



Fala Associado

Valdinélia Rodrigues se despede da Justiça Federal após 15 anos

Por Valdinélia Rodrigues



Na segunda-feira, dia 07/04/2025, me despedi da JF após 15 anos de dedicação ao jurisdicionado e de construção de laços verdadeiros de carinho e amizade com colegas tão especiais.

Minha saída se dá em razão da aprovação em um novo concurso público, e sigo agora para uma nova missão com o coração cheio de gratidão.

Levo comigo a certeza de que vivi momentos incríveis — repletos de alegrias, aprendizados e um crescimento pessoal imenso.

Muito obrigada por tudo que essa caminhada me proporcionou!

Beijos no coração de todos!



Aula de Yoga

Rita Barros

Terça 14h
Quinta 9h30

Inscreva-se: [71 3306-8382](tel:7133068382)

ASSERJUF

ESPAÇO BELEZA

SEDE

- Cabeleireiro Plínio
- Manicure Andreia
- Manicure Ana Lucia

AGENDE SEU HORÁRIO

RAMAL 9292

Agenda Aberta

ASSERJUF

Feliz Aniversário!

23/04
Francisco Leonildo Barbosa de Sousa
Humberto Barbieri Junior
Jorge Antônio Costa e Silva
Luciano Beckerath Peixoto da Silva

24/04
Deusedith 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

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



Veja sinais do autismo na vida adulta e dicas de adaptações

O diagnóstico tardio é comum, mas pode ajudar a entender e lidar com certas dificuldades



O conhecimento sobre o autismo tem avançado, mas ainda persiste uma lacuna importante quando o tema envolve a fase adulta. Muitas vezes, a falta de informações específicas impede que adultos no espectro sejam compreendidos, diagnosticados e acompanhados adequadamente.

Durante o Abril Azul, mês dedicado à conscientização sobre o autismo, os sinais do Transtorno do Espectro Autista (TEA) na vida adulta ganham destaque. Para algumas pessoas, o diagnóstico ocorre na infância; contudo, muitas outras chegam à fase adulta sem saber que são autistas, enfrentando desafios no trabalho, na vida social e nas rotinas diárias.

Impactos do diagnóstico tardio do autismo

Muitos adultos no espectro autista passam a vida sem diagnóstico e se mantêm sem compreender por que enfrentam dificuldades em situações do dia a dia. A ausência de suporte desde cedo pode resultar em isolamento social, dificuldades para manter atividades da vida adulta e baixa autoestima. Todavia, reconhecer os sinais do espectro autista em adultos é fundamental para garantir acesso a um ambiente mais inclusivo e com oportunidades igualitárias.

A professora Patrícia Dutra, coordenadora do curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera, explica que, na vida adulta, os sinais do autismo podem ser mais sutis, frequentemente, confundidos com traços de personalidade. "Dificuldade em compreender nuances sociais, rigidez com rotinas e hipersensibilidade a estímulos podem ser interpretados erroneamente como falta de adaptação ou timidez excessiva, quando, na verdade, são características do espectro autista", ressalta.

Sinais do autismo em adultos

Os sinais do Transtorno do Espectro Autista variam de pessoa para pessoa, mas algumas características são comuns. Entre elas, estão dificuldade nas interações sociais, com desafios para entender expressões faciais, gírias e piadas, o que pode gerar mal-entendidos no ambiente profissional e social. Muitos adultos atípicos apresentam necessidade de rotinas rígidas, resistindo a mudanças inesperadas, o que pode impactar a adaptação a novos processos no trabalho ou da vida cotidiana.

Outro sinal frequente é a sensibilidade sensorial exacerbada, em que ruídos altos, luzes fortes ou determinadas texturas nas roupas causam desconforto extremo. Além disso, há dificuldade em expressar emoções, o que pode ser erroneamente interpretado como distanciamento ou frieza.

Ajustes no ambiente profissional

No ambiente profissional, a inclusão de adultos atípicos ainda é um desafio. Contudo, a professora Patrícia Dutra destaca que pequenas adaptações podem fazer grande diferença. "Empresas devem investir em comunicação objetiva, horários flexíveis e ambientes que minimizem estímulos sensoriais excessivos. Oferecer espaços mais silenciosos e permitir pausas regulares pode melhorar a produtividade e o bem-estar", explica.

Outra estratégia eficaz é a implementação de mentorias e orientações estruturadas. "Um acompanhamento mais próximo, com instruções claras e diretas, pode ajudar profissionais autistas a se sentirem mais seguros e confiantes em suas funções", complementa.

Adaptações nos encontros sociais

Adultos no espectro autista também enfrentam desafios nas interações sociais, especialmente devido ao desconforto em ambientes agitados ou com muitas interações simultâneas. Muitas vezes, preferem encontros mais estruturados e com menos estímulos, o que pode ser erroneamente interpretado como desinteresse ou antissocialidade.

