



FEIRA Natalina

Vamos celebrar a magia do Natal!

DE 25 A 29 DE NOVEMBRO

Local: Foyer Justiça Federal



ASSERJUF SEMPRE COM VOCÊ!

25ª BRINCADEIRA DAS SENHAS

Encontre seu par

10/12 - JEF

11/12 - Sede

Horário: 13h


Preencha o formulário com o nome dos interessados em bloco (Núcleo, Seção ou Vara) até 05/12



Feliz aniversário!

<p>12/11 Jose Joaquim Medrado Neto Raimundo Jose Leite Mendes Riccio</p> <p>13/11 Jose Eduardo Palmeira de Queiroz</p> <p>15/11 Edmar Cardoso Correia de Oliveira Rubenildo Ferreira Bacelar</p> <p>16/11 Dirceu Lelis Aranha José Raimundo da Mata Neri</p>	<p>17/11 Zacarias Vitorino de Oliveira Filho</p> <p>18/11 Dr. Antonio Oswaldo Scarpa Jandira Leite Ferreira dos Santos Costa Miguel Angelo Barbosa Aguiar Lenize Canário de Santana Carlos Antonio Alves Lucia Maria Oliveira Rocha</p>
--	---

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



A 5ª Sexta Jurídica é marcada pela homenagem à desembargadora federal aposentada Nilza Reis

No dia 08 de novembro, no auditório Ministro Dias Trindade, no prédio sede da Justiça Federal, foi promovido pela Associação dos Juizes Federais da Bahia (AJUFBA) a 5ª Sexta Jurídica com uma homenagem à desembargadora federal aposentada Nilza Reis.

O evento contou com a participação da diretora do Foro da SJBA, juíza federal Sandra Carvalho, a presidente da AJUFBA, Dra. Luísa Almeida; o diretor da EJUFBA, juiz federal Saulo Casali; a juíza federal desta Seccional Dayana Bião; as nossas associadas, Dra. Nilza Reis, a desembargadora federal do TRF1 Neuza Maria Alves e a diretora executiva da ASSERJUF Cláudia Temporal.

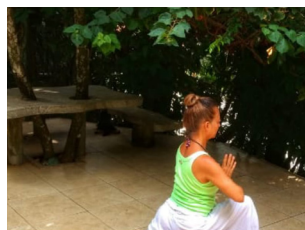
Na oportunidade também a ASSERJUF fez uma singela homenagem com a entrega de um buquê de flores através da gerente geral, Lêda Sueiro.



**O S. R.A. OS ALGORITMOS, AS FAKE NEWS E VOCÊ
UMA INSÔNIA DIGITAL**

DORIS FERNANDES
@DORISFERNANDESPSI

Yoga, meditação, caminhadas ao ar livre são aliados na retomada do poder de foco



Imagine que o SRA (Sistema Reticular Ativador) é o vigia noturno do nosso castelo cerebral. Ele decide o que merece nossa atenção ou seja, quem passa pelo portão e entra na festa das nossas sinapses. Esse vigia, no entanto, está recebendo instruções misteriosas e bem duvidosas dos algoritmos das redes sociais.

Os algoritmos são como DJs que tocam apenas as músicas que sabem que nos farão dançar ou, neste caso, clicar, rolar e comentar. E, por mais que o SRA seja um guerreiro valente, ele é um guerreiro que se distrai facilmente com qualquer estrondo que parece urgente. E quem é mais barulhenta do que uma fake news bombástica, repleta de promessas apocalípticas ou "exclusivas" reveladoras?

Resultado? Nosso pobre SRA fica hiperativo, como um café de quarta categoria misturado com energético. A ativação exagerada dessa região faz com que o ciclo sono-vigília se torne um sonâmbulo desequilibrado, pulando de um lado para o outro na corda bamba das notícias frenéticas.

A melatonina, coitada, até tenta seu nobre trabalho de nos embalar, mas acaba recebendo um 'block' mental do vigia que grita "alerta vermelho!".

A confusão não pára por aí. Nossa capacidade de discernir o que é fato e o que é ficção? Torna-se igual à de um detetive novato que não sabe se está resolvendo um caso sério ou um boato da esquina. O foco no que realmente importa é roubado por essa enxurrada de informações distorcidas que, em vez de esclarecer, nos enredam em um labirinto de ansiedade.

Portanto, se você se pegar rolando a tela no meio da madrugada, com os olhos mais arregalados do que um corujão e o coração acelerado por uma "informação exclusiva que val "abrir seus olhos", saiba que o SRA virou a noitada com os algoritmos. A solução? Desligue o DJ por algumas horas, desative o vigia e deixe que o verdadeiro show o sono restaurador finalmente entre em cena.

Receba nossas atualizações pelo whatsapp

1 Salve o contato na sua agenda

(71) 3306-8382

2 Nos envie uma mensagem

ASSERJUF

NOVO SERVIÇO

V GRUPO VITALMED

A Vitalmed além da assistência médica de emergência (proteção total), também conta com serviços profissionais de Teleconsulta (ON LINE). O novo serviço é disponibilizado para todos os conveniados no valor mensal de R\$ 37,65.

ASSERJUF

EXPEDIENTE



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 via correio para servidores aposentados.

DIRETORIA EXECUTIVA
Claudia Mariano de Almeida Temporal Soares (9ª Turma TRF)
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)

Suplentes
Marcia Rodrigues de Araujo
Adalice Menezes de Almeida
Mario de Andrade Martins