



www.asserjuf.org.br

asserjuf@uol.com.br

71 3306-8382

[asserjuf_ba](https://www.instagram.com/asserjuf_ba)

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

Feliz Aniversário

<p>20/09 Claudia Cristina Rebello de Castro Gabriela da Graça Hollatz</p> <p>21/09 Guilherme Cerqueira Lima Marivaldo Muniz Barreto</p> <p>22/09 Soraia Maria Santos Carvalho</p>	<p>23/09 Adriana Souza Daniel Orlando Gonçalves Bittencourt Maria Eliana Brito de O.Poletto Barreto Leticia Negrão de Souza</p> <p>24/09 Antonio Pereira de Alencar Katia da Costa Alcantara</p> <p>25/09 Marcos Cleber Ramos Profeta Nahon Francisco Teixeira Santos Mariana Mendonça Lima</p>
---	---

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:  Patrocínio:   Apoio: 

22 out

Hotel Fazenda Villa Rial

Passeio Ecológico

Inscrições abertas!



SETEMBRO AMARELO

Setembro amarelo: Como equilibrar vida profissional e pessoal?



Jornadas de trabalho exaustivas e tarefas em casa são um desafio para homens e mulheres atualmente. O equilíbrio entre a vida profissional e pessoal é importante até mesmo para o desempenho do funcionário; veja dicas valiosas que podem te

ajudar nessa tarefa.

Cada vez mais o mercado de trabalho tem exigido tempo e disposição dos trabalhadores. No entanto, as empresas têm percebido que o foco não pode ser apenas a entrega de resultados, outros pontos devem ser observados no ambiente de trabalho.

O equilíbrio entre a vida profissional e pessoal continua sendo um grande desafio para os trabalhadores e não só os brasileiros. Reflexo disso é o número alto de profissionais com burnout e outras questões de saúde mental.

Dicas para equilibrar a vida profissional e pessoal

O setembro amarelo põe no centro do debate um ponto muito importante, a saúde mental, que deve ser observada no meio familiar e no trabalho; confira dicas que podem te ajudar a manter o equilíbrio:

1. Priorize a sua saúde

É "normal" a gente se apegar a ideia de que amanhã a gente resolve as questões de saúde, hoje o foco é o trabalho. Acontece que algumas situações poderiam ser evitadas se procurássemos profissionais logo no começo.

Se você sentir qualquer mal-estar, busque ajuda e, jamais negligencie a sua saúde mental.

2. Aproveite o momento

Sabe aquela história de que a gente precisa apreciar a vista enquanto viaja? Isso também é válido para o trabalho. Aproveite as suas conquistas, até porque boa parte das vezes elas não vieram de forma fácil.

3. Tenha uma equipe confiável

As vezes a gente não tem a opção de escolher a equipe de trabalho que vai ter por perto, mas, é possível selecionar os colegas que você deseja que sejam mais próximos.

Ofereça a eles o suporte necessário para o trabalho e busque o mesmo neles, uma equipe de trabalho deve tornar as atividades mais simples e complexas.

4. Planejamento

Tenha uma lista do que planeja fazer no seu dia, mas essa lista precisa ser realista, você pode, inclusive, definir a sua prioridade para aquele dia e atividades secundárias. Isso vale tanto para a vida profissional quanto pessoal.

Lembrando que esses planejamentos devem ser flexíveis.

5. Seja mais gentil consigo

O mercado de trabalho já cobra muito dos profissionais, precisamos nos olhar com mais cuidado. É importante lembrar sempre que somos seres humanos antes de sermos profissionais, ou seja, ter cuidado com a forma como tratamos as pessoas no ambiente de trabalho é essencial.

6. Tenha momentos de lazer

De preferência diários, seja lendo um livro em casa, assistindo a um filme, indo a um restaurante.

Enfim, fazendo aquilo que te deixa relaxado, que te dê momentos de alegria não incluem compromissos profissionais.

Fonte: <https://fdr.com.br/2022/09/15/setembro-amarelo-como-equilibrar-vida-profissional-e-pessoal/>

Saúde mental: alimentação balanceada contribui no combate da depressão



Os alimentos podem sim ser importantes aliados quando o assunto é depressão. Alguns alimentos ajudam na produção de serotonina – o hormônio responsável por regular o bem-estar, humor e relaxamento do corpo. Cuidar da alimentação traz benefícios não apenas para a saúde física, mas também para a mental, por isso, a escolha dos alimentos é importante diante de um tratamento e da luta pela cura.

