organismo. "Ela atua ainda como veículo na eliminação de substâncias tóxicas do corpo, por meio do suor ou da urina, o que é essencial", informa.



Outro benefício é que o consumo de água corresponde a uma das medidas mais importantes para manter os rins saudáveis, sendo estes os órgãos responsáveis por filtrar as impurezas do sangue. "Isto é tão importante, que a hidratação inadequada no dia a dia é um grande fator de risco para a formação de cálculos (pedras) nos rins", adverte Abreu.

Já Costa lembra que a ingestão de água contribui para regular o funcionamento do intestino, hidrata a

pele, facilita a digestão e melhora a circulação sanguínea.

Além disso, a água é componente essencial para a formação dos líquidos corporais. "Presente na saliva, sucos digestivos, líquido sinovial, humor vítreo, lágrimas, liquor, é fundamental para a manutenção das funções digestivas, urinárias e circulatórias, além de permitir a fluidez e perfusão celular de órgãos e tecidos", aponta Garcez.

Estimular a sede Uma dica importante quando se trata de hidratação é que a água deve estar presente em todos os momentos do dia e particularmente vinculada à dieta, pois pode ser consumida também às refeições. "A recomendação é ingerir vegetais e frutas suculentas, que podem ser consumidos in natura ou em preparações como sucos, caldos e sopas, pois além de hidratar, contribuem para o conforto térmico", sugere Garcez.

Além disso, a nutróloga lembra que as melhores opções para a hidratação depois da própria água são os sucos, os chás, a água de coco e os caldos.

O estímulo mais importante, conforme Abreu, é criar o hábito de beber água. "Fazer desse ato parte da rotina permite que o comportamento simplesmente flua", garante. Outra dica é estabelecer metas de ingestão de água durante os períodos do dia. "Hoje em dia há diversos recursos digitais que podem ser utilizados para facilitar o dia a dia, incluindo aplicativos para dispositivos móveis que avisam o horário de ingerir líquidos, de acordo com as necessidades individuais", acrescenta.

Monitorar é a palavra de ordem para Costa, devendo para isso calcular quanto de líquido precisa ser ingerido e, assim, estipular quanto de líquidos irá consumir no período da manhã, da tarde e da noite.

"Comprar garrafas para colocar os líquidos e carregá-las sempre pode ajudar nesse monitoramento, saborizar a água com rodela de limão, laranja ou tangerina podem ajudar também no aumento do seu consumo", aconselha.

Cuide-se Beber água é um hábito saudável, assim como praticar atividades físicas e dormir bem. "Porém, para que o organismo reconheça essa atividade como hábito é necessário um pouco de esforço, treinamento e disciplina", determina Garcez.

O hábito de tomar água é um condicionamento e não se deve esperar a sede para consumi-la. A hidratação, conforme a nutróloga, pode ser incluída gradativamente aos hábitos diários por meio de estratégias como:

- Andar com uma garrafinha de água;
- Tomar um copo de água antes de todas as refeições e lanches;
- Beber água com sabor de frutas naturais e chás ao longo do dia;
- Utilizar aplicativos para lembrar-se de tomar água.

Enfim, seja no outono, no inverno, ou em qualquer época do ano, beber água regularmente é indispensável para a saúde.

"Não espere surgir a sede, e comece a observar a coloração da sua urina. Tenha sempre uma garrafinha de água com você, e estabeleça metas ao longo do dia", recomenda Abreu. "E, se tiver problemas de saúde relacionados ao coração ou aos rins, ou edema, procure um médico para avaliação clínica e orientação sobre as necessidades diárias de líquido, que podem ser diferentes da população geral", conclui.

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

Beleza Moral - Promédica Saúde 06/02/2022

Promédica Muito Mais Saúde

Saúde, prevenção e qualidade de vida

Os cuidados com a saúde estão ainda mais em foco no mês de abril, quando se comemora o Dia Mundial da Saúde (07/04). A data estimula o autocuidado e mudanças no estilo de vida.

Estas são ferramentas importantes para a Medicina Preventiva da Promédica, que atua há mais de 40 anos, desenvolvendo ações por meio de seus programas de promoção à saúde e prevenção de doenças.

Programas

Entre as principais iniciativas, estão: Planejamento Familiar, Detecção Precoce de Câncer de Mama e Próstata, Grupos educativos em Obesidade/Sobrepeso, Serviço de Tratamento de Obesidade, Monitoramento de Doenças Crônicas e Projeto Diabetes.

Contato

Para saber mais detalhes sobre os programas de Medicina Preventiva da Promédica, acesse o site www.promedica.com.br ou ligue para (71) 3234-8044.



App Promédica aproxima, ainda mais, a operadora de seus Beneficiários

Uma série de facilidades na palma da mão

A Promédica disponibiliza aos seus Beneficiários um aplicativo de celular no qual é possível marcar consultas, consultar rede credenciada, extrato de utilização, carteira on line, entre outras funcionalidades. Basta acessar a Apple Store ou Google Play e baixar o App.

Detalsh Horto volta a realizar exames laboratoriais diversos

Atendimento aos pacientes para exames de Covid-19

A Unidade Detalsh HORTO, que estava com atendimento exclusivo para realização de exames RT-PCR, voltou a funcionar normalmente para coleta de exames diversos, de segunda a sábado, das 6h30 às 11h. A entrega de resultados acontece de segunda a sexta-feira, das 08h30 às 11h, e sábado das 08h30 às 11h. Endereço: Rua de Jacarandá, 834, Edifício Itamar, 3014-015, HORTO Florestal.

Divulgação

Justiça no Prato

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!

Colabore!

Pix: alanbriore@gmail.com
Banco: Caixa Econômica
Agência: 0640
Operação: 1288
Conta: 000802232253-3
CPF - 279.246.703-30

Justiça no Prato

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!

Colabore!

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 (Aposentado)
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