



falauJuf

www.asserjuf.org.br

asserjuf@uol.com.br

71 3306-8382

[asserjuf_ba](#)



 ASSERJUF

Feliz Aniversário

13/09
Alberto Silva Coelho
Francisca Alves Campinho
Luiz Gutemberg Lopes

15/09
Erika Lucia de Carvalho Sá
Simone Vieira da Costa

16/09
Anete Mendonça Ribeiro dos Santos

17/09
Rosane Maria Carvalho da Silva
João de Matos Pereira de Souza Neto

19/09
Diane Nassar Pinho
Euvaldo Soares Pinho

ATENÇÃO! Todos os associados no mês do aniversário tem direito a um brinde de 30 minutos de massagem relaxante válido por 30 dias.

Saúde

Gosta de maçãs? Saiba tudo o que podem fazer pela sua saúde

É uma fruta apreciada por muitos e cheia de benefícios.



Algumas frutas não podem faltar em casa. É o caso da maçã, um clássico, disponível anualmente, que tem muitos benefícios para a saúde, alguns já são conhecidos por muitos, no entanto, outros podem ser surpreendentes.

Quem o diz é a revista Best Health que falou com especialista, mas também consultou estudos e investigações, para enumerar as vantagens de consumir esta fruta.

As maçãs podem, por exemplo, ajudá-lo a ter dentes mais brancos e saudáveis. Comer esta fruta estimula a produção de saliva, reduzindo os níveis de bactéria, algo que previne problemas nos dentes.

Já um estudo, feito em 2015, citado pela revista, afirma que beber sumo de maçã, regularmente, pode ser útil na prevenção de Alzheimer, mas também contrariar os efeitos do envelhecimento no cérebro.

Além disto, cientistas americanos afirmam que o consumo de maçãs pode ajudar a reduzir o risco de desenvolver cancro no pâncreas, mas não só. Também foram identificados componentes, presentes na casca das maçãs, que combatem células cancerígenas no fígado, cólon e mama.

Segundo outro estudo, mencionado pela revista comer, pelo menos, uma maçã por dia, ajuda as mulheres a reduzir, em 28%, o seu risco de vir a desenvolver diabetes tipo 2. Também é uma fruta que vai contribuir para a redução dos níveis de colesterol.

Investigação também confirmou que as maçãs são muito benéficas para a saúde do coração. Como são uma fruta rica em fibra, podem ajudar a combater prisão de ventre, mas também atenuar sintomas como diarreia. Além disto, uma das formas mais fáceis de desintoxicar o fígado é incorporar frutas, como maçãs, na sua dieta.

Para terminar, a revista afirma que as maçãs vermelhas contêm um antioxidante chamado quercetina que podem estimular e fortalecer o sistema imunológico, especialmente, quando está mais stressado.

Fonte: <https://www.noticiasaminuto.com/lifestyle/2071960/gosta-de-macas-saiba-tudo-o-que-podem-fazer-pela-sua-saude>

Prosa & Poesia

Lembre-se ...

Onde quer que você esteja, seja a alma deste lugar. Discutir não alimenta. Reclamar não resolve. Revolta não auxilia. Desespero não ilumina. Tristeza não leva a nada. Lágrima não substitui suor. Irritação intoxica. Deserção agrava. Calúnia responde sempre com o pior. Para todos os males, só existe um medicamento de eficiência comprovada. Continuar na paz, compreendendo, ajudando, aguardando o concurso sábio do Tempo, na certeza de que o que não for bom para os outros não será bom para nós.

Pessoas feridas ferem pessoas. Pessoas curadas curam pessoas. Pessoas amadas amam pessoas. Pessoas transformadas transformam pessoas. Pessoas chatas chateiam pessoas. Pessoas amarguradas amarguram pessoas. Pessoas santificadas santificam pessoas.

Quem eu sou interfere diretamente naqueles que estão ao meu redor. Acorde... Se cubra de Gratidão, se encha de Amor e recomece... O que for benção pra sua vida, Deus te entregará, e o que não for, ele te livrará! Um dia bonito nem sempre é um dia de sol... Mas com certeza é um dia de Paz...

Chico Xavier
Que Deus os abençoe!

FEIRA DA PRIMAVERA

Flores, Arte em Papel, Moda, Louças, Bolos e muito mais!

21 a 23/09 | 10h às 16h | Foyer - JFBA

Realização: NUBES
Apoio: ASSERJUF

SETEMBRO AMARELO

Setembro Amarelo: entenda como surgiu a campanha para prevenir suicídios

Dia Mundial da Prevenção ao Suicídio é lembrado em 10 de setembro, mas campanha ocorre durante todo mês. Especialista destaca importância da informação para reduzir estigma e preconceitos relacionados ao tema.



A campanha de conscientização pela vida ganha força com a chegada do Setembro Amarelo. O dia 10 é lembrado como Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio.

