



www.asserjuf.org.br

asserjuf@uol.com.br

71 3306-8382

asserjuf_ba

Entrega dos presentes até 09/dez (JEF e sede)

Árvore Solidária

Querido(a) Associado(a),
Escolha o nome de uma criança de 0 a 12 anos, na árvore.

Distribuição dos presentes:
Sede: 12/dez, 14h
JEF: 13/dez, 13h

Atenção!!!
Os presentes deverão ser entregues no escritório da ASSEJUF (sede) ou para Ana Carla Furrer no JEF.

Feliz Aniversário

23/11 - Silvana Leticia V. I. B. de Mello Barbosa
Sueli Gonçalves Gaspar

24/11 - Maria da Conceição Moura O. Moraes
Urias Ribeiro dos Santos

25/11 - Cleria Dias Sampaio
Daniela Ferreira Oliveira

26/11 - Marcos Antonio Pereira de Santana
Juliana Paiva Costa

27/11 - Marcos Antonio de Oliveira Aguiar
Amauri Fontes Nascimento

28/11 - Antonio Barreto Cruz Junior
Maria das Graças Amoedo França
Sueli de Souza Borges

29/11 - Cristovão José Cunha Pacheco
Kecia Jonnes Pamponet
Laura Ondina Urbano de Sousa Darze
Fernanda Almeida Couto Silva

30/11 - Ana Carolina Bahia Caldas
Clea Maria Albuquerque Ferreira

01/12 - Livia Santos
Selma da Conceição Silva

02/12 - Dra. Arali Maciel Duarte
Claudia Silva Daniel
Joao Izaías Ferreira
Lygia Maria dos Santos Oliveira

03/12 - Marina Silva Dantas

04/12 - Yuri Gusmão Costa Souza

05/12 - Karina Pedreira Coelho

06/12 - Weber Antonio de Jesus Correa

DEPRESSÃO DE FIM DE ANO: É NORMAL FICAR TRISTE DURANTE AS FESTAS?

Frustração, tristeza, ansiedade e medo são alguns dos sentimentos relatados nessa época. Entenda por que é comum se sentir deprimido no período das festas e saiba como lidar com essas emoções.

O final do ano é também uma época para refletir, fazer um balanço sobre o que passou, avaliar quais metas foram ou não alcançadas e se preparar para um novo ciclo. Todo esse ritual pode provocar uma alta carga de estresse emocional, que pode desencadear crises ansiosas ou depressivas.

Para quem já convive com algum transtorno mental, o período pode ser ainda mais delicado e, por isso, é importante se planejar e aprender a manejar a pressão dessa época do ano.

Ricardo Chaves, psicólogo formado pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Puc-Campinas) e pós-graduado em trabalho e saúde mental pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), comenta:

“O final de um ciclo é também uma forma de avaliarmos a nossa evolução e o nosso progresso, o que muitas vezes pesa emocionalmente, por não termos dado conta de tantas metas, objetivos e desejos que alimentamos durante o ano. Como se não bastasse, as expectativas que temos sobre o futuro afetam diretamente nosso estado emocional. Se estamos otimistas, tendemos a experimentar no presente uma sensação de confiança, mas se estamos pessimistas, passamos a sentir medo por não conseguirmos controlar as demandas do futuro próximo”.



Depressão sazonal

Nos países localizados no Hemisfério Norte, como os Estados Unidos, a melancolia que acompanha o período do Natal e do Ano Novo pode vir junto da depressão sazonal, que é um tipo específico de depressão que ocorre apenas em algumas épocas do ano, geralmente no inverno. O próprio clima frio, de céu cinza (o que diminui nossa exposição à luz do sol) afeta diretamente o humor.

Aqui no Brasil, como as festas ocorrem em pleno verão, não temos esse fenômeno. Dessa forma, é importante não confundir a tristeza e a frustração dessa época com a depressão sazonal, pois apesar desses sentimentos aflorarem em um momento sazonal específico, eles estão ligados a eventos, e não ao recorte de tempo em si.

É importante, também, avaliar se a tristeza é pontual ou se é um agravamento de uma tristeza mais latente, que já estava por ali, mas se exacerbou por conta da pressão das festas. Se for o segundo caso, conversar com um profissional de saúde mental pode ajudar a trabalhar essas emoções. É o que pontua o psiquiatra Marcel Fulvio Padula Lamas, coordenador da Psiquiatria do Hospital Albert Sabin, em São Paulo.

