



www.asserjuf.org.br

asserjuf@uol.com.br

71 3306-8382

asserjuf_ba

EDITAL DE ELEIÇÃO

CONSELHO FISCAL DA ASSERJUF

Caro(a) associado(a),

A assembleia geral para eleição do CONSELHO FISCAL, biênio 2022/2024, será realizada no dia **29 de JULHO de 2022**, às **14hs**, no escritório da ASSERJUF, no prédio anexo da Justiça Federal, situada na Avenida Ulisses Guimarães, 2799, 1º subsolo – Sussuarana – Salvador – Bahia

A votação também poderá ser realizada via formulário Google a ser enviado para o e-mail: asserjuf@uol.com.br



Claudia Mariano de Almeida Temporal Soares
Diretora Executiva
Salvador, 30 de maio de 2022

 ASSERJUF

Feliz Aniversário

20/07
Cristina Furtado da Conceição
Marcia Silveira Dias
Felipe Azeredo

21/07
Gicelia Maria Alencar Liborio

23/07
Luiz Carlos Bittencourt Goulart
Marcos Antonio Oliveira de Souza

24/07
Arthur Jose Santos Nicory
Avani Cristina Neri Gomes
Joyleine Rocha Cairo

25/07
Marilyn Cardoso
Licia da Rocha Ramos

Dieta Mind: como melhorar a saúde do cérebro através da alimentação

Nutróloga explica quais os impactos da dieta mind na saúde do sistema nervoso. Veja quais alimentos adicionar ou tirar da rotina

Nem todas as dietas focam apenas nos benefícios estéticos. Também é possível melhorar o desempenho cognitivo através da alimentação. Trata-se da dieta mind, um padrão alimentar que prioriza a saúde cognitiva, preservando a função cerebral e prevenindo doenças neurodegenerativas.

"A alimentação é fundamental para a manutenção das estruturas do tecido cerebral e das funções do sistema nervoso em geral, porque ele é composto em grande parte por ácidos graxos. A manutenção dessas estruturas é essencial para a passagem de estímulos e comunicação entre os neurônios, células do sistema nervoso que precisam de glicose como principal substrato para manter suas funções e de aminoácidos para sintetizar neurotransmissores e repor estruturas", explica a Dra. Marcella Garcez, médica nutróloga, professora e diretora da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN).

Dieta Mind na prática

A base da alimentação na dieta mind é aquilo que chamamos de "comida de verdade", ou seja, alimentos in natura, como frutas, legumes, vegetais, oleaginosas, peixes e aves. Com isso, há uma restrição para alimentos ultraprocessados e para aqueles da chamada "caloria vazia", que geralmente não apresentam nutrientes e há excesso de açúcar.

Na prática, alimentos como manteiga, margarina, fritura, fast-food, carne vermelha e processados ficam de fora. A nutróloga destaca outros que, ao contrário desses, são chaves para a dieta:

- Folhas verdes;
- Vegetais;
- Frutas vermelhas;
- Oleaginosas;
- Azeite;
- Grãos integrais;
- Peixe;
- Leguminosas;
- Aves.

Todos contêm micronutrientes que são de suma importância para a saúde cerebral, além de macronutrientes fundamentais para o funcionamento do corpo e da mente. Já os carboidratos como cereais, pães e massas integrais, hortaliças, frutas devem constituir aproximadamente 50% da dieta, pois a glicose é o principal combustível energético do cérebro. "É fundamental



manter os níveis de glicemia estáveis e em equilíbrio ideal ao longo do dia", diz a médica.

A dieta mind é uma mescla da dieta mediterrânea com a dieta dash, que tem como plano principal diminuir a pressão arterial. "Ela também tem por objetivo aumentar a longevidade. O cardápio incorpora alimentos que atuam de maneira neuroprotetora ou possuem ação antioxidante. Os flavonóides, compostos químicos encontrados nas frutas e plantas, que lhes dão cor e

poderes medicinais, desempenham um papel central nesse tipo de dieta. A principal razão pela qual os flavonóides são bons para nossa saúde é que eles têm efeitos anti-inflamatórios e são antioxidantes", esclarece a médica.

Marcella acrescenta ainda os alimentos ricos em ômega 3, que podem prevenir a inflamação relacionada à idade e estresse oxidativo em células cerebrais, além de prevenir doenças neurodegenerativas. São exemplos os peixes de água fria, como salmão, atum, arenque, cavala, corvina e sardinha. Outros alimentos também vão bem na dieta mind, como as castanhas do Pará, nozes, amêndoas e sementes de chia e linhaça, que também contam com o ômega 3, além de outras vitaminas e minerais que reduzem o estresse oxidativo e melhoram o sistema imune, protegendo contra o envelhecimento celular.

