



falaJuf

Instagram: @asserjuf_ba

WhatsApp: 71 3306-8382

Email: asserjuf@uol.com.br

www.asserjuf.org.br

café das Mães!

09/05 | JEF | 9h30

2º andar - sala 01 - Espaço Terapêutico

10/05 | Sede | 9h30

1º andar - prédio anexo - Restaurante



Inscrições abertas!

ASSERJUF

71 3306-8382

Feliz aniversário!

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
Maria Claudia de Oliveira Guerra
Valtercilia Cardoso dos Santos Monteiro Coelho

28/04

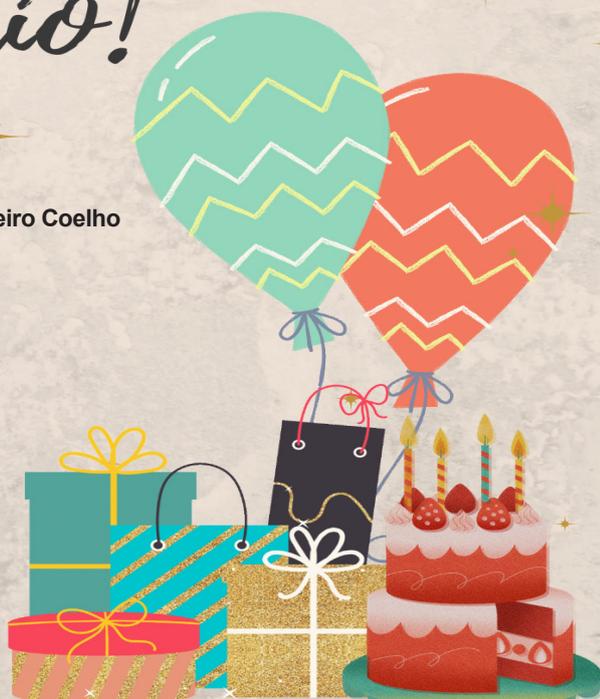
Katia Cristina Oliveira Lopes
Mariana Portela Morales

29/04

Alberto Penna Nassri
Cecilia Maria Lopes Oliveira
Jefferson Inácio Oliveira
Lucia Maria Telesforo Goes
Naara Lima Azevedo

30/04

Mariluce Medeiros Machado



A FADIGA DE DECISÃO

UM GUIA PARA SOBREVIVER AO LABIRINTO DAS ESCOLHAS

Por Doris Fernandes
CRP 03 5443



Não deixe a fadiga da decisão tomar conta de você

Quantas vezes você já se pegou paralisado diante do corredor de cereais no supermercado, debatendo entre o cereal integral ou o açucarado? Ou talvez tenha passado minutos preciosos escolhendo entre uma infinidade de

séries para assistir na Netflix? Se você já se viu nesse dilema, saiba que não está sozinho. A fadiga de decisão é um fenômeno comum que afeta a todos nós em nosso cotidiano, e não, não é apenas uma desculpa conveniente para justificar porque decidimos comer cereal no jantar.

A Epidemia Invisível de Escolhas

A vida moderna nos bombardeia com uma quantidade sem precedentes de decisões a fazer a cada dia, em média 35.000 decisões/ dia. Desde escolher o que vestir pela manhã até decidir qual restaurante experimentar no jantar, somos constantemente confrontados com escolhas. Mas por que nosso cérebro, essa máquina maravilhosa, parece ficar tão exausto diante de um desfile de opções?

A Busca pelo Caminho Mais Fácil

Imagine seu cérebro como um preguiçoso inteligente. Ele adora poupar energia sempre que possível. Diante de um mar de decisões, ele procura atalhos para evitar gastar toda sua energia analisando cada opção. Essa tendência natural de buscar o caminho mais fácil pode levar à fadiga de decisão, deixando-nos mentalmente exaustos e menos capazes de tomar decisões sensatas.

Sintomas da Fadiga de Decisão

Os sintomas são facilmente reconhecíveis. Você pode se encontrar procrastinando na hora de tomar uma decisão, sentindo-se sobrecarregado por escolhas simples ou até mesmo evitando tomar decisões importantes por medo de fazer a escolha errada. Essa tensão emocional pode afetar não apenas nossa produtividade, mas também nossa saúde mental.

O Melhor Horário para Decidir

Se você quer maximizar sua capacidade de tomar decisões sensatas, escolha o momento certo do dia. Estudos mostram que nossa força de vontade e capacidade de tomar decisões tendem a ser mais altas pela manhã, quando nossos níveis de energia estão no pico. Portanto, reserve as decisões mais importantes para as horas da manhã e deixe as escolhas mais triviais para o final do dia.

Os Benefícios da Prevenção

Ao prevenir a fadiga de decisão, você não apenas melhora sua capacidade de fazer escolhas eficazes, mas também reduz o estresse e a ansiedade associados à tomada de decisões constantes. Além disso, ao simplificar sua vida e priorizar seu bem-estar mental, você ganha mais tempo e energia para se dedicar ao que realmente importa em sua vida.

Felizmente, existem maneiras de combater a fadiga de decisão e evitar que ela se torne um obstáculo em nossas vidas. Uma dica valiosa é simplificar as escolhas sempre que possível. Reduza o número de decisões que precisa tomar diariamente, seja padronizando suas rotinas matinais ou simplificando seu guarda-roupa. Além disso, reserve momentos de descanso e lazer para recarregar suas energias mentais.

@dorisfernandespsi

30 de
abril
14h

Assembleia de Prestação de Contas

Via Google Meet

ASSERJUF

Classificados

Vendo

Apartamento de veraneio em condomínio na beira do rio Jacuípe (Barra do Jacuípe).

Dois quartos, sendo uma suíte, sala, varanda e cozinha americana.

Marcenaria nova em todos os cômodos (menos na varanda) e ar condicionado nos quartos.

Quitado e todo regularizado.

Interessados, tratar pelo número 71 99179-5633 ou 71 98860-7636.



EXPEDIENTE

falaJuf

Jornal acessado via e-mail por 663 associados
Disponível em www.asserjuf.org.br
Tiragem: Digital/ Períodicidade: 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 (SEBIB)
DIRETORIA ADMINISTRATIVA / FINANCEIRA
Lourival Matos (Aposentado)
Maria Elizabeth de Mendonça Alves (Aposentada)

DIRETORIA BENEFÍCIOS, COMUNICAÇÃO E EVENTOS

Manoel Pinto Rodrigues da Costa Neto (Aposentado)
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