“Essas datas comemorativas geralmente são boas, mas para alguns pacientes elas podem ser péssimas, caóticas. Para esses pacientes a gente tem que ter uma atenção maior do quanto essa época pode ser prejudicial, do quanto a pessoa pode ficar mais depressiva e ter um risco aumentado de suicídio”, explica.

Para os quadros depressivos mais leves, o psiquiatra destaca que, muitas vezes, a terapia é suficiente para ajudar a pessoa a entender de onde vêm esses sentimentos e aprender a elaborar estratégias para lidar com eles. Agora, quando a pessoa já tem algum transtorno mental e apresenta um quadro moderado ou grave, pode ser interessante discutir também o uso de alguma medicação. Isso deve ser avaliado pelo profissional de saúde, em parceria com o paciente.

Política

Nos últimos anos, o clima de polarização política causou fissuras em grupos de amigos, no trabalho e na família. Por isso, é comum também que haja uma tensão com a chegada das festas e a possibilidade de se reunir com familiares que tenham um posicionamento muito diferente do seu. Como se preparar emocionalmente para esses eventos?

De acordo com Ricardo Chaves, é preciso levar em consideração a maturidade emocional dos envolvidos. “Existe um ditado popular que diz que se um não quer, dois não brigam. É possível medir nossa capacidade de tolerar esse tipo de desconforto analisando episódios de conflitos anteriores. Mas é preciso ser honesto nessa autoavaliação.”

O profissional também sugere estabelecer combinados entre os convidados para garantir um evento mais tranquilo, como evitar o assunto política ou se comprometer a focar nos pontos que unem o grupo, ao invés dos que o separam.

Tudo bem não gostar de fim de ano

A TV, a internet, as propagandas, os shoppings... tudo passa a mesma mensagem: fim de ano é época de comemorar, época de felicidade. Por esse motivo, quem não curte o período pode se sentir deslocado e deslocado por não entrar no clima. Mas saiba que não há nada de errado em não gostar das celebrações, assim como em não se render às festividades ou não fazer grandes planos para os feriados do momento.

“Se a pessoa não gosta, se fica até deprimida nesse período, é de se questionar até que ponto os rituais realmente têm que ser seguidos. Existem compromissos que acabam sendo impostos, mas se não houver algo benéfico em realizá-los, se não há uma motivação real, por que cumpri-los?”, reflete o psiquiatra.

Excesso de trabalho

Além da questão emocional relacionada à tristeza e à ansiedade, há também o estresse pelo aumento da carga de trabalho para algumas profissões. Quem trabalha em comércio, por exemplo, pode ter que lidar com um aumento na carga horária, maior fluxo de clientes, etc. E aqueles que param para o recesso, também podem se ver diante da situação estressante de correr para adiantar o trabalho e evitar que as coisas fiquem pendentes.

Para o psicólogo e especialista em trabalho e saúde mental, o primeiro passo para evitar uma situação de burnout durante o fim de ano é desligar o automático e evitar se dessensibilizar com as tarefas realizadas no dia a dia no ambiente do trabalho.

“Esse processo de alienação alimenta conflitos intrapessoais e interpessoais e suga a energia de realização. Assim, essa desconexão vai se transformando em um fator de risco para o adoecimento psíquico, podendo desencadear uma crise de burnout.”

Além disso, uma dica simples pode ajudar a não perder o controle da situação e se sobrecarregar, como desenhar um calendário e anotar tudo o que deve ser entregue e produzido ainda este ano. Com o mesmo comprometimento, planeje pausas para momentos de lazer como sair um pouco, ouvir música, meditar, etc.

“Planeje na sua agenda, pois essas coisas não podem ser feitas apenas quando lhe sobrar tempo. Possivelmente você se autossabotará, argumentando consigo mesma que existe algo mais importante para ser feito, e desse jeito, nunca irá ter momentos prazerosos com foco em você”, orienta.

Curta com moderação

Depois de um ano cheio e estressante, é comum bater a vontade de extravasar nas festas de fim de ano. Mas resistir a essa tentação é importante, pois a culpa, o arrependimento e o mal-estar caminham de mãos dadas com o exagero. A diversão não deve ser associada ao abuso de álcool ou de comida.

O profissional em psicologia chama a atenção para o fato de que, em geral, o exagero em uma área tem o objetivo de encobrir alguma falta. É como se a pessoa exagerasse em algo para compensar a falha de outra coisa.