Além desses, frutas com antioxidantes, como a laranja, que tem vitamina C, e a uva, que tem resveratrol, protegem os neurônios dos danos oxidativos dos radicais livres, o que também é importante na dieta mind.

"Os ovos, ricos em colina presente nas gemas, também fazem parte da dieta. O nutriente é necessário à transmissão nervosa e à memória. Já os laticínios, aveia, cereais integrais e leguminosas como feijão, lentilha e soja, são fontes de triptofano, aminoácido precursor da serotonina e da melatonina que desempenham importantes papéis no sistema nervoso, como a liberação de alguns hormônios, a regulação do sono, a temperatura corporal, o apetite, o humor, a atividade motora e as funções cognitivas", completa a Dra. Marcella.

A médica enfatiza que o foco da dieta mind não é o emagrecimento. "Mas com acompanhamento, essa dieta pode ser usada também para esse benefício. Além disso, ela também melhora a saúde do coração. Ao lado do hábito alimentar, os bons hábitos de sono, a prática de atividade física e um adequado manejo do estresse, também têm grandes impactos nas funções cerebrais", finaliza a médica nutróloga.

Fonte: https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/dieta-mind-como-melhorar-a-saude-do-cerebro-atraves-da-alimentacao_6c0d966d5b02bf3df3c02797cb002d7cf2yxz5ab.html

Fala associado!

APOSENTADO, EU?

Há coisas que só acontecem com a gente uma vez na vida. Aposentadoria é uma delas; pelo menos no que diz respeito à nossa ocupação principal. Isso é o que está prestes a me acontecer. As normas atuais permitem que escolhamos a data em que deva ser publicada a concessão da nossa aposentadoria; Preparei, para mim, um presente de aniversário indicando o dia 1º de agosto de 2022, quando estarei completando 63 anos; desses, 29, somente na Justiça Federal – Ba. Antes, trabalhei 80 dias no TRT da 5ª região.

Duas perguntas surgem neste momento:

O que fazer depois? Essa é uma pergunta que se deve fazer todo aposentando. Não me refiro a viagens e outros entretenimentos; eles vão ocorrer, mas não vão ser a sua rotina. Depois de muitos anos trabalhando, a rotina chamada trabalho fará falta. Precisamos de rotinas! Pelo menos eu, preciso. Já tenho algumas atividades em andamento, como: marcenaria, estudar violão, inglês, português, ler e escrever. São coisas de que eu gosto. Nessa fase da vida, com a subsistência garantida, podemos nos dar ao luxo de desenvolver atividades de que gostamos. Nada mais por obrigação. Pretendo fazer cursos para me atualizar em minha área de graduação e, quem sabe, voltar a atuar como psicólogo. E, também, muito importante: terei tempo para fazer nada!

E, qual o balanço dessa minha passagem por esta Seccional? Vai depender que quem o faz. Eu o considero positivo, utilizando duas vertentes de análise. Por um lado, do ponto de vista de minha atuação meramente funcional, administrativa; as funções que ocupei, as ações que empreendi. A outra vertente, o que mais fiz além do mero papel institucional.

Confesso que a segunda vertente me orgulha mais. Particpei ativamente de movimentos políticos em prol da categoria, através da Asserjuf. Liderei greves, fiz discursos inflamados, viajei à Brasília para integrar comandos nacionais de greve da FENAJUFE e me orgulho de ter tomado parte ativa em muitos movimentos que redundaram em algumas conquistas que a categoria hoje possui. Escrevi muito aqui, no Falajuf; sobre variados assuntos. Política; religião; futebol; cultura em geral. Me envolvi em polêmicas, às vezes acirradas, sem faltar com o respeito aos colegas. Ajudei a organizar muitas festividades, quando Diretor Executivo da ASSERJUF; cargo que exerci durante 05 anos. Particpei de saraus culturais, às vezes declamando poemas, às vezes tocando violão e cantando. Joguei futebol, em babas ou em torneios entre órgãos do Serviço Público. Fiz muitos gols, muitas farras com colegas e contei muitas piadas; o pessoal da SECAM que o diga. Integrei a "rádio corredor", às vezes como editor, noutras como mero locutor/repassador de notícias. Foram muitas as situações inusitadas que vivenciei e de que tive conhecimento; talvez vire um livro.