A data foi criada pela Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio e endossada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). O objetivo é chamar a atenção dos governos e da sociedade civil para a importância de falar sobre o assunto.

"O suicídio é uma realidade que gera grandes prejuízos individuais e sociais. Quase a totalidade dos casos está associada a algum transtorno mental, indicando que a correta intervenção poderia evitar grande parte dessas perdas", diz o psiquiatra Leonardo Rodrigues da Cruz.

A campanha do Setembro Amarelo foi inspirada na história de Mike Emme, que cometeu suicídio, aos 17 anos, em setembro de 1994, nos Estados Unidos. Ele tinha um carro amarelo e, no dia do seu velório, os pais e amigos distribuíram cartões com fitas amarelas e frases motivacionais para pessoas que pudessem estar enfrentando transtornos mentais e emocionais.

As fitas amarelas se tornaram o símbolo da campanha, que foi adotada em 2015 no Brasil pelo Centro de Valorização da Vida (CVV), pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) e pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). O médico Leonardo Rodrigues da Cruz explica que a campanha é importante para reduzir preconceitos e conscientizar a população sobre os cuidados com a saúde mental – além de proporcionar a redução do estigma "por meio da informação responsável".

Taxas de suicídio no Brasil e no mundo

De acordo com a OMS, mais de 700 mil pessoas morrem por suicídio anualmente no mundo, sendo a quarta maior causa de óbitos entre jovens de 15 a 29 anos de idade. No Brasil são, em média, 14 mil suicídios por ano — cerca de 38 pessoas tiram a própria vida, por dia, no país.

Dados do Ministério da Saúde mostram que entre 2010 e 2019, 112.230 pessoas morreram por suicídio. Houve um aumento de 43% no número anual de mortes, passando de 9.454 em 2010, para 13.523 em 2019.

"Homens apresentaram um risco 3,8 vezes maior de morte por suicídio que mulheres", diz o Ministério da Saúde.

A taxa de mortalidade por suicídio entre os homens, em 2019, foi de 10,7 por 100 mil habitantes. Entre as mulheres, o índice ficou em 2,9 por 100 mil.

Fonte: <https://g1.globo.com/df/distrito-federal/noticia/2022/09/04/setembro-amarelo-entenda-como-surgiu-a-campanha-para-prevenir-suicidios.ghtml>

No Distrito Federal, os dados mais recentes da Secretaria de Saúde mostram que entre 2017 e 2020 foram notificados 10.397 casos de "violência autoprovocada" – nome usado para suicídios e tentativas de suicídio.

Pouco mais da metade das notificações, 5.267 (50,66%), foram de tentativa. Veja números abaixo:

Crianças (0 a 9 anos): 144 notificações
Adolescentes (10 a 19 anos): 3.119 notificações
Adultos (20 a 59 anos): 6.944 notificações
Idosos (60 anos ou mais): 189 notificações

Em janeiro deste ano, a Secretaria de Saúde do DF lançou uma agenda chamada de #365dias de cuidado em saúde mental. O Conselho Regional de Psicologia (CRP/DF), o Conselho Regional de Serviço Social (CRESS/DF), a Universidade de Brasília (UnB) e a Fiocruz são parceiras da campanha.

Mitos comuns sobre o suicídio

'Quem fala, não faz' - Não é verdade. Muitas vezes, a pessoa que diz que vai se matar não quer "chamar a atenção", mas apenas dar um último sinal para pedir ajuda. Por isso, os especialistas pedem que um aviso de suicídio seja levado a sério.

'Não se deve perguntar se a pessoa vai se matar' - É importante, caso a pessoa esteja com sintomas da depressão, ter uma conversa para entender o que se passa e ajudar. Não tocar no assunto só piora a situação.

'Só os depressivos clássicos se matam' - Não. Existe o depressivo mais conhecido, aquele que fica deitado na cama e não consegue levantar. Mas outras reações podem ser previsões de um comportamento suicida, como alta agressividade e nível extremo de impulsividade. Os médicos, inclusive, pedem para a família ficar atenta ao momento em que um depressivo sem tratamento diz estar bem: muitas vezes ele pode já ter decidido se matar e tem o assunto como resolvido.

'Quando a pessoa tenta uma vez, tenta sempre' - A maior parte dos pacientes que levam a sério o tratamento com medicamentos e terapia não chegam a tentar se matar uma segunda vez. O importante é buscar a ajuda.



XV ENCONTRO DE CORAIS DA JUSTIÇA FEDERAL

RECOMEÇO

27 a 30 set | 14h

Auditório Ministro Dias Trindade

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

Realização:



Coordenação:

Maestro Edvã Barbosa

Patrocínio:



Apoio:



Fique atento!

Valores do reajuste (8%)
referente a setembro/2022:

Plano Standard R\$ 866,07

Plano Especial R\$ 1.322,81

Promédica

Larissa Ribeiro
Fisioterapeuta

Agende: 71 9275-3859



ASSERJUF

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

EXPEDIENTE

falajuf

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