A professora enfatiza que a inclusão social deve considerar as preferências e limites sensoriais dessas pessoas. "Encontros em grupos menores e ambientes mais tranquilos costumam ser mais confortáveis para autistas adultos, permitindo interações mais genuínas e sem sobrecarga sensorial", explica.

Práticas para evitar crises

Para muitos autistas adultos, manter uma rotina previsível não é apenas uma questão de organização, mas uma necessidade para evitar sobrecarga emocional. Criar um planejamento diário estruturado reduz a ansiedade e melhora a qualidade de vida.

A especialista sugere exercícios físicos diversificados, atividades de relaxamento ou meditação e momentos de descanso para ajudar no equilíbrio emocional. "A previsibilidade traz segurança, mas é importante encontrar um equilíbrio para lidar com imprevistos sem gerar crises de ansiedade", pontua.

Fonte: <https://jovempan.com.br/edicase/veja-sinais-do-autismo-na-vida-adulta-e-dicas-de-adaptacoes.html>

Chegou o outono!



No dia 20 de março, nós, do hemisfério sul, damos as boas-vindas ao outono, uma estação fria e seca que separa o verão do inverno. Nesta época do ano, observamos algumas doenças respiratórias e alérgicas que acometem toda a população, com especial atenção aos idosos e crianças, como: gripe, otite, resfriados, rinite, bronquite, sinusite e pneumonia. As temperaturas mais amenas, especialmente à noite, a queda da umidade relativa do ar, o contato com ácaros de roupas guardadas, os ambientes fechados e a ventilação reduzida podem facilitar o desencadeamento das doenças típicas da estação.

Dicas para se cuidar durante a estação

Vacinação contra a gripe sazonal

Manter atualizada a vacinação contra a gripe irá prevenir ou reduzir os sintomas dessa doença.

Higiene das mãos com frequência

O simples ato de lavar as mãos reduz, consideravelmente, o risco de contrair diversas doenças como gripe, conjuntivite e dor de garganta. Uso de máscaras importante na prevenção da transmissão dos vírus respiratórios, fazendo com que haja a diminuição das infecções.

Hidratação adequada

É comum esquecer de manter-se hidratado quando o clima esfria. No entanto, beber água regularmente é crucial durante todas as estações do ano para garantir o funcionamento adequado do corpo, inclusive da pele.

Cuidados com a pele

Devido ao tempo seco, é essencial usar hidratante facial diariamente e não se esquecer do protetor solar, mesmo nos dias frios.

Saúde mental

Com a diminuição da exposição solar, é importante estar atento à saúde mental. Praticar atividades como ioga, meditação, socialização e buscar novos hobbies pode ajudar a combater a depressão sazonal. Se necessário, procurar ajuda profissional ou considerar a fototerapia pode ser benéfico.

Prevenção de alergias

Manter a casa limpa, sem poeira e bem ventilada pode reduzir os efeitos das alergias. É recomendado lavar as roupas e cobertas guardadas, secando-as ao sol, antes de usá-las.

Suplementação vitamínica

Considerar a adição de vitaminas, especialmente vitamina C e D, à dieta pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico durante o outono. Automedicação Em casos de sintomas ligados às doenças típicas do outono, o melhor é procurar um profissional de saúde para indicar a melhor medicação e a dose adequada tanto para doenças respiratórias, quanto para alergias e outras viroses.

Fonte: http://comunicados.centralnacionalunimed.com.br/CRM/DICAS_SAUDE_OUTONO.pdf

Novo Convênio

PROSPERAR - Perfumaria



florezaparfum.com.br

Instagram: @distribuidoraproperar

Tel.: 71 98737-4146

Endereço: Avenida Luís Viana, Nº 13.223, Hangar Business Park, torre 7, sala 401, São Cristóvão, Salvador/ BA, Cep: 41.500-300

Desconto: 10% sobre os produtos disponibilizados para venda, não sendo acumulativo com eventuais promoções existentes no momento da compra.

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
Joilton Pimenta da Silva (NUSIT)
Vera Maria Barros Pereira (Aposentada)

DIRETORIA ADMINISTRATIVA / FINANCEIRA
Lourival Matos (Aposentado)
Álvaro Antonio Brito Reis (NUTEC)

DIRETORIA BENEFÍCIOS, COMUNICAÇÃO E EVENTOS
Ana Carla Aguiar Brito Furrer (5ª Vارا)

CONSELHO FISCAL

Titulares
Tania Rebouças (Presidente)
Jaime Junior das Neves (1º Secretário)
Mario de Andrade Martins (2º Secretário)

Suplente
Adalce Menezes de Almeida