No plano institucional, cumpri minhas obrigações. Trabalhei no Nucju da era Cedraz, Elvis, Paulo Marcio, Rose, para citar apenas os já falecidos – Protocolo/Distribuição/Arquivo e Seção de Cálculos Judiciais – época em que fui, também, Presidente da Comissão de Licitações. Depois fui para a Supervisão da Seseg, Direção do Nuasg e Supervisão da Secam, onde me aposentei. Nunca fui relapso nem extremamente zeloso. Me considero um servidor mediano. De zero a dez eu me daria um sete. Maria do Carmo Vieira Gomar, Diretora da SECAD durante anos, foi a responsável pelas principais indicações minhas para o exercício de Funções Comissionadas. Quando ela veio a óbito, senti que cerca de 50% da memória de minha atuação institucional morria ali, com ela. Yolanda Dórea, outra diretora e referência na JFBA, também acompanhou essa minha trajetória. Ambas me conheciam bem. Quando Yolanda morreu, mais 25% se foram. É uma sensação estranha, embora esperada: vão chegando novos magistrados, novos servidores; os que você conheceu de perto, com quem conviveu, vão se aposentando, morrendo, e você acaba se sentindo um estranho, justo onde dedicou quase uma vida inteira. Mas como se diz: a fila anda; e eu já estou no fim da fila. Fui, Banda Me!

Salvador, 14.07.2022
Reinaldo Lopes Rocha

O sucesso aponta em qual direção?

Por Manuella Coelho



Estudei em um dos colégios mais renomados de Salvador. Não havia diversidade econômica, era um colégio elitista. Mas tampouco havia permissão para um largo espectro de formações intelectuais. Se você fosse bom nas letras era destinado ao Direito. Seu forte eram as ciências? Já se podia antever um Diploma de Medicina em sua parede. Um pouco atrás vinham as Engenharias, estas menos incentivadas, mas ainda assim destacadas. As demais áreas do conhecimento eram praticamente desconsideradas.

Não era só isso, além de excludentes, as Escolas do mesmo padrão disputavam entre si o título de quem mais aprovava nesses restritos cursos. E não bastava a aprovação, o jardim das delícias era dizer que dali havia saído o Primeiro Lugar. Essas eram profissões de sucesso, a primordial meta a ser alcançada após incansáveis anos de estudo. Afinal, por meio delas, você poderia estar apto a "vencer na vida". A um passo de se tornar um semideus.

Médico, anestesiologista, provavelmente um carro SUV na garagem. Conforme a régua que mede a nossa sociedade, o retrato de um homem de sucesso, não é mesmo? Mas é um monstro. Ética, escrúpulos, empatia, respeito, propósito, justiça, solidariedade foram valores deixados de lado ao longo dos anos em detrimento dos ganhos financeiros.

Uma criança precisa atravessar a longa jornada educacional não para se preparar para o mercado de trabalho, mas para a vida. É fundamental pensarmos em formar não o futuro profissional implacável que irá domar os maiores contracheques, mas aquelas pessoas que esperamos encontrar na fila do mercado, no volante do carro que sem querer abalroamos, na banca do TCC, presidindo audiências, segurando nossos braços que serão anestesiados para uma cirurgia.

A nossa sociedade está em colapso. Até quando vamos esvaziar nossas crianças de estofamento moral e fazermos da educação um caminho bovino de criaturas que se espremem em direção aos currais das ditas profissões "nobres" sem qualquer vocação, só pela promessa dos ganhos?

Alguém precisa ser a pessoa que volte correndo para avisar aos demais que esse caminho que ensinaram não está certo. Porque em vez de pensar que é uma boa ser uma pessoa de sucesso, torço para que em algum momento as nossas crianças descubram que o sucesso é ser uma pessoa boa.



BENEFÍCIOS

ESPAÇO TERAPÊUTICO / SEDE

HORÁRIO: 9:00 às 15:00

MANHÃ

SALAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1	Mônica	Edléa		Mônica	
2		Arilma	Beto	Arilma	
3	Andreia		Andreia		

TARDE

1					
2		Arilma	Beto	Arilma	
3	Andreia		Andreia		

ESPAÇO TERAPÊUTICO / JEF'S

MANHÃ

SALAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1		Mônica		Beto	
2					

TARDE

1				Beto	
2					

XV ENCONTRO DE CORAIS DA JUSTIÇA FEDERAL

RECOMEÇO

27 e 30 set | 14h

Auditório Ministro Dias Trindade

Av. Ulisses Guimarães 2.631 - Sussuarana, Salvador/Ba - Fórum Teixeira de Freitas

Realização:



Coordenação:

Maestro Edvã Barbosa

Patrocínio:



Apoio:



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 Leles 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