“Exagerar na comida, na bebida, no trabalho, e até em coisas que parecem positivas como ir para a academia, no cuidado com o outro ou no cuidado consigo mesmo pode parecer legítimo, embasado em argumentos científicos, estatísticos, pessoais, etc. Mas, ainda assim, não é saudável do ponto de vista da saúde integral”, explica ele.

“O exagero muitas vezes está disfarçado de foco e intensidade, mas, na verdade, é apenas a ideia de que o que lhe falta é o que o fará feliz. Isso é uma mentira. O que o fará feliz é aprender a viver de forma plena, tomando consciência dos seus profundos desejos, vontades e necessidades, integrando-os em um movimento saudável para você”, complementa.

Então, busque se conhecer para estabelecer limites saudáveis e aproveitar as festividades sem colocar a sua integridade ou a integridade dos outros em risco.

Rede de apoio

É importante estar em contato com a sua rede de apoio nessa época do ano. Isso porque esse é um período de emoções muito intensas por si só, sejam elas positivas ou mais conflituosas. Ter com quem compartilhá-las é fundamental.

O psicólogo compartilhou três pontos que podem ser úteis para ser parte da rede de apoio de alguém:

Seja presente sem ser invasivo: Ser presente não significa ficar a todo momento perguntando para o outro se ele está bem. Ser presente é se importar genuinamente com o outro, buscando oportunidades para fortalecer o vínculo que você já tem, e também permitir que a pessoa desenvolva sua própria autonomia e liberdade de fazer suas próprias escolhas.

Esteja aberto para aprender: Temos uma tendência de acreditar que a pessoa com algum transtorno psíquico precisa da nossa ajuda, e assim construímos uma relação de aprendizado unilateral. Estar aberto para aprender com essa pessoa, inclusive sobre o momento emocional dela, é fundamental para desconstruirmos nossos preconceitos sobre essas situações.

Reconheça seus limites: Saiba discernir até onde você pode ajudar e quando é necessário pedir apoio de especialistas e profissionais que acompanham a pessoa. Uma rede de apoio articulada por um profissional capacitado consegue minimizar os danos e prejuízos emocionais, bem como elaborar estratégias de proteção, atenuando o sofrimento.

Os serviços de saúde mental continuam disponíveis durante as festividades. Se você se sentir mal ou vulnerável, converse com alguém da sua confiança e, se necessário, não sinta vergonha de procurar um profissional de saúde mental. O Centro de Valorização da Vida (CVV) funciona 24 horas por telefone (basta discar 188) e no seguinte horário por chat: Dom – 17h à 01h, Seg a Qui – 09h à 01h, Sex – 15h às 23h, Sáb – 16h à 01h.



Pausa na música

Por **Luzineide Oliveira**



Depois de dezessete anos regendo o grupo Cantarolando (coral da Seção Judiciária da Bahia), nosso maestro, Edvã Barbosa, está nos deixando. Vai reger outros coros no Interior da Bahia, numa proposta profissional irrecusável.

Edvã tem um talento impressionante. Em sua juventude resolveu viver só para a música e se dedicou inteiramente a esse propósito. Desde que veio reger o Cantarolando deu novo ânimo ao pequeno grupo de coralistas, com arranjos musicais de sua autoria. Criou o Encontro de Corais da Justiça Federal, que, anualmente, enche a Seção Judiciária de acordes e vozes harmoniosas. É uma festa que se repete há 15 anos (só interrompido durante a pandemia). Mesmo assim tivemos ensaios virtuais e um Encontro de Corais a nível nacional, com o tema “Celebrando a Esperança”. A música nos ajudou a atravessar aquele período sombrio. Devemos a Edvã esse contato envolvente com a música, mesmo isolados em nossas residências.

Neste ano de 2022 voltamos aos ensaios e o Encontro de Corais no modo presencial, com recorde de apresentações de corais e do público que lotou o auditório nos quatro dias do evento.

Durante todos esses anos contamos com o ininterrupto apoio da ASSERJUF patrocinando o nosso Coral e os Encontros de Corais também. Temos esse preito de gratidão com a nossa Associação de Servidores e também com o SINDIJUFE que sempre colabora nos eventos culturais musicais.

Desejamos a Edvã boa sorte em seus novos caminhos. Pra você nossos profundos respeitos e todo nosso amor de discípulos para com o seu mestre. Te saudamos com a interjeição reservada para os gênios musicais: Bravo, Maestro!!!



ECONOMIA

PIX: BC altera regras sobre limites; veja o que muda

Segundo a autarquia, mudanças servem para simplificar regras de implementação e aprimorar a experiência dos usuários.