No caso da depressão, segundo a nutricionista, Deise Baldo, seguir uma alimentação adequada pode ajudar o paciente, entretanto, os alimentos não substituem o tratamento medicamentoso, quando recomendado, ou terapia. Ela destaca que diante das dificuldades e novos cenários desencadeados pela pandemia, mais pessoas passaram a apresentar distúrbios psicológicos e aquelas que já tinham esses quadro, em diversos casos, potencializaram os sintomas.

"Para a produção cerebral da serotonina há necessidade de cofatores para as sínteses como vitamina B e C, ácido fólico, magnésio, ômega 3, cálcio, triptofano (aminoácido), fibras, entre outros. A dica é que a pessoa, de fato, opte pelo consumo de alimentos que sejam ricos em nutrientes antioxidantes que estimulem a queda de nível de estresse", aponta.

ALIMENTAÇÃO BALANCEADA – Deise comenta que cada cardápio é elaborado de acordo com as necessidades do paciente. Ela cita que, durante a avaliação nutricional, é realizada a avaliação que envolvem diversas aspectos para que seja elaborado a combinação de alimentos que melhor irá atender ao paciente.

"Os alimentos que contribuem para o aumento da serotonina estão presentes no cardápio do paciente que está lutando contra uma depressão (contudo, como já frisado, cada cardápio, bem como cada paciente, têm suas particularidade). Peixes que possuem gordura de ação anti-inflamatória, oleaginosas, verduras e frutas ricas em fibras e azeite que é fonte de gorduras monoinsaturadas podem estar no cardápio e contemplam uma alimentação balanceada", orienta.

MUDANÇA DE HÁBITO – A técnica em contabilidade, Josiane Souza, recorda que, no período em que enfrentou a doença, mudou os hábitos alimentares. "Foi um momento muito difícil, mas depois que aceitei que precisava de ajuda – foi como 'virar uma chavinha' – as coisas começaram a melhorar. Na época, meu psiquiatra orientou que eu buscasse atendimento de um profissional de nutrição e de educação física, pois emagrecer com qualidade de vida e saúde seriam importante no processo de cura".

Josiane passou a fazer acompanhamento nutricional e a praticar atividade física. Ela cita que eram atividades atreladas ao acompanhamento clínico, medicamentoso e terapêutico. "Adotar hábitos saudáveis como mudar a alimentação e praticar atividades físicas com comprometimento não foram fáceis, era mais um desafio diante do enfrentamento da doença. Contudo, dia após dia, era como se alimentação me deixasse com mais energia, mais disposição, mais vontade de treinar, de trabalhar, de fazer as atividades de casa, de viver. Hoje, continuo cuidando da minha alimentação, da minha saúde e reforço que é possível superar", comenta.

Fonte: <https://www.jornaldoeste.com.br/saude/saude-mental-alimentacao-balanceada-contribui-no-combate-da-depressao/>



WEB IMOBILIÁRIO
CAIXA aqui

FINANCIAMENTO IMOBILIÁRIO

ASSERJUF

CONVITE

Estaremos na Feira da Primavera no Foyer da Justiça Federal, nos dias 21, 22 e 23 de Setembro, tirando todas as suas dúvidas sobre financiamento imobiliário. Inclusive, já podendo iniciar o processo de financiamento no mesmo momento.

Além de facilitar todo o processo de financiamento imobiliário, fazendo conosco, você pode ganhar prêmios em dinheiro conforme regulamento de nossa campanha.

Somos da Web Imobiliário, assessoria especializada em crédito imobiliário e correspondente bancário da Caixa Econômica Federal. A Web faz parte do Grupo ACT, com mais de 25 anos de mercado.

Acesse o regulamento da campanha:

<https://webimobiliario.com.br/campanha>

 (71) 99100-1111
  @webimobiliario
 contato@webimobiliario.com.br

Fique atento!

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

Plano Standard R\$ 866,07
Plano Especial R\$ 1.322,81

Promédica 

Nossos e-mails
contato@asserjuf.org.br
falajuf@asserjuf.org.br
estão indisponíveis no momento.

Qualquer informação entrar em contato conosco pelo e-mail:
asserjuf@uol.com.br

ASSERJUF

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