O Banco Central (BC) atualizou, nesta quinta-feira (1º), as regras sobre os limites de valor para as transações feitas por PIX, seu sistema de pagamentos instantâneos. Segundo ao BC, o objetivo das mudanças é simplificar as regras de implementação e aprimorar a experiência dos usuários, mantendo o atual nível de segurança.

O que mudou?

Limites

De acordo com o BC, uma das mudanças foi o fim da obrigação de limite por transação, mantendo-se apenas o limite por período de tempo. Nesse caso, as regras para alteração dos limites a pedido dos clientes continuam, de maneira que pedidos de redução devem ser acatados imediatamente, enquanto as solicitações para aumento dos limites são processados entre 24h e 48h.

Além disso, os parâmetros para definir os limites de transações para pessoas jurídicas também passa a ficar a critério dos bancos e a base para definir os limites nas transações com finalidade de compra é a TED e não mais o cartão de débito.

definir os limites nas transações com finalidade de compra é a TED e não mais o cartão de débito.

Horário noturno

Outra alteração foi relacionada ao horário noturno. Segundo o BC, a customização do horário noturno diferenciado passa a ser opcional e fica a critério do banco oferecer a possibilidade de o usuário final solicitar que o período noturno fique entre 22h e 06h - normalmente, o período fica entre 20h e 06h.

PIX Saque e PIX Troco

Outra novidade, segundo o BC, é o aumento do valor limite para retirada de dinheiro por meio das transações PIX Saque e PIX Troco. O limite para o saque com PIX passa de R\$ 500 para R\$ 3 mil durante o dia e de R\$ 100 para R\$ 1 mil durante a noite.

“Essa medida tem como objetivo adequar os limites usualmente disponibilizados nos caixas eletrônicos para saques tradicionais. Assim, com o PIX Saque, os usuários terão acesso ao serviço com condições similares às do saque tradicional”, informou o BC em nota oficial.

Por que as mudanças aconteceram?

A autarquia ainda informou que mudou as regras do PIX para facilitar o recebimento de recursos por correspondentes bancários, a exemplo do que já acontece nas lotéricas, e viabilizar o pagamento de salários, aposentadorias e pensões pelo Tesouro Nacional por meio do sistema.

Quando as alterações passam a valer?

As novas regras passam a valer a partir de 2 de janeiro de 2023, com exceção dos ajustes feitos na gestão dos limites para os clientes por meio dos canais digitais, que nesse caso valem a partir de 3 de julho do ano que vem.

Fonte: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2022/12/01/pix-bc-altera-regras-sobre-limites-veja-o-que-muda.ghtml>

Programação de
Final do Ano

Feira Natalina
21/nov a 09/dez
10h às 15h

Árvore Solidária
Sede - 12/dez, 14h
JEF - 13/dez, 13h

ASSERJUF

DIVULGAÇÃO

FAÇA UM GOL!
AJUDE A QUEM TEM FOME

Justiça no Prato

Pix: alanbrire@gmail.com
Banco: Caixa Econômica
Agência: 0640
Operação: 1288
Conta: 000802232255-3
CPF - 279.246.705-30

O projeto Justiça no Prato segue ajudando duas instituições do bairro de Sussuarana, afinal a fome não tira férias. Que tal aproveitar o clima de Copa do Mundo e marcar um gol de solidariedade? Contamos com a sua doação!

Fique atento!



Reajuste Vitalmed
5,56%.

Valor: R\$ 33,65

DIVULGAÇÃO



Gratidão!!!!!! Para mim é uma grande honra fazer parte do time da Seleção @tintas_suvinil ! Muito obrigada a todos da Basf e do @pintouparceria_suvinil , por me proporcionarem estes momentos incríveis em São Paulo! A todos vocês amigos da SB que votaram, fizeram campanha na segunda fase e ao time de jurados que me escolheram, os meus agradecimentos, do fundo do coração!

Acredite, lute, tenha fé e faça seu sonho acontecer!

<https://www.instagram.com/reel/CIn1BlmAJGZ/?igshid=NTFIZDUzZmM=>

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

Tania Rebouças (Presidente)
Jaime Junior das Neves (Secretário)
Joilton Pimenta da Silva

Suplentes

Marcia Rodrigues de Araujo
Adalice Menezes de Almeida
Mário de Andrade Martins

ASSERJUF - Associação dos Servidores da Justiça Federal na Bahia
Av. Ulisses Guimarães, 2631 - Sussuarana
Salvador - Ba - CEP. 41.213-000